



Ville du Teich
COURSE D'ORIENTATION

Espace Sport Orientation

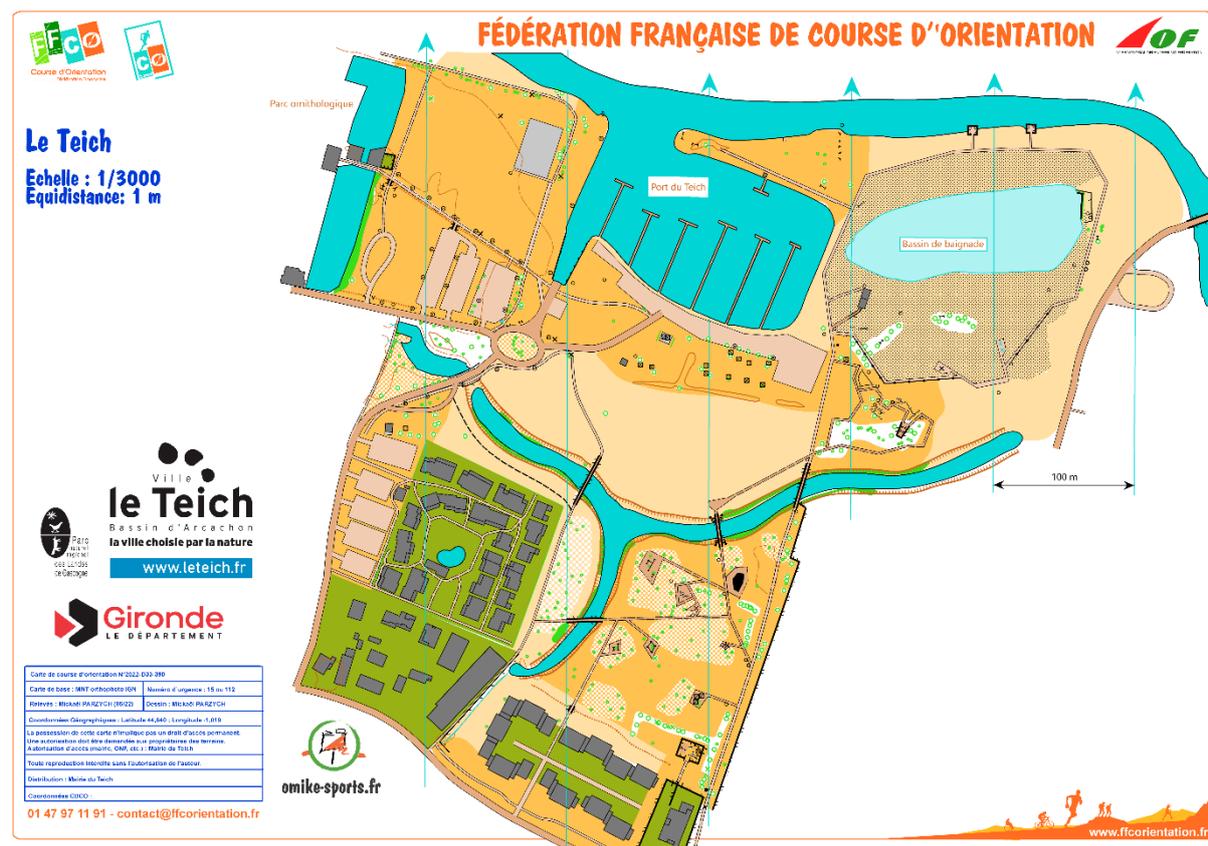
Le Teich



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.

ROUGE : 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.

NOIR : 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.

ACCESSIBLE : circuit destiné au public en fauteuil ou aux familles avec poussette. Le parcours est sur des sentiers stabilisés et les postes sont accessibles.

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 rouge.

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 rouge ou noir.

Les commandements de l'orienteur

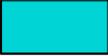
- 1- Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2- Equipez-vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
- 3-Prenez connaissance de la légende.
- 4- Choisissez un parcours correspondant à votre 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

Légende :

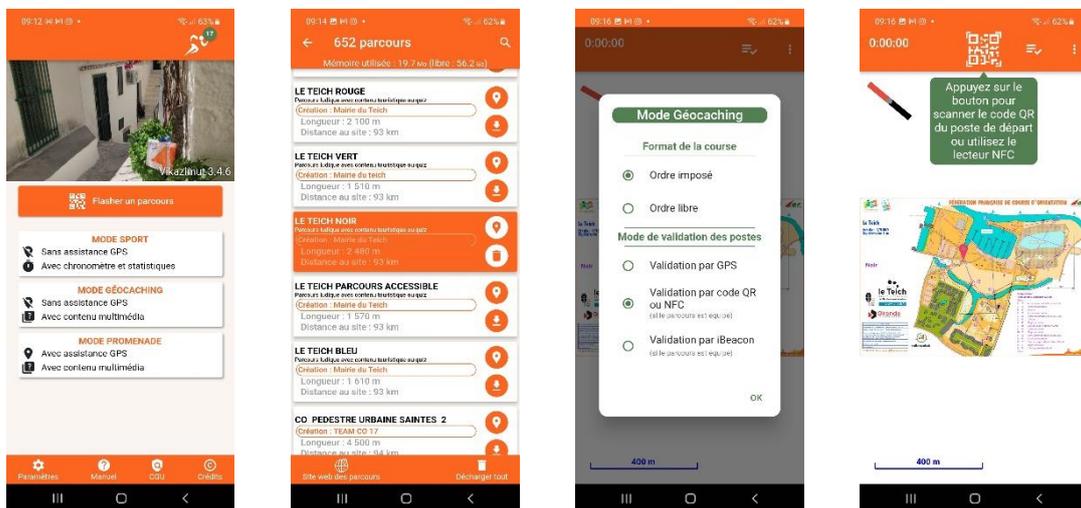
	Sable		Clôture franchissable		Arbre
	Cours d'eau infranchissable		Clôture infranchissable		Souche
	Cours d'eau franchissable		Route trafic faible		Objet particulier
	Zone privée interdite d'accès		Route avec trafic		Douches, borne incendie
	Bâtiment		Chemin carrossable		Point d'eau
	Prairie				Table
	Forêt clairsemée				Poteau
					Lampadaire
					Banc
					Jeux

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 document ou sur la carte. Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge. Les balises disposées sur l'espace sportif sont des balises en bois marquées du numéro code correspondant aux définitions.

Utilisation avec un smartphone

Les balises sont équipées de QR codes permettant de valider votre parcours. De plus en mode « géocaching » et en mode « promenade », un questionnaire est proposé sur la ville du Teich et sur le Parc Naturel Régional.



- 1) Installer l'application Vikazimut sur votre smartphone (versions Android et Apple disponibles)
- 2) Ouvrir l'application
- 3) Choisir le mode d'utilisation Sport / Géocaching ou Promenade
- 4) Télécharger un parcours (le fond du parcours passera de blanc à orange)
- 5) Lancer le parcours en appuyant dessus
- 6) Choisir « ordre imposé » et « validation par code QR »
- 7) Lancer le parcours en scannant le QR code de départ sur le panneau d'information

Un mode d'emploi est disponible dans l'application : « Manuel ».

Utilisation avec un carton de contrôle papier

Le parcours peut également être parcouru en validant les balises avec un carton de contrôle papier

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Course d'Orientation
Fédération Française

Carton de contrôle
Parcours d'orientation Le Teich



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

Le but est de « poinçonner » la case 1 avec le poinçon de la balise 1, la case 2 avec le poinçon de la balise 2, ... Les poinçons forment des motifs, en général tous différents.



Une fois le parcours effectué, comparer les poinçons avec les solutions disponible dans ce document.

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)		

Exemple parcours noir :

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 (à vol d'oiseau) : 1500 m 10 postes
D-34-33-32-37-41-44-45-46-51-52-D

Parcours BLEU

Distance (à vol d'oiseau) : 1600 m 10 postes
D-33-31-52-38-48-45-46-56-54-37-D

Parcours ROUGE

Distance (à vol d'oiseau) : 2100 m 12 postes
D-60-43-41-46-39-52-53-55-57-59-32-34-D

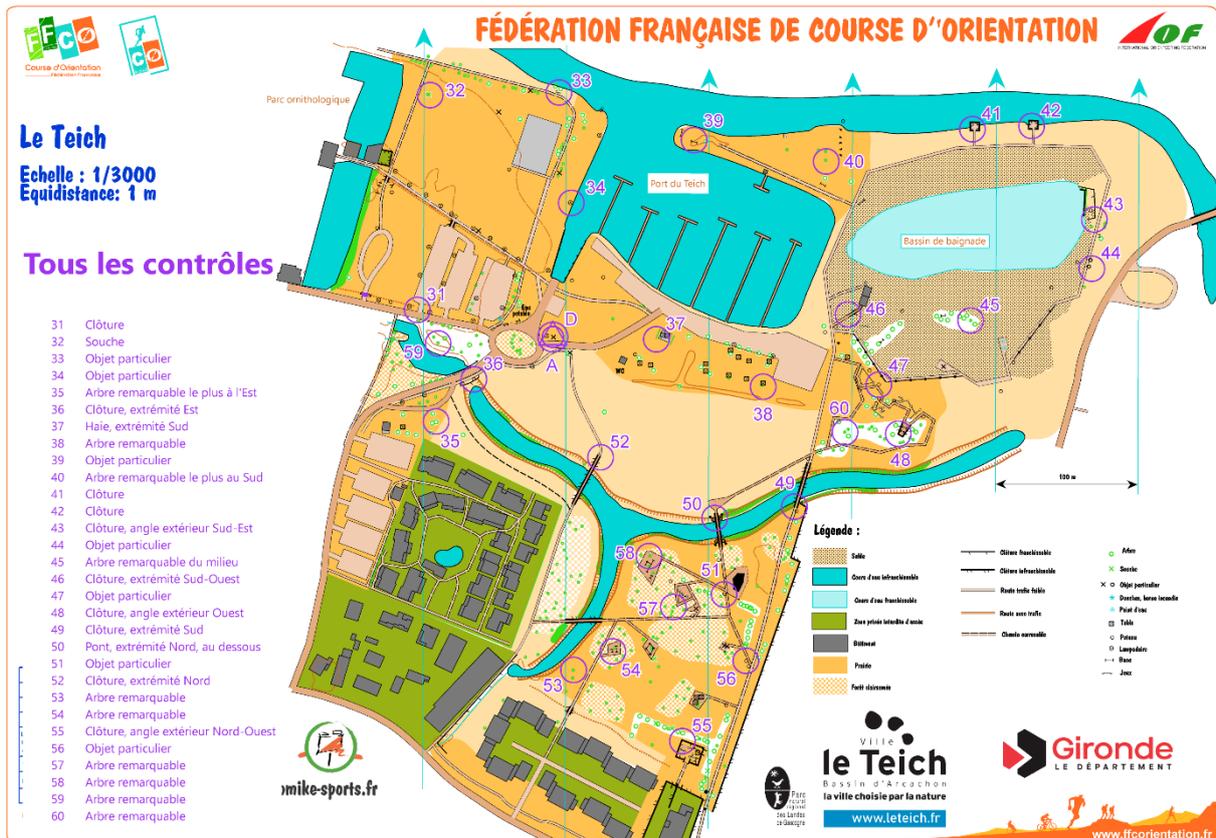
Parcours NOIR

Distance (à vol d'oiseau) : 2500 m 15 postes
D-35-59-32-38-40-42-47-48-44-39-50-54-55-51-52-D

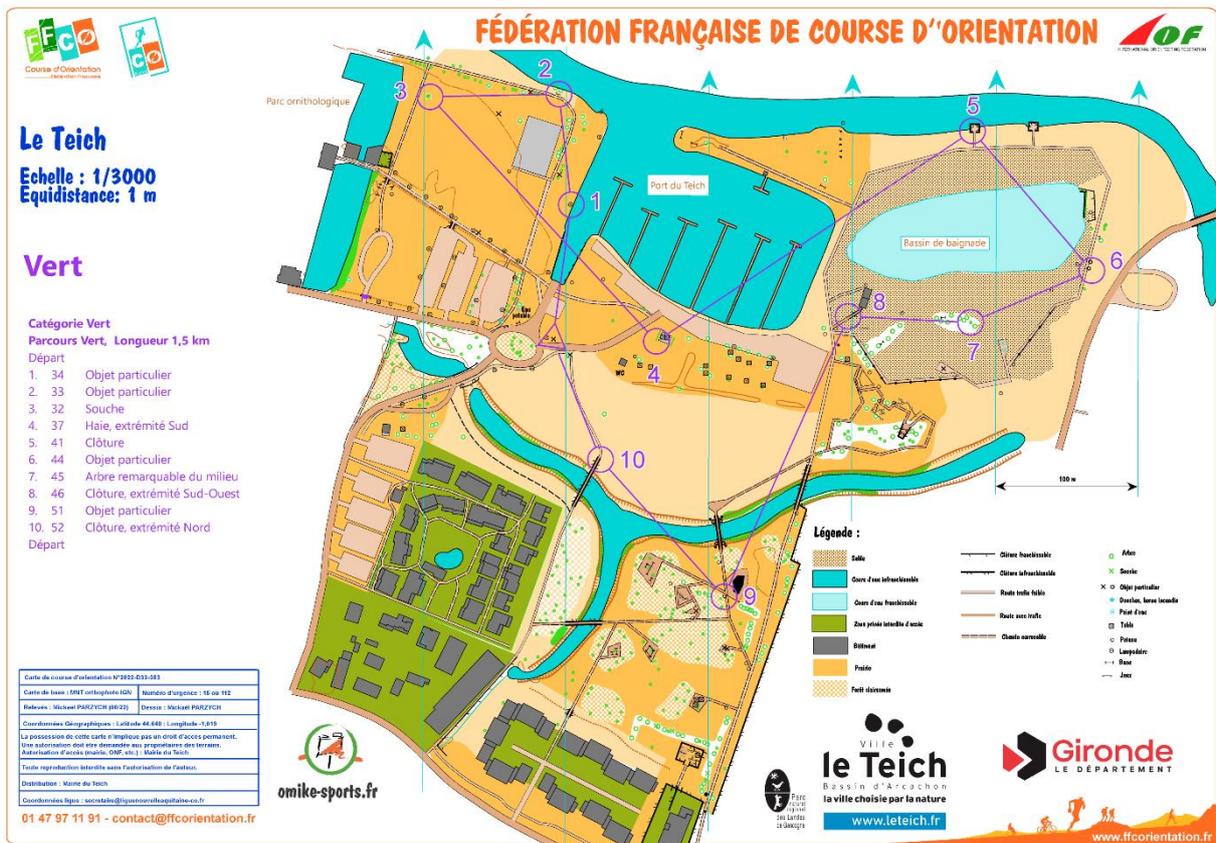
Parcours ACCESSIBLE

Distance (à vol d'oiseau) : 1600 m 10 postes
D-33-31-36-46-44-48-49-58-54-52-D

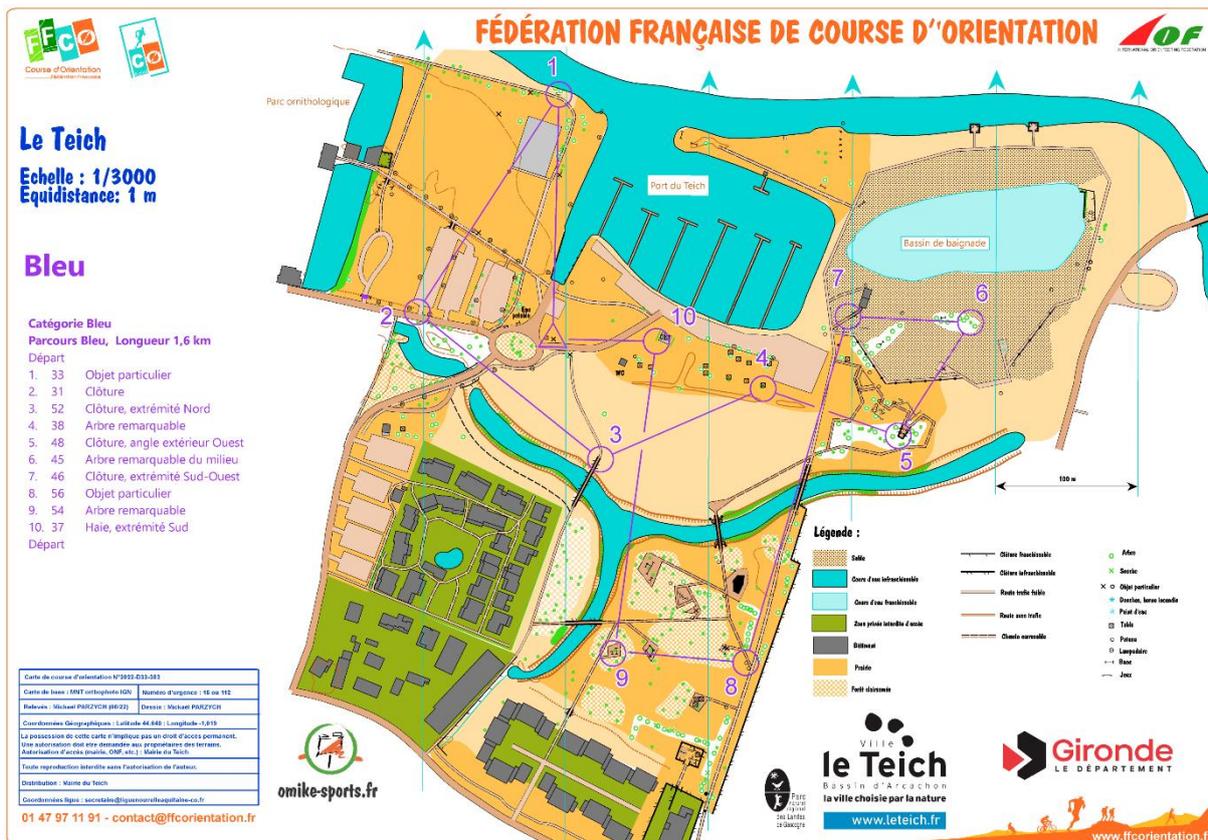
Carte de l'ESO Tous Postes



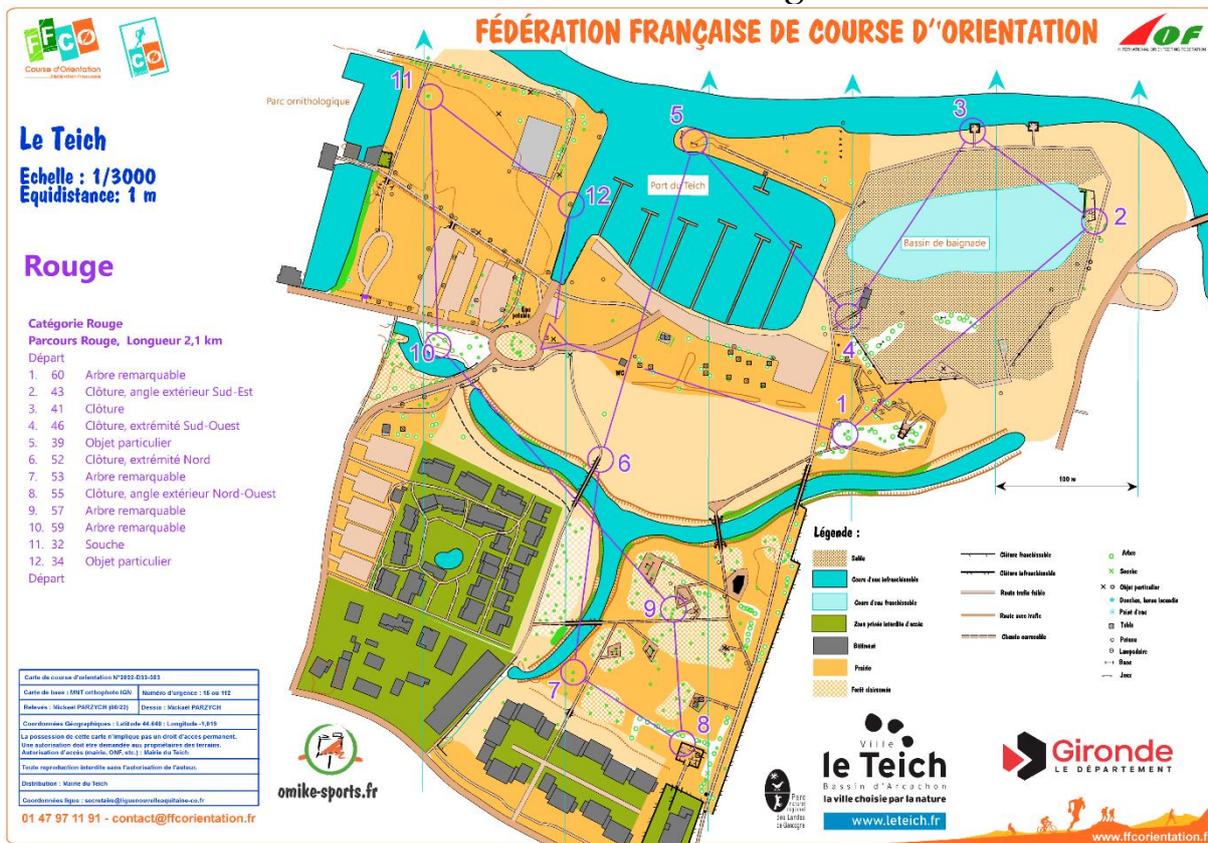
Carte Parcours Vert



Carte Parcours Bleu



Carte Parcours Rouge



Carte Parcours Noir



Le Teich
Echelle : 1/3000
Equidistance: 1 m

Noir

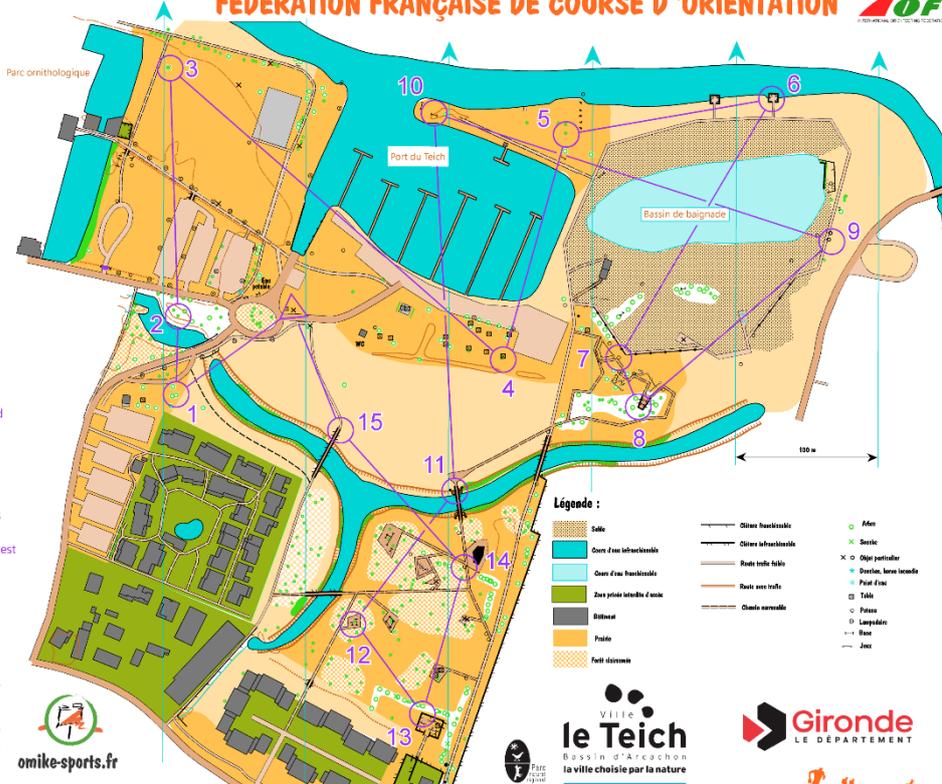
Catégorie Noir
Parcours Noir, Longueur 2,5 km

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

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



Parc ornithologique
Port du Teich
Bassin de baignade

100 m



Legende :

Eau	Clôture haubertable	Arbre
Cours d'eau infra-canalisé	Clôture infra-canalisée	Souche
Cours d'eau haubertable	Route locale hélio	Objet particulier
Zone prise interdite d'accès	Route sans trafic	Direction, borne bornale
Bâtiment	Clôture normale	Point d'eau
Prairie	Feuille dérivée	Tâche
Forêt denses		Piste
		Languéris
		Borne
		Zone

Carte de course d'orientation N°3025-033-083	
Carte de base : FNT orthographe IGN	Numéro d'urgence : 16 ou 112
Rédacteur : Mickael PARZYCH (M22)	Dessiné : Mickael PARZYCH
Coordonnées Géographiques : Latitude 44.648 Longitude -1.613	
La publication de cette carte n'implique pas en soi l'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Actualisation d'année scolaire (M22) : 2024 de Le Teich.	
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Mairie du Teich	
Coordonnées Site : secret@leffcoorientation.fr	

01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr







Carte Parcours Accessible (Fauteuils et poussettes)



Le Teich
Echelle : 1/3000
Equidistance: 1 m

Accessible

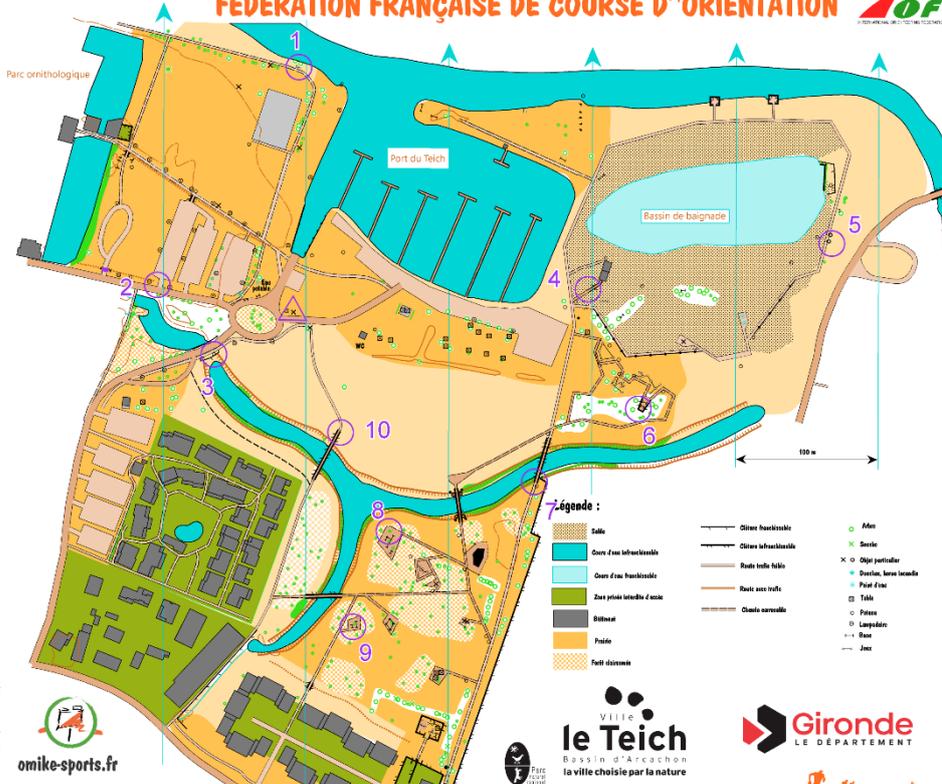
Catégorie Accessible
Parcours Accessible, Longueur 1,5 km

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

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



Parc ornithologique
Port du Teich
Bassin de baignade

100 m



Legende :

Eau	Clôture haubertable	Arbre
Cours d'eau infra-canalisé	Clôture infra-canalisée	Souche
Cours d'eau haubertable	Route locale hélio	Objet particulier
Zone prise interdite d'accès	Route sans trafic	Direction, borne bornale
Bâtiment	Clôture normale	Point d'eau
Prairie	Feuille dérivée	Tâche
Forêt denses		Piste
		Languéris
		Borne
		Zone

Carte de course d'orientation N°3025-033-083	
Carte de base : FNT orthographe IGN	Numéro d'urgence : 16 ou 112
Rédacteur : Mickael PARZYCH (M22)	Dessiné : Mickael PARZYCH
Coordonnées Géographiques : Latitude 44.648 Longitude -1.613	
La publication de cette carte n'implique pas en soi l'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Actualisation d'année scolaire (M22) : 2024 de Le Teich.	
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Mairie du Teich	
Coordonnées Site : secret@leffcoorientation.fr	

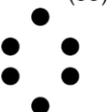
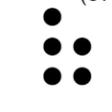
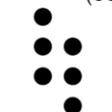
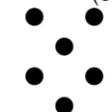
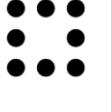
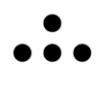
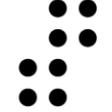
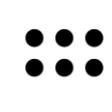
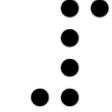
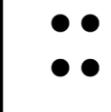
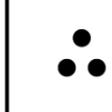
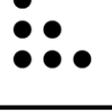
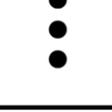
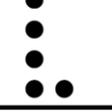
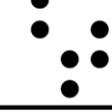
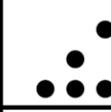
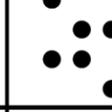
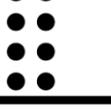
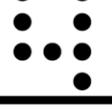
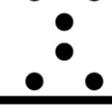
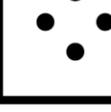
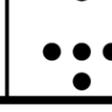
01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr



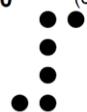
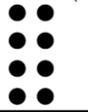


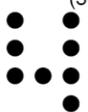
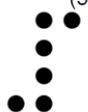
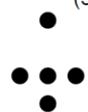


Solutions poinçons

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/>

Version 16 septembre 2022