

PARCOURS SPORTS D'ORIENTATION

FICHE PRATIQUE

Un nouveau parcours d'orientation au plan d'eau de La Blanche, à Ambarès-et-Lagrave.

Un nouvel Espace Sports d'Orientation

Depuis l'été 2017, un parcours d'orientation a été installé au plan d'eau de La Blanche, à Ambarès-et-Lagrave. Cet espace sports d'orientation propose un ensemble de parcours sportifs faisant appel aux techniques d'orientation, adapté aux possibilités locales et adressé 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.

Ce parcours d'orientation est composé d'un réseau de postes de contrôle matérialisé par des balises, installées en permanence sur des détails caractéristiques. Ce réseau figure sur une carte, disponible sur le site internet de la ville www.ville-ambarasetlagrave.fr ou auprès du service des sports.

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

L'accès au parcours d'orientation est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans ce guide.



Adoptez quelques comportements simples

Vous devez respecter certaines règles et savoir si le site est ouvert ou momentanément fermé :

- n'allumez pas de feu,
- respectez la faune et la flore,
- ne dérangez pas les habitants, les exploitants, les utilisateurs du site,
- n'abandonnez aucun détritrus,
- le silence est précieux, ne le troublez pas.

Comment pratiquer ?

Vous êtes au départ (triangle rouge), vous désirez vous rendre à la première balise. Observez le paysage, identifiez les éléments du terrain (chemins, maisons, clôtures...) et leur représentation sur la carte. Une fois celle-ci orientée, concevez un projet d'itinéraire simple et lancez-vous.

Comment utiliser l'Espace Sports d'Orientation ?

Deux niveaux de pratique sont proposés sur ce site.

VERT : circuit pour ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ce circuit permet d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau...).

BLEU : circuit destiné à un public plus averti aux techniques d'orientation. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste. C'est un circuit pour orienteurs initiés.

Comment situer 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, et de parcourir 4000 mètres 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**.

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**.



Les commandements de l'orienteur

- 1 - Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2 - Equipez-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).
- 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 un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare-feu, lisière de forêt...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 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. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.