

# Guide d'accueil :

## Initiation à la course d'orientation

L'objectif de la discipline est de parcourir un circuit matérialisé par des balises, que le participant doit découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte Editée spécialement pour l'orientation et éventuellement une boussole.

### Quelques conseils

#### La carte :

La carte de CO est l'élément essentiel à la pratique de ce sport. Elle a une codification bien précise, voir la légende.

Chaque élément dessiné sur la carte correspond à un élément du terrain.

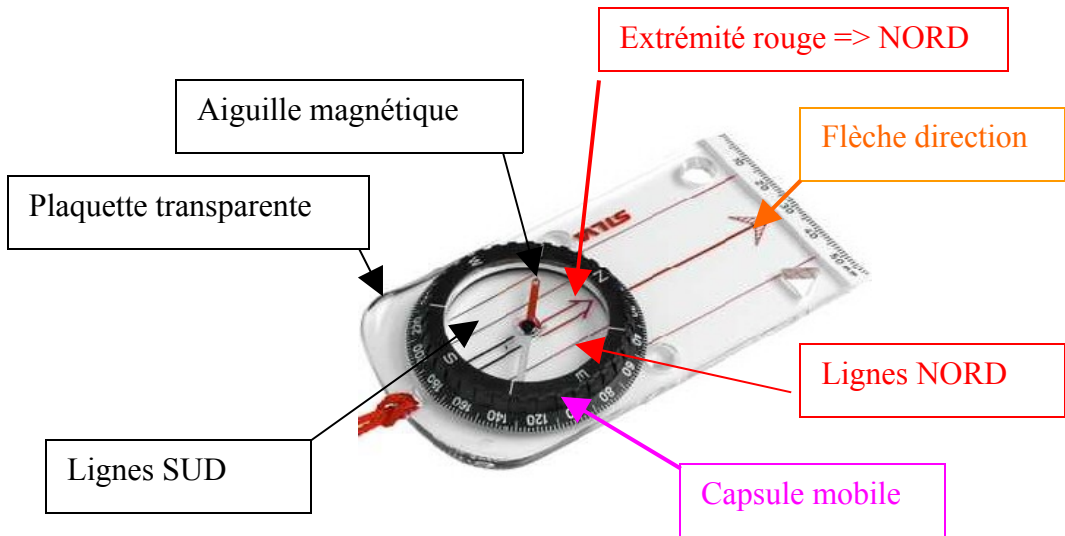
L'échelle, elle est au 1/10 000, 1 cm sur la carte = 100 m sur le terrain.

L'équidistance, elle est de 5 mètres, le franchissement de 2 courbes de niveaux = 5 mètres de dénivelé.

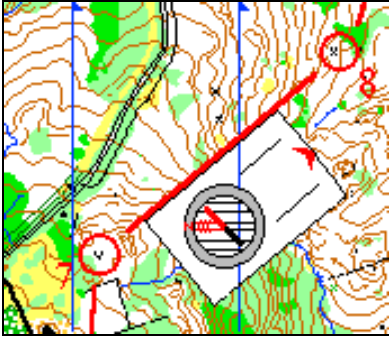
Le nord magnétique de la carte est représenté par les lignes bleues verticales.

#### La boussole :

L'utilisation de la boussole n'est pas indispensable mais elle reste conseillée pour bien débiter.



## Faire un azimut : Mode d'emploi



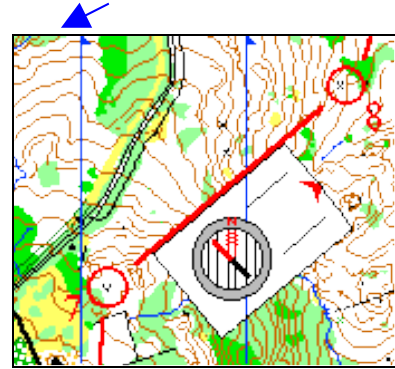
Vous êtes au Poste 7, vous voulez atteindre le Poste 8.

Placez la boussole sur la carte de manière à faire coïncider son arête longitudinale avec le trait reliant le poste 7 au poste 8.

La **FLECHE de DIRECTION** de la boussole doit indiquer la direction 7 => 8 Nord magnétique carte

Faites **pivoter la capsule** de la boussole jusqu'à ce que les lignes **NORD / SUD** de la capsule (rouge / noir) soient parallèles aux lignes de la carte (Nord magnétique)

Extrémité **NORD** de la capsule doit être dirigée vers le **NORD** magnétique de la carte de CO



Prenez maintenant la boussole dans la main et **TOURNEZ SUR VOUS MEME** jusqu'à ce que la pointe rouge de l'aiguille aimantée soit dans l'alignement avec l'**extrémité rouge => NORD** de la capsule.

La **flèche de direction** de la boussole vous indique maintenant la direction à suivre pour atteindre le Poste 8. Prendre un repère éloigné et ainsi de suite.

## Vestimentaire

- Il est conseillé d'avoir les jambes couvertes pour pratiquer la discipline. La végétation laisse parfois quelques traces sur la peau.

## **Comprendre et lire la carte de Course d'orientation**

La carte est non seulement l'outil indispensable de la course d'orientation mais elle en fait aussi le sel et l'originalité. Car c'est bien grâce à cet outil que vous allez devoir tracer votre route et écrire vos propres pages d'aventure en autonomie complète. Pour bien l'utiliser il faut l'appivoiser.

### **Une carte dessinée pour la Course d'Orientation.**

Conçue à partir d'un fond de carte IGN au 1/25 000 (1 cm sur la carte représente 250 mètres sur le terrain), la carte de course d'orientation est d'une échelle plus grande. 1/20 000 (1 cm sur la carte représentant 200 mètres sur le terrain) pour certains raids d'orientation ou au 1/10 000 ème ( 1cm pour 100 m ) pour une pratique plus précise. Ces cartes sont réalisées par des cartographes spécialisés qui parcourent l'ensemble de la zone de course, afin de relever les détails du terrain, quels qu'ils soient (relief, éléments rocheux, de végétation, humains etc..) et qui n'apparaissent pas, pour la plupart, sur une carte de randonnée.

Ce travail spécifique fait de la carte de course d'orientation un outil de précision, conforme à la réalité du terrain. Dès lors, les points de passage obligés, toujours situés sur des éléments caractéristiques du terrain peuvent être choisis en dehors des chemins et des sentiers. Ce qui rend la découverte de chaque balise matérialisant chaque point de passage obligé, encore plus excitante.

### **Une carte qui se distingue des cartes de randonnées par les pictogrammes utilisés et leur code couleur.**

Les éléments relevés sur le terrain par les cartographes sont ensuite dessinés sur la carte conformément à une nomenclature de pictogrammes éditée par la Fédération Internationale de Course d'Orientation. Ces signes sont regroupés par famille en fonction de leur nature, comme le montre la légende ci-dessous.

**Pénétrabilité, possibilité de course :**

Forêt  
Sous-bois

100%

70%





30%

0%










**LA VEGETATION**

Terrain découvert		•	Arbuste, buisson
découvert encombré		○	Arbre isolé
découvert avec arbres dispersés		×	Particularité de végétation
encombré avec arbres dispersés			
Limites de végétation			Précises
			Imprécises

**LA PIERRE**

Eboulis rocheux			Affleurement
Gros rocher		•	Petit rocher
Groupe de rochers		▲	Grotte
Falaises infranchissables			Falaises

**L' HUMAIN**

Téléski, câbles			Muret
Constructions			Clôture
Objets particuliers			Ruines
Sentier peu visible			Borne
Chemin carrossable			Sentier
Route forestière			Chemin
			Route

**LE RELIEF**

Courbes de niveau			Fossé sec
Dépression : petite			maîtresse
			intermédiaire
Butte			grande
Replat			Colline
			Talus

**L' EAU**

Objet particulier			Ruisseau
			Source

Mais ce n'est pas tout. En effet les cartes de randonnée et les cartes de course d'orientation diffèrent également par leur code couleur. Alors que sur la carte de randonnée, le blanc indique les espaces dépourvus de couverture forestière, sur une carte d'orientation les mêmes espaces apparaissent en jaune et le blanc y indique une forêt pénétrable où la visibilité est bonne. La couleur verte (trois), indique des espaces boisés de moins en moins pénétrables (du plus clair au plus foncé).

Les deux portions de carte ci-dessous, représentant la même zone géographique illustrent ces différences. Celle de droite est extraite de la carte IGN au 1/25 000ème. Celle de gauche est extraite d'une carte réalisée aux normes de la Fédération Internationale de la Course d'Orientation (I.O.F.).



**Pour pouvoir profiter pleinement de la carte, il faut se familiariser avec ses spécificités. Pour ce faire il n'y a qu'une solution : s'entraîner à lire des cartes de C.O et pratiquer.**

Chaque fois qu'une Course d'Orientation est organisée, des circuits de différents niveaux sont proposés aux non licenciés. C'est le meilleur moyen de vous familiariser avec la carte et de progresser en forêt, boussole à la main.