

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

Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence à proximité de détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès de l'Office du Tourisme, et le site de la Mairie.

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 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, ou la Mairie.

QUELQUES COMPORTEMENTS SIMPLES

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 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 détritiques, restes de pique-nique et autres objets.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

COMMENT PRATIQUER ?

Les panneaux d'informations, au départ, vous donnent 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 sur les définitions : en symboles sur la carte et en clair à l'intérieur de ce dépliant.

Le départ (panneau info, et piquet triangle) est matérialisé sur la carte par un triangle rouge.

Les balises disposées sur le site sont des piquets en bois, dont la tête est peinte en rouge, munis d'une pince de contrôle et marqués 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 le talon de contrôle.

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

LES PARCOURS PROPOSES

Parcours VERT (facile)

Distance : 2000 m – 6 postes

Parcours VERT long (facile)

Distance : 5800 m – 11 postes

Parcours BLEU (facile / moyen)

Distance : 2300m – 9 postes

Parcours BLEU long (moyen)

Distance : 6900 m – 14 postes

Parcours Jaune (moyen)

Distance : 2600m – 10 postes

Parcours Orange (moyen +)

Distance : 3000m – 11 postes

Parcours Orange (moyen +)

Distance : 8000m – 17 postes

Parcours Noir (difficile)

Distance : 9000 m - 20postes

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| 31- Construction, au Sud | 64 - Arbre remarquable, côté N/E |
| 32- Dépression | 65 - Colline, côté Ouest |
| 33- Escalier, au pied | 66 - Arbre remarquable, côté Sud |
| 34- Jonction de cours d'eau | 67 - Trou, le plus au S/O |
| 35- Rentrant | 68 - Rentrant |
| 36- Construction, côté Ouest | 69 - Arbre remarquable, côté Est |
| 37- Colline, côté Ouest | 70 - Rentrant |
| 38- Arbre remarquable, côté Ouest | 71 - Marre, bord Sud |
| 39- Haie, extrémité S/E | 72 - Rentrant |
| 40- Col ou passage | 73 - Rentrant |
| 41- Clôture, angle S/O (extérieur) | 74 - Rentrant |
| 42- Colline | 75 - Rentrant |
| 43- Clôture, angle S/O (extérieur) | 76 - Talus raide, extrémité Sud |
| 44- Sur la butte | 77 - Éperon, côté Ouest |
| 45- Escalier, au pied | 78 - Jonction de chemins |
| 46- Objet particulier, côté Ouest | 79 - Ravine, extrémité Ouest |
| 47- Croisement sentier/fossé humide | 80 - Petite dépression, la plus à l'Est |
| 48- Chemin, angle intérieur | |
| 49- Clôture, angle N/E | |
| 50- Rentrant | |
| 51- Mare, bord Nord | |
| 52- Petite dépression | |
| 53- Dépression, partie Sud | |
| 54- Dépression, partie Ouest | |
| 55- Rentrant | |
| 56- Arbre remarquable, feuillu | |
| 57- Colline, côté Est | |
| 58- Dépression, partie Sud | |
| 59- Rentrant | |
| 60- Dépression, partie S/O | |
| 61- Rentrant | |
| 62- Ravine, extrémité N/O | |
| 63- Arbre remarquable, côté Nord | |

LES DIX COMMEDEMENTS 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 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 peut vous permettre de vous situer rapidement sur la carte.
 - 9 - **Symbole à retenir** Le signe : XXXXXXXXX couleur rouge, 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.
- 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 parcours à tous

REMERCIEMENTS

Ce parcours permanent d'orientation a été réalisé grâce :

- a la Mairie de Messanges
- au Conseil Départemental
- au Comité des Landes de Course d'Orientation

Ce site 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 dominer ces déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt d'Aquitaine.

ADRESSES UTILES

Office de Tourisme de Messanges

Tél. 05 58 48 93 10

Mairie de Messanges :

Tél. 05 58 48 91 44

Le Comité Départemental de Course d'Orientation

Tél. 06 29 88 38 58



L'Espace Sports d'Orientation

de

