



## MODE D'EMPLOI

### Présentation

Les circuits permanents d'orientation ont été installés pour permettre au grand public et aux écoles de pratiquer l'orientation à l'aide d'exercices "clés en main". Ils s'adressent aux enfants à partir de 7 ans et aux adultes. Une série de 10 exercices est proposée : Les exercices sont de niveaux techniques différents et peuvent être adaptés en fonction de l'âge et de l'expérience des participants.

Ces exercices peuvent être effectués sous la conduite d'un professeur ou d'un adulte.

### Fonctionnement

Chaque exercice est décrit par une fiche. La fiche indique les numéros des postes à trouver ainsi que les consignes particulières à l'exercice. Au verso de chaque fiche, une carte en noir et blanc montre l'emplacement des postes (matérialisés par des cercles), du départ (un triangle) et de l'arrivée (un double cercle).

Autre application possible avec distribution de carte vierge. Avant le départ, chaque participant recopie l'exercice sur une carte d'orientation en couleur à l'aide d'un feutre ou d'un stylo rouge. Attention, l'utilisation des photocopies noir et blanc rendrait l'exercice beaucoup plus difficile, car les 5 couleurs des cartes ont chacune une importance par rapport à la représentation du terrain.

Les postes sont des piquets permanents en bois installés à des endroits caractéristiques de la zone. Les têtes des piquets sont peintes en rouge bien visibles, avec un numéro et un code de contrôle (ou poinçon). Le Nord est indiqué sur le dessus du piquet. Le numéro apporte au participant l'assurance que le poste trouvé est bien le poste recherché, tandis que le code de contrôle permet à l'organisateur ou au professeur de contrôler que tous les postes indiqués ont été trouvés.

Dans des situations de compétition ou d'évaluation, utiliser un carton de contrôle pour noter les codes des postes rencontrés (voir exemple de carton de contrôle joint).

### Équipements

Tenue de sport ne craignant pas la boue ni la végétation. En hiver, les chemins pouvant être très boueux, prévoir des bottes et une tenue de rechange.

Équipement technique : carte d'orientation, crayon à papier, la boussole (pas indispensable).

## Exercices

---

Tous les exercices proposés sont accessibles aux adultes et aux enfants (à partir de 7 ans).

- Exercice 1 : Circuit en étoile - 10 postes - Niveau facile
- Exercice 2 : Course d'orientation classique - 10 postes - Niveau facile
- Exercice 3 : Relevé d'itinéraire - 15 postes - Niveau facile
- Exercice 4 : Course d'orientation classique - 20 postes - Niveau facile
- Exercice 5 : Course Loto choix de trois postes - 19 postes - Niveau facile
- Exercice 6 : Course moulin à vent dans les deux sens - 20 postes - Niveau moyen
- Exercice 7 : Course d'orientation classique - 10 postes - Niveau moyen
- Exercice 8 : Circuit en étoile - 15 postes - Niveau moyen
- Exercice 9 : Course d'orientation classique - 20 postes - Niveau Difficile
- Exercice 10 : Course au score - 45 postes + variante aux points - 45 postes (V2) - Niveau Difficile

## Préparation

---

Ces exercices peuvent faire l'objet d'un apprentissage préalable, notamment dans le cadre scolaire. Voici quelques compétences pluridisciplinaires pouvant être visées :

- Lecture de la légende
- Echelle : signification et utilisation
- Boussole : maniement de l'outil

## Glossaire

---

**Poste / Balise** : Piquet de bois installé à un endroit caractéristique de la zone cartographiée. La tête du piquet est peinte en rouge bien visible avec un numéro peint en noir et d'un poinçon de contrôle. Le Nord est peint en noir sur le dessus du piquet.

**Main courante** : Ligne directrice du terrain. Exemples : sentier, fossé, changement de végétation... Les mains courantes sont des éléments de navigation importants pour l'orienteur.

