



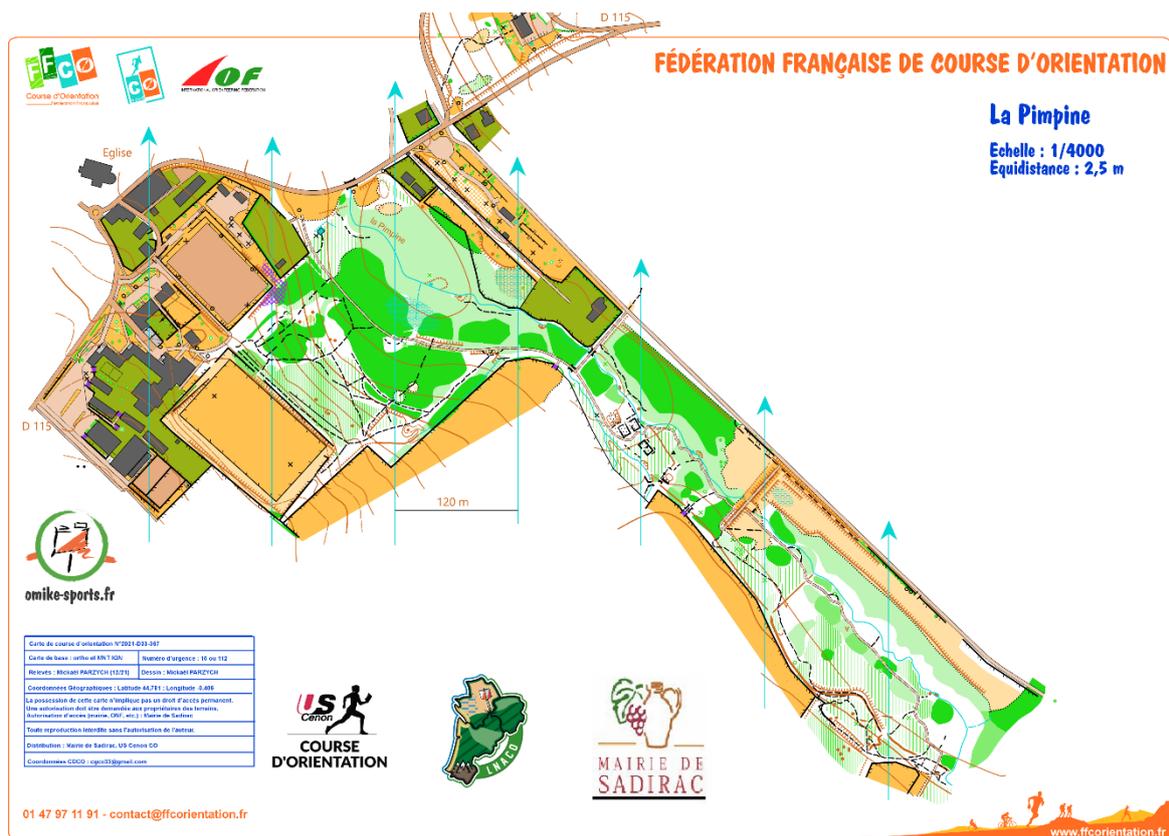
Ville de Sadirac
COURSE D'ORIENTATION

Espace Sport Orientation

Livret d'utilisation

La Pimpine





L'Espace Sports d'Orientation

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 de la mairie de Sadirac.

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 pas les ruisseaux.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

Comment utiliser l'Espace Sport Orientation ?

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

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

BLEU : Circuits destinés 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.

ROUGE : Circuits réservés 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.

NOIR : Circuits destinés au public initié et aux 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.

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 trotinant : 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 rouge ou 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.
- 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.

9 – Symboles à retenir

Légende

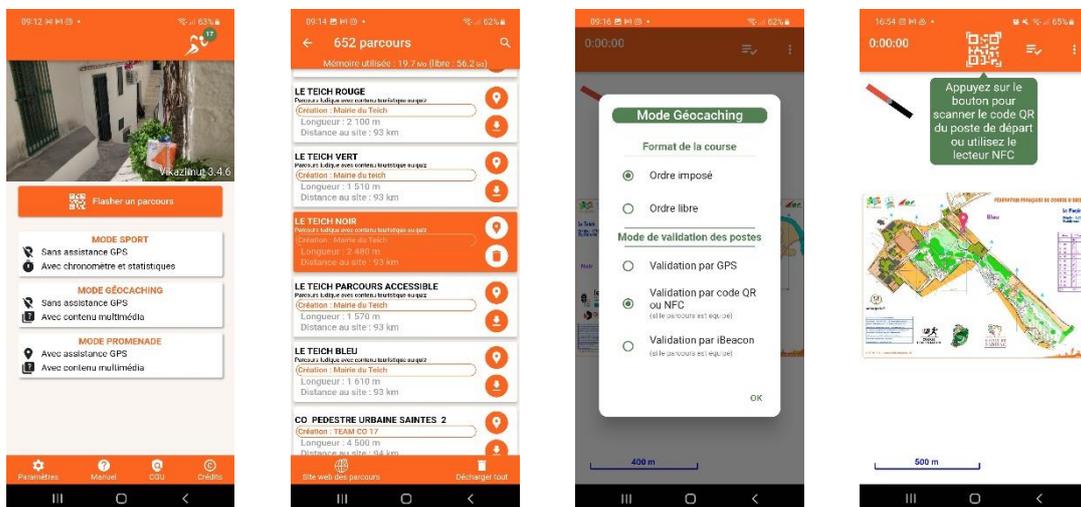
	Courbe de niveau
	Abrupt de terre, Talus
	Petite levée de terre
	Ravine, Tranchée
	Petit ravine
	Butte
	Butte allongée
	Trou
	Bloc rocheux
	Groupe de blocs rocheux
	Etendue d'eau infranchissable
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau secondaire ou saisonnier
	Marais peu visible
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Végétation, course lente
	Végétation, course lente, bonne visibilité
	Végétation, marche
	Végétation, marche, bonne visibilité
	Végétation infranchissable
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Élément particulier de végétation
	Chemin pavé
	Zone pavée, asphaltée
	Sentier non pavé
	Sentier non pavé ou trace
	Pont
	Mur franchissable
	Mur de soutènement franchissable
	Mur infranchissable
	Clôture franchissable
	Clôture infranchissable
	Point de passage
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Passage couvert
	Borne, mémorial
	Élément important dû à l'homme
	Élément important dû à l'homme
	Escalier

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

Utilisation avec un smartphone

Les balises sont équipées de QR codes permettant de valider votre parcours.



- 1) Installer l'application Vikazimut sur votre smartphone (versions Android et Apple disponibles)
- 2) Ouvrir l'application
- 3) Choisir le mode d'utilisation Sport ou Promenade
- 4) Télécharger un parcours (le fond du parcours passera de blanc à orange)
- 5) Lancer le parcours en appuyant dessus
- 6) Choisir « ordre imposé » et « validation par code QR »
- 7) Lancer le parcours en scannant le QR code de départ sur le panneau d'information

Un mode d'emploi est disponible dans l'application : « Manuel ».

Utilisation avec un carton de contrôle papier

Le parcours peut également être parcouru en validant les balises avec un carton de contrôle papier

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Carton de contrôle

Course d'Orientation
Fédération Française

Le but est de « poinçonner » la case 1 avec le poinçon de la balise 1, la case 2 avec le poinçon de la balise 2, ... Les poinçons forment des motifs, en général tous différents.



Une fois le parcours effectué, comparer les poinçons avec les solutions disponible dans ce document.

Noir							
1 (41)	2 (44)	3 (36)	4 (43)	5 (38)	6 (47)	7 (53)	8 (55)
9 (49)	10 (54)	11 (50)	12 (39)	13 (33)			

Exemple parcours noir :

Les parcours d'orientation

La distance est calculée par la droite ligne de poste à poste. Ajouter 10 à 20 % à cette distance pour obtenir la longueur réelle.

Parcours VERT

Distance (à vol d'oiseau) : 1100 m 8 postes
D-32-48-57-45-46-37-36-33-A

Parcours BLEU

Distance (à vol d'oiseau) : 1700 m 11 postes
D-48-58-59-52-47-40-57-39-46-34-42-A

Parcours ROUGE

Distance (à vol d'oiseau) : 2100 m 11 postes
D-38-51-54-49-52-57-44-36-43-42-33-A

Parcours NOIR

Distance (à vol d'oiseau) : 2600 m 13 postes
D-41-44-36-43-38-47-53-55-49-54-50-39-33-A

Carte de l'ESO Tous Postes



Carte Parcours Vert



Carte Parcours Bleu

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

La Pimpine

Echelle : 1/4000
Equidistance : 2,5 m

ESO La Pimpine Sadirac

Bleu	1,7 km	
1	48	○
2	58	○
3	59	○
4	52	○
5	47	○
6	40	○
7	57	○
8	39	○
9	46	○
10	34	○
11	42	○

160 m

Légende

- Courbe de niveau
- Abrupt de terre, Talus
- Patte levée de terre
- Ravine, Tranchée
- Petit ravin
- Butte
- Butte allongée
- Trou
- Bloc rocheux
- Groupe de blocs rocheux
- Etarde d'eau infranchissable
- Petit cours d'eau franchissable
- Cours d'eau secondaire ou saisonnier
- Marais peu visible
- Terrain découvert
- Terrain découvert avec arbres dispersés
- Végétation : course lente
- Végétation : course lente, bonne visibilité
- Végétation : marche
- Végétation : marche, bonne visibilité
- Végétation infranchissable
- Gros arbre remarquable
- Arbre ou buisson remarquable
- Elément particulier de végétation
- Chemin pavé
- Zone pavée, asphaltée
- Sentier non pavé
- Sentier non pavé ou trace
- Part
- Mur franchissable
- Mur de soutènement franchissable
- Mur infranchissable
- Clôture franchissable
- Clôture infranchissable
- Point de passage
- Zone interdite d'accès
- Bâtiment
- Passage couvert
- Bonne, mémorial
- Elément important dû à l'homme
- × Elément important dû à l'homme
- Escalier

omike-sports.fr

COURSE D'ORIENTATION

Mairie de SADIRAC

Carte de course d'orientation N°2021-033-347
 Carte de base : ortho et ENR IGN | Numéro d'urgence : 18 ou 112
 Rédacteur : MICHAEL PARZYCH (1922) | Dessiné : MICHAEL PARZYCH
 Coordonnées Géographiques : Latitudes 44.781 | Longitudes -0.408
 La présentation de cette carte s'inspire pour son style et sa mise en page, une adaptation des sites cartographiques aux particularités des terrains. Adaptation d'après IGN, IGN, IGN, IGN de Sadirac.
 Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.
 Distribution : Mairie de Sadirac, 18 Cours OD
 Coordonnées GDDO : gddo3@gmail.com

01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

www.ffcoorientation.fr

Carte Parcours Rouge

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

La Pimpine

Echelle : 1/4000
Equidistance : 2,5 m

ESO La Pimpine Sadirac

Rouge	2,1 km	
1	38	○
2	51	○
3	54	○
4	49	○
5	52	○
6	57	○
7	44	○
8	36	○
9	43	○
10	42	○
11	33	○

170 m

Légende

- Courbe de niveau
- Abrupt de terre, Talus
- Patte levée de terre
- Ravine, Tranchée
- Petit ravin
- Butte
- Butte allongée
- Trou
- Bloc rocheux
- Groupe de blocs rocheux
- Etarde d'eau infranchissable
- Petit cours d'eau franchissable
- Cours d'eau secondaire ou saisonnier
- Marais peu visible
- Terrain découvert
- Terrain découvert avec arbres dispersés
- Végétation : course lente
- Végétation : course lente, bonne visibilité
- Végétation : marche
- Végétation : marche, bonne visibilité
- Végétation infranchissable
- Gros arbre remarquable
- Arbre ou buisson remarquable
- Elément particulier de végétation
- Chemin pavé
- Zone pavée, asphaltée
- Sentier non pavé
- Sentier non pavé ou trace
- Part
- Mur franchissable
- Mur de soutènement franchissable
- Mur infranchissable
- Clôture franchissable
- Clôture infranchissable
- Point de passage
- Zone interdite d'accès
- Bâtiment
- Passage couvert
- Bonne, mémorial
- Elément important dû à l'homme
- × Elément important dû à l'homme
- Escalier

omike-sports.fr

COURSE D'ORIENTATION

Mairie de SADIRAC

Carte de course d'orientation N°2021-033-347
 Carte de base : ortho et ENR IGN | Numéro d'urgence : 18 ou 112
 Rédacteur : MICHAEL PARZYCH (1922) | Dessiné : MICHAEL PARZYCH
 Coordonnées Géographiques : Latitudes 44.781 | Longitudes -0.408
 La présentation de cette carte s'inspire pour son style et sa mise en page, une adaptation des sites cartographiques aux particularités des terrains. Adaptation d'après IGN, IGN, IGN, IGN de Sadirac.
 Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.
 Distribution : Mairie de Sadirac, 18 Cours OD
 Coordonnées GDDO : gddo3@gmail.com

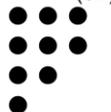
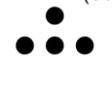
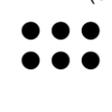
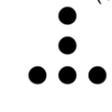
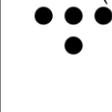
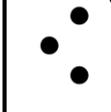
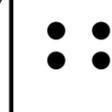
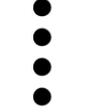
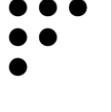
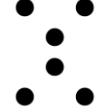
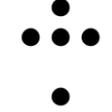
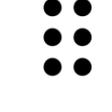
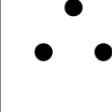
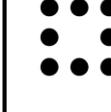
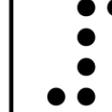
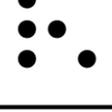
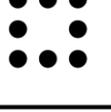
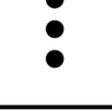
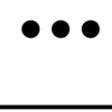
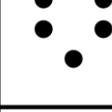
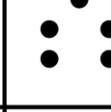
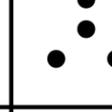
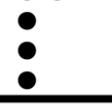
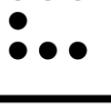
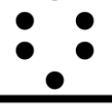
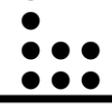
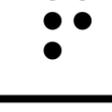
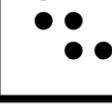
01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

www.ffcoorientation.fr

Carte Parcours Noir



Solutions poinçons

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

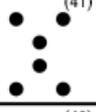
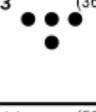
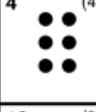
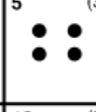
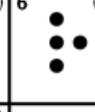
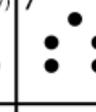
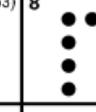
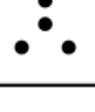
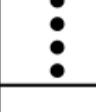
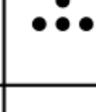
Solutions des parcours

Vert							
1  (32)	2  (48)	3  (57)	4  (45)	5  (46)	6  (37)	7  (36)	8  (33)

Bleu							
1  (48)	2  (58)	3  (59)	4  (52)	5  (47)	6  (40)	7  (57)	8  (39)
9  (46)	10  (34)	11  (42)					

Rouge							
1  (38)	2  (51)	3  (54)	4  (49)	5  (52)	6  (57)	7  (44)	8  (36)
9  (43)	10  (42)	11  (33)					

Noir

1  (41)	2  (44)	3  (36)	4  (43)	5  (38)	6  (47)	7  (53)	8  (55)
9  (49)	10  (54)	11  (50)	12  (39)	13  (33)			



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

Pour participer à des compétitions de Course d'Orientation et pratiquer en clubs, retrouvez toutes les informations sur le site de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation :

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr/>

lnaco.secretaire@course-orientation.fr

<https://www.facebook.com/LigueAquitaineCO/>

Version 27 novembre 2022