

# La carte de Course d'Orientation

Fédération Française de Course d'Orientation

**Le Petit Arbois**  
Aix en Provence (13)

Echelle 1 / 10 000  
Equidistance 5m

**ECHELLE**  
(1/10 000° : 1cm=100m)

**EQUIDISTANCE**  
(différence d'altitude entre 2 courbes)

VOIE FERRÉE

PETITE ROUTE

FORÊT, COURSE FACILE

FORÊT, COURSE RALENTIE

FORÊT, COURSE DIFFICILE

VERGER

ARBRE REMARQUABLE

CLÔTURE INFRANCHISSABLE

BOSQUET

ZONE ROCHEUSE

SENTIER

CHEMIN CARROSSABLE

ROCHER

FALAISE INFRANCHISSABLE

FALAISE FRANCHISSABLE

MURET

OBJET PARTICULIER

CHAMP CULTIVÉ traversée interdite

VIGNES

LE NORD



PRAIRIE, CHAMP NON CULTIVÉ

VÉGÉTATION BASSE

LANDE ou GARRIGUE

CONSTRUCTION

RUINE

FORÊT CLAIRSEMÉE

TERRAINS PRIVÉS ACCÈS INTERDIT

COURBES DE NIVEAU

Courbes serrées : la pente est forte

Courbes espacées : la pente est douce

TALUS DE TERRE

FOSSÉ

ZONE GOUDRONNÉE

BUTTE DE TERRE

POINT D'EAU

BORNE

LIGNE ELECTRIQUE

VALLON sens de la pente (descente)

SOMMET

COURS D'EAU

ZONE INTERDITE (traits violette)

VÉGÉTATION BASSE (traverse difficile)

## LA LÉGENDE EN DÉTAIL

Principaux symboles de relief	
	Courbe de niveau
	Colline, butte
	Talus
	Fossé
	Trou, cuvette
	Falaises
	Pierrier, rocher

Principaux symboles dus à l'homme	
	Route
	Chemin
	Mur
	Grillage

Principaux symboles d'hydrographie	
	Lac, étang
	Trou d'eau
	Rivière
	Marécage
	Source

Principaux symboles de végétation	
	Terrain cultivé
	Terrain découvert
	Forêt, course facile
	Forêt, course ralentie
	Forêt, course difficile
	Course impossible
	Arbre, souche

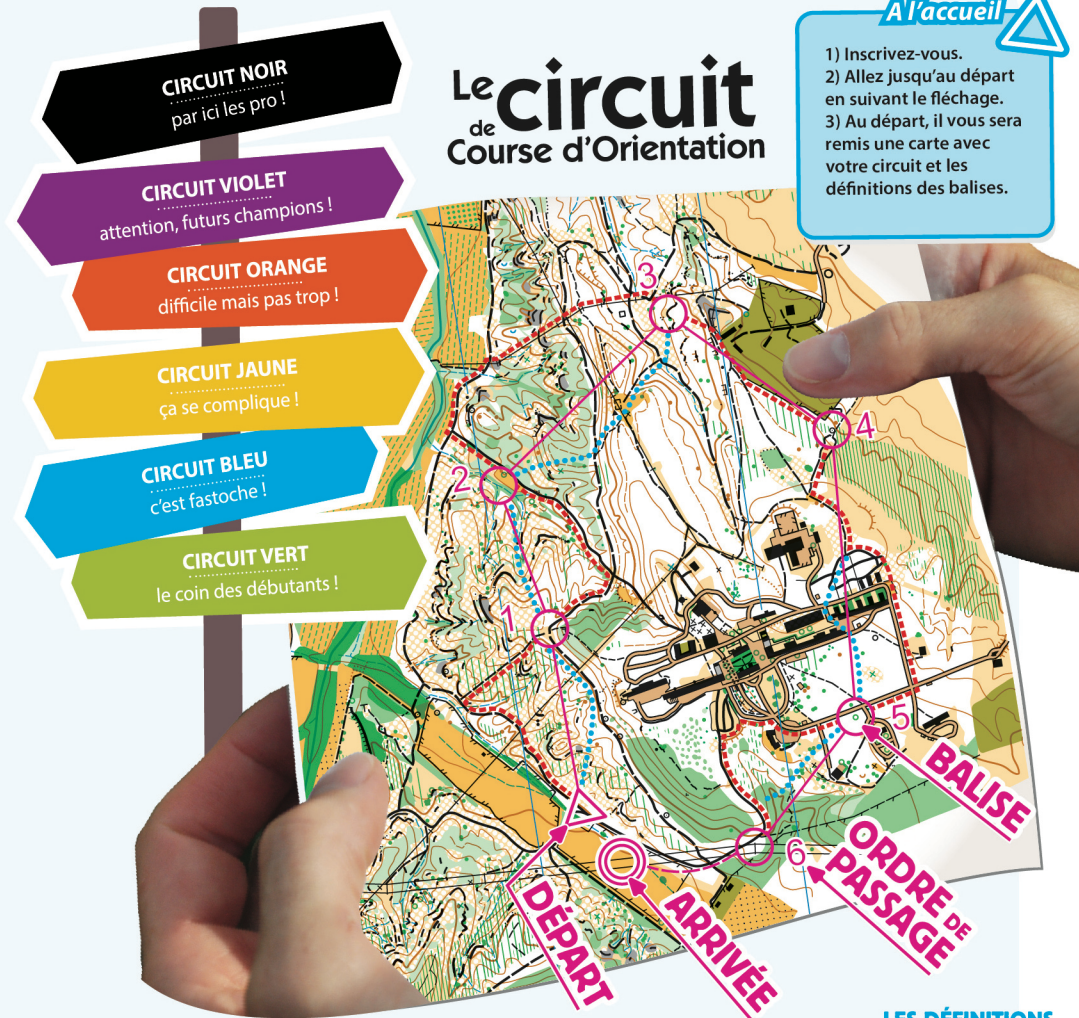
## La «CO» comment ça marche?

- Vous trouverez sur toutes nos compétitions des circuits adaptés à la découverte de notre sport.
- Vous pouvez vous inscrire directement sur place pour la plupart des courses.
- Des personnes et des panneaux d'informations vous expliqueront la carte et les techniques d'orientation.
- N'hésitez pas à poser des questions aux gentils organisateurs !
- Annonces de courses, résultats, calendrier sur le site-web : co-paca.info

# Le circuit de Course d'Orientation

## A l'accueil

- Inscrivez-vous.
- Allez jusqu'au départ en suivant le fléchage.
- Au départ, il vous sera remis une carte avec votre circuit et les définitions des balises.



- CIRCUIT NOIR** par ici les pro !
- CIRCUIT VIOLET** attention, futurs champions !
- CIRCUIT ORANGE** difficile mais pas trop !
- CIRCUIT JAUNE** ça se complique !
- CIRCUIT BLEU** c'est fastoche !
- CIRCUIT VERT** le coin des débutants !

- Itinéraire facile (plus long, mais plus facile à réaliser en suivant des lignes : chemins, lignes électriques, bords de champs...)**
- Itinéraire plus difficile (plus court mais en coupant à travers bois)**

**N° d'ordre de PASSAGE**

**N° qui est sur la BALISE**

**Précision sur la position exacte de la BALISE**

La longueur est donnée à vol d'oiseau, et non par l'itinéraire idéal !

Parcours Loisir, Longueur 4,7 km

Départ	1	31	32	33	4	34	5	35	6
Départ	Jonction de chemins	Coude de chemin	Jonction de ruisseaux	Falaise, pied Ouest	Borne	Arbre particulier	Pylône électrique	250m du dernier poste à l'arrivée	

## LES DÉFINITIONS

## Prêt ? ...à vous de jouer !

- Je repère le triangle de départ, je regarde autour de moi.
- J'oriente ma carte par rapport au nord de la boussole (aiguille rouge).
- Je choisis mon itinéraire en fonction de mon niveau, des obstacles du terrain, etc.
- Je garde toujours ma carte orientée lorsque j'avance.
- Je garde contact avec le terrain et la carte.
- Je déplace mon pouce sur la carte pliée, pour toujours savoir où j'en suis.
- Lorsque j'arrive à la balise, je contrôle le n° de poste sur mes définitions.
- Je poinçonne le poste avec la pince (manuel) ou la «puce» (electronique).