



Ville du Teich
COURSE D'ORIENTATION

Espace Sport Orientation

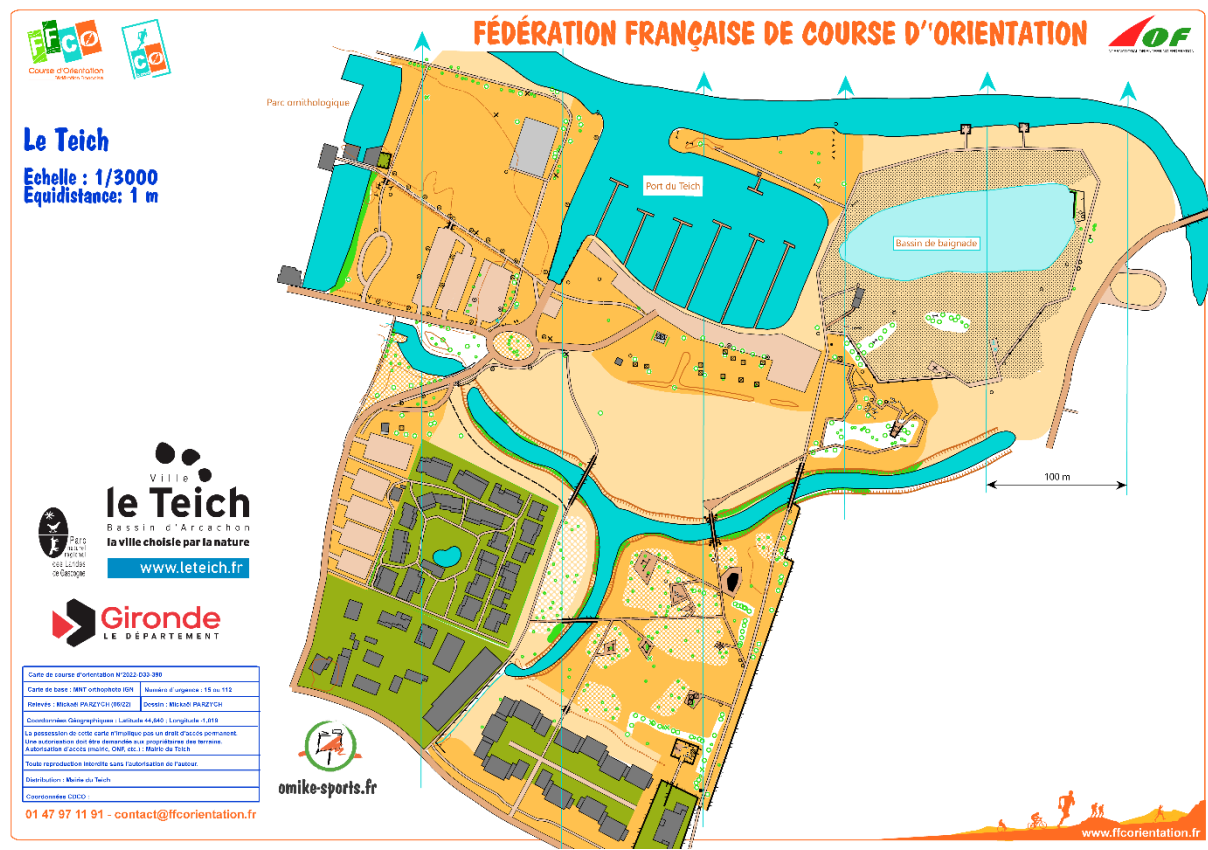
Le Teich



Parc
naturel
régional
des Landes
de Gascogne

Ville
le Teich
Bassin d'Arcachon
la ville choisie par la nature

www.leteich.fr



L'Espace Sports d'Orientation

C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse 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.

Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès de la mairie du Teich ou à l'Office du Tourisme.

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

- Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

Conseils aux utilisateurs

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisations vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

Quelques comportements simples

Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Celui-ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés fauchés en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones de habitées, les terrains de jeux,...

Rempportez vos détritrus, restes de pique nique et autres objets.

Ne polluez pas les ruisseaux,.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

Comment utiliser l'Espace Sport Orientation ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge et noir.

VERT : Circuits pour ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent 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 : Circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste.

JAUNE : Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole.

ORANGE : Circuits destinés au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la

boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles.

Situez votre niveau

Niveau 1 : Vous êtes capables 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 capables de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000m 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. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trotinant : Circuit bleu ou circuit jaune.

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 jaune ou orange.

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) Reportez-vous au paragraphe précédent.
- 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-vous 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.
- 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.

9 – Symboles à retenir



Ce signe de couleur noire, indique sur la carte une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit à aucun cas, être franchie.



Ce signe de couleur rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

Comment pratiquer ?

Sur la carte figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises). Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant. Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge. Les balises disposées sur l'espace sportif sont des piquets de bois marquées du numéro code correspondant aux définitions.

Les parcours d'orientation

La distance est calculée par la droite ligne de poste à poste. Ajouter 10 à 20 % à cette distance pour obtenir la longueur réelle.

Parcours VERT

Distance : 1500 m 10 postes
D-34-33-32-37-41-44-45-46-51-52-D

Parcours BLEU

Distance : 1600 m 10 postes
D-33-31-52-38-48-45-46-56-54-37-D

Parcours ROUGE

Distance : 2100 m 12 postes
D-60-43-41-46-39-52-53-55-57-59-32-34-D

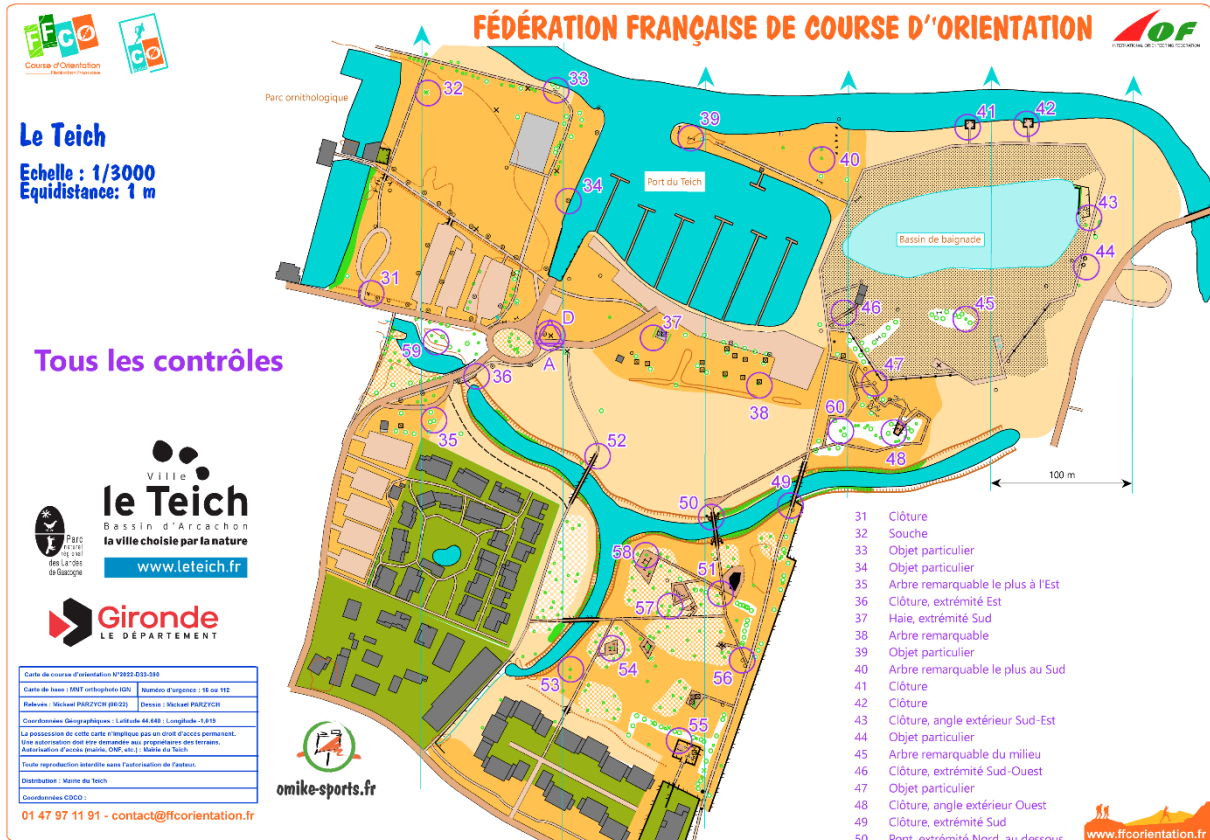
Parcours NOIR

Distance : 2500 m 15 postes
D-35-59-32-38-40-42-47-48-44-39-50-54-55-51-52-D

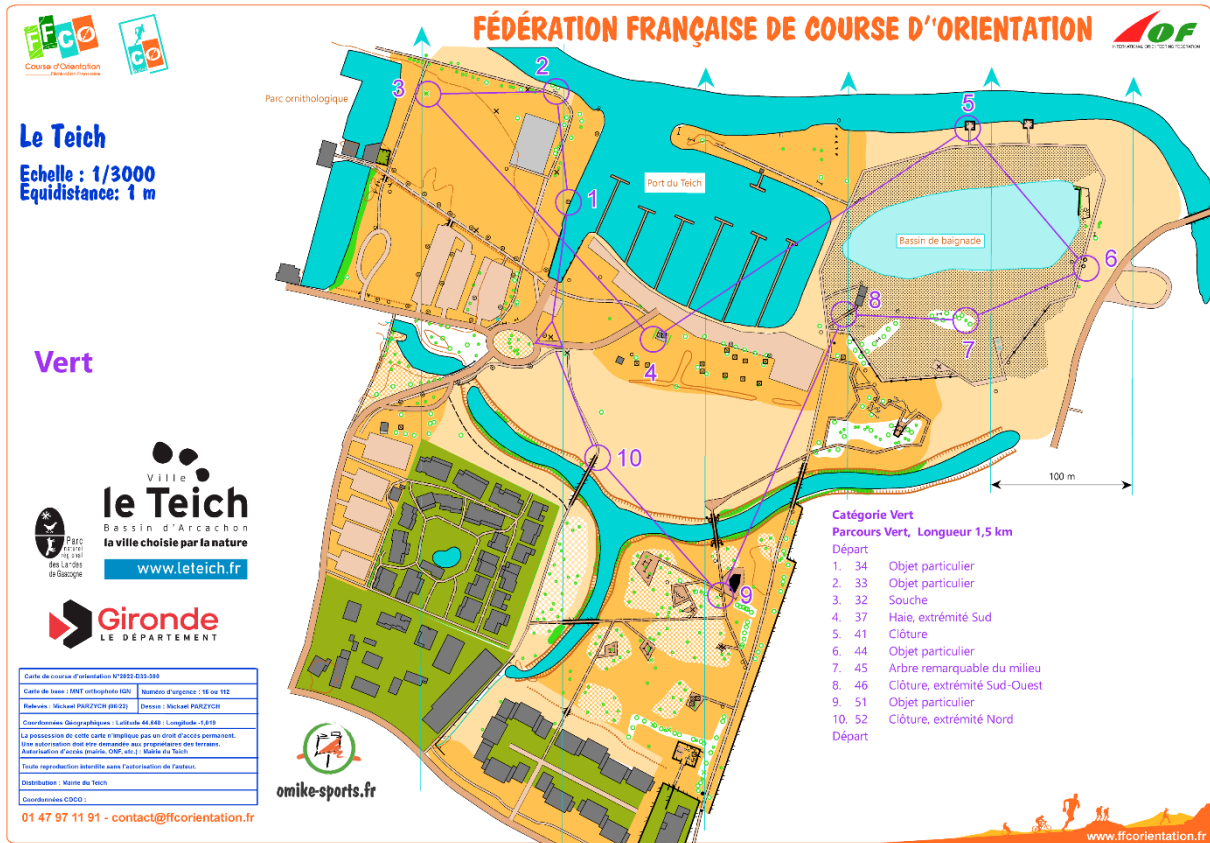
Parcours ACCESSIBLE

Distance : 1600 m 10 postes
D-33-31-36-46-44-48-49-58-54-52-D


Carte de l'ESO Tous postes



Carte Parcours vert



Carte Parcours bleu



Le Teich
Echelle : 1/3000
Equidistance: 1 m

Bleu



Ville
le Teich
Bassin d'Arcachon
la ville choisie par la nature
www.leteich.fr

Gironde
LE DEPARTEMENT

Carte de course d'orientation N°9925-033-080	
Carte de base : FMT Orthoptique IGN	Niveau d'urgence : 16 ou 112
Redacteur : Mickael PARZYCH (8622)	Dessin : Mickael PARZYCH
Coordonnées Géographiques : Lat/lon: 44.448 / Longitude: -1.673	
La possession de cette carte d'orientation pas en état d'usage permet une autorisation d'usage temporaire aux propriétaires des terrains. Actualisation d'année émise: OMP, etc. Ville de Teich	
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Mairie du Teich	
Coordonnées CSDO	

01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

100 m

Catégorie Bleu
Parcours Bleu, Longueur 1,6 km


Départ

1. 33 Objet particulier
2. 31 Clôture
3. 52 Clôture, extrémité Nord
4. 38 Arbre remarquable
5. 48 Clôture, angle extérieur Ouest
6. 45 Arbre remarquable du milieu
7. 46 Clôture, extrémité Sud-Ouest
8. 56 Objet particulier
9. 54 Arbre remarquable
10. 37 Haie, extrémité Sud

Départ

www.ffcoorientation.fr

Carte Parcours Jaune



Le Teich
Echelle : 1/3000
Equidistance: 1 m

Rouge



Ville
le Teich
Bassin d'Arcachon
la ville choisie par la nature
www.leteich.fr

Gironde
LE DEPARTEMENT

Carte de course d'orientation N°9925-033-080	
Carte de base : FMT Orthoptique IGN	Niveau d'urgence : 16 ou 112
Redacteur : Mickael PARZYCH (8622)	Dessin : Mickael PARZYCH
Coordonnées Géographiques : Lat/lon: 44.448 / Longitude: -1.673	
La possession de cette carte d'orientation pas en état d'usage permet une autorisation d'usage temporaire aux propriétaires des terrains. Actualisation d'année émise: OMP, etc. Ville de Teich	
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Mairie du Teich	
Coordonnées CSDO	

01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

100 m

Catégorie Rouge
Parcours Rouge, Longueur 2,1 km


Départ

1. 60 Arbre remarquable
2. 43 Clôture, angle extérieur Sud-Est
3. 41 Clôture
4. 46 Clôture, extrémité Sud-Ouest
5. 39 Objet particulier
6. 52 Clôture, extrémité Nord
7. 53 Arbre remarquable
8. 55 Clôture, angle extérieur Nord-Ouest
9. 57 Arbre remarquable
10. 59 Arbre remarquable
11. 32 Souche
12. 34 Objet particulier

Départ



www.ffcoorientation.fr

Carte Parcours Noir




Le Teich
Echelle : 1/3000
Equidistance: 1 m


Noir

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



100 m



Catégorie Noir
Parcours Noir, Longueur 2,5 km

Départ

1. 35 Arbre remarquable le plus à l'Est
2. 59 Arbre remarquable
3. 32 Souche
4. 38 Arbre remarquable
5. 40 Arbre remarquable le plus au Sud
6. 42 Clôture
7. 47 Objet particulier
8. 48 Clôture, angle extérieur Ouest
9. 44 Objet particulier
10. 39 Objet particulier
11. 50 Pont, extrémité Nord, au dessous
12. 54 Arbre remarquable
13. 55 Clôture, angle extérieur Nord-Ouest
14. 51 Objet particulier
15. 52 Clôture, extrémité Nord


Départ

www.ffcoorientation.fr

Carte de course d'orientation N°3925-033-030	
Carte de base : FMT orthographe IGN	Numéro d'urgence : 16 ou 112
Rédacteur : Mickael PARZYCH (8622)	Dessiné : Mickael PARZYCH
Coordonnées Géographiques : Latitude: 44.649 Longitude: -1.673	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Actualisation d'année émise: OMP, site 1 - Ville de Le Teich	
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Mairie du Teich	
Coordonnées CSDO	



01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

Carte Parcours Accessible (Fauteuils et poussettes)




Le Teich
Echelle : 1/3000
Equidistance: 1 m


Accessible

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



100 m



Catégorie Accessible
Parcours Accessible, Longueur 1,6 km

Départ

1. 33 Objet particulier
2. 31 Clôture
3. 36 Clôture, extrémité Est
4. 46 Clôture, extrémité Sud-Ouest
5. 44 Objet particulier
6. 48 Clôture, angle extérieur Ouest
7. 49 Clôture, extrémité Sud
8. 58 Arbre remarquable
9. 54 Arbre remarquable
10. 52 Clôture, extrémité Nord

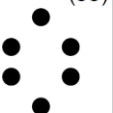
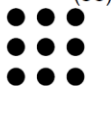
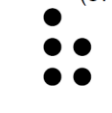
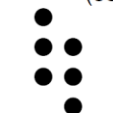
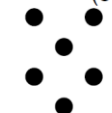

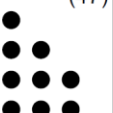

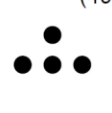
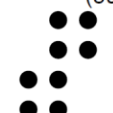
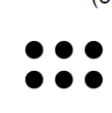

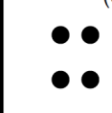
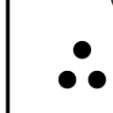
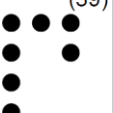
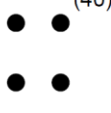
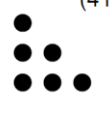
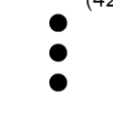
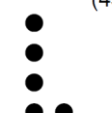
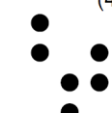
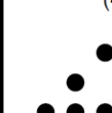
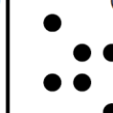
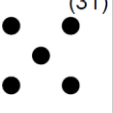

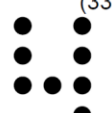
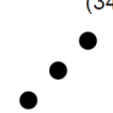
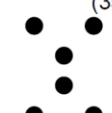
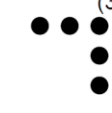
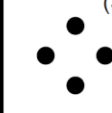
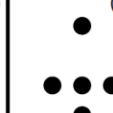
Départ

www.ffcoorientation.fr


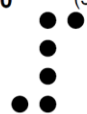

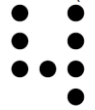
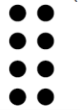


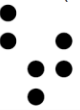


Carte de course d'orientation N°3925-033-030	
Carte de base : FMT orthographe IGN	Numéro d'urgence : 16 ou 112
Rédacteur : Mickael PARZYCH (8622)	Dessiné : Mickael PARZYCH
Coordonnées Géographiques : Latitude: 44.649 Longitude: -1.673	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Actualisation d'année émise: OMP, site 1 - Ville de Le Teich	
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Mairie du Teich	
Coordonnées CSDO	



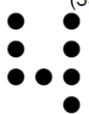

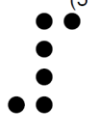
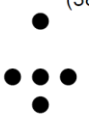




01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

Solutions poinçons

Tous Postes							
(55) 	(56) 	(57) 	(58) 	(59) 	(60) 		
(47) 	(48) 	(49) 	(50) 	(51) 	(52) 	(53) 	(54) 
(39) 	(40) 	(41) 	(42) 	(43) 	(44) 	(45) 	(46) 
(31) 	(32) 	(33) 	(34) 	(35) 	(36) 	(37) 	(38) 

Solutions des parcours

Vert							
9 (51)	10 (52)						
							
1 (34)	2 (33)	3 (32)	4 (37)	5 (41)	6 (44)	7 (45)	8 (46)
							

Bleu							
9 (54)	10 (37)						
							
1 (33)	2 (31)	3 (52)	4 (38)	5 (48)	6 (45)	7 (46)	8 (56)
							

Rouge

9 (57)	10 (59)	11 (32)	12 (34)				
1 (60)	2 (43)	3 (41)	4 (46)	5 (39)	6 (52)	7 (53)	8 (55)

Noir

9 (44)	10 (39)	11 (50)	12 (54)	13 (55)	14 (51)	15 (52)	
1 (35)	2 (59)	3 (32)	4 (38)	5 (40)	6 (42)	7 (47)	8 (48)

Accessible

9 (54)	10 (52)						
1 (33)	2 (31)	3 (36)	4 (46)	5 (44)	6 (48)	7 (49)	8 (58)



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

Pour participer à des compétitions de Course d'Orientation et pratiquer en clubs, retrouvez toutes les informations sur le site de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation :

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr/>

lnaco.secretaire@course-orientation.fr

<https://www.facebook.com/LigueAquitaineCO/>