

**BORDEAUX COURSE
D'ORIENTATION**

Espace Sport Orientation

**Espace Sportif
Stéhélin**





L'Espace Sports d'Oriente

C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs,
- les sportifs : randonneurs, orienteurs,
- le grand public : organisé ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.
- Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une

carte disponible auprès du service des sports de la ville de Bordeaux.

- Un panneau situé au départ des parcours, vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.
- Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

Conseils aux utilisateurs

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisations vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

Quelques comportements simples

Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Celui-ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés fauchés en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones de habitées, les terrains de jeux,...

Rempportez vos détritrus, restes de pique nique et autres objets.

Ne polluez ni les ruisseaux, ni les étangs.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.
Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

Comment utiliser l'espace sports d'orientation ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge et noir.

VERT : Circuit pour ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ce circuit permet de d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu forestier. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau,...)

BLEU : Circuit destiné à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste. Ce sont des circuits pour orienteurs initiés.

ROUGE : Circuit réservé à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole. Ce sont des circuits pour orienteur confirmés.

NOIR : Circuits destinés aux bons orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant

un azimut, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles. Ce sont des circuits test pour orienteurs aguerris.

Situez votre niveau

Niveau 1 : Vous êtes capables de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : circuit vert. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous à un club qui vous initiera à l'activité.

Niveau 2 : Vous êtes capables de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000m environ en une heure : circuit vert ou circuit bleu

Niveau 3 : Vous êtes capable de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trottinant : Circuit bleu ou circuit rouge.

Niveau 4 : Vous êtes capable lors d'une course d'orientation de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : circuit bleu ou rouge.

Niveau 5 : Vous participez à une course d'orientation dans une catégorie fédérale et mettez moins de deux fois le temps du vainqueur : Circuit rouge

Niveau 6 : Vous participez à une course d'orientation, dans votre catégorie et vous vous classez honorablement : Circuit noir

Les commandements de l'orienteur

- 1- Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2- Equipez-vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
- 3-Prenez connaissance de la légende.
- 4- Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h) Reportez-vous au paragraphe précédent.
- 5- Commencez par le circuit du parcours vert, si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.
- 6 - Si vous êtes débutant, construisez vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière de forêt,...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 7 - Prévoyez un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après midi.
- 8 - Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouver ensuite son orientation (NORD SUD ou EST OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

Comment pratiquer ?

Sur la carte figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises). Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous

trouvez à l'intérieur de ce dépliant. Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge. Les balises disposées sur l'espace sportif sont des piquets de bois marquées du numéro code correspondant aux définitions.

Les parcours d'orientation

Cette distance est calculée par l'itinéraire le plus logique qui emprunte les chemins.

Parcours VERT

Distance : 960 m - 11 postes

Postes N° : Départ 53/59/33/54/35/45/55/47/32/41/31

Parcours BLEU

Distance : 1250 m - 14 postes

Postes N° : Départ

34/31/50/32/47/39/55/45/56/37/54/33/53/59

Parcours ROUGE

Distance : 1550 m - 17 postes

Postes N° : Départ

47/58/45/48/54/51/33/53/59/38/31/42/40/32/49/55/60

Parcours NOIR

Distance : 2810 m - 20 postes

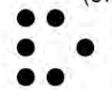
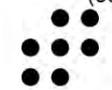
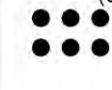
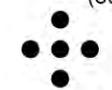
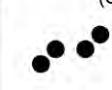
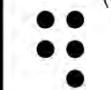
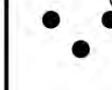
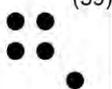
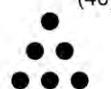
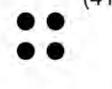
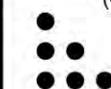
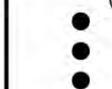
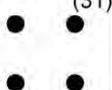
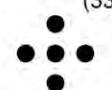
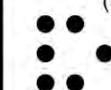
Postes N° : Départ

37/33/53/44/45/35/54/43/31/42/40/50/58/49/32/39/47/46/55/56

Définitions des postes

31	Main courante
32	Grillage
33	Angle clôture
34	Clôture
35	Rambarde
36	Tuteur arbre
37	Poteau
38	Angle main courante
39	Poteau tribune
40	Portail
41	Main courante
42	Angle main courante
43	Clôture maison
44	Pare ballon
45	Grillage tennis
46	Clôture coté tribune
47	Clôture
48	Poteau gymnase
49	Grillage tennis
50	Lampadaire
51	Pare ballon
52	Main courante terrain foot
53	Pare ballon
54	Gouttière
55	Clôture école
56	Pare ballon terrain synthétique
57	Rambarde
58	Arbre
59	Pare ballon
60	Rambarde

Solutions poinçons

Tous Postes							
(55) 	(56) 	(57) 	(58) 	(59) 	(60) 		
(47) 	(48) 	(49) 	(50) 	(51) 	(52) 	(53) 	(54) 
(39) 	(40) 	(41) 	(42) 	(43) 	(44) 	(45) 	(46) 
(31) 	(32) 	(33) 	(34) 	(35) 	(36) 	(37) 	(38) 