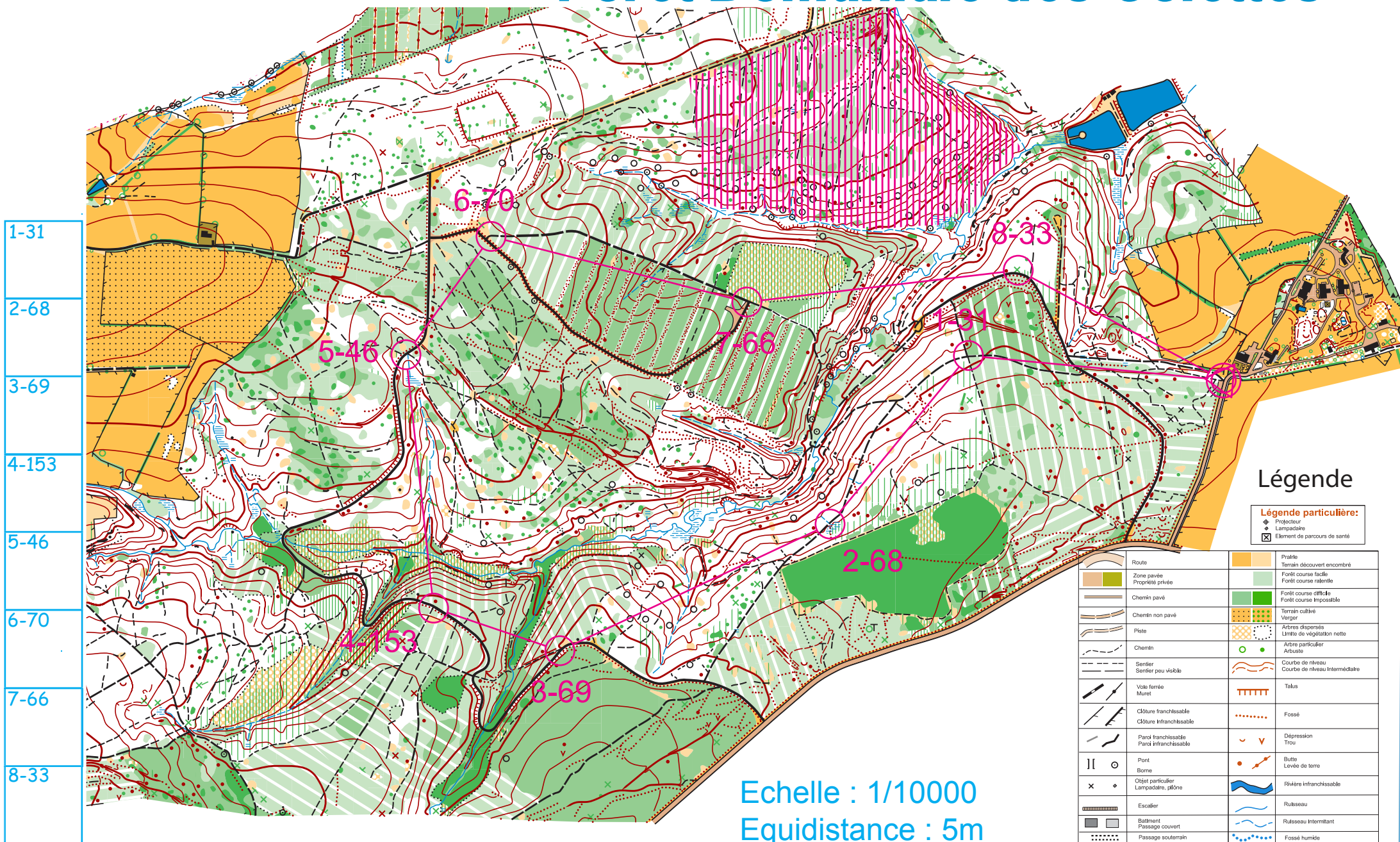


Circuit Vert : 4,3km  
8 balises - 60 à 90 mn

# Fédération Française de Course d'Orientation

## Forêt Domaniale des Colettes



# Forêt Domaniale des Colettes

## Parcours Permanent d'Orientation

### La course d'orientation

Une carte spéciale d'orientation, éventuellement une boussole et c'est parti pour une activité de plein air, un défi mental pratiquable par tous ! Seul ou en famille, des enfants aux adultes, tout le monde trouvera son bonheur : celui de se promener en pleine nature, de découvrir un territoire, de trouver les balises ou de courir le plus vite possible sur un parcours adapté.



### Les informations sur la carte

La carte fournit des informations importantes :

- L'échelle : Elle permet de déterminer la distance à parcourir. Lorsque l'échelle est de 1/10000ème, 1cm sur la carte correspond à 100 m sur le terrain.
- L'équidistance : elle indique la différence d'altitude entre deux courbes de niveau.
- La légende: Elle permet de comprendre les symboles de la carte.



### Le choix du parcours

Il doit se faire en fonction de son niveau et du temps dont on dispose. Les parcours sont matérialisés sur la carte par les cercles rouges reliés entre eux.

Le but est d'aller d'une balise à une autre en construisant son itinéraire.

### L'orientation de la carte

A l'aide d'une boussole, j'aligne le nord de la carte (indiqué par les flèches bleues) avec le nord magnétique. Sans boussole, j'aligne les éléments du terrain avec leur dessin sur la carte.

### Le poste de contrôle

Chaque balise dispose d'un poteau ou d'un boîtier en bois muni d'une pince codée, à poinçonner sur la carte.



Un poste de contrôle

### Le cheminement

En pliant la carte, je mets mon pouce à l'endroit où je me situe et je vérifie que les éléments indiqués sur la carte correspondent à ceux présents sur le terrain.

### La sécurité

La course d'orientation est un sport de pleine nature, je choisis des chaussures adaptées et préfère un pantalon et un maillot à manches longues afin d'éviter les griffures.

Je vérifie la météo avant le départ.

CARTE DE COURSE D'ORIENTATION N° 2014-D03-60	
Relevés Terrain :	Dessin :
M. Collin - B. Marchegay	M. Collin - B. Marchegay
Distribution : Communauté de Communes Sioule, Colettes et Boule Tel : 04 70 90 76 76 Office de Tourisme Sioule, Colettes et Boule Tel : 04 70 90 77 55 Ligue d'Auvergne de Course d'Orient Tel : 04 73 83 94 48 - Mail : lauvco@orange.fr	
LES RESTRICTIONS : la possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée à la Communauté de Communes et à l'ONF.	
Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
© F. F. C. O 2014	



Je respecte la forêt et le code de la route

La Communauté de Communes Sioule Colettes et Boule met des cartes de course d'orientation à votre disposition pour votre plaisir. En aucun cas celle-ci n'est responsable en cas d'accident sur le terrain