# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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

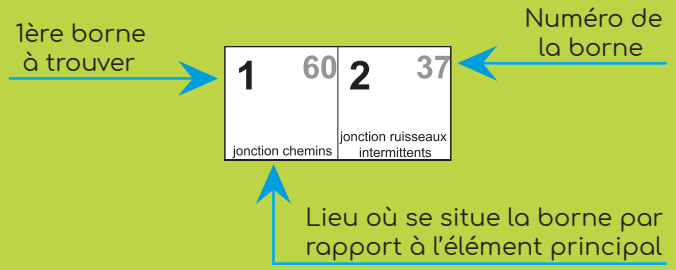
Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

Borne

Pince pour poinçonner

## 2 Comment choisir votre itinéraire ?

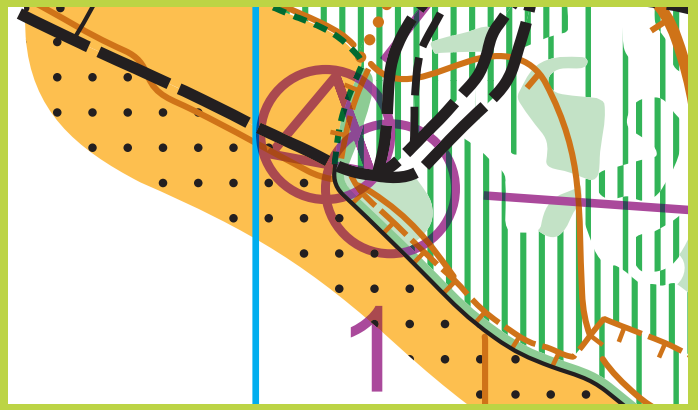
Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les chemins, les fossés...).
**Orientez votre carte !** Faites correspondre les éléments de la carte aux éléments 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.




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

## 3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée




1 = 1ère borne de poinçonnage à trouver

**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'

## Défiez-vous !

**Débutant**

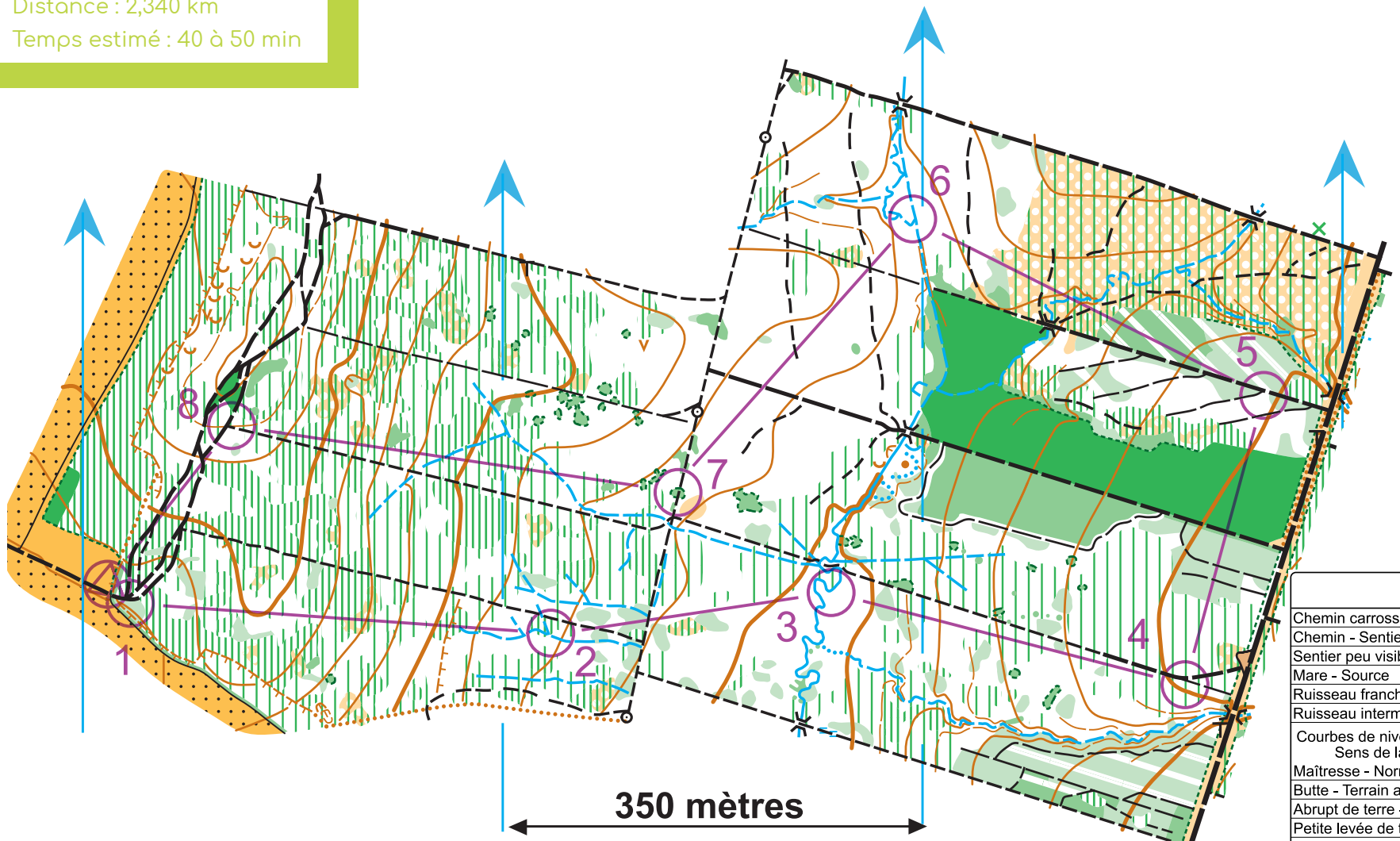
## Parcours d'Orientation

## Bois Fleuriot-Guyot

## Nantilly

communauté de communes VAL DE GRAY Donnons du souffle à nos projets
COFINANCÉ PAR L'UNION EUROPÉENNE
RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ
CAP ORIENTATION www.cap-orientation.com

Parcours : niveau débutant
Distance : 2,340 km
Temps estimé : 40 à 50 min




NORD MAGNETIQUE

Echelle 1/5000
1 cm sur la carte représente 50 m sur le terrain

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

## 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 - Tunel
- 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 / Bonne visibilité 100% 70% 50% 30% 0%

| 1 60 | 2 37 | 3 38 | 4 39 | 5 40 | 6 41 | 7 42 | 8 43 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| jonction chemins | jonction ruisseaux intermittents | coude ruisseau | jonction layon-chemin | jonction layon-chemin | jonction ruisseaux intermittents | bord de végétation | jonction chemin-sentier |

| | |
|---|---|
| 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. Mareigner | |
| Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71<br>contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005 | |
| Distribution : La carte est disponible dans les lieux ci-dessous. | |
| Mairie d'Arc-les-Gray<br>Place Sentupéry<br>70100 - ARC LES GRAY | Mairie de Nantilly<br>Rue de l'Église<br>70100 - NANTILLY |
| Office de Tourisme<br>3, Quai Mavia<br>70100 - GRAY | |
| BOIS FERMÉ EN PÉRIODE DE CHASSE | |
| Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite. | ©2025 FFCO - CAP Orientation |
| Numéro d'urgence : 15 ou 112 | |

© 2025 CAP Orientation. Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, interdite.