

ESPACE SPORTS ORIENTATION



Bois de Cadourin



C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs,
- les sportifs : randonneurs, orienteurs,
- le grand public : organisé ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès de la Mairie de Pompignac et téléchargeable sur le site www.pompignac.fr

Un panneau situé au départ des parcours, vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.

Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

Quelques conseils aux utilisateurs

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisations vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

DES GESTES SIMPLES

Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Celui-ci peut rapidement vous piéger. Il est formellement interdit de faire du feu. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés de fauche en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones habitées, les terrains de jeux ...

Rempportez vos débris, restes de pique nique et autres objets.

Ne polluez ni les ruisseaux, ni les étangs.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

Comment utiliser l'Espace Sports d'orientation ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, jaune et rouge.

Vert

Circuits pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu forestier. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau, ...). Ce sont des circuits pour orienteurs débutants.

Bleu

Circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste. Ce sont des circuits pour orienteurs initiés.

Jaune

Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole. Ce sont des circuits pour orienteurs confirmés.

Rouge

Circuits destinés aux bons orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles. Ce sont des circuits tests pour orienteurs aguerris.

Suivez votre niveau !

Niveau 1 : Vous êtes capable de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : Circuit vert. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous à un club qui vous initiera à l'activité.

Niveau 2 : Vous êtes capable de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000 m environ en une heure : Circuit vert ou circuit bleu.

Niveau 3 : vous êtes capable de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trottinant: Circuit bleu ou circuit jaune.



Niveau 4 : Vous êtes capable lors d'une course d'orientation de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole: Circuit bleu ou circuit jaune.

Niveau 5 : Vous participez à une course d'orientation dans une catégorie fédérale et vous mettez moins de deux fois le temps du vainqueur: Circuit jaune.

Niveau 6: Vous participez à une course d'orientation, dans votre catégorie et vous vous classez honorablement: Circuit rouge.



LES 10 COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR

- 1 - Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2 - Équipez-vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
- 3 - Prenez connaissance de la légende.
- 4 - Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h). Reportez vous au paragraphe précédent.
- 5 - Commencez par le circuit du parcours vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.
- 6 - Si vous êtes débutant, construisez vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière de forêt, ...)
- 7 - Prévoyez un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après midi.
- 8 - Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouver ensuite son orientation (NORD SUD ou EST OUEST) et suivez le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal.
- 9 - Symbole à retenir
Le signe  couleur noir, indique sur la carte une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit en aucun cas, être franchie.
Le signe :  couleur noir ou rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 10 - Si un accident se produisait durant votre parcours, repérer la zone de départ du parcours d'orientation. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle ce qui facilitera les secours éventuels.

N'oubliez pas de lire attentivement votre brochure

Le meilleur moyen de vous situer sur le site est d'utiliser votre carte pour vous orienter. Vous trouverez ainsi l'emplacement du triangle de départ et tout deviendra facile.



Comment pratiquer ?

Le panneau d'informations, au départ, vous donnent quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte noir et blanc que vous avez acquise figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises) en forêt. Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge.

Les balises disposées en forêt sont des piquets de bois, dont la tête est peinte en rouge et marquées du numéro code correspondant aux définitions. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain. Il vous suffit de reporter sur votre carte couleur les postes du circuit que vous avez choisis.



Les parcours d'orientation

Les distances des parcours d'orientation sont calculées à vol d'oiseau (Distance topographique). Il va de soi que les distances mesurées partent et reviennent au point de départ.



Parcours VERT

Distance: 1100m - 9 postes

Postes n°: Départ S1/36/31/39/41/44/45/48/42/37/Arrivée S1.



Parcours BLEU

Distance : 1340m - 11 postes

Postes n°: Départ S1/37/31/33/38/47/43/50/39/34/36/Arrivée S1.



Parcours JAUNE

Distance: 1950m - 13 postes.

Postes n°: Départ S1/34/33/31/35/42/38/41/43/49/46/39/36/37/Arrivée S1.



Parcours ROUGE

Distance: 2550m - 17 postes

Postes n°: Départ S1/37/48/43/40/48/50/46/47/35/31/34/33/38/42/45/49/37/Arrivée S1.

Les parcours de marche orientation

Pour les circuits de promenade, la distance est mesurée par l'itinéraire le plus logique par les sentiers sauf pour les circuits de promenade techniquement difficiles en orientation dont la distance est topographique.

Promenade orientation facile

Distance 1050m - 10 postes

Cette distance est calculée par l'itinéraire le plus logique qui emprunte les chemins.

Postes n°: Départ S1/50/45/44/41/39/33/32/35/36/37/Arrivée S1.

Promenade orientation pour initié

Distance 1350m - 14 postes

Cette distance est calculée par l'itinéraire le plus logique.

Postes n°: Départ S1/37/39/42/49/45/46/43/41/38/35/32/33/34/36/Arrivée S1.



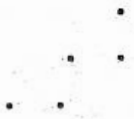
Définitions des postes

31	Rentrant - partie supérieure
32	Rentrant - partie supérieure
33	Trou
34	Butte - coté E
35	Jonction de pistes
36	Jonction de pistes
37	Dépression - extrémité E
38	Dépression
39	Fossé - angle NW
40	Champ - angle NW
41	Arbre isolé
42	Talus - angle SE
43	Rentrant - partie supérieure

44	Jonction de pistes
45	Piste - extrémité NW
46	Eperon - extrémité SE
47	Ruisseau - extrémité SE
48	Trou
49	Clairière - nord S
50	Souche

Les poinçons

31



32



33



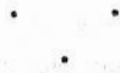
34



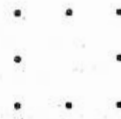
35



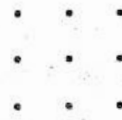
36



41



46



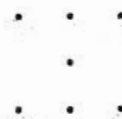
37



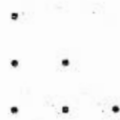
42



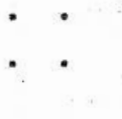
47



38



43



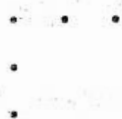
48



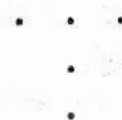
39



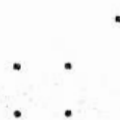
44



49



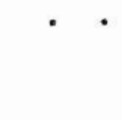
40



45



50



La Course d'orientation en Nouvelle Aquitaine

La course d'orientation a vu le jour en Aquitaine, en 1974. Sous l'égide de la Fédération Française de Course d'Orientation, la ligue de Aquitaine (LACO) regroupe 5 comités départementaux et une vingtaine de clubs sur l'ensemble de notre région. Depuis 2017, la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation regroupe les anciennes Ligues : Aquitaine, Limousin et Poitou-Charentes. Elle se compose désormais de 20 clubs et de 5 comités départementaux.

Chaque année, un calendrier de compétitions vous propose une trentaine de courses régionales, inter régionales et une compétition internationale : "les 3 jours du sud ouest", sur le week-end de Pâques. Des manifestations de course d'orientation à VTT, des raids sur un ou plusieurs jours, sont aussi organisés dans le cadre fédéral.

Avec une surface importante de cartes d'initiation et de compétition, la Nouvelle Aquitaine permet une pratique de l'orientation sur l'ensemble de la région.

Outre les Espaces Sports d'Orientation, vous trouverez sur certaines communes, des parcours à thèmes qui s'adressent à un public intéressé par la découverte et la compréhension du patrimoine naturel et culturel local. L'originalité de ces parcours est de rendre l'enfant actif dans son processus éducatif en lui permettant de s'initier à la connaissance et à la prévention de l'environnement sous une forme ludique et récréative.

La formation des jeunes et des athlètes est assurée par la ligue, les comités départementaux ou les clubs sous forme d'entraînements hebdomadaires, de stages de perfectionnement sur week-ends ou durant les périodes de vacances. La formation des cadres se déroule sous la forme d'unités de formation qui débouche sur le diplôme d'animateur ou d'entraîneur fédéral. Elle peut être, ensuite, prolongée par une formation spécifique sous forme de parrainage.

Pour les personnes intéressées par une formation d'état, sachez qu'il existe une formation modulaire au brevet d'état de course d'orientation.

Pour de plus amples informations, contactez la Ligue de Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation (LNACO).
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 TALENCE
liguenouvelleaquitaine-co.fr



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation



IL COMME



fiches pédagogiques



Cet Espace Sports d'Orientation est destiné à l'ensemble des établissements scolaires, centres sportifs et de loisirs, centres sociaux, souhaitant découvrir et faire pratiquer les activités d'orientation.

Nous souhaitons que cette structure, créée grâce à la Commune de Pompignac, au Conseil Régional, au Conseil Général et à la Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation, permette de faciliter le travail des animateurs et des enseignants.

Les fiches proposées ne sont naturellement pas exhaustives et doivent vous permettre une meilleure compréhension de l'exercice. Vous serez sûrement amenés à les adapter, à les répéter, à en créer d'autres suivant l'évolution du groupe.

OBJECTIFS

- L'orientation est une activité où l'on doit décider seul et être responsable de ses choix.
- L'objectif majeur est de rendre le pratiquant totalement autonome.
- Le déplacement réalisé, en courant, est une condition indispensable. Les situations d'apprentissage devront en tenir compte. Favoriser la réussite renforcera le déplacement couru.
- Le traitement, le classement, la sélection des informations sont les composantes principales de l'activité.
- Le contact avec le milieu naturel fait partie intégrante de la course d'orientation. La connaissance et le respect de l'environnement sont donc indissociables de cette pratique de pleine nature.

QUELQUES CONSEILS

Dans l'organisation des séances

- Choisir ses situations, ses objectifs, son terrain, et définir ses critères d'évaluation .
- Préparer les cartes mères, les cartons de contrôles, les fiches d'évaluation, les consignes .
- Valoriser le temps de pratique des pratiquants.

Dans le déroulement de la séance

- Rechercher toujours une participation intense du pratiquant dans la gestion de son exercice .
- Il doit être amené à poser très vite les postes même en terrain aménagé. Faites-le par groupe de 2, 3 ou 4.
- Dans la plupart des cas, il doit recopier son exercice sauf cas particulier.
- Habituez-le à gérer son heure de départ et d'arrivée, à contrôler son carton, vous serez ainsi disponible pour aider et intervenir auprès du groupe.
- Favoriser les échanges qui permettent à l'animateur ou à l'enseignant de simplifier ou complexifier la situation.
- Le ramassage des postes, s'il y a lieu, fait partie intégrante de l'ensemble de la séance et contribue fortement à la responsabilisation du jeune.

Dans l'organisation de la sécurité

- Déterminer le secteur d'évolution et fixer des lignes d'arrêt précises (reconnaître le site collectivement ou sous forme d'exercice est parfois utile).
- Utiliser toujours des méthodes d'organisation adaptées : circuit en étoile ou papillon.
- Utiliser un tableau de gestion des élèves.
- Informer le groupe des limites de temps.
- Adapter les exercices au niveau du groupe.
- Analyser pourquoi un exercice a été trop simple ou trop complexe.

FICHE 1 / SUIVI D'UN ITINÉRAIRE IMPOSÉ

Présentation du jeu : Suivre un itinéraire sur la carte.

Consignes : Courir et suivre exactement l'itinéraire dessiné en lisant attentivement sa carte. Situer sur la carte à l'aide d'un crayon les balises rencontrées sur le terrain.

Matériel : Un crayon et une carte.

Variantes : Effectuer le parcours sans crayon. Les balises seront situées de mémoire sur la carte, après avoir réalisé le parcours.

FICHE 2 / COURSE AUX SYMBOLES

Présentation du jeu : Effectuer un parcours en étoile. Poinçonner le carton de contrôle dans les cases qui correspondent aux définitions des postes qui sont rencontrés.

Consignes : Recopier la balise indiquée par l'animateur à partir de la carte modèle. Courir. Lorsqu'une balise est découverte, chercher sur le carton de contrôle la définition possible du poste et poinçonner la case correspondante. Une fois la balise poinçonnée, revenir au point de départ (triangle rouge).

Matériel : Un carton de contrôle comportant plusieurs définitions de postes et une carte.

Variantes: Parcours chronométré. Les définitions seront plus nombreuses que les postes sur le terrain et les emplacements de postes plus difficiles. Organisation sous forme de circuit.

FICHE 3 / COURSE EN ETOILE RELAIS

Présentation du jeu: Réaliser, par équipe de deux, le plus de balises possibles.

Consignes : Un équipier réalise les postes impairs, l'autre les postes pairs. Départ en masse des premiers relayeurs qui vont poinçonner le poste indiqué par l'animateur. Une fois la balise poinçonnée, revenir au point de départ (triangle rouge) et passer le relais à votre partenaire en lui transmettant le carton de contrôle et la carte.

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Variantes : En cas d'erreur les équipiers peuvent retourner ensemble au poste.

FICHE 4 / COURSE AU SCORE

Présentation du jeu: Construire un itinéraire pour poinçonner le maximum de balises dans un temps donné.

Consignes: Au signal tout le monde part simultanément. Réaliser les balises dans l'ordre souhaité. Poinçonner le carton de contrôle dans la case correspondant au numéro de balise.

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Variantes : Imposer une balise de départ pour éviter le suivi. Possibilité de mettre des tickets aux postes avec des points dégressifs.

Possibilité d'organiser la course par équipe: l'ensemble de l'équipe se répartit le réseau de postes ; trois ou quatre balises (sur l'exemple proposé 1 2 3 4) situées autour du départ sont obligatoires pour l'ensemble des équipiers. Le reste du réseau de poste est à répartir en fonction des possibilités de chacun d'entre eux (stratégie d'équipe).

FICHE 5 / POSE DE POSTES

Présentation du jeu: Choisir un emplacement et aller poser une balise.

Consignes : Aller poser le poste par équipe de deux. Lire la carte attentivement. Donner la définition exacte du poste. La tâche terminée, échanger sa carte avec une autre équipe pour vérifier leur balise. Donner sa réponse à l'animateur (bon ou mauvais positionnement).

Conseils: faire vérifier toutes les balises par l'ensemble des équipes. En cas de litiges, vérifier le poste avec l'ensemble des équipes.

Matériel: Un crayon, une carte et une balise par équipe.

Variantes: Emplacements de postes plus ou moins difficiles choisis par l'animateur. Pose sous forme de match.

FICHE 6 / COURSE AU SCORE NIVEAU 2

Présentation du jeu : Construire un itinéraire pour poinçonner le maximum de balises dans un temps donné. Avec des postes obligatoires.

Consignes : Au signal tout le monde part simultanément. Réaliser les balises dans l'ordre souhaité. Poinçonner le carton de contrôle dans la case correspondant au numéro de la balise. Les balises 1 2 3 4 sont obligatoires.

Matériel : Un carton de contrôle et une carte.

Variantes : Imposer une balise de départ pour éviter le suivi. Possibilité de mettre des tickets aux postes avec des points dégressifs.

Possibilité d'organiser la course par équipe; l'ensemble de l'équipe se répartit le réseau de postes (stratégie d'équipe) les balises 1 2 3 et 4 restant obligatoires pour chaque équipier.

FICHE 7 / RELAIS FINLANDAIS

Présentation du jeu : Opposition par équipe de deux ou de quatre, en réalisant chacun quatre parcours. La première équipe réalise les parcours ABCD pendant que la seconde s'oppose sur les circuits inverses EFGH (attention ne pas oublier d'inverser la numérotation des postes sur la carte).

Consignes : Tous les coureurs d'une équipe partent en même temps sur un circuit différent (un sur le A, un sur le B, etc ...). Réaliser son parcours et revenir au point de départ. La carte sert de témoin de relais. Attention, à quatre coureurs, il est interdit de partir deux fois sur le même parcours, ce qui impose à l'équipe de bien gérer ses passages de relais.

Matériel: Un carton de contrôle par coureur, un jeu de deux ou quatre tartes selon le nombre de relayeurs. Par équipe de deux, prévoir le recopiage des parcours.

Conseils : Si le recopiage est prévu en cours d'exercice, afficher une ou plusieurs cartes mères de chaque parcours.

FICHE 8 / PARCOURS MÉMOIRE EN ÉTOILE

Présentation du jeu : Mémoriser un itinéraire figurant sur la carte. Pour chaque poste, une carte portant le point de départ et l'emplacement de la balise est placé au départ.

Consignes : L'animateur donne un numéro de balise avant le départ. Regarder la carte mère correspondant à sa balise. Déposer sa carte une fois le trajet mémorisé et aller poinçonner la balise. Ensuite, revenir mémoriser la suivante. Interdiction de se déplacer avec la carte.

Matériel : Un carton de contrôle et autant de carte mère que d'itinéraires proposés.

Variantes : Possibilité d'organiser une course par équipe. En cas d'erreur ou d'échec, les équipiers peuvent retourner ensemble au poste. Possibilité d'organiser le parcours en circuit; les cartes sont alors disposées à chaque balise.

FICHE 9 / PARCOURS AUX POSTES VRAIS FAUX MANQUANTS

Présentation du jeu: Trouver sur le terrain les balises qui correspondent aux emplacements indiqués sur la carte et aux définitions.

Consignes : Se rendre aux différents postes. Vérifier si la balise est bien placée. Poinçonner la case correspondante à votre réponse : V= Vrai = Bien placée, F = Faux = Mal placée, et M = Manquant= Pas de balise donc pas de poinçon. Chaque parcours est chronométré.

Matériel : Un carton de contrôle adapté. Pour chaque poste, 3 cases correspondant aux 3 solutions possibles. Des cartes avec les différents circuits. Les définitions des postes recherchés.

Variantes: Postes plus ou moins difficiles. Mettre les participants en situation de compétition (temps, points, etc.)

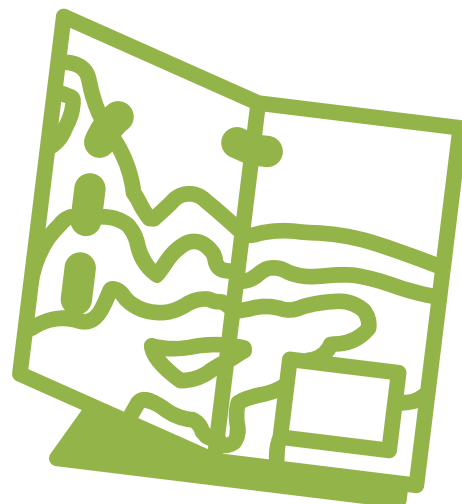
FICHE 10 / BIATHLON

Présentation du jeu : Effectuer une course en trois étapes. A chaque étape, accomplir une épreuve sur fiche (questions portant sur la connaissances des symboles, le calcul de la distance, savoir si un poste est plus haut que l'autre, savoir si cela monte ou descend , etc ...)

Consignes: Départ par vague de 10. Effectuer le 1er parcours et à la fin répondre au questionnaire 1. Aussitôt le questionnaire terminé, enchaîner sur le second parcours et ainsi de suite. Chaque réponse erronée entraîne une pénalité de «X» secondes.

Matériel: Trois questionnaires, 2 circuits d'endurance et 1 circuit de C.O. (carte et carton de contrôle)

Variantes : Deux participants s'affrontent en duel. Un coureur prépare un questionnaire à son camarade. Temps limité pour compléter les fiches. Remplacer les pénalités temps par un parcours à faire à chaque erreur (branche d'une étoile par exemple).



REMERCIEMENTS

Cet Espace Sports d'Orientation (ESO) a été réalisé grâce :

- à la commune de Pompignac,
- à la Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation,
- au Conseil Régional d'Aquitaine,
- au Conseil Général de la Gironde.

le site a été aménagé pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation dans la plus grande sécurité.

Nous espérons que vous trouverez sur cet espace naturel, les premières sensations d'une pratique de pleine nature, le plaisir ludique de pouvoir dominer ces déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt girondine et aquitaine.

ADRESSES UTILES

Mairie de Pompignac
23, avenue de la mairie
33370 POMPIGNAC
05 57 97 13 00
mairie@pompignac.fr
www.pompignac.fr

Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation
Maison régionale des sports
2 avenue de l' université
33400 TALENCE
liguenouvelleaquitaine-co.fr