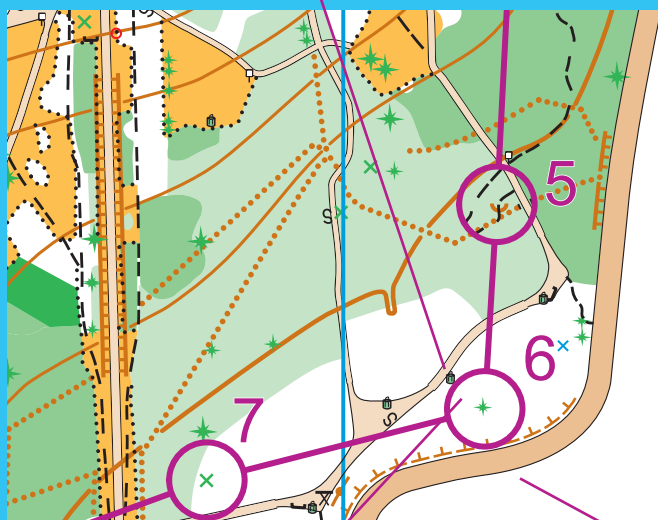


3 Illustrations

Itinéraire de la borne 5 à la borne 6.

Point d'attaque
Poubelle



Axe imaginaire

Ligne d'arrêt
Allée carrossable

Une fois arrivé au point d'attaque, orientez votre carte et suivez un axe imaginaire qui part du point où vous êtes et va au point que vous recherchez. Si vous dépassez la borne 6, vous vous retrouverez sur une allée carrossable (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencez l'opération.

1 2 3 À vous de jouer !!!

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les autres parcours disponibles au Lac des Bretonnières et à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

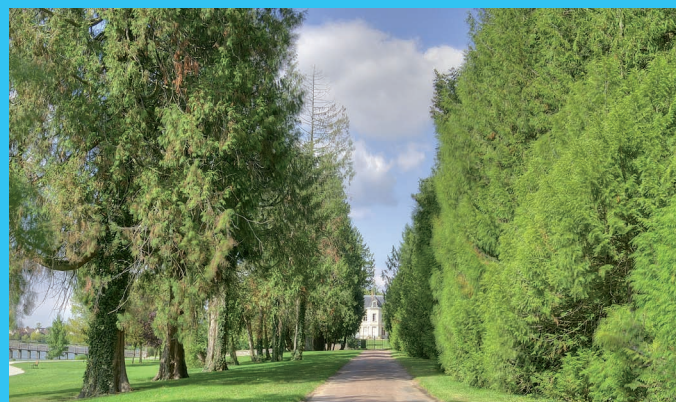
PRÉSENTATION

Le lac des Bretonnières de la ville de Joué-lès-Tours qui s'étend sur 410 hectares. Il offre une grande variété de prestations.

Outre son château surplombant le lac, il est également possible de profiter au cours de l'année du parcours de santé, du parcours ornithologique, de la promenade des orchidées, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, de son club de voile avec sa base nautique, de deux terrains de beach-volley, de son club de pêche, d'une aire de jeux pour les enfants et des tables de pique-nique.

En période estivale, il y a également une baignade gratuite et un parcours d'accro-branche.

Mais avant tout, c'est un véritable lieu de détente et de dépaysement avec son relief, sa faune ainsi que sa flore variée.



Plus d'informations :

Direction des Sports
de la Ville de Joué-lès-Tours
Tél. : 02 47 39 71 46
www.ville-jouelestours.fr

LAC DES BRETONNIÈRES

Ville de
Joué
lès Tours

Facile



Parcours d'orientation

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours : niveau facile

Distance : 1,580 km

Temps estimé : 30 à 40 min.



LEGENDE	
Allée carrossable	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Mur ou paroi franchissable	
Pierre - Rocher < 1 m	
Lac - Source	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Point d'eau - Grotte	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Levée de terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Arbre isolé (petit, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Ligne haute tension - Zone accrobranche	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite - Zone sablonneuse	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisée - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - course ralentie	
Forêt : course difficile - Végét. impenétrable	
Végétation : course ralentie - course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite 100% 70% 50% 30% 10%	
Bonne visibilité	
LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	

LEGENDE SPECIFIQUE

Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	

Échelle 1/4500

1 cm sur la carte représente
45 m sur le terrain

Équidistance 2,5 m

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



Carte de Course d'Orientation
Numéro FFCO : 2012-D37-97
Relevés : Décembre 2011
Superficie : 61 hectares
Carte CAP Orientation n° 272

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter la carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.



Flèche du Nord
de la carte

Flèche du Nord
de la boussole

2 Comment choisir votre itinéraire lorsque la borne est en dehors du chemin ?

Pour trouver une borne en dehors du réseau de chemin, vous devez effectuer un itinéraire (le plus possible sur des lignes directrices) jusqu'à un point proche de votre borne (**point d'attaque**). De cet endroit, vous faites une **visée sommaire** qui va du point où vous êtes à l'endroit où vous souhaitez aller. Pour éviter de vous déplacer trop longtemps, choisissez une **ligne d'arrêt**.

Définitions

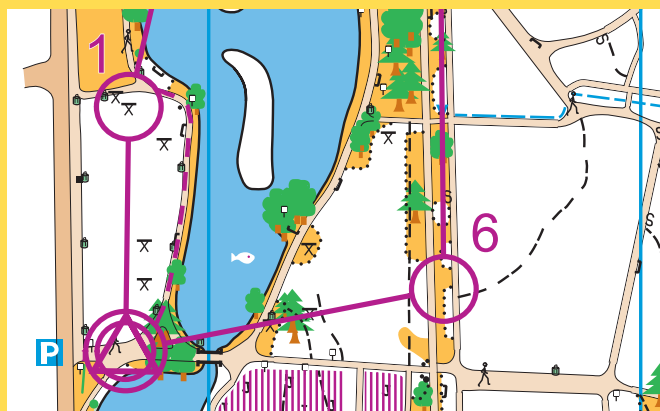
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

Visée sommaire : permet d'aller en ligne droite sans utiliser de ligne directrice. Il faut orienter sa carte et suivre un axe imaginaire qui part du point où l'on est et va au point que l'on recherche.

Ligne d'arrêt : élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique qu'on est allé trop loin. Il faut alors se resituer par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

3 Illustrations

 = point de départ et d'arrivée



 = 1^{re} borne de poinçonnage à trouver

 = itinéraire pour aller du départ à la 1^{re} borne



   À toi de jouer !!!

Tu as aimé ?

Alors viens découvrir les autres parcours disponibles au Lac des Bretonnières et à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

PRÉSENTATION

Le lac des Bretonnières de la ville de Joué-lès-Tours qui s'étend sur 410 hectares. Il offre une grande variété de prestations.

Outre son château surplombant le lac, il est également possible de profiter au cours de l'année du parcours de santé, du parcours ornithologique, de la promenade des orchidées, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, de son club de voile avec sa base nautique, de deux terrains de beach-volley, de son club de pêche, d'une aire de jeux pour les enfants et des tables de pique-nique.

En période estivale, il y a également une baignade gratuite et un parcours d'accro-branche.

Mais avant tout, c'est un véritable lieu de détente et de dépaysement avec son relief, sa faune ainsi que sa flore variée.



Plus d'informations :

Direction des Sports
de la Ville de Joué-lès-Tours
Tél. : 02 47 39 71 46
www.ville-jouelestours.fr

LAC DES BRETONNIÈRES

Ville de
joué
lès Tours

Enfant



Parcours d'orientation

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours : à partir de 6 ans
(accompagné)

Distance : 910 m

Temps estimé : 20 à 30 min.

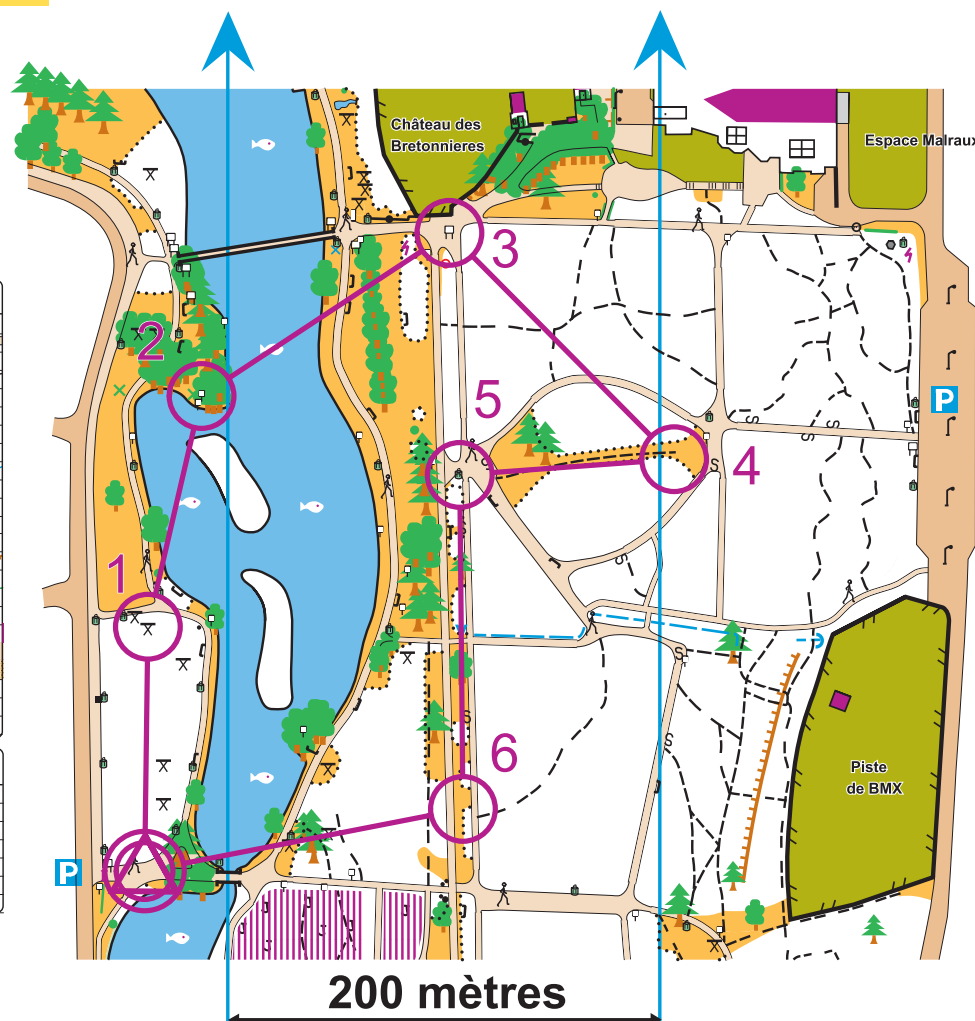
Échelle 1/3500

1 cm sur la carte représente
35 m sur le terrain



LEGENDE	
Allée carrossable	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Mur ou paroi franchissable	
Pierre - Rocher < 1 m	
Lac - Source	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Point d'eau - Grotte	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Butte - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Levée de terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Buisson (petit, grand)	
Ligne haute tension - Zone accrobranche	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite - Zone sablonneuse	
Prairie - Clairière	
Forêt - Pré-bois	
Arbre isolé (petit, grand)	

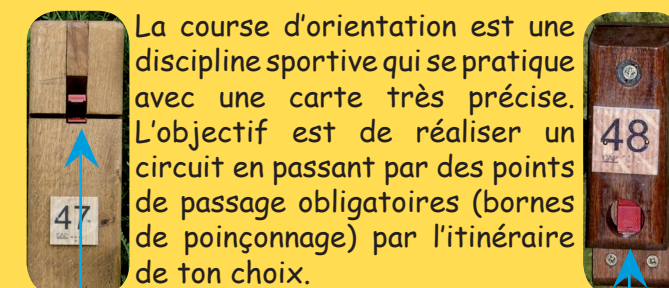
LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	



Carte de Course d'Orientation
Numéro FFCO : 2012-D37-97
Relevés : Décembre 2011
Superficie : 61 hectares
Carte CAP Orientation n° 272

3 étapes pour réussir ton parcours d'orientation

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



La course d'orientation est 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 (bornes de poinçonnage) par l'itinéraire de ton choix.

Pinces pour poinçonner

Borne permanente

Mini-borne

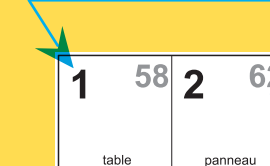
2 Comment choisir ton itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire simple et facile, tu dois suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...).

Orient ta carte ! Fais correspondre les éléments de la carte aux éléments du terrain. Sois curieux ! **Regarde la légende** (un point vert sur la carte est un buisson sur le terrain).

Anticipe ! La carte étant la description fidèle des éléments que tu rencontres sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.

Première borne à trouver



Une fois à la borne, tu dois poinçonner ton carton de contrôle qui validera ton passage.

Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

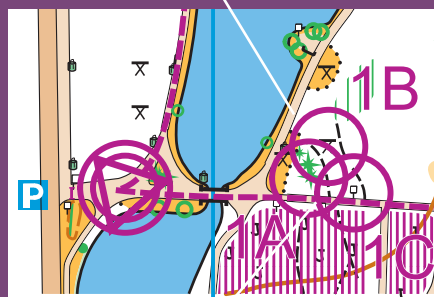
Numéro de la borne

1	58	2	62	3	65	4	33	5	64	6	34
table		panneau		panneau		angle de végétation		poubelle		angle de végétation	

Copyright 2014 CAP Orientation. Toute reproduction interdite.

3 Illustrations

3 propositions A,B
ou C pour le poste 1



Point d'observation



— = point d'observation

○ = emplacement du poste 1

1 2 3 À vous de jouer !!!

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les autres parcours
disponibles au Lac des Bretonnières et à travers
la France sur :

www.cap-orientation.com

PRÉSENTATION

Le lac des Bretonnières de la ville de Joué-lès-Tours qui s'étend sur 410 hectares. Il offre une grande variété de prestations.

Outre son château surplombant le lac, il est également possible de profiter au cours de l'année du parcours de santé, du parcours ornithologique, de la promenade des orchidées, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, de son club de voile avec sa base nautique, de deux terrains de beach-volley, de son club de pêche, d'une aire de jeux pour les enfants et des tables de pique-nique.

En période estivale, il y a également une baignade gratuite et un parcours d'accro-branche.

Mais avant tout, c'est un véritable lieu de détente et de dépaysement avec son relief, sa faune ainsi que sa flore variée.



Plus d'informations :

Direction des Sports
de la Ville de Joué-lès-Tours
Tél. : 02 47 39 71 46
www.ville-jouelestours.fr

LAC DES BRETONNIÈRES

Ville de
Joué
lès Tours

Précision



Parcours d'orientation

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours : mobilité réduite

Distance : 1,040 km.



Échelle 1/3500

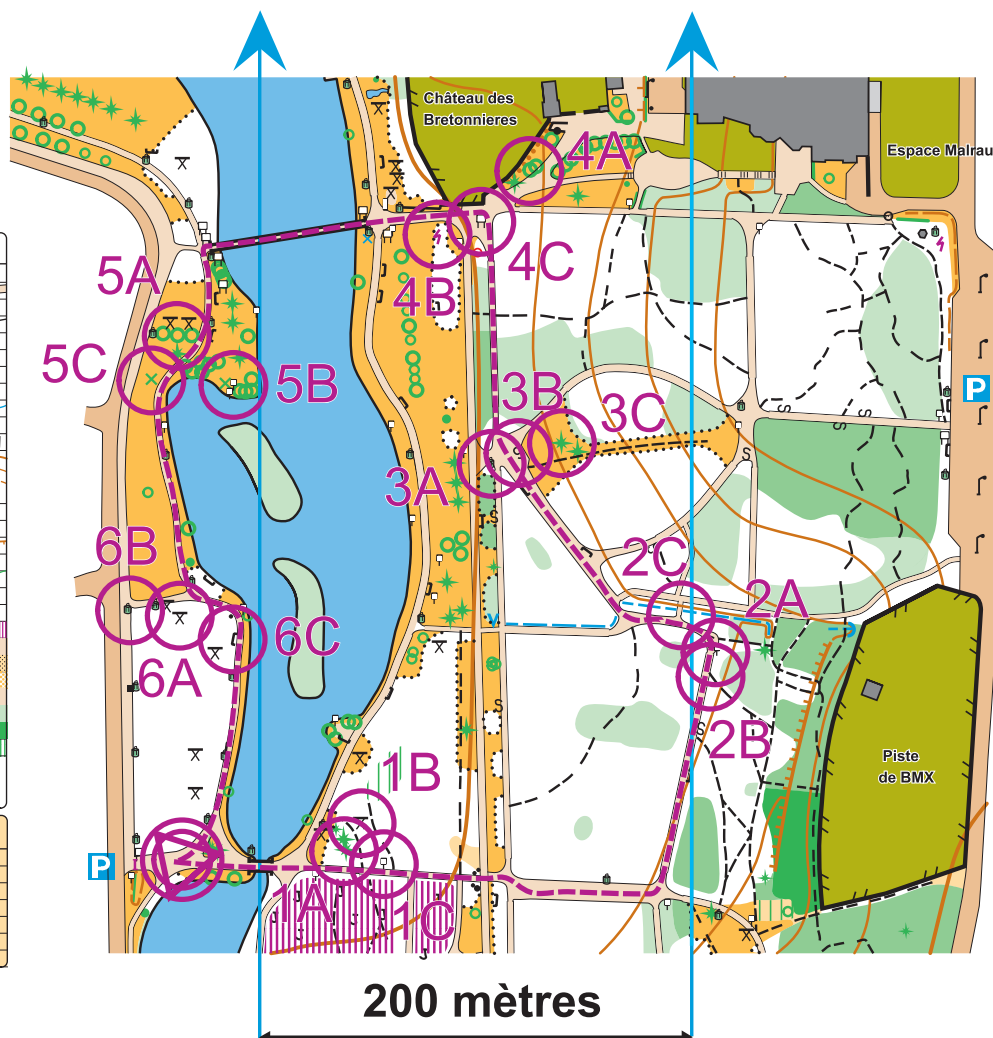
1 cm sur la carte représente
35 m sur le terrain

Équidistance 2,5 m

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

LEGENDE	
Allée carrossable	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi franchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Pierre - Rocher < 1 m	
Lac - Source	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Point d'eau - Grotte	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maitresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Levée de terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Arbre isolé (petit, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Ligne haute tension - Zone accrobranche	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite - Zone sablonneuse	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisée - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - course ralentie	
Forêt, course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : course ralentie - course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	



3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Qu'est-ce que l'orientation de précision ?

C'est une discipline de Course d'Orientation basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte.



Borne permanente



Mini-borne

Les utilisateurs, à distance, doivent identifier sur le terrain (bornes de poinçonnages ci-contre) les points indiqués sur la carte tout en restant sur des itinéraires carrossables et utilisables en fauteuil roulant (électrique ou non).

2 Comment ça marche ?

Vous suivez l'itinéraire indiqué par des traits pointillés sur la carte ci-contre.

Vous vous arrêtez dans la zone des trois postes proposés (point d'observation). Parmi les trois propositions (A, B ou C), vous choisissez le poste (représenté par le centre du cercle) qui correspond à l'emplacement de la borne sur le terrain.

Notez votre réponse dans la case correspondante (ex : 1A, 1B ou 1C) du carton de contrôle ci-contre.

L'identification des bons postes nécessite une habileté et une adresse d'esprit mais ne sanctionne pas une habileté ou dextérité motrice particulière. Le parcours ne se fait donc pas sur une rapidité d'exécution comme cela peut être pour les autres disciplines de la Course d'Orientation, mais par l'acquisition de réponses correctes.

Carte de Course d'Orientation
Numéro FFCO : 2012-D37-97
Relevés : Décembre 2011
Superficie : 61 hectares
Carte CAP Orientation n° 272

Copyright 2014 CAP Orientation. Toute reproduction interdite.

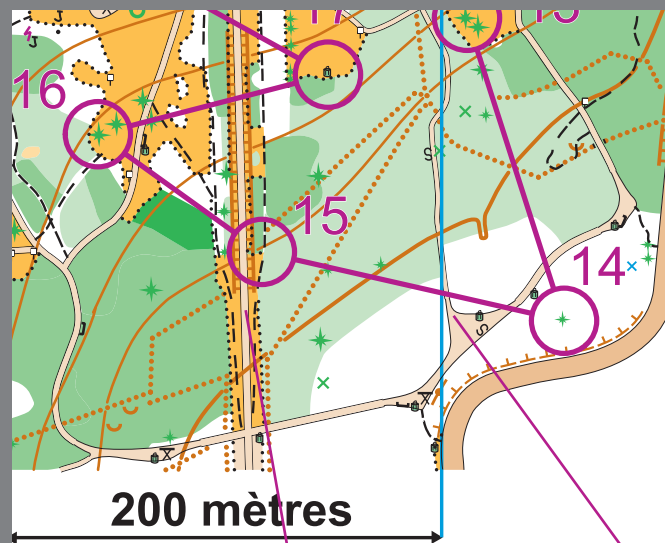
1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3 Illustration

Combinaison des techniques des parcours vert-bleu-rouge.

Après avoir appris les fondamentaux en orientation (choix d'itinéraire, point d'attaque, ligne d'arrêt, visée sommaire et précise), vous devez appliquer ces techniques en fonction des différents postes à postes.

Voici ci-dessous un exemple de poste à poste :



Point B

Au sud de la borne 15

Point A

Carrefour d'allées

Itinéraire de la borne 14 à la borne 15 :

Allez jusqu'au carrefour (point A). Faites une visée précise au point B (sud du poste 15). Une fois arrivé sur l'allée (ligne d'arrêt), allez au nord et vous arriverez à la borne 15.

1 2 3 À vous de jouer !!!

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les autres parcours disponibles au Lac des Bretonnières et à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

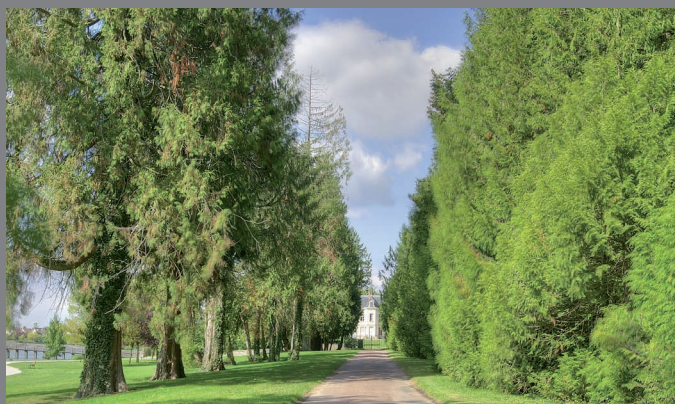
PRÉSENTATION

Le lac des Bretonnières de la ville de Joué-lès-Tours qui s'étend sur 410 hectares. Il offre une grande variété de prestations.

Outre son château surplombant le lac, il est également possible de profiter au cours de l'année du parcours de santé, du parcours ornithologique, de la promenade des orchidées, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, de son club de voile avec sa base nautique, de deux terrains de beach-volley, de son club de pêche, d'une aire de jeux pour les enfants et des tables de pique-nique.

En période estivale, il y a également une baignade gratuite et un parcours d'accro-branche.

Mais avant tout, c'est un véritable lieu de détente et de dépaysement avec son relief, sa faune ainsi que sa flore variée.



Plus d'informations :

Direction des Sports
de la Ville de Joué-lès-Tours
Tél. : 02 47 39 71 46
www.ville-jouelestours.fr

LAC DES BRETONNIÈRES

Ville de
Joué
lès Tours

Difficile



Parcours d'orientation

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours : niveau difficile
Distance : 3 km
Temps estimé : 50 min à 1h.



Échelle 1/6000

1 cm sur la carte représente
60 m sur le terrain

Équidistance 2,5 m

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

LEGENDE

Allée carrossable	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Mur ou paroi franchissable	
Pierre - Rocher < 1 m	
Lac - Source	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Point d'eau - Grotte	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Levée de terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Arbre isolé (petit, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Ligne haute tension - Zone accrobranche	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite - Zone sablonneuse	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisée - Friche, arbres dispersés	
Forêt: Course facile - course ralentie	
Forêt, course difficile - Végét. impenétrable	
Végétation: course ralentie - course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite 100% 70% 50% 30% 0%	

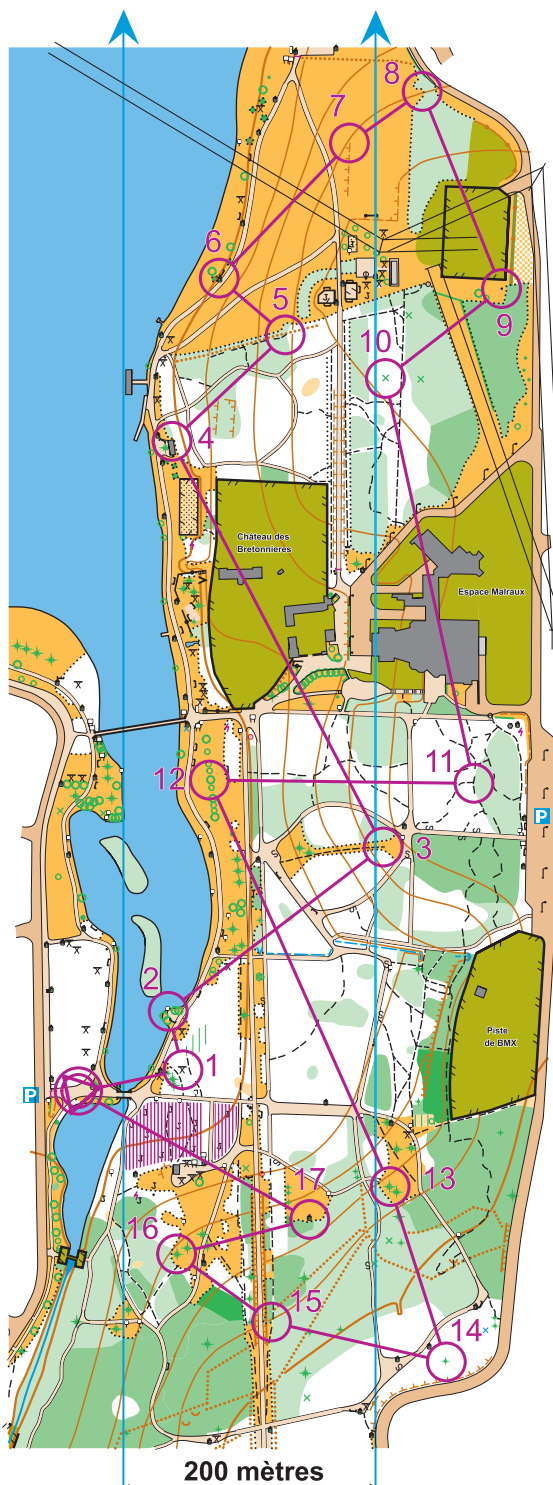
LEGENDE SPECIFIQUE

Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	

Carte de Course d'Orientation
Numéro FFCO : 2012-D37-97

Relevés : Décembre 2011
Superficie : 61 hectares

Carte CAP Orientation n° 272



3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter la carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.



Flèche du Nord
de la carte

Flèche du Nord
de la boussole

2 Rappel visée précise : méthode 1-2-3SILVA

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir d'un point d'attaque judicieux jusqu'à la borne à trouver).



2. Tournez le boîtier jusqu'à ce que le «N» du boîtier coïncide avec le Nord magnétique de la carte.



3. Reprenez la boussole dans votre main.

• Pivotez jusqu'à ce que le bout rouge de l'aiguille pointe sur le Nord du boîtier. La flèche sur la plaque indique la direction à suivre.



• Visez dans cette direction un objet dans la nature (un arbre par exemple). Allez jusqu'à cet objet. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous soyez arrivé à l'endroit souhaité.

3 Illustrations : méthode 1-2-3 de SILVA

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir d'un point d'attaque judicieux jusqu'à la borne à trouver).



2. Tournez le boîtier jusqu'à ce que le «N» du boîtier coïncide avec le Nord magnétique de la carte.



3. Reprenez la boussole dans votre main.

• Pivotez jusqu'à ce que le bout rouge de l'aiguille pointe sur le Nord du boîtier. La flèche sur la plaque indique la direction à suivre.



• Visez dans cette direction un objet dans la nature (un arbre par exemple). Allez jusqu'à cet objet. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous soyez arrivé à l'endroit souhaité.

Vous pouvez utiliser cette méthode pour aller de la borne 4 à la borne 5.

1 2 3 À vous de jouer !!!

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les autres parcours disponibles au Lac des Bretonnières et à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

PRÉSENTATION

Le lac des Bretonnières de la ville de Joué-lès-Tours qui s'étend sur 410 hectares. Il offre une grande variété de prestations.

Outre son château surplombant le lac, il est également possible de profiter au cours de l'année du parcours de santé, du parcours ornithologique, de la promenade des orchidées, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, de son club de voile avec sa base nautique, de deux terrains de beach-volley, de son club de pêche, d'une aire de jeux pour les enfants et des tables de pique-nique.

En période estivale, il y a également une baignade gratuite et un parcours d'accro-branche.

Mais avant tout, c'est un véritable lieu de détente et de dépaysement avec son relief, sa faune ainsi que sa flore variée.



Plus d'informations :

Direction des Sports
de la Ville de Joué-lès-Tours
Tél. : 02 47 39 71 46
www.ville-jouelestours.fr

LAC DES BRETONNIÈRES

Ville de
Joué
lès Tours

Moyen



Parcours d'orientation

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours : niveau moyen
Distance : 2,270 km
Temps estimé : 40 à 50 min.

Échelle 1/5500

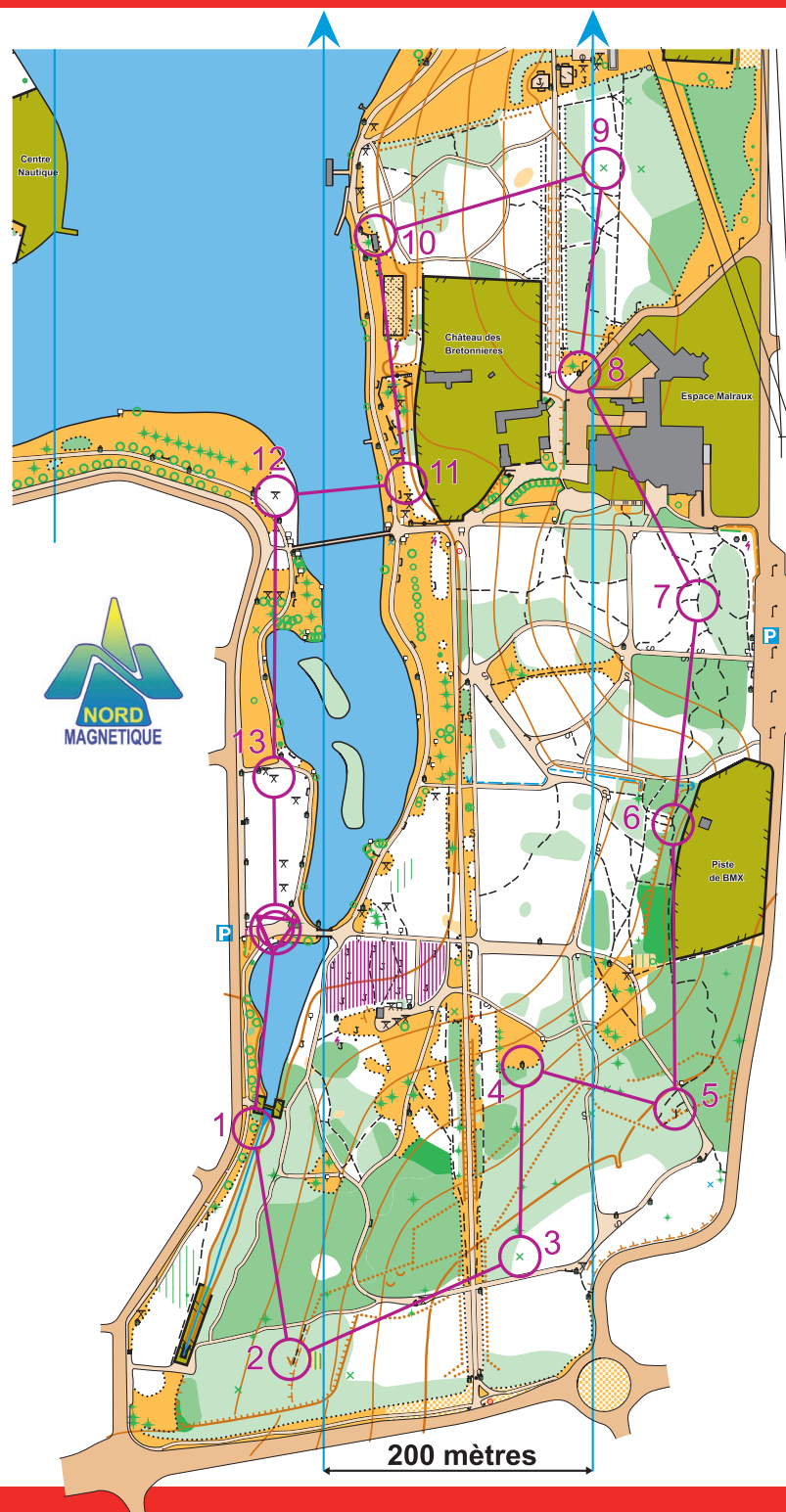
1 cm sur la carte représente
55 m sur le terrain

Équidistance 2,5 m

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

Carte de Course d'Orientation
Numéro FFCO : 2012-D37-97
Relevés : Décembre 2011
Superficie : 61 hectares
Carte CAP Orientation n° 272

LEGENDE	
Allée carrossable	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Pierre - Rocher < 1 m	
Lac - Source	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Point d'eau - Grotte	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Leveé de terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Arbre isolé (petit, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Ligne haute tension - Zone accrobranche	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite - Zone sablonneuse	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisée - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - course ralentie	
Forêt : course difficile - Végét. impenétrable	
Végétation : course ralentie - course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	
LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	



3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter la carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.



Flèche du Nord
de la carte

Flèche du Nord
de la boussole

2 Comment choisir votre itinéraire lorsque la borne est en dehors du chemin ?

Après avoir vu la visée sommaire dans le parcours bleu, passons maintenant à la **visée précise ou azimuth**.

Pour trouver une borne en dehors du réseau de chemins, vous devez effectuer un itinéraire (le plus possible sur des lignes directrices) jusqu'à un point proche de votre borne (**point d'attaque**). De cet endroit, vous faites une **visée précise** qui va du point où vous êtes à l'endroit où vous souhaitez aller. Pour éviter de vous déplacer trop longtemps, choisissez une **ligne d'arrêt**.

Définitions

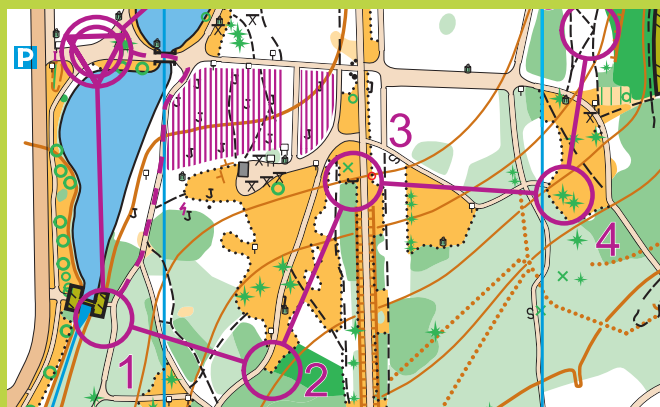
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

Ligne d'arrêt : élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique qu'on est allé trop loin. Il faut alors se resituer par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

Attention : on n'utilise pas de visée précise pour des distances supérieures à 300 m.

3 Illustrations

 = point de départ et d'arrivée



 = 1^{re} borne de poinçonnage à trouver

 = itinéraire pour aller du départ à la 1^{re} borne



   À vous de jouer !!!

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les autres parcours disponibles au Lac des Bretonnières et à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

PRÉSENTATION

Le lac des Bretonnières de la ville de Joué-lès-Tours qui s'étend sur 410 hectares. Il offre une grande variété de prestations.

Outre son château surplombant le lac, il est également possible de profiter au cours de l'année du parcours de santé, du parcours ornithologique, de la promenade des orchidées, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, de son club de voile avec sa base nautique, de deux terrains de beach-volley, de son club de pêche, d'une aire de jeux pour les enfants et des tables de pique-nique.

En période estivale, il y a également une baignade gratuite et un parcours d'accro-branche.

Mais avant tout, c'est un véritable lieu de détente et de dépaysement avec son relief, sa faune ainsi que sa flore variée.



Plus d'informations :

Direction des Sports
de la Ville de Joué-lès-Tours
Tél. : 02 47 39 71 46
www.ville-jouelestours.fr

LAC DES BRETONNIÈRES

Ville de
joué
lès Tours

Débutant



Parcours d'orientation

CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours : niveau débutant
Distance : 1,120 km
Temps estimé : 20 à 30 min.

Échelle 1/4000

1 cm sur la carte représente
40 m sur le terrain

Équidistance 2,5 m

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

LEGENDE	
Allée carrossable	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Mur ou paroi franchissable	
Pierre - Rocher < 1 m	
Lac - Source	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Point d'eau - Grotte	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maitresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Levée de terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Arbre isolé (petit, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Ligne haute tension - Zone accrobranche	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite - Zone sablonneuse	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisée - Friche, arbres dispersés	
Forêt: Course facile - course ralentie	
Forêt, course difficile - Végét. impenétrable	
Végétation: course ralentie - course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite 100% 70% 50% 30% 10%	
Bonne visibilité	
LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	

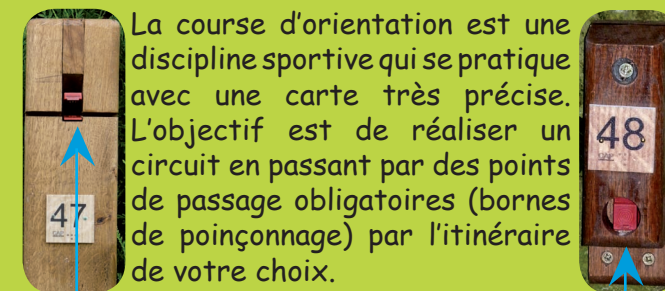


200 mètres

Carte de Course d'Orientation
Numéro FFCO : 2012-D37-97
Relevés : Décembre 2011
Superficie : 61 hectares
Carte CAP Orientation n° 272

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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



Pinces pour poinçonner

Borne permanente

Mini-borne

2 Comment choisir votre itinéraire ?

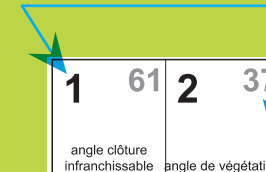
Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...).

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 isolé 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.

Première borne à trouver



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

Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

Numéro de la borne

1	61	2	37	3	74	4	35	5	32	6	63	7	46	8	70
angle clôture infranchissable	angle de végétation	banc	grand résineux	jonction sentiers	panneau	grand arbre isolé	panneau								

Copyright 2014 CAP Orientation. Toute reproduction interdite.