

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

- au Comité Girondin de Course d'Orientation
- et au support des clubs d'orientation de Cestas et de Saint Médard en Jalle

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 car-

ADRESSES UTILES

Service des sports de la ville de La Teste
Tel : 05 56 22 35 16
www.latestedebuch.fr

Cartographe Michel PARZYCH
du SMOG (Saint Médard en Jalle)
<http://www.smog-orientation.com/>

Concepteur des fiches pédagogiques Philippe CHAMBON
du SAGC (Cestas)
<http://www.sagc-orientation.fr/>

L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION



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... 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).

LA COURSE D'ORIENTATION EN GIRONDE

Le Comité départemental de Course d'Orientation

[Www.gironde-orientation.com](http://www.gironde-orientation.com)

Les clubs de Gironde

Le SAGC Orientation (3308AQ)

club de la commune de Cestas

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

L'ASM (331/8AQ)

club de la commune de Martignas

<http://www.asmartignas-orientation.org/>

Le SMOG (3319AQ)

club de la commune de Saint Médard en Jalle

<http://www.smog-orientation.com/>

NOTES PERSONNELLES

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>

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

JAUNE : 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 trotinant : 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 jaune.

LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR

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

2 - **Équilibrez** 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 clôture 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

LES POINÇONS

31	40	49	58
.
.
.
32	41	50	59
.
.
.
33	42	51	60
.
.
.	.	.	.
34	43	52	61
.
.
.
35	44	53	62
.
.
.
36	45	54	63
.
.
.
37	46	55	64
.
.
.
38	47	56	65
.
.
.
39	48	57	66
.
.
.

DEFINITIONS DES POSTES (SUITE)

Numéros	
48	Colline
49	Trou
50	Butte
51	Colline
52	Entre les buttes
53	Angle de fossé Sud-Ouest
54	Clairière
55	Jonction de chemins la plus au Sud
56	Colline
57	Fossé coté Nord
58	Colline
59	Rentrant
60	Limite de végétation, angle Nord-Ouest
61	Colline
62	Butte
63	Colline la plus au Nord
64	Colline
65	Colline

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 : 1,600 km 7 postes

Départ puis postes n° 38 - 52 - 57 - 40 - 50 - 45 - 43

Parcours BLEU

Distance : 2,900 km 9 postes

Départ puis postes n° 63 - 47 - 31 - 41 - 42 - 48 - 58 - 45 - 59

Parcours JAUNE

Distance : 5,000 km 11 postes

Départ puis postes n° 45 - 60 - 49 - 53 - 58 - 32 - 51 - 39 - 65 - 63 - 57

Autre parcours d'orientation sur la commune

Un autre ESO a été installé sur la Plaine des Sports Gilbert MOGA à La Teste de Buch

Les cartes sont téléchargeables sur le site de la mairie de La Teste
www.latestedebuch.fr

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	Entre les collines
32	Entre la colline et la butte
33	Bac à résine
34	Butte
35	Trou, bord Est
36	Butte
37	Croisement de layons
38	Croisement de layons
39	Colline
40	Bac à résine
41	Butte
42	Colline
43	Colline
44	Colline
45	Clairière
46	Colline
47	Clairière