



Exercice n°1

DÉCOUVERTE DE LA CARTE D'ORIENTATION & COURSE ÉTOILE

Pour qui ?

- Adultes et adolescents : ils peuvent effectuer l'exercice seuls ou en groupes de 2 à 3 personnes.
- Enfants (à partir de 7 ans) : ils peuvent effectuer l'exercice seuls ou en groupes de 2 à 3 personnes

Présentation

Commencez par une explication des différentes couleurs de la carte : noir (planimétrie), bistre (nivellement), bleu (hydrographie), jaune (prés, champs et friches) et blanc vert (bois et pénétrabilité).

Exercice n°1 : 10 postes sont disposés en étoile par rapport à un point de départ. Les participants vont chercher un seul poste à la fois, et repassent au point de départ entre chaque poste. A chaque passage le moniteur donne un nouveau poste à trouver.

ps : Sur le complexe, 45 balises existent mais les seules à trouver sont représentées sur la carte (page 3).

Intérêt

Cet exercice facilite le contrôle des enfants par un adulte (moniteur). Les enfants ne s'éloignent jamais de plus de 200m du point de départ. Ce peut être une bonne occasion pour "lâcher" pour la première fois des enfants seuls en pleine nature.

Mode d'emploi

Carte à utiliser : 1 /3 500^{ème} (voir page 3).

Préparation

Prévoir suffisamment de jeux de cartes pour permettre un bon roulement : lorsqu'un enfant revient, le moniteur lui indique le poste suivant.

Exercice

• Départ : Triangle violine

Faire partir tous les enfants/groupes ayant des cartes avec tous les postes simultanément. Faire un second départ quelques minutes plus tard si cela ne suffit pas. L'exercice se poursuit ensuite jusqu'à ce que tous les postes soient trouvés.

Donner à chaque participant/groupe un carton de contrôle pour poinçonner les codes des postes rencontrés. Un tableau peut être utilisé pour suivre le déroulement de l'exercice : les participants cochent la case correspondant à leur nom et au poste trouvé à chaque passage, ce qui permet de savoir quels postes ont été trouvés et par quels participants.

Postes faciles (dans l'ordre du jeu) : **38, 42, 43, 41, 47, 37, 44, 40, 52 et 36**

• Astuces

Le premier poste d'un circuit est souvent celui qui provoque le plus d'erreurs, même s'il n'est pas forcément le plus difficile. Il est très important de partir encore plus prudemment sur le premier poste que sur les autres. Cela permet de "rentrer" dans la carte : s'habituer à l'échelle et à la végétation. De plus, il ne faut pas partir sur un faux rythme, et se retrouver au bout de quelques minutes trop essoufflé pour réfléchir avec lucidité.

• Variantes

On peut grouper les postes par deux (5 x 2 postes) ou plus (2 x 5 postes). Le circuit en étoile à un poste est un exercice à dominante course. A deux ou trois postes, il devient plus intéressant sur le plan de l'orientation (course papillon). Il est possible de réduire ou d'augmenter le nombre de postes utilisés selon l'âge des enfants et le temps disponible.

ECHELLE : 1/3 500 éme

EQUIDISTANCE : 5m

Parcours EXERCICE N°1, Longueur 1,8 km

AQUAVAL

Complexe de Loisirs à Loutrec



Course d'Orientation
Fédération Française



Balise Orientation Albigeoise
05.63.40.69.98, ou 05.63.41.73.45
BOA81.free.fr

LEGENDE

	Courbes de niveau et tiret de pente
	Courbe de niveau intermédiaire et de forme
	Cote d'altitude
	Talus
	Levée de terre distincte
	Petite levée de terre
	Ravin, tranchée importante
	Petit ravin, fossé sec, tranchée
	Collines
	Butte, butte allongée
	Dépression, petite dépression
	Trou
	Terrain accidenté
	Falaises infranchissables
	Falaises franchissables
	Trou rocheux
	Bloc rocheux, grand bloc rocheux
	Groupe de rochers
	Terrain rocailleux
	Lac
	Mare
	Yrou d'eau, Borne incendie et robinet
	Cours d'eau, petit cours d'eau franchissables
	Cours d'eau intermittent, fossé humide
	Marais étroit, fossé humide
	Marais, petit marais
	Marais peu visible
	Source
	Terrain découvert
	Terrain découvert encombré, terrain sableux
	Forêts courables dans une direction
	Limites : de végétation très nette, distincte
	Limites de végétation peu distincte
	Arbres isolé, souche, arbre particulier
	Petit élément de végétation, allée d'arbre
PENETRABILITE DE LA FORET	
	100 80 60 40 20 0%
	VEGETATION BASSE
	course lente course difficile course impossible
	Routes : secondaire, forestière
	Chemins : carrossable, ordinaire
	Sentier, sentier peu visible
	Layon étroit, piste de golf miniature
	Jonctions : visible, peu visible
	Passages : passerelle, sur un pont, à gué
	Ligne électrique et ses poteaux
	Mur, mur en ruine
	Clôture : franchissable, infranchissable
	Bâtiments
	Ruine, Aclairage stade, lampadaire
	Borne, banc, statue
	Poubelle, objet particulier

CARTE N° 2014 - D81-237
DESSIN RELEVÉS
Réalisation:
Christian ESCUIDIE
DISTRIBUTION:
Communauté de communes du
LAUTRECOIS-PAYS D'AGOUT
05.63.70.52.67.



©F.F.C.O. 2014 Tous droits réservés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11 /	12 /	13 /	14 /	15 /	16 /	17 /	18 /	19 /	20 /		
Carton de contrôle	NOM :					Départ :			h	m	s
	Prénom :					Arrivée :			h	m	s
						Temps :			h	m	s



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11 /	12 /	13 /	14 /	15 /	16 /	17 /	18 /	19 /	20 /		
Carton de contrôle	NOM :					Départ :			h	m	s
	Prénom :					Arrivée :			h	m	s
						Temps :			h	m	s



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11 /	12 /	13 /	14 /	15 /	16 /	17 /	18 /	19 /	20 /		
Carton de contrôle	NOM :					Départ :			h	m	s
	Prénom :					Arrivée :			h	m	s
						Temps :			h	m	s



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11 /	12 /	13 /	14 /	15 /	16 /	17 /	18 /	19 /	20 /		
Carton de contrôle	NOM :					Départ :			h	m	s
	Prénom :					Arrivée :			h	m	s
						Temps :			h	m	s



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11 /	12 /	13 /	14 /	15 /	16 /	17 /	18 /	19 /	20 /		
Carton de contrôle	NOM :					Départ :			h	m	s
	Prénom :					Arrivée :			h	m	s
						Temps :			h	m	s

