

L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION

Stade Gilbert MOGA La Teste de Buch











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 du service des sports.

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 de fauche en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones habitées, les terrains de jeux... Remportez vos détritus, 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 trois niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu et rouge.

- **VERT** : circuits pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent 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,...). Ce sont des circuits pour orienteurs débutants
- **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.

Ce sont des circuits pour orienteurs initiés

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. Ce sont des circuits pour orienteurs confirmés.

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, 4000 m environ en une heure : Circuit vert ou circuit bleu
- **Niveau 3** : vous êtes capables 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
- **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.

LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR

- 1 Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2 **Équipez** 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.

9 - Symbole à retenir

Le signe : en noir, indique sur la carte une clôture infranchissable. Cette glôture ne doit à aucun cas, être franchie.

Le signe : en noir ou rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez | | | | | en aucun cas y pénétrer.

10 - En cas d'accident : Si un accident se produisait durant votre parcours, repérer avant votre départ la plus proche cabine téléphonique située à proximité du départ du parcours d'orientation. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle ce qui facilitera les secours éventuels.

N'oubliez pas de lire attentivement votre brochure

Le meilleur moyen de vous situer sur le site est d'utiliser votre carte pour vous orienter. Vous trouverez ainsi l'emplacement du triangle de départ et tout deviendra facile.

Bon courage à toutes et à tous

COMMENT PRATIQUER?

Le panneau d'informations, au départ, vous donnent quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte noir et blanc que vous avez acquise figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises) en forêt.

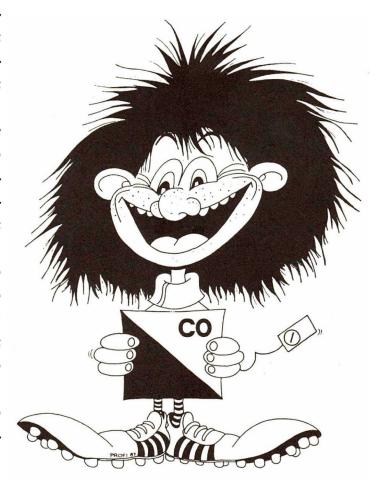
Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge.

Les balises disposées en

forêt sont des piquets de bois, dont la tête est peinte en rouge et marquées du numéro code correspondant au définitions. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain.

il vous suffit de reporter sur votre carte couleur les postes du circuit que vous avez choisi.



LES PARCOURS D'ORIENTATION

RÈGLES GÉNÉRALES

Les distances des parcours d'orientation sont calculées à vol d'oiseau (Distance topographique). Il va de soi que les distances mesurées partent et reviennent au point de départ.

Parcours VERT

Distance: 2,300 km 13 postes

Postes n°: Départ 31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43 re-

tour au départ

Parcours BLEU

Distance: 3,300 km 12 postes

Postes n°: Départ 43/46/40/44/50/64/37/47/35/48/49/51 retour

au départ

Parcours JAUNE

Distance: 1,900 km 15 postes

Postes n°: Départ

53/52/54/55/56/57/58/59/60/61/62/50/45/63/65 retour au dé-

part

LE CYCLE de COURSE d'ORIENTATION pour les scolaires

RÈGLES GÉNÉRALES

Un cycle de Course d'Orientation pour les scolaires a été conçu sur l'ESO du stade Gilbert MOGA à La Teste

Il figure dans le dossier pédagogique et est à la disposition des enseignants auprès du service des Sports de la Ville de La Teste

Ce dossier (également disponible sous forme de CD avec les fichiers en PDF) comprend :

Les textes réglementaires sur la pratique de la CO au Collège Le contenu des séances

Les fiches professeur et la liste du matériel pour chaque séance Les affiches pour les élèves

Les fiches d'évaluation de chaque séance

DEFINITIONS DES POSTES

Rappels : En Course d'orientation les postes sont placés en des points particuliers (dessinés sur la carte).

Le poste est placé au centre du rond figurant sur la carte

La définition du poste est une indication qui précise son emplacement exact

Numéros				
31	Obstacle du parcours sportif			
32	Rentrant			
33	Obstacle du parcours sportif			
34	Obstacle du parcours sportif			
35	Trou			
36	Obstacle du parcours sportif			
37	Dépression			
38	Obstacle du parcours sportif			
39	Construction Angle Nord Est			
40	Clôture Angle Nord Ouest			
41	Limite de végétation Pointe Sud			
42	Clôture Angle Sud Est			
43	Haie Extrémité			
44	Limite de végétation Pointe Sud			
45	Dépression			
46	Arbre particulier			
47	Butte			

DEFINITIONS DES POSTES (SUITE)

Numéros				
48	Limite de végétation Pointe Sud			
49	Clôture Angle Sud Est			
50	Clôture Angle Nord Est			
51	Arbre particulier			
52	Dépression			
53	Clairière Bord Sud			
54	Butte			
55	Petite Dépression			
56	Butte			
57	Clairière Bord Sud			
58	Petite Dépression			
59	Clairière Bord Nord			
60	Petite Dépression			
61	Obstacle du parcours sportif			
62	Petite Dépression			
63	Limite de végétation Angle Est			
64	Limite de végétation Angle Sud Est			
65	Arbre particulier			

LA COURSE D'ORIENTATION EN AQUITAINE

La course d'orientation a vu le jour en Aquitaine, en 1974. Sous l'égide de la Fédération Française de Course d'Orientation, la ligue d'Aquitaine (LACO) regroupe 5 comités départementaux et une vingtaine de clubs sur l'ensemble de notre région.

Chaque année, un calendrier de compétitions vous propose une trentaine de courses régionales, inter régionales et une compétition internationale : "les 3 jours du sud ouest", sur le week-end de Pâques. La course d'orientation se pratique à VTT, ou dans le cadre de raids sur un ou plusieurs jours.

Avec une surface importante de cartes d'initiation et de compétition, l'Aquitaine permet une pratique de l'orientation sur l'ensemble de la région.

Outre les Espaces Sports d'Orientation, vous trouverez sur certaines communes, des parcours à thèmes qui s'adressent à un public intéressé par la découverte et la compréhension du patrimoine naturel et culturel local. L'originalité de ces parcours est de rendre l'enfant actif dans son processus éducatif en lui permettant de s'initier à la connaissance et à la prévention de l'environnement sous une forme ludique et récréative.

La formation des jeunes et des athlètes est assurée par la ligue, les comités départementaux ou les clubs sous forme d'entraînements hebdomadaires, de stages de perfectionnement sur week-ends ou durant les périodes de vacances.

Pour les personnes intéressées par une formation , il existe une formation fédérale débouchant sur le diplôme d'initiateur ainsi qu' une formation à un brevet d'état de course d'orientation.

Pour de plus amples informations, contactez la Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation (LACO).

Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation Maison des Sports d'Aquitaine 119, boulevard Wilson - 33200 BORDEAUX © 05.57.22.42.13

ligueaquitaine.courseorientation@wanadoo.fr Internet : http://perso.wanadoo.fr/laco

_				_	_	_	
•		•	31	•	•	•	32
•	•			•			<i>3</i> 2
•				•	•		
•	•		22	•	•		24
•	•	•	33	•	•		34
	•	•				•	
•		•		•	•	•	
	•		35	•			36
	•			•	•	•	
		•		•	•	•	
			37		_	-	38
•	•	•		•	•		
		•		•			
•	•	•	20	•	•		40
•		•	39	•	•		40
	•			•	•		
		•		•	•	•	
•	•		41		•		42
		•		•	•	•	
•	•			•	•	•	
	•	•	43	•		•	44
					_	·	
	•	•			•		
•	•	•	45		•		46
•		•	+3	•	•	•	+0
•	•	•			•		
				•	•	•	
		•	47	•	•	•	48
•	•	•		•	•	•	

•	•	•	49	•	•	•	50
•	•	•	51	•		•	52
•	•	•	53		•	•	54
•	•	•	55	•	•	•	56
•	•		57	•	•	•	58
•	•		59	•		•	60
•	•	•	61	•	•	•	62
•	•	•	63	•	•	•	64
•	•	•	65				

LES POINÇONS

	•	•	•			•	•
56	•		•	55	•	•	•
	•	•	•		•	•	
	•	•	•			•	
58			•	57			•
	•	•	•			•	
	•	•	•		•	•	
60		•		59			
	•	•	•				•
62				61	•	•	
	•	•	•				
	•	•	•		•	•	•
64	•		•	63	•	•	
	•	•			•		
						•	
				65	•	•	•
						•	
						-	Ī

Annotations personnelles



REMERCIEMENTS

Cet Espace Sports d'Orientation (ESO) a été réalisé à la demande du Service des Sports de la ville de La Teste de Buch

grâce:

- au Comité Girondin de Course d'Orientation
- et au support du club d'orientation de Cestas

Le site a été aménagé pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation dans la plus grande sécurité.

Nous espérons que vous trouverez sur cet espace naturel, les premières sensations d'une pratique de pleine nature, le plaisir ludique de pouvoir dominer ces déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt girondine et aquitaine.

ADRESSES UTILES

Service des sports de la ville de La Teste

Tel: 05 56 22 35 16

www.latestedebuch.fr

SAGC Course d'Orientation

Stade du Bouzet 33610 Cestas

05.56.07.65.02

http://www.sagc-orientation.fr/

Cartographe et concepteur des fiches pédagogiques :
Alain COURNUT SAGC Orientation