



Exercice n°8

COURSE ÉTOILE - 14 balises

Pour qui ?

- Adultes et enfants (à partir de 7 ans) : seuls ou en groupes de 2 ou 3.

Présentation

14 postes sont disposés autour du point de départ. Les participants vont chercher un seul poste à la fois, et doivent repasser au point de départ entre chaque poste. A chaque passage le moniteur donne un nouveau poste à trouver. Cet exercice facilite le contrôle des enfants par un adulte (moniteur). Les enfants ne s'éloignent jamais de plus de 300 m du point de départ. Ce peut être une bonne occasion de " lâcher " pour la première fois des enfants seuls en nature. Chaque enfant/groupe part sur un poste différent et fait des allers- retours à chaque poste.

NB : Sur le complexe, 45 balises existent mais les seules à trouver sont matérialisées sur la carte.

Mode d'emploi

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

Départ et arrivée triangle de départ. 

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

Faire partir simultanément tous les enfants (ou groupes) ayant des cartes avec tous les postes. 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 aient été trouvés. Un tableau peut être utilisé pour suivre le déroulement de l'exercice : les enfants (ou groupes) 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 : **78, 72, 73, 74, 71, 75, 76, 67, 80, 69, 77, 66, 55 et 68**

- **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.

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

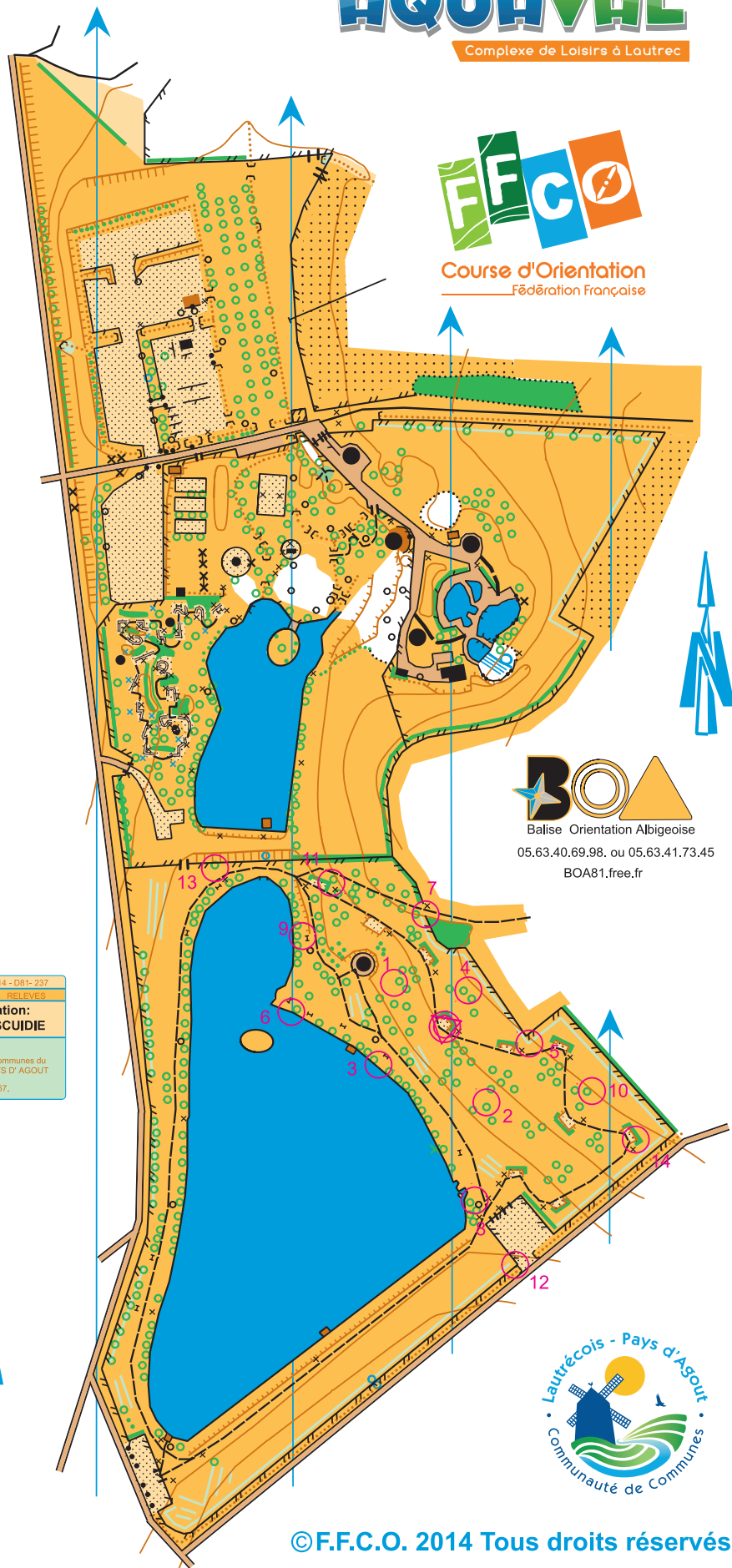
ECHELLE : 1/3 500^{ème}

EQUIDISTANCE : 5m

Parcours EXERCICE N°8, Longueur 4,6 km

Départ

1. 78 Ouest arbre isolé
 2. 72 Nord arbre isolé
 3. 73 Sud arbre isolé
 4. 74 Est arbre isolé
 5. 71 Angle Sud haie
 6. 75 Ouest arbre isolé
 7. 76 Extrémité Nord Ouest clôture
 8. 67 Est arbre particulier
 9. 80 Est arbre isolé
 10. 69 Arbre isolé plus Est
 11. 77 Angle Nord Est haie
 12. 66 Angle Sud Est clôture
 13. 55 Arbre isolé Pied Sud
 14. 68 Angle Sud Est abrupt de terre
- 260 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, Aclclairage 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 :					Prénom :					Départ : h m s		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 :					Prénom :					Départ : h m s		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 :					Prénom :					Départ : h m s		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 :					Prénom :					Départ : h m s		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 :					Prénom :					Départ : h m s		Arrivée : h m s		Temps : h m s		