



## Exercice n°2

### COURSE EN LIGNE / CIRCUIT COURT

#### 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 sous la conduite d'un adulte animateur.

#### Présentation

---

Il s'agit de visiter les postes, dans l'ordre indiqué sur le circuit, dans un temps minimum. Sur le complexe, 45 balises existent. Les seules à trouver sont matérialisées sur la carte.

#### Mode d'emploi

---

Carte à utiliser : 1 / 3 500<sup>ème</sup> (voir page 2).

Activité : Départ et arrivée depuis le triangle de départ 

Postes : **41, 39, 36, 44, 46, 50, 51, 54, 56 et 52**

La définition d'un poste est la description de l'élément caractéristique du terrain sur lequel il est situé. Elle a pour but de faciliter la découverte du poste. La définition à utiliser est en complément de la carte.

#### • Astuces

"Mieux vaut marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise." La vitesse de course n'est pas le facteur le plus important pour une bonne performance en course d'orientation. Mieux vaut éviter les erreurs, comme chercher le poste au mauvais endroit par exemple : il faut rester concentré tout au long du circuit. Ne pas perdre trop de temps en hésitation : mémoriser les éléments de la carte, pour éviter de s'arrêter tous les 50 mètres pour la lire.

#### • Jeu

Course contre la montre, individuelle ou par groupes de deux : départs échelonnés de 2 à 4 minutes (selon le nombre total de participants). Chronométrez les participants, pour établir un classement sur le temps de course. Pour vérifier que tous les postes ont été trouvés, munissez chaque participant d'un carton de contrôle sur lequel un poinçon de contrôle sera pointé à chaque poste trouvé.

# AQUAVAL

Complexe de Loisirs à Lautrec



Course d'Orientation  
Fédération Française



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



ECHELLE : 1/3 500 ème

EQUIDISTANCE : 5m

Parcours EXERCICE N°2, Longueur 1,6 km

Départ

1. 41 Angle Nord Ouest cabane
  2. 39 angle Nord Ouest plaque en béton
  3. 36 milieu des bambous
  4. 44 Pied Sud Colline
  5. 46 Objet particulier
  6. 50 Angle Sud Est clôture
  7. 51 Buse en béton
  8. 54 Abre isolé Milieu
  9. 56 Extrémité Sud haie
  10. 52 Ouest poubelle
- 100 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage





## 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
	You 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 isolés, souche, arbre particulier
	Petit élément de végétation, allée d'arbre
<p><b>PENETRABILITE DE LA FORET</b></p> <p>100 80 50 20 0%</p> <p>VEGETATION BASSE</p> <p>course ralentie   course difficile   course impossible</p>	
	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, Aclaireage 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	