LIVRET UTILISATION

COURSE D'ORIENTATION



ESPACE SPORT ORIENTATION AMBAZAC LE MURET

L'ESPACE SPORT ORIENTATION

C'est un parcours sportif qui s'appuie 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'une carte de course d'orientation aux normes de la Fédération Française de Course d'Orientation
- 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
- d'un éventuel panneau situé au départ des parcours

Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans ce livret.

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 d'habitat, les terrains de jeux, ...
Remportez vos détritus, vos 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 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.

NIVEAU 2 : Vous êtes capables de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, environ 4 000 m en une heure : circuit vert ou circuit bleu.

NIVEAU 3 : Vous êtes capables de construire un itinéraire, de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : circuit bleu. Si vous êtes capables d'effectuer les mêmes tâches en trottinant : circuit bleu ou circuit rouge.

NIVEAU 4 : Vous êtes capables, 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. Équipez-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 adapté à vos capacités physiques (estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h).
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 votre itinéraire essentiellement sur les éléments remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare-feu, lisière de forêt, etc.) 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. Trouvez ensuite votre orientation (nord, sud, est ou 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.

CARTE

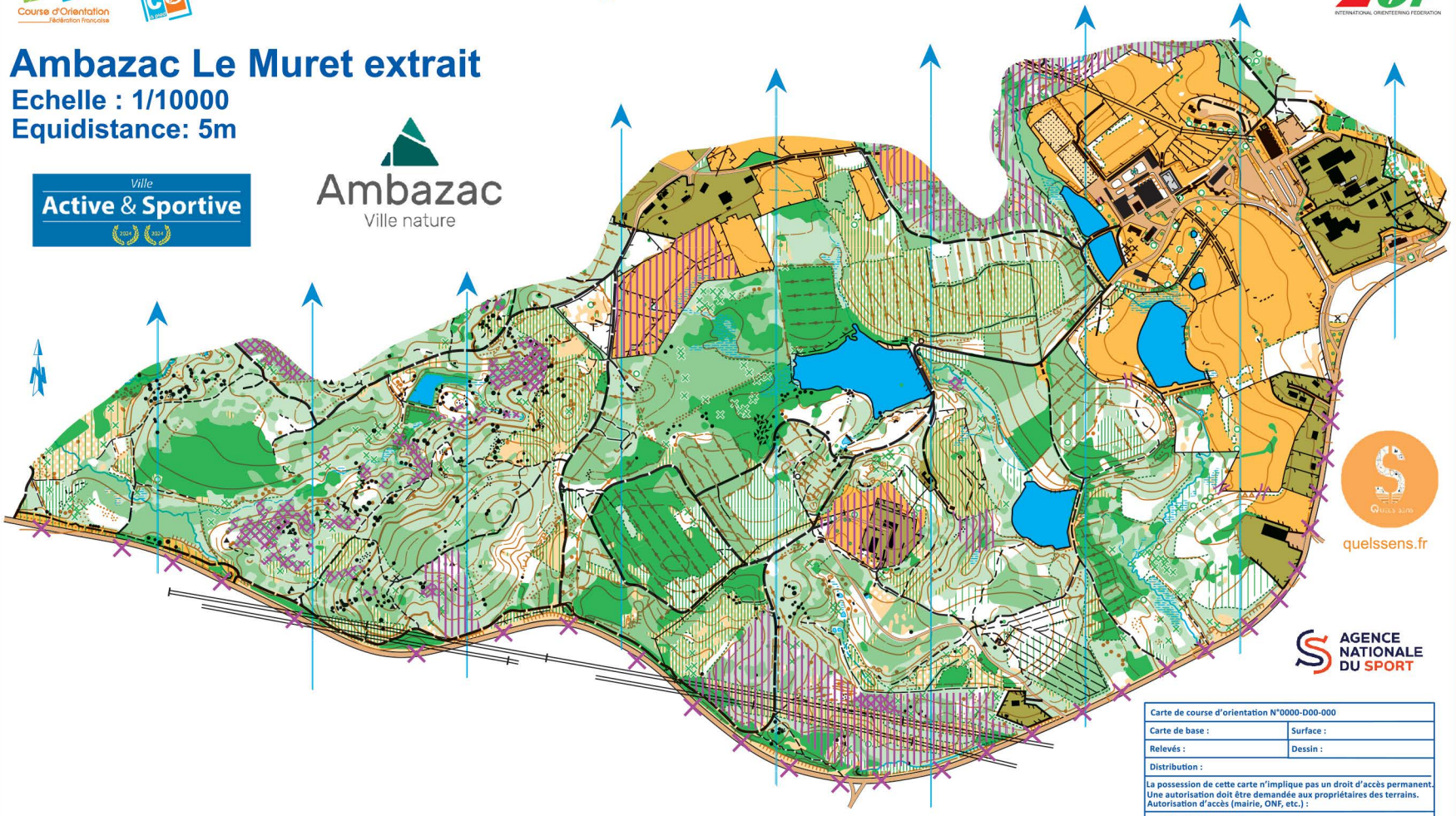
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m

Ville Active & Sportive

Ambazac
Ville nature



quelssens.fr

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carte de base :	Surface :
Relevés :	Dessin :
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même parielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

www.ffcorientation.fr

CARTE TOUS POSTES DÉFINITIONS IOF

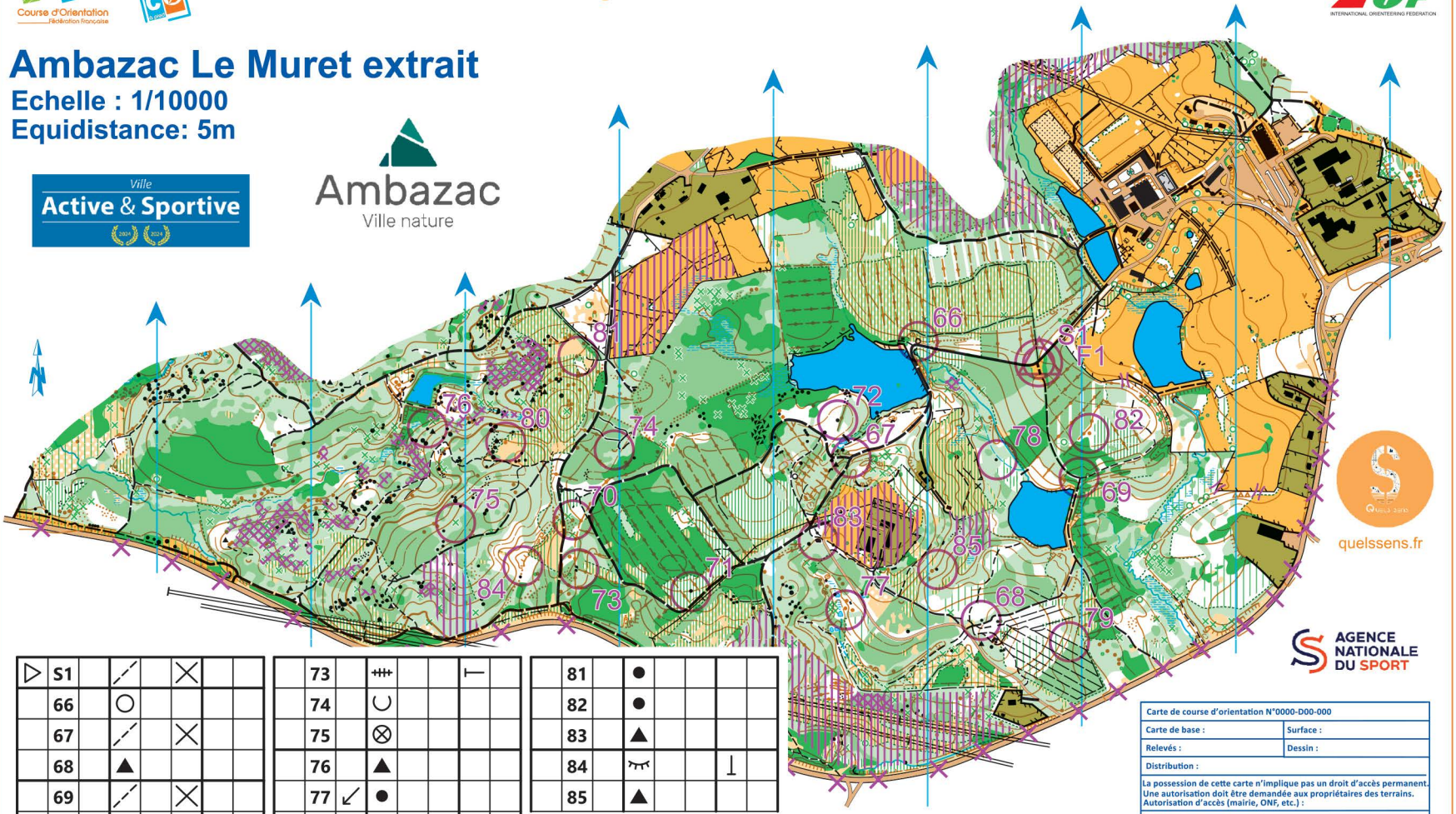
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m

Ville Active & Sportive

Ambazac
Ville nature



quelssens.fr

AGENCE NATIONALE DU SPORT

▷	S1		⟋		✕		
	66		○				
	67		⟋		✕		
	68		▲				
	69		⟋		✕		
	70		●				
	71		▲				
	72		▲				

	73		⫴			⊢
	74		∪			
	75		⊗			
	76		▲			
	77	↙	●			
	78		▲			
	79		⋱			
	80		●			

	81		●			
	82		●			
	83		▲			
	84		⋈			⊥
	85		▲			

Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carte de base :	Surface :
Relevés :	Dessin :
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même parielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

www.ffcorientation.fr

CARTE TOUS POSTES DÉFINITIONS TEXTE

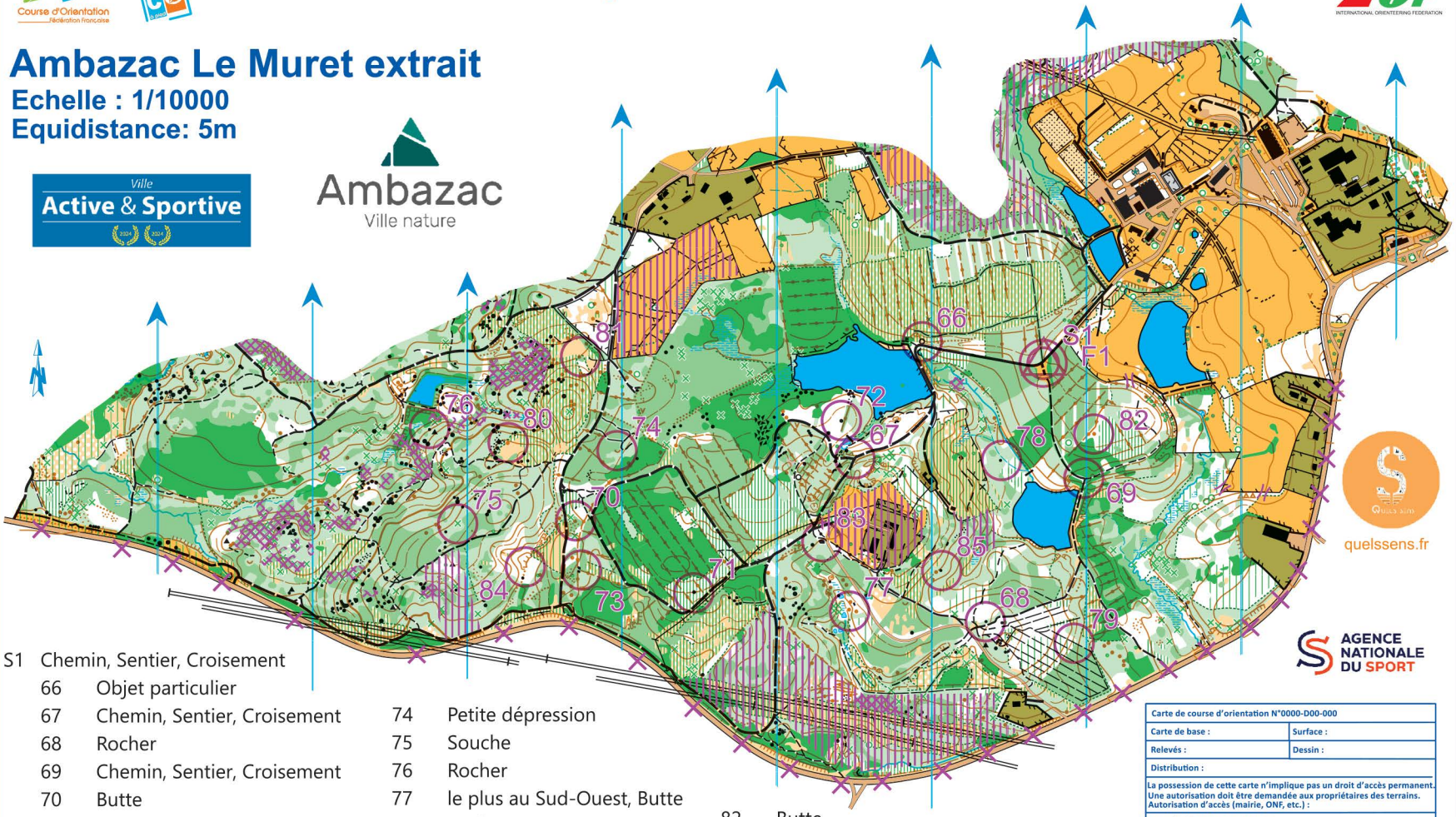
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m

Ville Active & Sportive

Ambazac
Ville nature



quelssens.fr

AGENCE NATIONALE DU SPORT

S1 Chemin, Sentier, Croisement
66 Objet particulier
67 Chemin, Sentier, Croisement
68 Rocher
69 Chemin, Sentier, Croisement
70 Butte
71 Rocher
72 Rocher
73 Levée de terre, extrémité Ouest
74 Petite dépression
75 Souche
76 Rocher
77 le plus au Sud-Ouest, Butte
78 Rocher
79 Limite de végétation
80 Butte
81 Butte
82 Butte
83 Rocher
84 Talus raide, extrémité Sud
85 Rocher

Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carte de base :	Surface :
Relevés :	Dessin :
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même parielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

www.ffcorientation.fr

DÉFINITIONS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Lire une carte de course d'orientation pédestre SPRINT et une carte de proximité

(Symboles ISSprOM 2019 (1:4 000) et spécification IOF pour les cartes scolaires)

RELIEF
Courbe de niveau et tiret de pente
Courbe de niveau maîtresse et cote d'altitude
Courbe de niveau de forme
Colline
Petite butte
Butte allongée
Dépression
Petite dépression
Trou
Abrupt de terre
Petite levée de terre
Ravine
Petite ravine
Terrain accidenté
Détail particulier du relief

VEGETATION
Terrain découvert
Terrain découvert avec arbres ou buissons dispersés
Terrain découvert encombré
Terrain découvert encombré arbres ou buissons dispersés
Forêt
Végétation course lente
Végétation course lente meilleure dans une direction
Végétation course lente, bonne visibilité
Végétation marche
Végétation marche meilleure dans une direction
Végétation marche, bonne visibilité
Végétation infranchissable (interdiction)
Terrain cultivé/terrain cultivé interdit
Verger
Vignes ou similaires
Limite de culture nette
Limite de végétation distincte
Grand arbre remarquable
Buisson ou petit arbre remarquables
Détail de végétation remarquable

ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX
Falaise infranchissable (interdiction)
Falaise franchissable
Trou rocheux
Caverne/Grotte
Bloc rocheux
Gros bloc rocheux
Trés gros bloc rocheux ou colonne rocheuse
Groupe de rochers
Zone de blocs rocheux
Terrain pierreux
Terrain sablonneux découvert
Affleurement rocheux

CARTES SCOLAIRES Echelle 1 : 1 000
Banc
Table
Poteau, petit pylone
Réverbère
Bouche à incendie
Agrés de terrain de jeux

EAU ET MARAIS
Etendue d'eau infranchissable (interdiction)
Etendue d'eau franchissable
Trou d'eau
Petit cours d'eau franchissable
Cours d'eau secondaire, saisonnier
Marais infranchissable (interdiction)
Marais
Marais peu visible
Marais étroit
Petite fontaine ou puits
Source
Elément hydrographique remarquable

ELEMENTS DUS A L'HOMME
Zone pavée faible trafic / trafic important
Marche ou bord de zone pavée
Zones pavées sur 2 niveaux
Zone pavée avec arbres dispersés
Sentier non pavé ou piste
Petit sentier non pavé ou piste
Petit sentier peu visible
Trace étroite
Voie ferrée
Tramway
Ligne électrique, câble porteur ou téléski
Ligne à haute tension et pylone porteur important
Pont
Passage souterrain ou tunnel
Mur franchissable
Mur de soutènement franchissable
Mur infranchissable (interdiction)
Clôture ou palissade franchissable
Clôture ou palissade infranchissable (interdiction)
Point de passage
Zone interdite d'accés
Bâtiment (interdiction de pénètrer)
Passages couverts
Pilier
Tour de grande hauteur/petite tour
Cairn, mémorial, petit monument ou borne
Mangeoire
Elément linéaire remarquable
Elément linéaire remarquable infranchissable (interdiction)
Eléments significatifs dûs à l'homme
Escalier

SYMBOLES TECHNIQUES
Ligne du nord magnétique

SYMBOLES DE PARCOURS
Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours et poste de contrôle
Ligne de parcours, poste de contrôle, itinéraire balisé et arrivée
Limite interdite de franchissement
Zone interdite d'accés
Point de passage
Section de passage
Construction temporaire ou zone fermée (interdiction)

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

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 dans ce document ou sur la carte. Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle violet et l'arrivée par un double rond violet. Les balises disposées sur l'espace sportif sont des balises en bois marquées du numéro de code correspondant aux définitions, pour la pratique avec un carton de contrôle et d'un QR code pour la pratique avec l'application Vikazimut.

UTILISATION AVEC UN CARTON DE CONTROLE PAPIER

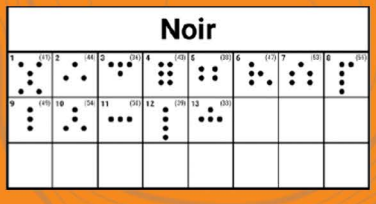
Le parcours peut être également parcouru en validant les balises avec un carton de contrôle en papier (certaines cartes peuvent avoir des cases remplaçant le carton de contrôle).





Exemple d'un parcours :

Une fois le parcours effectué, comparer les poinçons



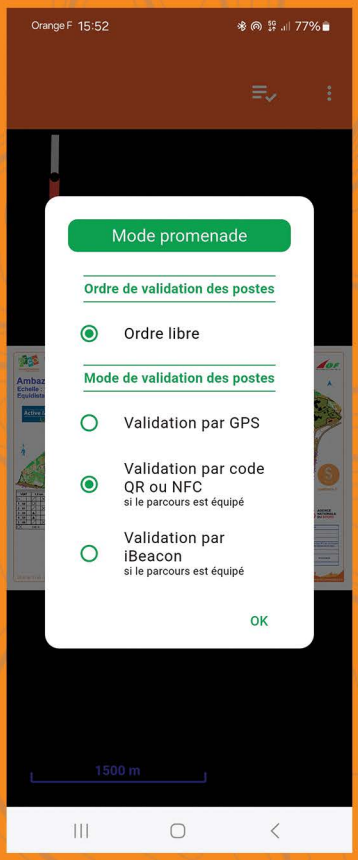
UTILISATION DE L'APLLICATION VIKAZIMUT

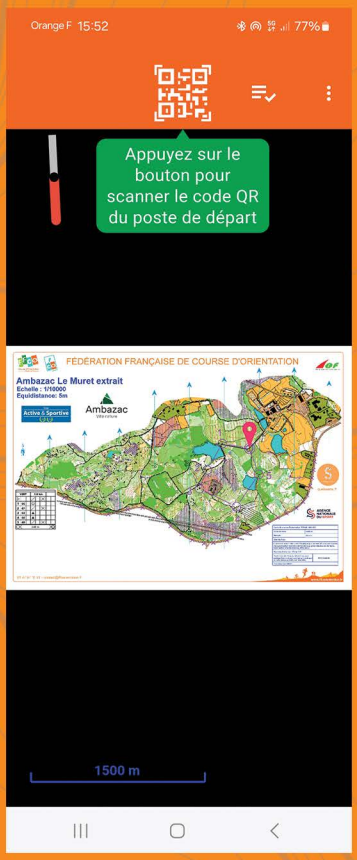
Les balises sont équipées de QR codes permettant de valider votre parcours.

1- Installer l'application « Vikazimut » sur votre smartphone (versions Android et Apple disponibles)
2- Ouvrir l'application
3- Choisir le mode d'utilisation « Sport » 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









CIRCUIT VERT



CIRCUIT VERT

DÉPART

Ambazac
Ville nature

ARRIVÉE

Ambazac
Ville nature

SOLUTION :

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

Ambazac
Ville nature

Ville Active & Sportive

Course d'Orientation
Fédération Française

CIRCUIT BLEU



CIRCUIT BLEU

DÉPART

Ambazac
Ville nature

ARRIVÉE

Ambazac
Ville nature

SOLUTION :

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

Ambazac
Ville nature

Ville Active & Sportive 2024 2024

FFCO Course d'Orientation Fédération Française

CIRCUIT ROUGE



ROUGE	3,2 km
1 72	
2 74	
3 81	
4 80	
5 75	
6 77	
7 85	
8 68	
9 79	
10 82	
160 m	

Catégorie ROUGE
Parcours ROUGE Longueur 3,3 km
Départ Chemin, Sentier, Croisement
1. 72 Rocher
2. 74 Petite dépression
3. 81 Butte
4. 80 Butte
5. 75 Souche
6. 77 le plus au Sud-Ouest, Butte
7. 85 Rocher
8. 68 Rocher
9. 79 Limite de végétation
10. 82 Butte
170 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

CIRCUIT ROUGE

DÉPART

Ambazac
Ville nature

ARRIVÉE

Ambazac
Ville nature

SOLUTION :

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

Ambazac
Ville nature

Ville Active & Sportive 2024 2024

FFCO Course d'Orientation Fédération Française

CIRCUIT NOIR



CIRCUIT NOIR

DÉPART

Ambazac
Ville nature

ARRIVÉE

Ambazac
Ville nature

SOLUTION :

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

Ambazac
Ville nature

Ville Active & Sportive 2024 2024

FFCO Course d'Orientation Fédération Française

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

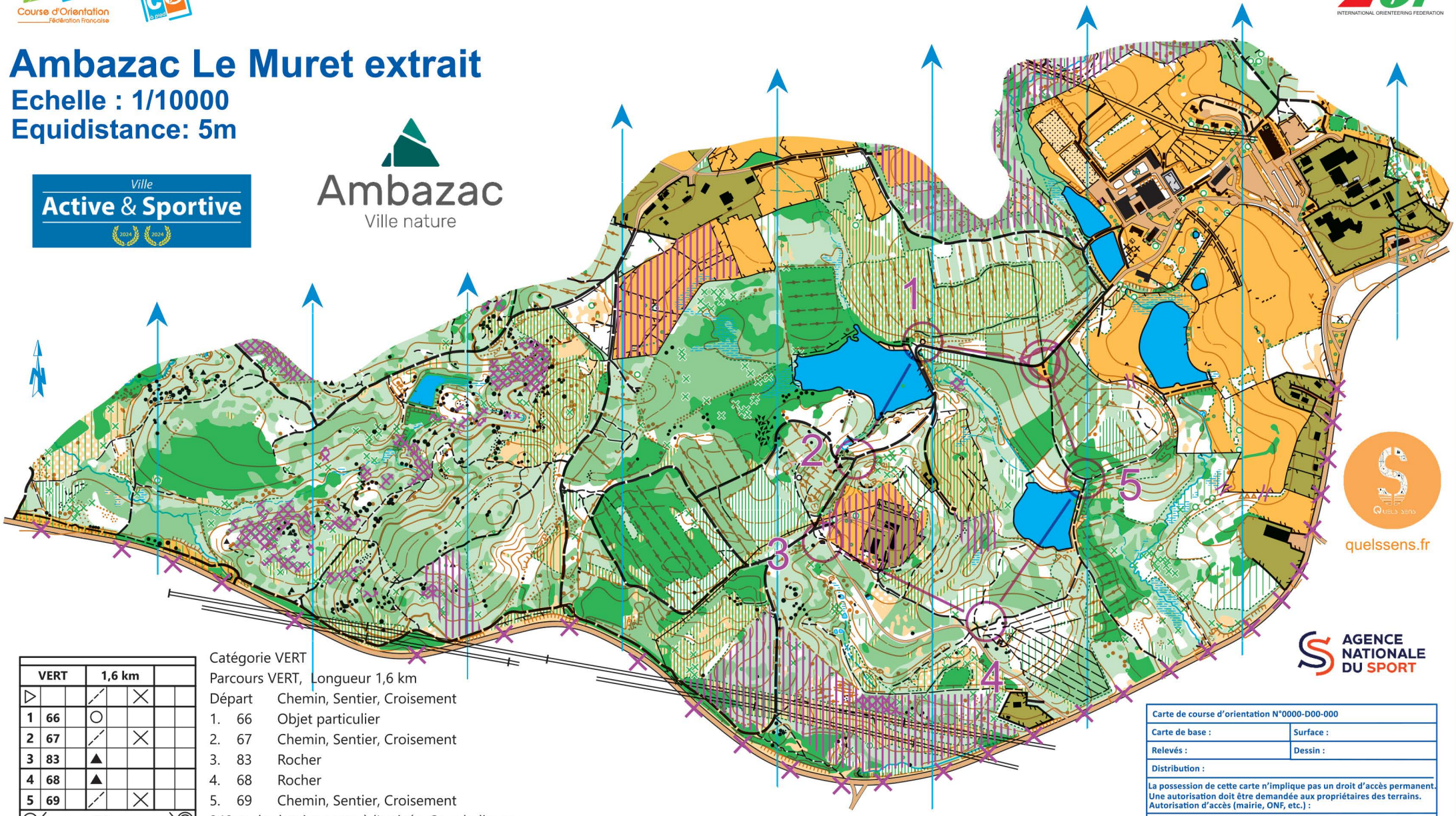
Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000

Equidistance: 5m

Ville Active & Sportive 2024 2024

Ambazac
Ville nature



quelssens.fr

AGENCE NATIONALE DU SPORT

VERT			1,6 km				
▷							
1	66		○				
2	67				✕		
3	83		▲				
4	68		▲				
5	69				✕		
◎		240 m					◎

Catégorie VERT
Parcours VERT, Longueur 1,6 km
Départ Chemin, Sentier, Croisement
1. 66 Objet particulier
2. 67 Chemin, Sentier, Croisement
3. 83 Rocher
4. 68 Rocher
5. 69 Chemin, Sentier, Croisement
240 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage

Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carte de base :	Surface :
Relevés :	Dessin :
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même parielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

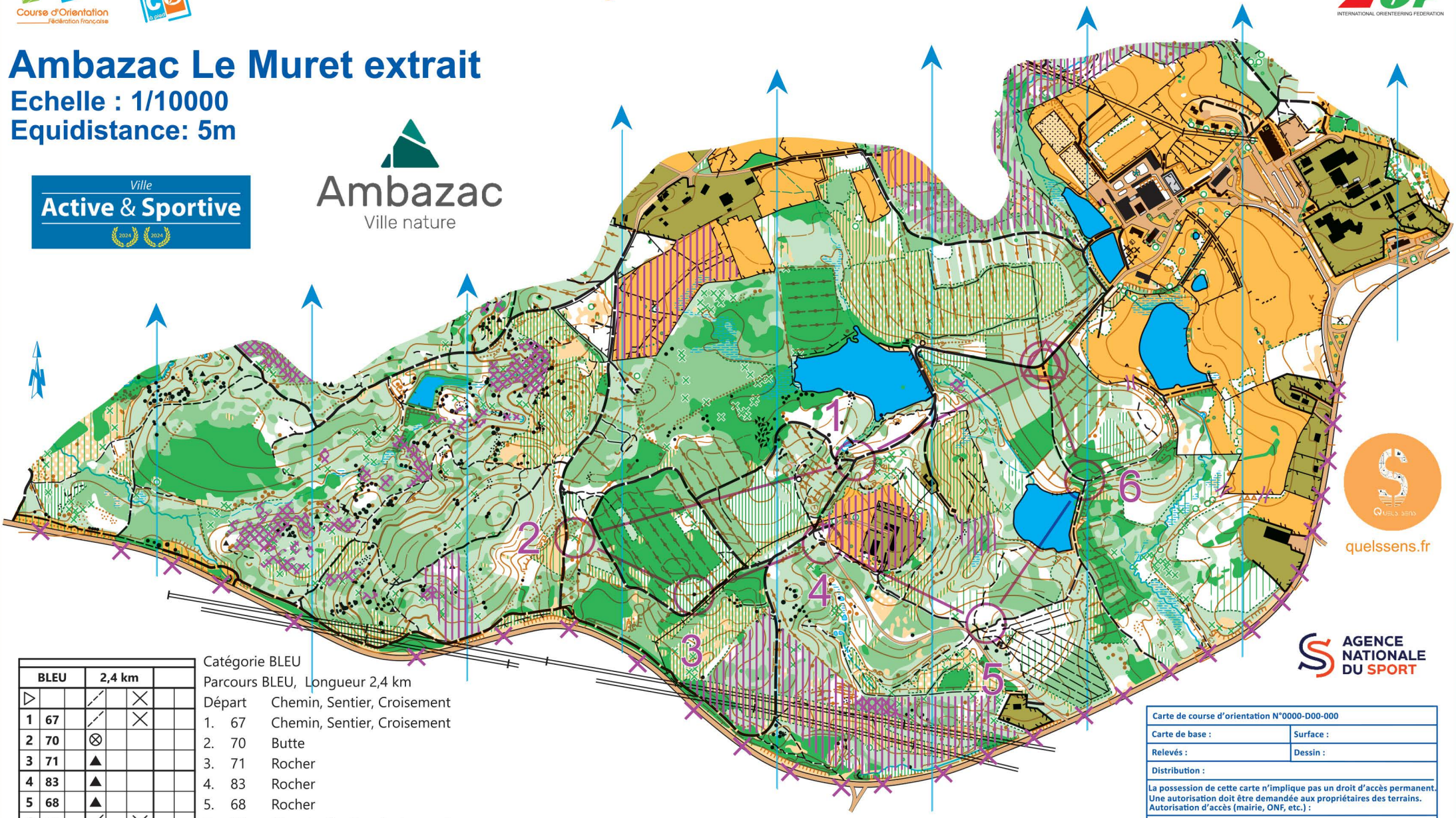
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m

Ville Active & Sportive 2024 2024

Ambazac
Ville nature



quelssens.fr

AGENCE NATIONALE DU SPORT

BLEU		2,4 km				
▷						
1	67					
2	70					
3	71					
4	83					
5	68					
6	69					
◯<	240 m					>◎

Catégorie BLEU
Parcours BLEU, Longueur 2,4 km
Départ Chemin, Sentier, Croisement
1. 67 Chemin, Sentier, Croisement
2. 70 Butte
3. 71 Rocher
4. 83 Rocher
5. 68 Rocher
6. 69 Chemin, Sentier, Croisement
240 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage

Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carte de base :	Surface :
Relevés :	Dessin :
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même parielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

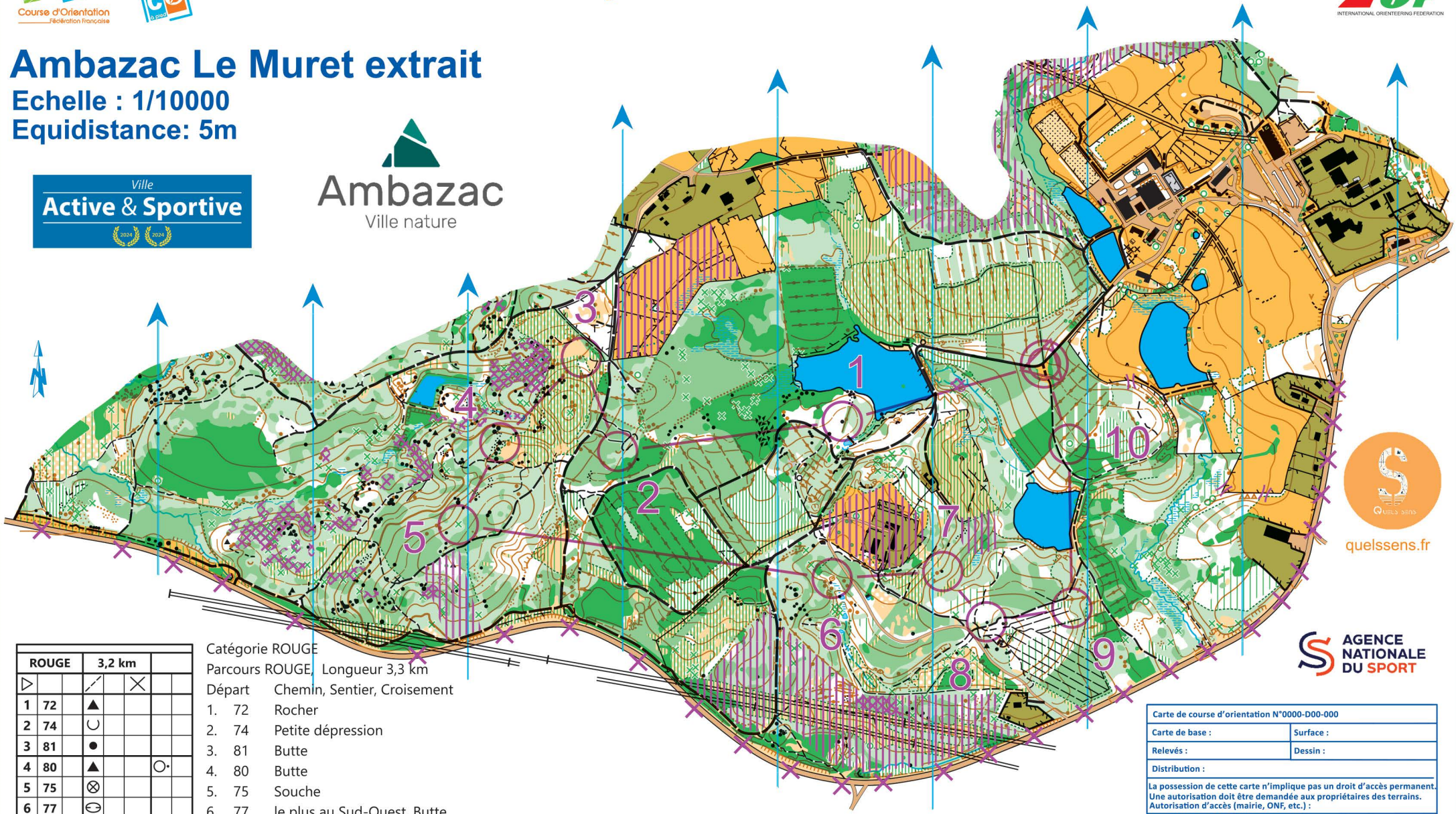
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m

Ville Active & Sportive 2024 2024

Ambazac
Ville nature



quelssens.fr

AGENCE NATIONALE DU SPORT

ROUGE			3,2 km				
▷					✕		
1	72		▲				
2	74		∪				
3	81		●				
4	80		▲			○·	
5	75		⊗				
6	77		⊖				
7	85		▲				
8	68		▲				
9	79		⎍				
10	82		⍋				
◯✕			160 m				✕◎

Catégorie ROUGE
Parcours ROUGE, Longueur 3,3 km

Départ		Chemin, Sentier, Croisement
1.	72	Rocher
2.	74	Petite dépression
3.	81	Butte
4.	80	Butte
5.	75	Souche
6.	77	le plus au Sud-Ouest, Butte
7.	85	Rocher
8.	68	Rocher
9.	79	Limite de végétation
10.	82	Butte

170 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage

Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carte de base :	Surface :
Relevés :	Dessin :
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même parielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

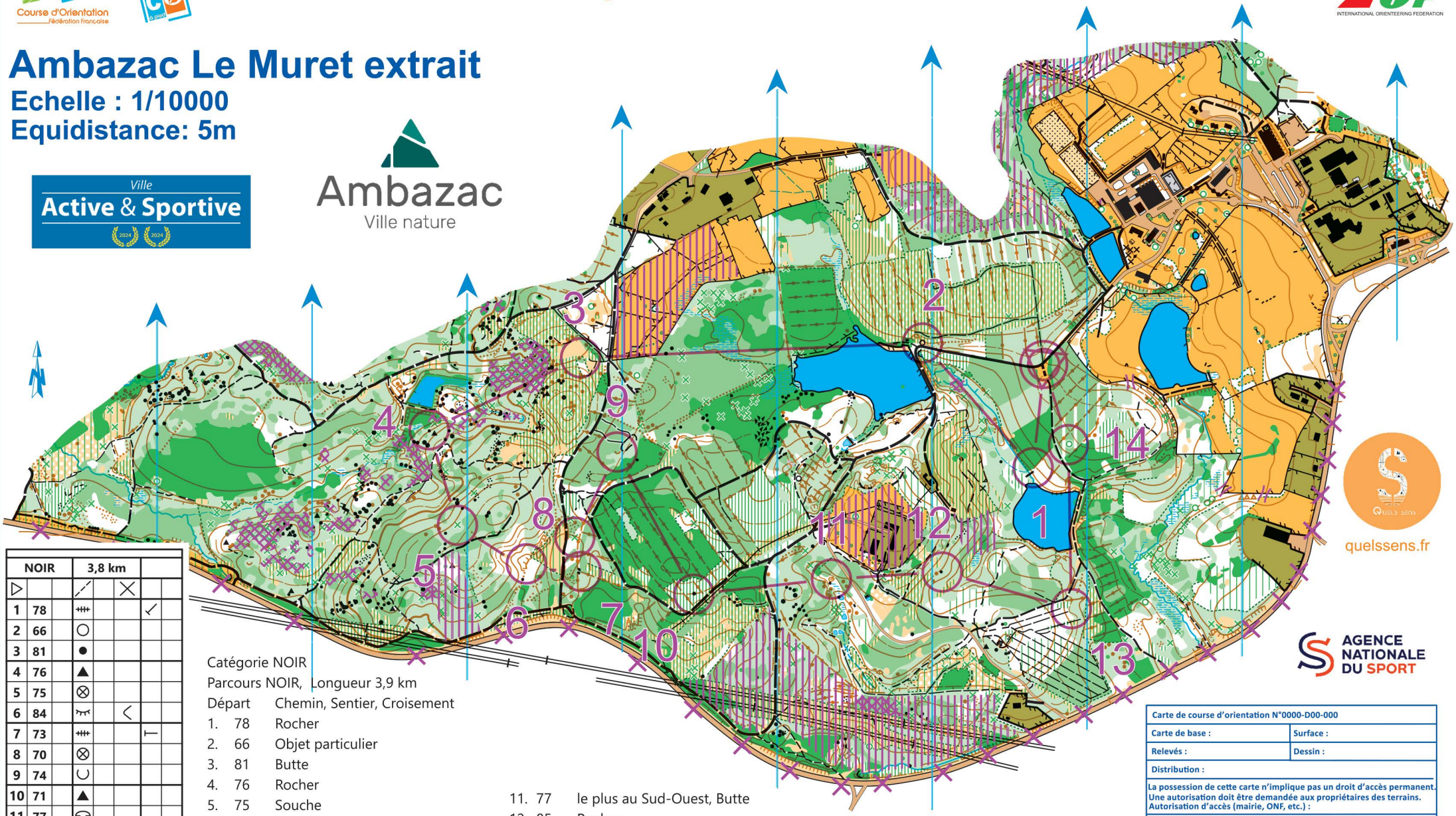
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m

Ville Active & Sportive 2024 2024

Ambazac
Ville nature



quelssens.fr

AGENCE NATIONALE DU SPORT

NOIR			3,8 km				
▷							
1	78					✓	
2	66						
3	81						
4	76						
5	75						
6	84				<		
7	73					⊢	
8	70						
9	74						
10	71						
11	77						
12	85						
13	79						
14	82						
		160 m					

Catégorie NOIR
Parcours NOIR, Longueur 3,9 km

Départ		Chemin, Sentier, Croisement
1.	78	Rocher
2.	66	Objet particulier
3.	81	Butte
4.	76	Rocher
5.	75	Souche
6.	84	Talus raide, extrémité Sud
7.	73	Levée de terre, extrémité Ouest
8.	70	Butte
9.	74	Petite dépression
10.	71	Rocher
11.	77	le plus au Sud-Ouest, Butte
12.	85	Rocher
13.	79	Limite de végétation
14.	82	Butte

170 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage

Carte de course d'orientation N°0000-D00-000	
Carte de base :	Surface :
Relevés :	Dessin :
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même parielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

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

Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

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

Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

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

Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

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

Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

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

Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

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

Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

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

Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

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

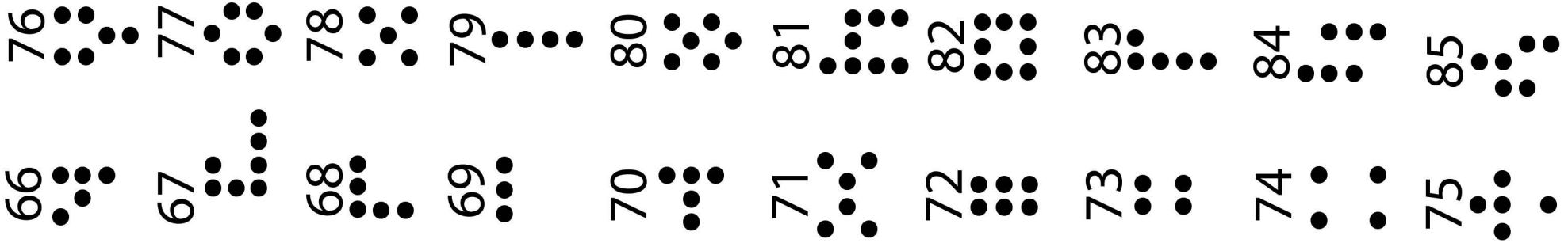
Ambazac
Ville nature

Ville
Active & Sportive
2024 2024

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

Ambazac Le Muret extrait

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m



SOLUTIONS

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr