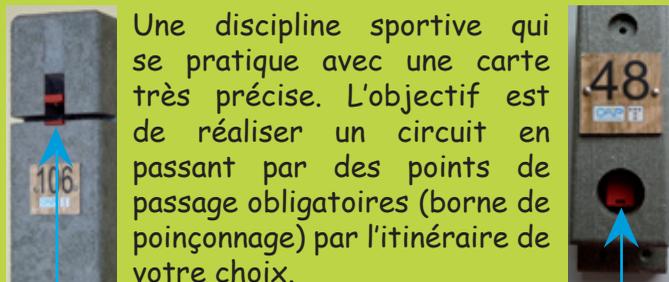


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Qu'est-ce que la course d'orientation ?



Borne Pince pour poinçonner Mini-borne

Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

2 Comment choisir votre itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...).

Orientez votre carte ! Faites correspondre les éléments de la carte aux éléments du terrain qui se trouvent autour de vous ou le nord de la carte au nord magnétique si vous avez une boussole.

Soyez curieux ! **Regardez la légende** (un rond vert sur la carte est un arbre isolé sur le terrain).

Anticipez ! La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.

Première borne à trouver

1	56	2	32
coude clôture		angle clôture	

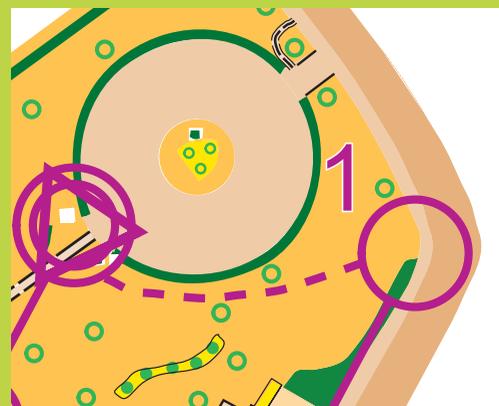
Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

Numéro de la borne

Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

3 Illustrations

 = point de départ et d'arrivée



 = 1ère borne de poinçonnage à trouver

 = itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne

   *A vous de jouer !!!*

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les parcours d'orientation à travers la France sur :

www.cap-orientation.com