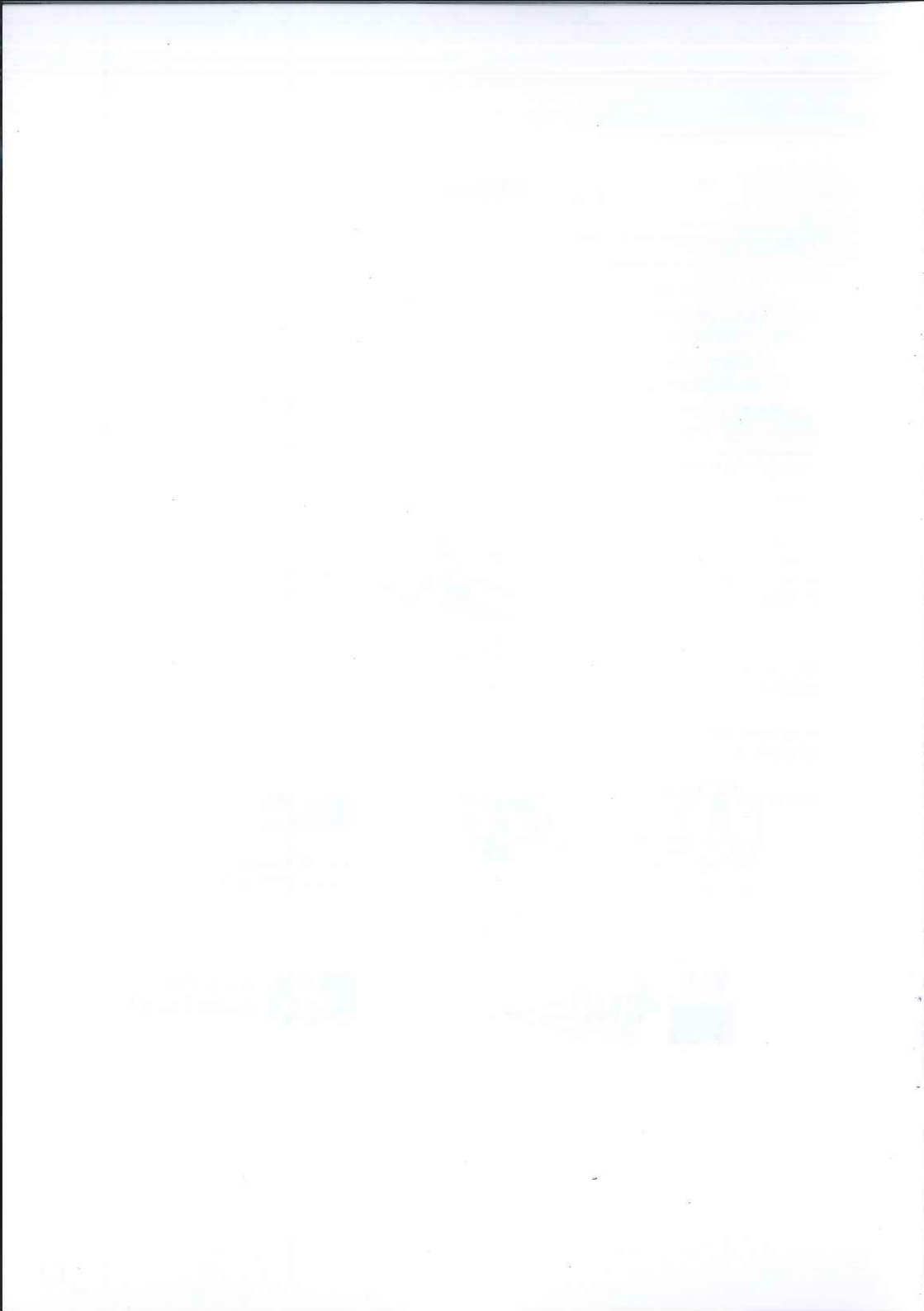






**L'ESPACE
SPORTS
D'ORIENTATION**



**du Domaine de FRANQUEVILLE 3
64320 BIZANOS**

ADRESSES UTILES

- **Mairie de Bizanos**
Place de la Victoire 64320 BIZANOS Tel 05 59 98 69 69
- **Club d'Orientation d'Oxygénation et de Loisirs**
cool.orientation@gmail.com <http://cool.co.free.fr>
- **Ligue d'Aquitaine de course d'orientation**
Tél : 05.57.22.42.13 – Fax : 05.57.22.42.14
ligueaquitaine.cOURSEorientation@wanadoo.fr <http://perso.wanadoo.fr/laco>

L'ESPACE SPORTIF 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 : organisés ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Le parcours 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 du service des sports de la mairie ou du Club d'orientation local. 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.

- Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêts. 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 champs, les cultures, les prés de fauche en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones habitées, les terrains de jeux...
- Rempportez vos détritus, restes de pique nique et autres objets.
- Ne polluez ni les ruisseaux, ni les étangs.
- Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.
- Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

COMMENT UTILISER L'ESPACE SPORTIF D'ORIENTATION ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge, et noir. Dans chaque couleur, deux parcours, un court et un long, sont éventuellement proposés.

VERT : circuits pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu forestier. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau,...).

Ce sont des circuits pour orienteurs débutants

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.

Ce sont des circuits pour orienteurs initiés

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.

Ce sont des circuits pour orienteurs confirmés.

NOIR : Circuits destinés aux bons 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.

Ce sont des circuits test pour orienteurs aguerris.

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 court. 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, 4000 m environ en une heure : Circuit vert long

Niveau 3 : vous êtes capables de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu court. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trotinant : Circuit bleu long.

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 court

Niveau 5 : Vous participez à une course d'orientation dans une catégorie fédérale et vous mettez moins de deux fois le temps du vainqueur : Circuit jaune long ou rouge court

Niveau 6 : Vous participez à une course d'orientation, dans votre catégorie et vous vous classez honorablement : Circuit rouge court ou long

LES CONSIGNES POUR 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 également adapté à vos capacités physiques (Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h). Reportez-vous au paragraphe précédent.

5 - Commencez par le circuit court 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. En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après-midi.

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 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 : |_|_|_|_| couleur noire, indique sur la carte une falaise infranchissable. Cet endroit est à éviter.

Le signe : **XXXX** couleur noire ou rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

10 - En cas d'accident : Si un accident se produisait durant votre parcours, repérer avant votre départ la plus proche cabine téléphonique située à proximité du départ du parcours d'orientation. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle ce qui facilitera les secours éventuels.

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.

Bon courage à toutes et à tous

COMMENT PRATIQUER?

Le panneau d'informations, au départ, vous donne quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte noir et blanc que vous avez acquise figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises) en forêt.

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 en forêt sont des piquets de bois, dont la tête est peinte en rouge et marquées du numéro code correspondant aux définitions. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain.

Il vous suffit de reporter sur votre carte couleur les postes du circuit que vous avez choisi.

LES PARCOURS D'ORIENTATION

RÈGLES GÉNÉRALES

Les distances des parcours d'orientation sont calculées à vol d'oiseau (Distance topographique). Il va de soi que les distances mesurées partent et reviennent au point de départ.

Parcours VERT

Distance : 1.800 m - 5 postes

Postes n° : Départ . 40 . 42 . 68 . 63 . 44 . Départ

Parcours BLEU

Distance : 3200 m - 7 postes

Postes n° : Départ . 70 . 34 . 39 . 46 . 63 . 64 . 67 . Départ

Parcours ROUGE

Distance : 4000m - 9 postes

Postes n° : Départ . 32 . 33 . 36 . 41 . 48 . 51 . 52 . 65 . 66 . Départ

Parcours NOIR

Distance : 6000m - 14 postes

Postes n° : Départ . 31.32. 36. 35. 43. 47.50. 54. 55. 58. 62. 65. 69. 42 . Départ

LES PARCOURS DE MARCHÉ ORIENTATION

RÈGLES GÉNÉRALES

Pour les circuits de promenade, la distance est mesurée par l'itinéraire le plus logique par les sentiers sauf pour les circuits de promenade techniquement difficile en orientation dont la distance est topographique.

Promenade, orientation facile :

Distance 2400 m - 8 postes

Cette distance est calculée par l'itinéraire le plus logique qui emprunte les chemins.

Postes n° : Départ . 40. 42 . 43 . 47 . 50 . 52 . 63. 44 . Départ

Promenade - orientation pour initié :

Distance 5000 m - 11 postes

Cette distance est calculée par l'itinéraire le plus logique.

Postes n° : Départ . 70 . 32 . 39 . 46 . 52 . 53 . 58 . 60 . 64 . 42 . 40 . Départ

DEFINITIONS DES POSTES

- 31 - Objet particulier dû à l'homme
- 32 - Angle de végétation
- 33 - Angle extérieur ouest de la ruine
- 34 - Butte
- 35 - Arbre isolé
- 36 - Coude de l'escalier
- 37 - Au pied du talus
- 38 - Dépression
- 39 - Dépression
- 40 - Arbre isolé
- 41 - Extrémité talus
- 42 - Dépression
- 43 - Angle Est de la clôture
- 44 - Objet particulier (banc)
- 45 - Jonction chemin/fossé
- 46 - Trou
- 47 - Butte
- 48 - Souche
- 49 - Souche
- 50 - Butte
- 51 - Trou
- 52 - Dépression
- 53 - Angle Nord-Est de clôture
- 54 - Butte
- 55 - Extrémité Sud du talus

- 56 - Butte
- 57 - Extrémité Est de la levée de terre
- 58 - Objet particulier dû à l'homme
- 59 - Extrémité Ouest de la levée de terre
- 60 - Extrémité Ouest de la dépression
- 61 - Au sud de la dépression
- 62 - Butte
- 63 - Souche
- 64 - Terrain semi ouvert - Bord Est
- 65 - Dépression
- 66 - Jonction Fossé / Limite de végétation
- 67 - Arbre isolé
- 68 - Arbre le plus au Nord
- 69 - Trou
- 70 - Arbre le plus à l'Ouest

REFERENCES DES POINCONS

31 • • •	36 • • •	41 • • •	46 • • •	51 • • •	56 • • •	61 • • •	66 • • •
32 • • •	37 • • •	42 • • •	47 • • •	52 • • •	57 • • •	62 • • •	67 • • •
33 • • •	38 • • •	43 • • •	48 • • •	53 • • •	58 • • •	63 • • •	68 • • •
34 • • •	39 • • •	44 • • •	49 • • •	54 • • •	59 • • •	64 • • •	69 • • •
35 • • •	40 • • •	45 • • •	50 • • •	55 • • •	60 • • •	65 • • •	70 • • •

LA COURSE D'ORIENTATION EN AQUITAINE

La course d'orientation a vu le jour en Aquitaine, en 1974. Sous l'égide de la Fédération Française de course d'orientation, la Ligue d'Aquitaine regroupe 5 comités départementaux et une vingtaine de clubs sur l'ensemble de notre région.

Chaque année, un calendrier de compétitions vous propose une trentaine de courses régionales, inter régionales, nationales, et une compétition internationale.

Des manifestations de course d'orientation à VTT, des raids sur un ou plusieurs jours, sont aussi organisés dans le cadre fédéral.

Avec une surface importante de cartes d'initiation et de compétition, l'Aquitaine permet une pratique de l'orientation sur l'ensemble de la région.

Outre les Espaces Sports d'orientation, vous trouverez sur certaines communes, des parcours à thèmes qui s'adressent à un public intéressé par la découverte et la compréhension du patrimoine naturel et culturel local. L'originalité de ces parcours est de rendre l'enfant actif dans son processus éducatif en lui permettant de s'initier à la connaissance et à la prévention de l'environnement sous une forme ludique et récréative.

La formation des jeunes et des athlètes est assurée par la Ligue, les comités départementaux ou les clubs sous forme d'entraînements hebdomadaires, de stages de perfectionnement sur week-ends ou durant les périodes de vacances.

La formation des cadres se déroule sous la forme d'unités de formation qui débouchent sur le diplôme d'animateur. Elle peut être, ensuite, prolongée par une formation spécifique sous forme de parrainage.

Pour les personnes intéressées par une formation d'état, sachez qu'il existe une formation modulaire au brevet d'état de course d'orientation.

Pour de plus amples informations, contactez la Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation :

laco.secretariat@wanadoo.fr

REMERCIEMENTS

Cet Espace Sports d'orientation a été réalisé grâce :

- à la Commune de BIZANOS
- au Club d'Orientation, d'Oxygénation et de Loisirs
- à la Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation
- au Conseil Général des Pyrénées Atlantiques
- au Conseil Régional d'Aquitaine
- à la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports

La forêt a été aménagée pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation dans la plus grande sécurité.

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



M