



Exercice n°5

COURSE LOTO / 5 balises au choix

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). Pour que cet exercice soit amusant, il doit être pratiqué sous forme d'un jeu, avec plusieurs participants (ou équipes) concourant les uns contre les autres.

Présentation

5 numéros sont à choisir parmi une liste de 45 mais il y a seulement 44 postes sur la carte. Il faut donc trouver les 5 postes correspondant aux numéros choisis, mais attention, il y a un numéro perdant ! Sur la zone il y a 45 balises, les seules 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 

Les participants choisissent 5 numéros codes parmi la liste suivante : 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80. Sur la carte remise à chaque participant figurent 45 postes, non numérotés de 1 à 45. Chaque participant ou équipe doit trouver les 5 postes choisis le plus vite possible, en visitant les postes indiqués sur la carte dans l'ordre de son choix. Il n'est pas nécessaire de visiter tous les postes : dès que les 5 postes cherchés ont été trouvés, le participant peut aller directement à l'arrivée. Tous les participants partent en même temps. Le premier revenu avec ses 5 postes a gagné ! Si un des 5 codes choisis ne correspond à aucun poste sur le terrain, le participant ne peut pas gagner, mais il le saura qu'après avoir fait tous les postes !

Note : Le choix des 5 postes peut aussi être fait par tirage au sort de cartons de contrôle pré remplis.

• **Astuces** : anticiper pour être " fluide ". Si l'on observe des orienteurs en action dans la forêt, on s'aperçoit que ceux qui n'ont pas une grande pratique de la course d'orientation ont un style saccadé : arrêt fréquents pour lire la carte, puis sprint jusqu'au point suivant, alors que les plus expérimentés ont un style fluide rythme régulier avec de fréquents coups d'œil sur la carte.

Pour être plus fluide, il faut lire la carte rapidement, fréquemment et sans s'arrêter, anticiper, c'est-à-dire préparer à l'avance les décisions qui vont devoir être prises. Lorsque l'on rencontre le point de décision (par exemple un carrefour), il faut déjà savoir s'il faut tourner à droite ou à gauche.

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°5,
Départ


1. milieu des bambous
2. Nord poubelle
3. Sud de l' arbre isolé
4. angle Nord Ouest plaque en béton
5. Arbre isolé le plus Ouest
6. Angle Nord Ouest cabane
7. Pont
8. Jonction Fossé
9. Pied Sud Colline
10. Angle Ousest clôture
11. Objet particulier
12. Nord Ouest passerelle
13. Angle Sud Est haie
14. Objet particulier
15. Angle Sud est clôture
16. Buse en béton
17. Ouest poubelle
18. Objet particulier
19. Abre isolé Milieu
20. Arbre isole Pied Sud
21. Extrémité Sud haie
22. Sud du banc
23. Arbre plus au Sud de la haie
24. Objet particulier
25. Sud du banc
26. Angle Ouest clôture
27. Socle pêche handicapé
28. Sud arbre particulier
29. Buse en béton plus Nord
30. objet particulier
31. Angle Sud Est clôture
32. Est arbre particulier
33. Angle Sud Est abrupt de terre
34. Arbre isolé plus Est
35. Est Souche
36. Angle Sud haie
37. Nord arbre isolé
38. Sud arbre isolé
39. Est arbre isolé
40. Ouest arbre isolé
41. Angle Nord Est haie
42. Ouest arbre isolé
43. Angle Nord Ouest clôture
44. Est arbre isolé


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	
	VEGETATION BASSE
	course ralentie
	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, Acclaireage stade, lampadaire
	Borne, banc, statue
	Poubelle, objet particulier


CAHIER N° 504 - 04/11/2017
Réalisation:
Christian ESCUIDIE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE
LAUTRECOIS - PAYS D'AGOUT
05 63 70 52 87


© 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												