

Parcours permanent d'Orientation Domaine de Sédières.

La Course d'Orientation : est une activité de pleine nature, qui se pratique avec l'aide d'une carte détaillée permettant de choisir et de réaliser un parcours en passant par des points de contrôles situés sur le terrain.

Le parcours permanent d'orientation du Domaine de Sédières est destiné à tous les publics, débutants (enfants et randonneurs) aux pratiquants confirmés, randonneurs et compétiteurs par la diversité des parcours proposés.

La carte d'orientation :

Cette carte va vous permettre de vous initier, de vous perfectionner à la course d'orientation, tout en découvrant la forêt autour du Domaine de Sédières.

Il est important de bien lire les informations inscrites sur la carte.

> **Echelle :** la carte du Domaine de Sédières est au 1/7500, 1 cm sur la carte correspond à 75 m sur le terrain.

> **Equidistance :** est la différence entre 2 courbes de niveaux, sur cette carte elle est de 5 m, les courbes de niveaux permettent d'apprécier les mouvements de terrain (vallon, sommet...)

> **Légende :** spécifique à la course d'orientation, elle permet une lecture détaillée de la carte. Attention les couleurs ne sont pas identiques au carte IGN de randonnée.

Comment utiliser le parcours permanent d'orientation ? Il est proposé 4 niveaux de pratique : vert - bleu - rouge et noir.

Vert : ces circuits sont pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation, ils permettent d'apprendre à lire la carte. Les balises sont toujours sur les chemins ou très proches, **circuits de 2.5 km à 3.5 km.**

Bleu : circuits destinés à ceux qui ont déjà une petite pratique d'orientation leur permettant de sortir parfois des chemins. Les balises sont proches des chemins et le long de « mains courantes » (chemin, sentier, limite de végétation etc...), **circuits de 4.5 km environ.**

Rouge : circuits réservés à ceux qui maîtrisent la lecture et la manipulation de la carte. Les balises sont parfois difficiles à découvrir, **circuits de 4.5 km à 6 km environ.**

Noir : circuits destinés aux bons orienteurs, le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter les courbes de niveaux... **Circuits de 6 km à 8 km.**

Je choisis mon parcours :

Sur le panneau d'information ou à la base VTT du Domaine de Sédières, je choisis mon parcours en fonction de mon niveau et du temps dont je dispose. Le but étant d'aller d'une balise à une autre en construisant mon itinéraire. Les balises ou postes de contrôle sont des poteaux en bois avec un numéro (permettant de vérifier si l'on est au bon endroit) muni d'une pince « codée » pour valider son passage à la balise.

J'oriente ma carte :

A l'aide de ma boussole, j'oriente le nord de ma carte (signalé par les flèches bleues) avec le nord magnétique de ma boussole (aiguille rouge). Si je ne dispose pas de boussole, j'oriente ma carte en me servant des éléments de terrains (chemin, étangs...).

Je vérifie mon cheminement :

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

- Vous évoluez dans un espace naturel, respectez l'environnement.
- N'oubliez pas que la C.O est une activité sportive de pleine nature, donc pensez à boire et à emporter un petit en-cas. Prenez des vêtements adaptés à la météo.
- Si vous vous égarez, marcher jusqu'à retrouver un chemin, trouver ensuite son orientation (Nord/Sud ou Est/Ouest) et suivez le dans le sens qui vous ramène vers le Domaine de Sédières.

**DOMAINE
SÉDIÈRES**
Rencontre des passions



Parcours permanent d'Orientation



Contact :

Corrèze Course d'Orientation
Tél. : 05 55 25 93 45 - Mail : marchegay@aol.com

Domaine de Sédières - 19320 Clergoux

Tél. : 05 55 27 76 40 - www.sedieres.fr

Base VTT du Domaine de Sédières

Tél. : 05 55 27 36 14