



Exercice n°4

COURSE EN LIGNE / CIRCUIT LONG - 20 balises

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 et dans un temps minimum. Cet exercice permet d'adapter la course aux capacités de chaque élève. Sur le complexe, il y a 45 balises mais seules les balises à trouver sont matérialisées sur la carte.

Mode d'emploi

Carte à utiliser : 1 / 3 500^{ème} (voir page 2).

Activité : Départ et arrivée depuis le triangle de départ 

Postes : 53, 56, 55, 77, 73, 67, 65, 63, 60, 58, 79, 51, 49, 52, 45, 44, 43, 32, 38 et 40

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 est à utiliser 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 et essayer de mémoriser les éléments de la carte, pour éviter de s'arrêter tous les 50 mètres pour la lire. Ne pas se laisser « entraîner » par les autres concurrents qui ne vont pas obligatoirement sur le même poste.

• 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 éme

EQUIDISTANCE : 5m

Parcours EXERCICE N°4, Longueur 3,3 km

Départ


1. 53 Objet particulier
 2. 56 Extrémité Sud haie
 3. 55 Arbre isolé Pied Sud
 4. 77 Angle Nord Est haie
 5. 73 Sud arbre isolé
 6. 67 Est arbre particulier
 7. 65 objet particulier
 8. 63 Sud arbre particulier
 9. 60 Sud du banc
 10. 58 Arbre plus au Sud de la haie
 11. 79 Angle Nord Ouest clôture
 12. 51 Buse en béton
 13. 49 Objet particulier
 14. 46 Objet particulier
 15. 45 Angle Ousest clôture
 16. 44 Pied Sud Colline
 17. 43 Jonction Fossé
 18. 36 milieu des bambous
 19. 38 Sud de l' arbre isolé
 20. 40 Arbre isolé le plus Ouest
- 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
	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 isolés, souche, arbre particulier
	Petit élément de végétation, allée d'arbre
PENETRABILITE DE LA FORET	
	100 80 50 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, Aidairage 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					