

LA COURSE D'ORIENTATION

La course d'orientation est une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant dans l'ordre d'énumération donné par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) avec l'itinéraire de votre choix.

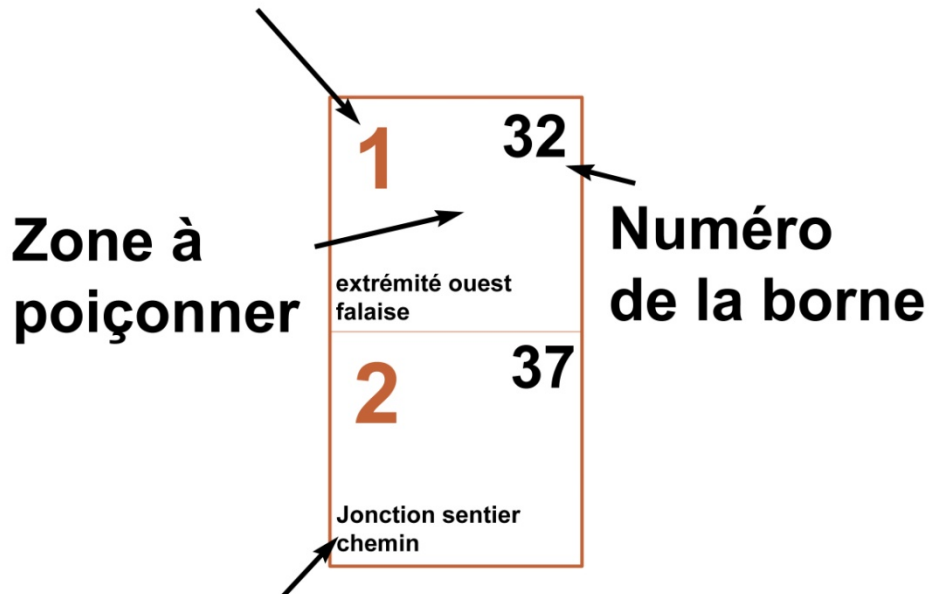
Les bornes de poinçonnage ou balises sont des poteaux en bois (voir photo ci-dessous) avec un numéro permettant de vérifier si l'on est au bon endroit et une pince « codée » pour valider le passage à la balise.

Borne de poinçonnage



Il faudra donc arriver à la borne et poinçonner la carte sur la case correspondante.

Première borne à trouver



Définition du lieu où se trouve la borne

Comment choisir son itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire, il faut suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les allées pavées, les sentiers, les clôtures, les ruisseaux...).

Orientez votre carte ! Grâce aux éléments qui se trouvent autour de vous ou alors à l'aide de votre boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.

Faites la **relation carte-terrain** en regardant la légende.

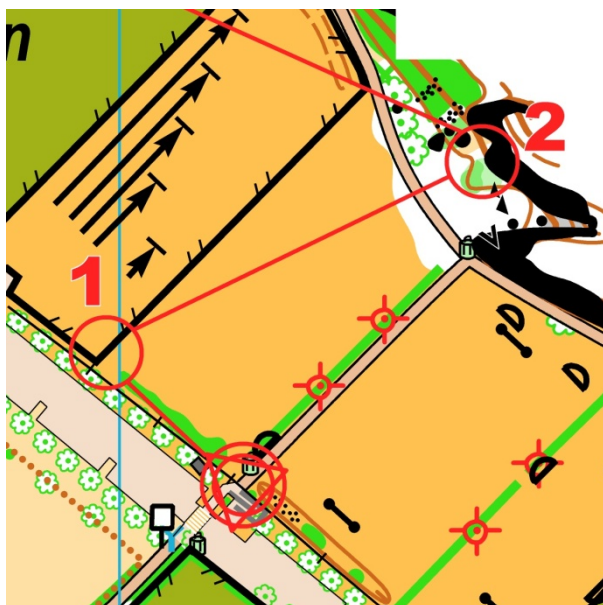
La légende est spécifique à la course d'orientation ; ses couleurs sont différentes de celles des cartes de randonnée IGN.

Le point de départ est matérialisé par un triangle rouge sur la carte et le point d'arrivée est représenté pour un double rond rouge sur la carte



Les balises ou bornes de poinçonnage sont matérialisées par un rond rouge et un chiffre à coté.

Sur l'exemple ci-dessous le chiffre 1 correspond à la première borne à trouver, le chiffre 2 correspondra à la deuxième borne et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée.



LES CIRCUITS

CIRCUIT VERT : pour découvrir la course d'orientation, apprendre à lire la carte ; les balises sont sur les chemins, ou très proches.

CIRCUIT BLEU : demande déjà une petite pratique de la course d'orientation, permettant de sortir des chemins.

CIRCUIT ROUGE : nécessite la maîtrise de la lecture et manipulation de la carte. Les balises sont parfois difficiles à découvrir.

CIRCUIT NOIR : Comme pour le circuit rouge, il nécessite la maîtrise de la lecture et manipulation de la carte. Les balises sont souvent difficiles à découvrir. Le nombre de balises et donc la longueur du circuit est plus importante.

CIRCUIT NATURE : Le but de ce circuit est de découvrir la flore du site. Certaines balises peuvent être difficile à trouver mais une légende avec un descriptif de l'élément recherché est la pour vous aider.

CIRCUIT COURSE AU SCORE

La course au [score](#) exige des concurrents de visiter le plus grand nombre possible de balises de contrôle dans un laps de temps imparti (45 minutes) et dans un ordre laissé au choix du concurrent (la carte comporte 30 balises).

Les postes de contrôle représentent des valeurs différentes en fonction de la difficulté pour les atteindre ou de la distance à parcourir pour les visiter (bleu 1 point, violet 2 points et rouge 3 points) .

Tout retard génère une pénalité 1 points par minutes au delà du temps réglementaire.

Le concurrent vainqueur est celui ayant accumulé le plus grand nombre de points sur l'échelle des valeurs.