

# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

## 1 Qu'est-ce-que la course d'orientation ?



Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

Borne Pince pour poinçonner

## 2 Comment choisir votre itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les chemins, les fossés...).

Orientez votre carte ! Faites correspondre les éléments de la carte aux éléments du terrain qui se trouvent autour de vous ou le nord de la carte au nord magnétique si vous avez une boussole.

Soyez curieux ! Regardez la légende (un rond vert sur la carte est un arbre sur le terrain).

Anticipez ! La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.

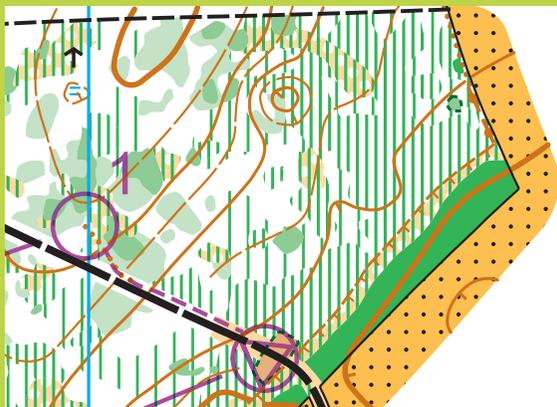


Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

## 3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= 1ère borne de poinçonnage à trouver

= itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



## 1 2 3 À vous de jouer !!!

### Où se procurer les parcours ?

Mairie d'Arc-lès-Gray  
Place Sentupéry - 70100 Arc-lès-Gray

Mairie de Nantilly  
Rue de l'Eglise - 70100 Nantilly

Office de Tourisme  
3 Quai Mavia - 70100 Gray



# PRATIC'

## Défiiez-vous !

Débutant



## Parcours d'Orientation

### Bois Fleuriot-Guyot

### Arc-lès-Gray



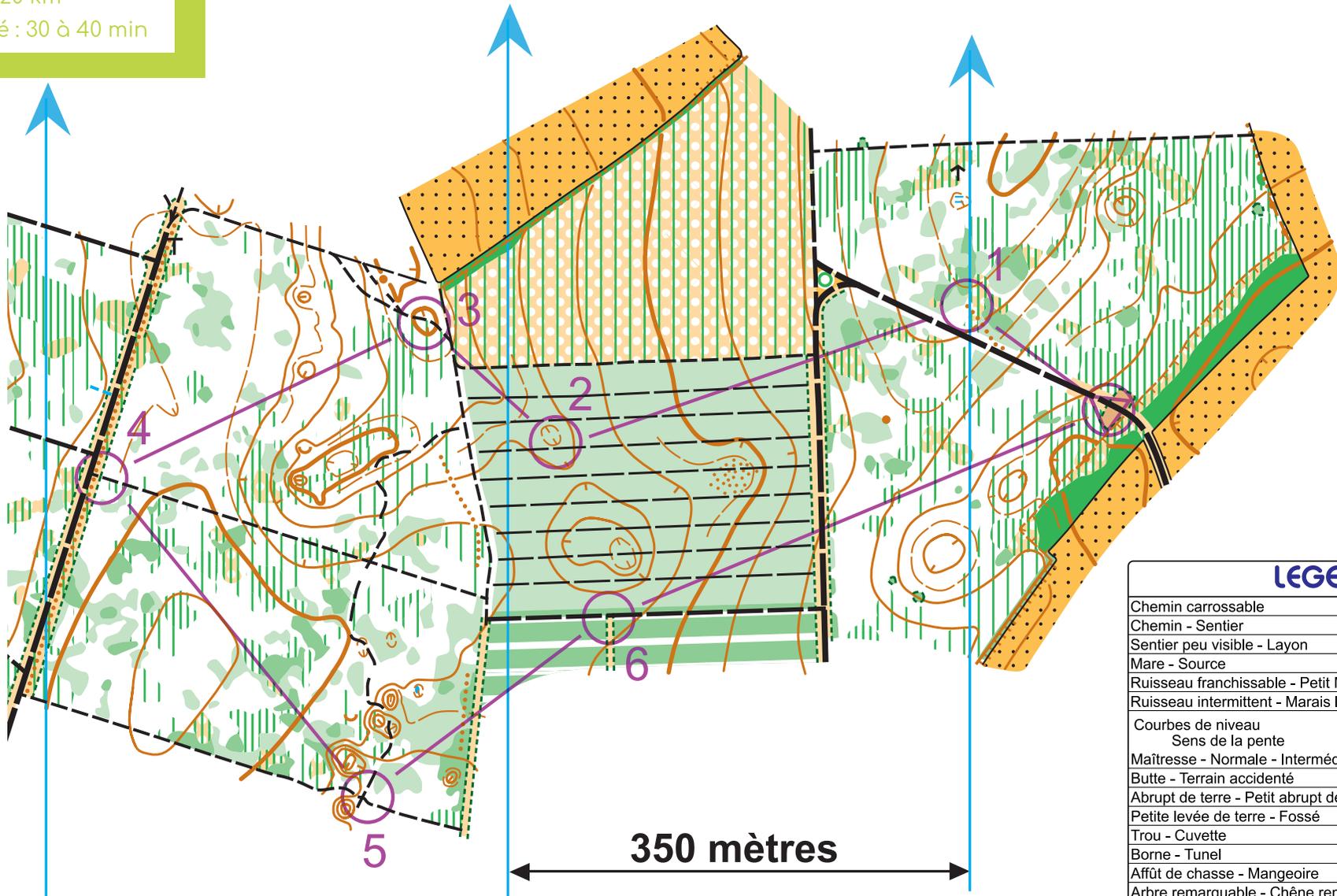
COFINANÇÉ  
PAR L'UNION  
EUROPÉENNE



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,820 km

Temps estimé : 30 à 40 min



1	31
extrémité fossé	
2	32
dépression	
3	33
dépression	
4	34
jonction sentier - limite de végétation	
5	35
intersection sentier - sentier peu visible	
6	36
jonction chemin - limite de végétation	

Echelle 1/4500  
1 cm sur la carte représente  
45 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m  
la différence d'altitude entre deux  
courbes de niveau est de 2,5 m

350 mètres

Carte de course d'orientation N° D N°	Carte CAP N°666
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 1,02 km²
Relevés et Dessin : F. Moreigner	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCCO depuis 2005	
Distribution : La carte est disponible dans les lieux ci-dessous.	
Mairie d'Arc-les-Grays Place Sentupéry 70100 - ARC LES GRAY	Mairie de Nantilly Rue de l'Église 70100 - NANTILLY
Office de Tourisme 3, Quai Mavia 70100 - GRAY	
BOIS FERME EN PERIODE DE CHASSE	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	©2025 FFCCO - CAP Orientation

### LEGENDE

Chemin carrossable	
Chemin - Sentier	
Sentier peu visible - Layon	
Mare - Source	
Ruisseau franchissable - Petit Marais	
Ruisseau intermittent - Marais linéaire	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Terrain accidenté	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Petite levée de terre - Fossé	
Trou - Cuvette	
Borne - Tunnel	
Affût de chasse - Mangeoire	
Arbre remarquable - Chêne remarquable	
Limite de culture - Limite précise de végétation	
Parking - Zone en exploitation	
Champ - Prairie	
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt traversable dans un sens	

Forêt, POSSIBILITE DE COURSE

Visibilité réduite	100%	70%	50%	30%	0%
Bonne visibilité					