

LE PARCOURS PERMANENT

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 : en groupe ou seul. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Sur cette zone, des balises permanentes (piquets) sont installées à proximité de détails caractéristiques du terrain. Des circuits sont réalisés et figurent sur des cartes disponible auprès de la mairie, OT, etc.

Un panneau situé à l'entrée, 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 de savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisation 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 et de fumer. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les plantations, les zones de régénération, les ruisseaux et les lacs, mais aussi les clôtures, toutes les installations de loisirs, les zones habitées, les terrains de jeux

Évitez toute pollution, emportez vos déchets, restes de pique-nique et autres objets.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants et des animaux du site.

COMMENT PRATIQUER ?

Le panneau d'informations, proche du parking, vous donne quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte que vous avez acquise, figurent des cercles rouges reliés par un trait, avec un numéro d'ordre, matérialisant l'emplacement des postes (piquets-balises) du parcours à faire dans l'ordre.

Le centre du cercle donne le point exact où se trouve la balise. Le numéro de code du piquet est noté dans les définitions sur la carte.

Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge et sur le terrain par un piquet avec ce symbole.

Les balises disposées sur le site sont des piquets en bois, dont la tête peinte en rouge est surmontée d'une flèche indiquant le Nord. Ces balises sont munies d'une pince de contrôle et marquées d'un numéro.

Pour vous diriger vers votre première balise vous devez orienter votre carte grâce aux éléments qui vous entourent (lac, parking, chemins,).

Vous établissez ensuite un cheminement passant par des points repérables sur le terrain et sur la carte. Grâce au numéro de code du piquet vous connaissez la particularité du terrain à trouver (fossé, souche, arbre remarquable ...). Lorsque vous avez trouvé le bon piquet, vous poinçonnez la case appropriée sur la carte.

Vous avancez ainsi de balise en balise en faisant toujours cette relation carte / terrain et avec la carte orientée.

Parcours VERT 1 (facile) Distance: 900 m - 8 postes

Parcours VERT 2 (facile) Distance: 800 m - 8 postes

Parcours VERT 3 (facile) Distance: 800 m - 10 postes

Parcours BLEU 1 (moyen) Distance: 900m - 8 postes

Parcours BLEU 2 (moyen) Distance: 900m - 9 postes

Parcours JAUNE 1 (moyen/difficile) Distance: 2100m - 12postes

Parcours JAUNE 2 (moyen/difficile) Distance: 2000m - 13postes

Parcours JAUNE 3 (moyen/difficile) Distance: 2000m - 14postes

LEGENDE et Poinçons de contrôle

Légende

	Terrain découvert / Prairie															
	Terrain découvert + arbres dispersés															
	Terrain découvert encombré															
	Terrain cultivé															
	Limite de végétation															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Pénétrabilité de la forêt</th> </tr> <tr> <th>100%</th> <th>80%</th> <th>50%</th> <th>20%</th> <th>0%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Pénétrabilité de la forêt					100%	80%	50%	20%	0%					
Pénétrabilité de la forêt																
100%	80%	50%	20%	0%												
	Végétation basse modérée															
	Végétation basse dense															
	Haie infranchissable															
	Arbre remarquable															
	Arbuste ou buisson															
	Souche ou arbre particulier															
	Lac ou étang															
	Ruisseau															
	Ruisseau intermittent															
	Puits, fontaine, source captée															
	Fossé sec															
	Courbe de niveau															
	Levée de terre															
	Talus															
	Depression: grande, petite.Trou															
	Colline, Butte															
	Clôture franchissable															
	Clôture infranchissable															
	Passage															
	Route															
	Chemin goudronné ou en gravier															
	Chemin de terre carrossable															
	Sentier bien visible															
	Sentier peu visible															
	Ligne électrique et pylones															
	Objet particulier dû à l'homme															
	Borne															
	Construction, Ruine															
	Petite construction															
	Propriété privée															
	Zone pavée															
	Trottoir															

31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	

LES DIX 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 de la carte.
- 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).
- 5 - **Commencez** par le parcours vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité.
- 6 - **Si vous êtes débutant**, construisez votre itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, bords de lac, ruisseaux ...) 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. En tout état de cause, ne partez jamais en fin d'après-midi.
- 8 - **Si vous vous égarez**, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD SUD ou EST OUEST) et suivez le dans le sens qui vous ramène sur un axe fréquenté. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.
- 9 - **Symbole à retenir** Le signe : **XXXXXXXXXX**, indique sur la carte une zone interdite ou dangereuse. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 10 - **En cas d'accident** : Si un accident se produisait durant votre parcours, cherchez un point haut du terrain pour prévenir avec votre téléphone mobile. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle, ce qui facilitera les secours éventuels.



112

N'oubliez pas de lire attentivement votre brochure. Le meilleur moyen de vous situer sur le site est d'utiliser votre carte pour vous orienter. Vous trouverez ainsi l'emplacement du triangle de départ et tout deviendra facile.

REMERCIEMENTS

Ce parcours permanent d'orientation a été réalisé grâce :
- à la commune de Sainte FOY,
- à l'école de Sainte FOY
- au Comité Départemental de Course d'Orientation des Landes,
- aux retraités du SAPAL et au Conseil départemental.

Le site de Sainte FOY a été aménagé pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation avec un maximum de sécurité.

Nous espérons que vous trouverez sur cet espace naturel, les premières sensations d'une pratique de pleine nature, le plaisir ludique de pouvoir maîtriser ses déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt de Nouvelle Aquitaine.



ADRESSES UTILES

Mairie de Sainte FOY

166 Rue Gabriel Gourgue

Tél. 05 58 45 26 39 / mairie.stefoy@wanadoo.fr

Communauté de communes de Villeneuve de Marsan

OT de Villeneuve de Marsan et du Marsan

Au cœur des Landes multi service de Gaillères

Le Comité Départemental de Course d'Orientation des Landes

17 rue de Moscou, pôle animation, 40140 SOUSTONS

06 29 88 38 58 / cd.landess@ffcorientation.fr



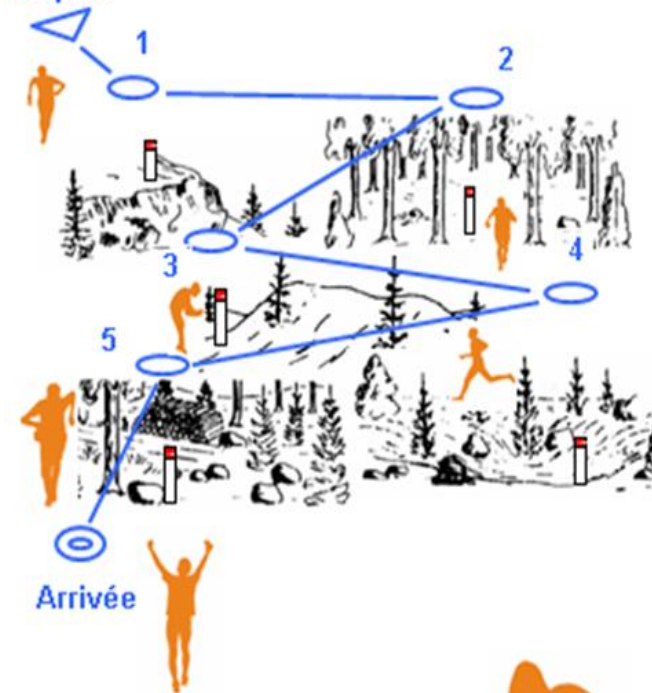
BON PARCOURS A TOUS

LE PARCOURS PERMANENT DE



Sainte FOY

Départ



Arrivée

