



PARCOURS D'ORIENTATION DU PARC ST-PIERRE

Le principe de la course d'orientation

Comme un jeu de piste, il s'agit de découvrir des balises en suivant l'itinéraire de son choix, grâce à une carte spéciale d'orientation, le plus rapidement possible.

Pour attester de votre passage, vous devez à chaque balise "poinçonner" un carton de contrôle (ou votre carte), ou bien relever un code présent sur celle-ci, et faire valider les résultats par l'organisateur à l'arrivée.



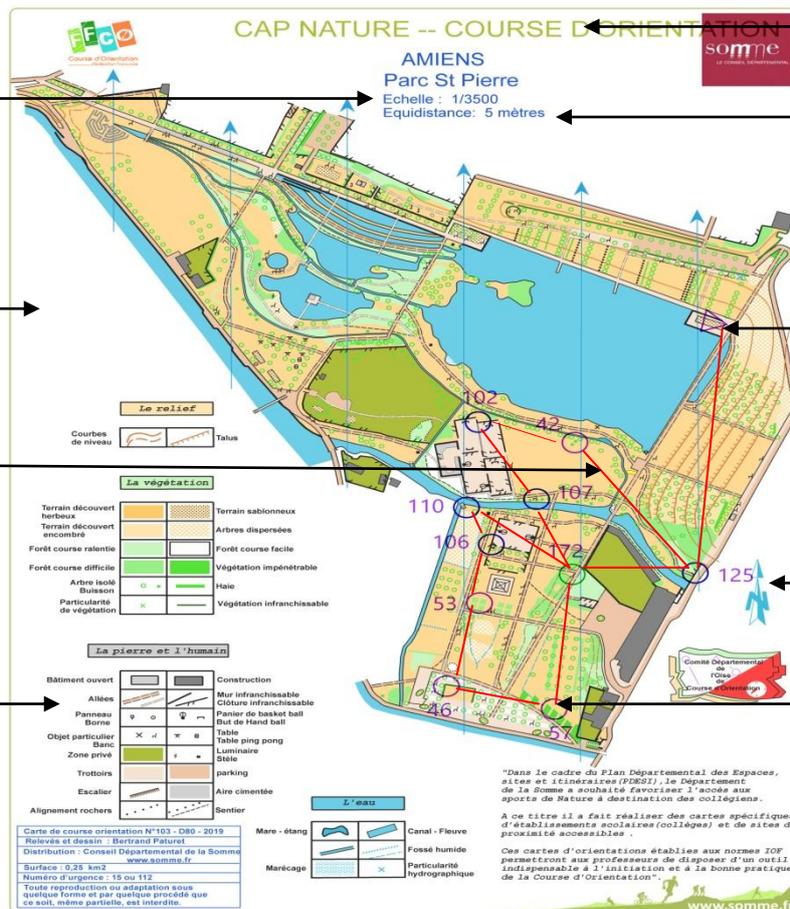
Un exemple concret de carte :

Echelle de la carte : 1/3500^e
(1 cm sur la carte = 35 m sur le terrain)

La carte

Le tracé du circuit

La légende : Elle donne des indications sur la nature des éléments de terrain.



Le nom de la carte

Equidistance = différence d'altitude entre deux courbes de niveaux. Plus elles sont proches, plus la pente est raide.

Le point de départ

Indication du Nord

Une balise (poste de contrôle). Elle porte un numéro (ici, la n°57)



La carte d'orientation est un équipement sportif à part entière

Les couleurs sont simples à mémoriser :

Noir : Les éléments d'origine humaine ainsi que les rochers et les falaises

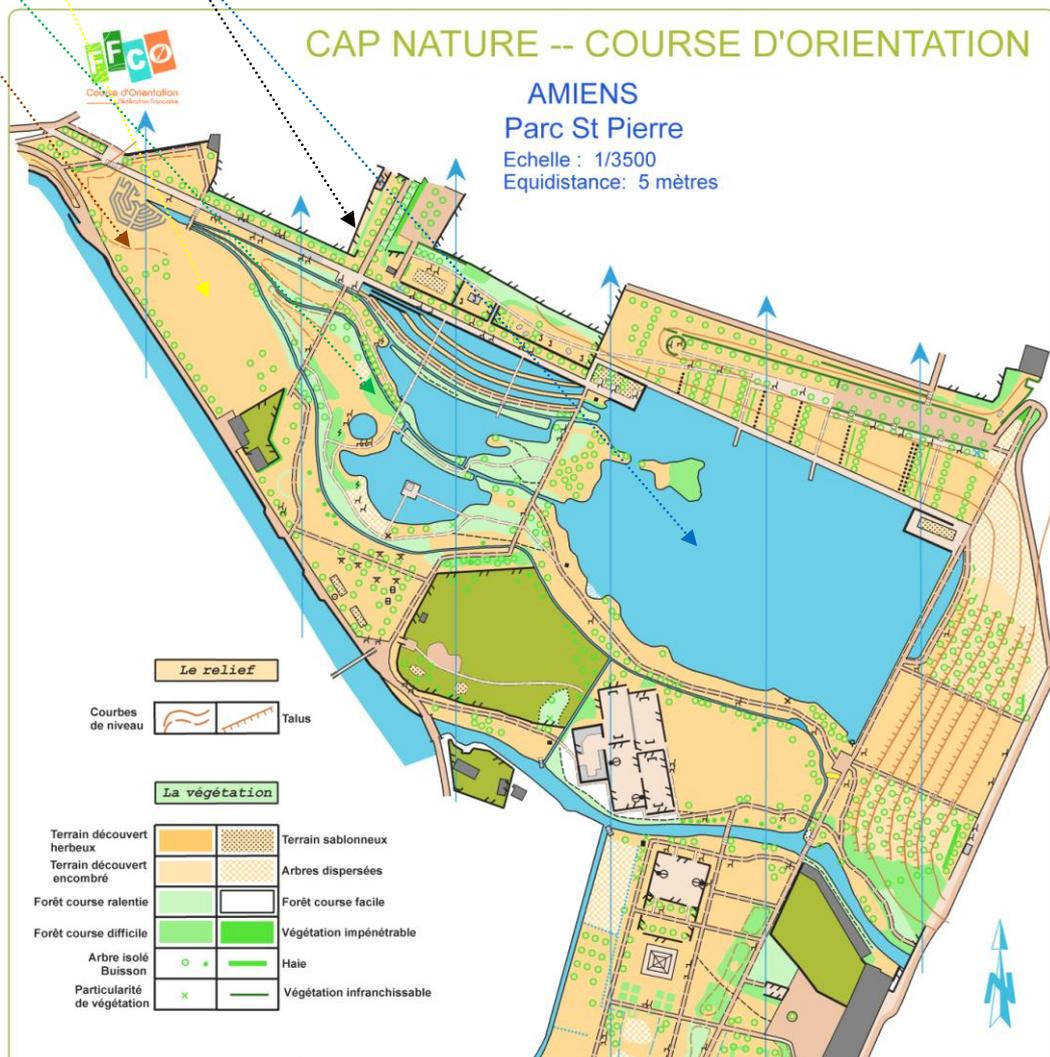
Bleu : L'eau

Jaune : Les parties déboisées qui laissent passer le soleil

Blanc : La forêt (parties boisées)

Vert : La densité de végétation (plus c'est foncé, plus la végétation est dense)

Marron : Les formes de terrain (le relief)



Légende des principaux symboles

	Départ
	Arrivée
	Poste de contrôle
	Poste de secours
	Passage obligatoire

	Courbe de niveau
	Tiret du sens de la pente
	Colline
	Trou
	Falaise infranchissable

	Route principale
	Route
	Chemin
	Mur
	Clôture

	Étang – mare
	Trou d'eau – petite mare
	Ruisseau
	Zones marécageuses
	Source

	Terrain découvert
	Forêt course facile
	Végétation dense course impossible

	Limite de végétation précise
	Souche

Conseils pratiques

- Soyez éco-responsables

Respectez les lieux et veillez à ne pas laisser de déchets sur votre passage

- Equipez vous correctement

- Couvrez-vous les jambes : En pleine nature, vous pourrez rencontrer branches, ronces ou buissons épineux.
- Des chaussures de sport ou de course vous assureront un bon maintien.
- Emportez de quoi vous hydrater.

- Avant de débiter le parcours

Examinez votre carte. Les caractéristiques du terrain sont représentées à l'aide de symboles et de couleurs (se référer à la légende si besoin). A l'aide d'un élément remarquable (plan d'eau, aire de jeux, bâtiments, etc...), orientez votre carte. Situez-vous sur la carte et examinez l'endroit où vous devez vous rendre. Identifiez sur la carte des repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première balise et les suivantes.

- N'oubliez pas

Au fil de vos déplacements, pensez à vous situer régulièrement sur la carte. Aussi, lorsque vous tournez (à gauche ou à droite), n'oubliez pas de garder votre carte orientée !

Qui peut pratiquer ?

Tout le monde, c'est bien là le secret et le privilège de la CO !

La CO se pratique à pied, en VTT, seul ou en équipe. Elle fait appel aux qualités physiques et intellectuelles de chaque individu, qu'elle soit pratiquée en loisir ou en compétition.

Ce sport de pleine nature se découvre à tout âge, seul ou en famille, chacun à son rythme.

Des plus jeunes au plus âgés, différents circuits adaptés aux capacités de chacun sont proposés. Avec le nouveau parcours d'orientation du Parc St Pierre, ce sont des centaines de parcours qui peuvent être conçus :

- Circuits longs et faciles pour les débutants sportifs.
- Circuits courts et faciles pour les enfants à partir de 8 ans.
- Circuits jalonnés pour les plus petits.
- Circuits techniques de toutes longueurs pour les orienteurs initiés de tous âges, hommes ou femmes.

Qui peut pratiquer ?

La course d'orientation est une pratique complète qui permet d'avoir une activité physique que l'on exerce à son rythme tout en travaillant la logique et la perception de l'espace.

Chaque tranche d'âge y trouve un intérêt :

- Les plus jeunes acquièrent des compétences évidentes (lecture de carte, maîtrise des légendes, etc...) pour in fine gagner en autonomie...et grandir sereinement.
- Les familles peuvent pratiquer un loisir ensemble et partager des moments privilégiés.
- Les sportifs peuvent se mesurer aux autres (dans une démarche compétitive), à eux-mêmes, en ayant un repère de progression concret (le temps effectué sur un parcours), et ce, dans des situations toujours différentes.
- Il s'agit également d'une alternative ludique, dans une démarche d'entretien de la forme, pour les joggers notamment.
- Les seniors maintiennent une activité physique adaptée tout en faisant travailler leur mémoire et leur capacité de concentration

Le parcours d'orientation du parc Saint-Pierre



45 poteaux d'orientation

- Les ronds "roses" sur la carte
- Ils sont munis, en plus des pinces de poinçonnage, de plaquettes codées

25 mini-bornes

- Les ronds "bleus" sur la carte
- Elles se trouvent sur du mobilier urbain

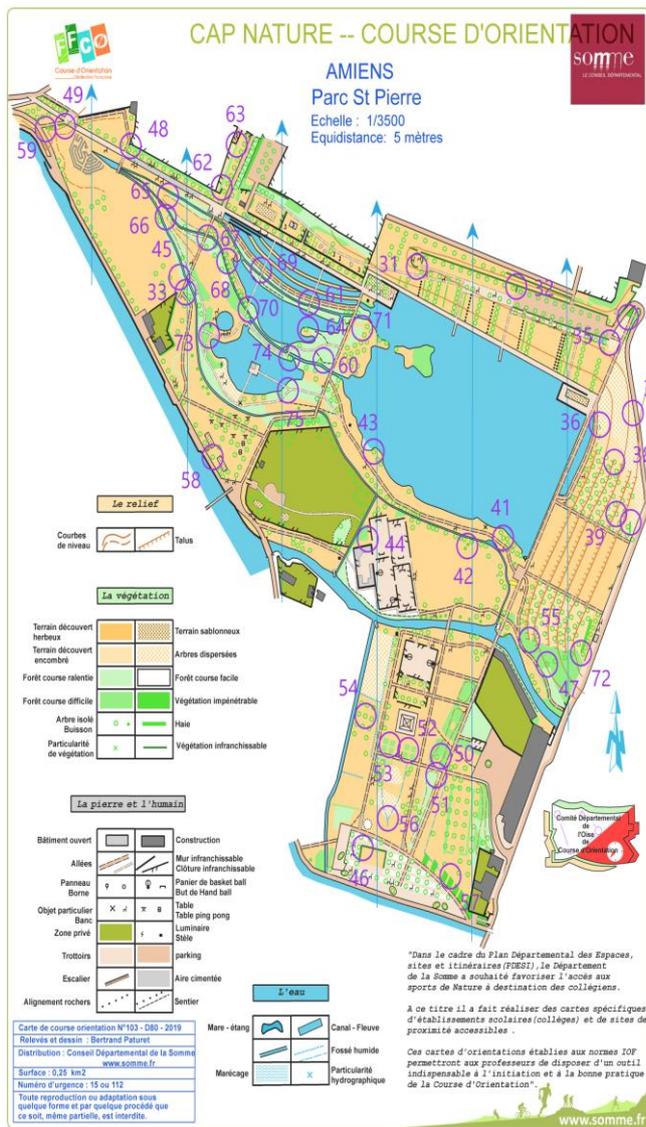
29 mini-bornes amovibles

- Les ronds "verts" sur la carte
- Elles se trouvent sur les arbres
- Elles pourront être déplacées à l'avenir afin de faire évoluer le parcours

C'est donc un parcours d'orientation de 99 balises au total qui s'offre à vous !

La « carte-mère » (carte avec l'ensemble des 99 postes visibles) ainsi que la carte d'orientation « vierge » sont accessibles sur le site de la ville d'Amiens

Chacune des balises présentes dans le parc comporte un numéro, qui correspond à celui indiqué sur la « carte-mère ». En tant que « pratiquant libre », vous pouvez donc vous « auto-corriger ».



Les différents parcours proposés	Distance	Difficulté
Parcours « découverte » n°1 : Balises n° 31 / 32 / 34 / 35 / 117 / 118	710 mètres	☆☆☆☆
Parcours « découverte » n°2 : Balises n° 38 / 39 / 41 / 121 / 153 / 169	610 mètres	☆☆☆☆
Parcours « initié » n°1 : Balises n° 48 / 61 / 63 / 67 / 111 / 152 / 161 / 165	1900 mètres	☆☆☆☆
Parcours « initié » n°2 : Balises n° 42 / 46 / 53 / 57 / 102 / 106 / 107 / 110 / 125 / 172	1620 mètres	☆☆☆☆
Parcours « Jogger » n°1 : Balises n° 177 / 174 / 168 / 153 / 111 / 108 / 103 / 36 / 55 / 43 / 35 / 40 / 62 / 66 / 75 / 58	3680 mètres	☆☆☆☆
Parcours « Jogger » n°1 : Balises n° 59 / 116 / 177 / 70 / 33 / 111 / 32 / 64 / 61 / 119 / 40 / 175 / 102 / 72 / 46 / 51	3140 mètres	☆☆☆☆