AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

DÉCOUVREZ LES 4 PARCOURS PROPOSÉS PAR LA COMMUNE DE SAINT-MAURICE-L'EXIL

L'objectif de la course d'orientation est de se repérer grâce aux éléments naturels et artificiels (arbre isolé, rocher, panneau, croisement, bosquet...) pour trouver les balises (appelées aussi « postes ») symbolisées sur la carte par un cercle rouge ◯.

Le départ est symbolisé par un triangle rouge △.

L'ordre de recherche est imposé, cependant vous êtes libre de choisir votre cheminement pour y parvenir.

A chaque balise trouvée, poinçonnez votre carte à l'aide de la pince rouge encastrée dans le poteau en bois.

Tout au long de votre parcours, vérifiez que les pictogrammes de vos plaquettes correspondent aux poinçons de chaque balise.

Confirmez toujours votre position en identifiant sur la carte des éléments que vous pouvez observer autour de vous : bâtiments, routes, bosquets, panneaux, croisements, etc.

Apprentis orienteurs c'est à vous de jouer.

UNIVERSITÉ Grenoble Alpes

Ce projet a été élaboré en partenariat avec le Master « Loisirs Environnement Sport et Tourisme » de l'UFRASTAPS de Grenoble (Université Grenoble Alpes), le Comité Départemental de C.O de l'Isère et la LRACO

PARCOURS DE SAINT-MAURICE L'EXIL

PARCOURS VERT ACCESSIBLE HANDI :

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 1.5 KM | DURÉE : 45 MINUTES | 8 BALISES

PARCOURS BLEU :

NIVEAU : MOYEN | DISTANCE : 1.8 KM | DURÉE : 1H00 | 15 BALISES

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez la quiétude des lieux et ne laissez aucun déchet au sol. Des poubelles sont à votre disposition.
- Respectez les animaux présents.
- Tenez votre chien en laisse.

Il est formellement interdit de :

- Se baigner.
- Ramasser les fleurs.
- Faire du feu en dehors des zones prévues.

Tout manquement à ces règles peut entraîner des poursuites.

DÉFINITION DES POSTES

PARCOURS BLEU

N°	balise	définition
1	71	Côté nord-ouest du bosquet
2	73	Arbre remarquable
3	74	Coude de la limite de végétation
4	77	Arbre remarquable
5	81	Arbre remarquable
6	82	Croisement de deux chemins
7	84	Corne de fôret
8	85	Banc
9	86	Arbre remarquable
10	87	Coude de la limite de végétation
11	88	Rentrant
12	89	Côté est du bosquet
13	90	Angle du champ
14	91	Dépression
15	92	Butte

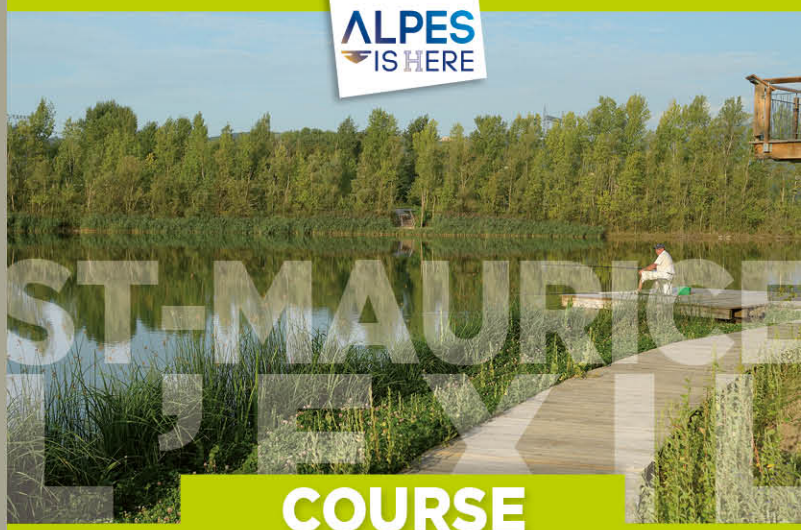
PARCOURS VERT

N°	balise	définition
1	72	Jonction route limite de végétation
2	75	Banc
3	78	Croisement de deux chemins
4	82	Croisement de deux chemins
5	83	Côté est du bosquet
6	79	Corne de fôret
7	76	Panneau
8	93	Croisement de chemins

www.ville-st-maurice-exil.fr (RUBRIQUE « LOISIRS »)

RETROUVEZ TOUS LES AUTRES EMPLACEMENTS DE PARCOURS PERMANENTS DE COURSE D'ORIENTATION EN RHÔNE-ALPES SUR LES SITES ISÈRE OUTDOOR ET LA LRACO ACCESSIBLES DEPUIS **www.isere.fr** ET **www.lraco.net**

ALPES IS HERE



COURSE D'ORIENTATION

PARCOURS "SPORTIF"

PLAN D'EAU DES BLACHES

À LA DÉCOUVERTE DE SAINT MAURICE L'EXIL

isère LE DÉPARTEMENT www.isere.fr

CDCO 38

SAINT MAURICE L'EXIL

SAINT MAURICE L'EXIL

PLAN D'EAU DES BLACHES

CO PÉDESTRE

PARCOURS "SPORTIF"

échelle : 1/3000e
équidistance : 5m

PARCOURS VERT

Accessible Handi ♿ :
Niveau : Facile | Distance : 1.5 Km
Durée : 45 minutes | 8 balises
Pensez à vérifier vos pictogrammes

PARCOURS BLEU

Niveau : Moyen | Distance : 1.8 Km
Durée : 1h00 | 15 balises
Pensez à vérifier vos pictogrammes

BALISE 72	1
BALISE 75	2
BALISE 78	3
BALISE 82	4
BALISE 83	5
BALISE 79	6
BALISE 76	7
BALISE 93	8
BALISE 71	1
BALISE 73	2
BALISE 74	3
BALISE 77	4
BALISE 81	5
BALISE 82	6
BALISE 84	7
BALISE 85	8
BALISE 86	9
BALISE 87	10
BALISE 88	11
BALISE 89	12
BALISE 90	13
BALISE 91	14
BALISE 92	15

Départ

150m

LÉGENDE

La Végétation

- Terrain découvert - Friche
- Terrain cultivé
- Forêt course facile - ralentie
- Végétation basse clairsemée - dense
- Haies dense - traversable - souche
- Limite végétation - Limite culture
- Arbres clairsemés
- Forêt course difficile - impossible
- Plantations végétales - haies TRAVERSEE INTERDITE!
- Feuillu - résineux - arbuste - buissons/bosquets

Le Relief

- Courbes de niveau
- Butte - butte allongée - fourmilière
- Petite dépression - Trou
- Talus
- Fossé
- Place à feu - Levée de terre

L'Eau

- Ruisseau - source
- Marécage - marais - marais étroit
- Ruisseau intermittent
- Fontaine, abreuvoir - Trou d'eau
- particularité hydrologique
- Mare, étang

La Pierre et l'Humain

- Clôture délabrée - normale - haute
- Falaise petite - infranchissable
- Pierrier
- Buts - Panneau Basket
- Table - Banc
- Escalier - Monument
- Pont - Ligne électrique
- Propriété Privée - zone goudronnée - gravillonée
- Muret ruine - normal - haut
- Rochers petit - gros
- Construction, bâtiment - ruine
- Abri, bâtiment traversable - petite grotte - passage
- Objet particulier - Barrière/portail - Panneau
- Lampadaire - Jeu - Atelier sportif
- Route - Chemin urbain
- Chemin forestier - sentier - chemin, sentier peu visible

SNOE
ACTIVITES D'ORIENTATION et NATURE
Cartographie - Animation - Formation
06.73.87.24.90 - evasionvalleebleue@wanadoo.fr