

# La Course d'Orientation

[--> Vidéo de la Fédération Française de Course d'Orientation FFCO](#)

La **Course d'Orientation**, ou CO pour les intimes, est un sport qui fait marcher la tête et les jambes !

Courir vite n'est pas la priorité, il faut avant tout trouver un maximum de **balises** (toile de couleur orange et blanche).

Sur votre **carte**, les balises à trouver sont des cercles roses numérotés.

Afin de confirmer que vous avez bel et bien débusqué la fameuse balise, vous poinçonneriez votre carton de contrôle à l'aide du poinçon qui est attaché à la balise, ou l'aide d'une puce électronique.

**Abbaye des Vaux de Cernay**

Echelle : 1/5000  
Equidistance : 5m

Emplacements des balises

- 1 - Arbre isolé
- 2 - Extrémité de chemin
- 3 - Falaise
- 4 - Objet particulier (Blanc)
- 5 - Pont
- 6 - Arbre isolé
- 7 - Jonction de chemins
- 8 - Arbre particulier
- 9 - Cabane
- 10 - Pont
- 11 - Entree les rochers
- 12 - Jonction fossé - ruisseau

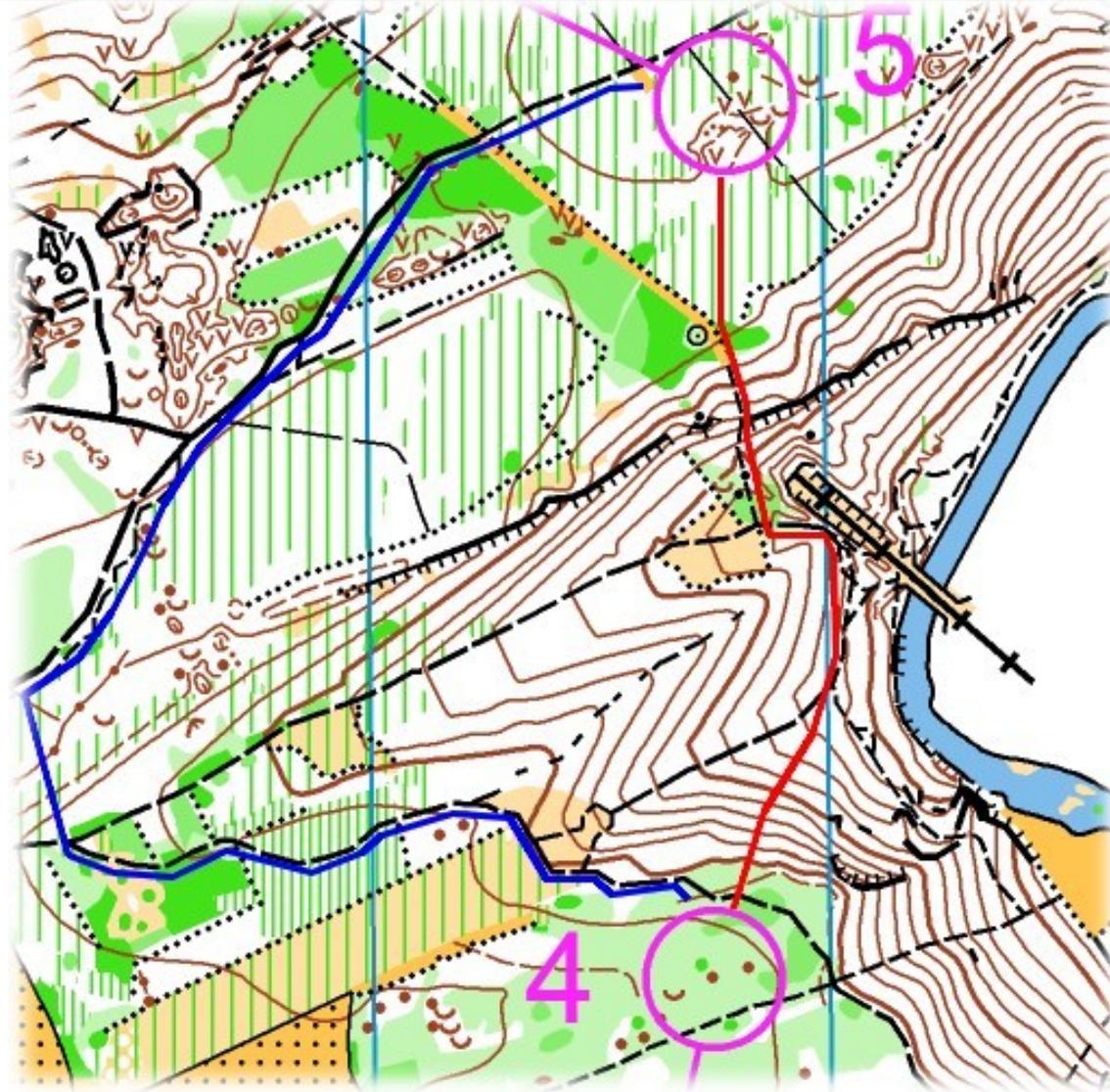
1. La carte
2. Le tracé du circuit
3. Une balise (poste de contrôle)
4. L'arrivée
5. L'emplacement des balises (poste de contrôle)
6. Indication du Nord
7. Nom de la carte
8. Échelle de la carte : 1/5000e (1 cm sur la carte = 50 m sur le terrain)
9. Équidistance : différence d'altitude entre deux courbes de niveau. Plus elle sont proches, plus la pente est raide
10. Le départ
11. Case à poinçonner pour chaque balise atteinte



Pour se déplacer de balise en balise, l'orienteur emprunte l'itinéraire de son choix.

Il appartient au participant d'opérer intelligemment ses déplacements.

Le meilleur cheminement n'est pas forcément le plus court mais bien le plus rapide.



**Cheminement idéal = tracé rouge ou bleu ?**

La codification d'une carte est précise (détails, couleurs...) et identique pour toutes les cartes.

L'essentiel pour réussir une course est d'abord de savoir lire cette carte et de s'en servir le mieux possible. Il est donc indispensable de connaître les légendes et de savoir analyser la carte.

**Sur une carte** de Course d'Orientation, on trouve des informations de nature différente : la planimétrie, l'hydrographie, le relief, la végétation.

#### **Planimétrie (noir) :**

- éléments rapportés ou construits par l'homme : chemin, route, construction, clôture, mur, ligne électrique, banc, objet particulier...
- éléments rocheux : rocher, falaise, pierrier...

#### **Hydrographie (bleu) :**

- lac, étang, marais, rivière, ruisseau, captage, source,...

#### **Relief (bistre/marron) :**

- courbes de niveau maîtresse, secondaire, colline, butte, fossé, talus, ravin, trou, dépression...

#### **Végétation (Blanc - Jaune - Vert 1 - Vert 2 - Vert 3) :**

- selon sa pénétrabilité, la forêt est représentée du blanc (forêt où l'on court aisément) au vert plus ou moins foncé (vert foncé : forêt quasi impénétrable)
- les parties non boisées sont de couleur jaune. On distingue les cultures et les friches, dont les clairières.

Voici maintenant un descriptif des principaux éléments que l'on retrouve **dans la légende** des cartes d'orientation :

#### **L'échelle :**

Les cartes de course d'orientation ont une échelle variant du 1/2000ème au 1/20 000ème, autrement dit 1 cm sur la carte représente de 20 à 200 m sur le terrain :

- pour l'initiation on utilise des cartes d'échelle allant du 1/2000ème (1 cm sur la carte représente 20 m sur le terrain) au 1/5000ème (1 cm sur la carte représente 50 m sur le terrain).
- pour la compétition individuelle, les cartes sont le plus souvent au 1/10000ème et parfois (pour les circuits les plus longs) au 1/15000ème.
- pour les raids d'orientation, les cartes sont au 1/20000ème.

#### **L'équidistance :**

C'est la différence d'altitude entre 2 courbes de niveau. Elle est comprise entre 2,50 m et 10 m selon la carte.

# Le circuit d'Orientation

**Fédération Française de Course d'Orientation**

**Europeole de l'Arbois**

**Aix en Provence (13)**

**Echelle 1/10 000**

**Equidistance 5m**

**ECHELLE**

(1/10000<sup>ème</sup> ; 1cm=100 m)

**EQUIDISTANCE**

(différence d'altitude  
entre 2 courbes)

**LE NORD**

**BALISE**

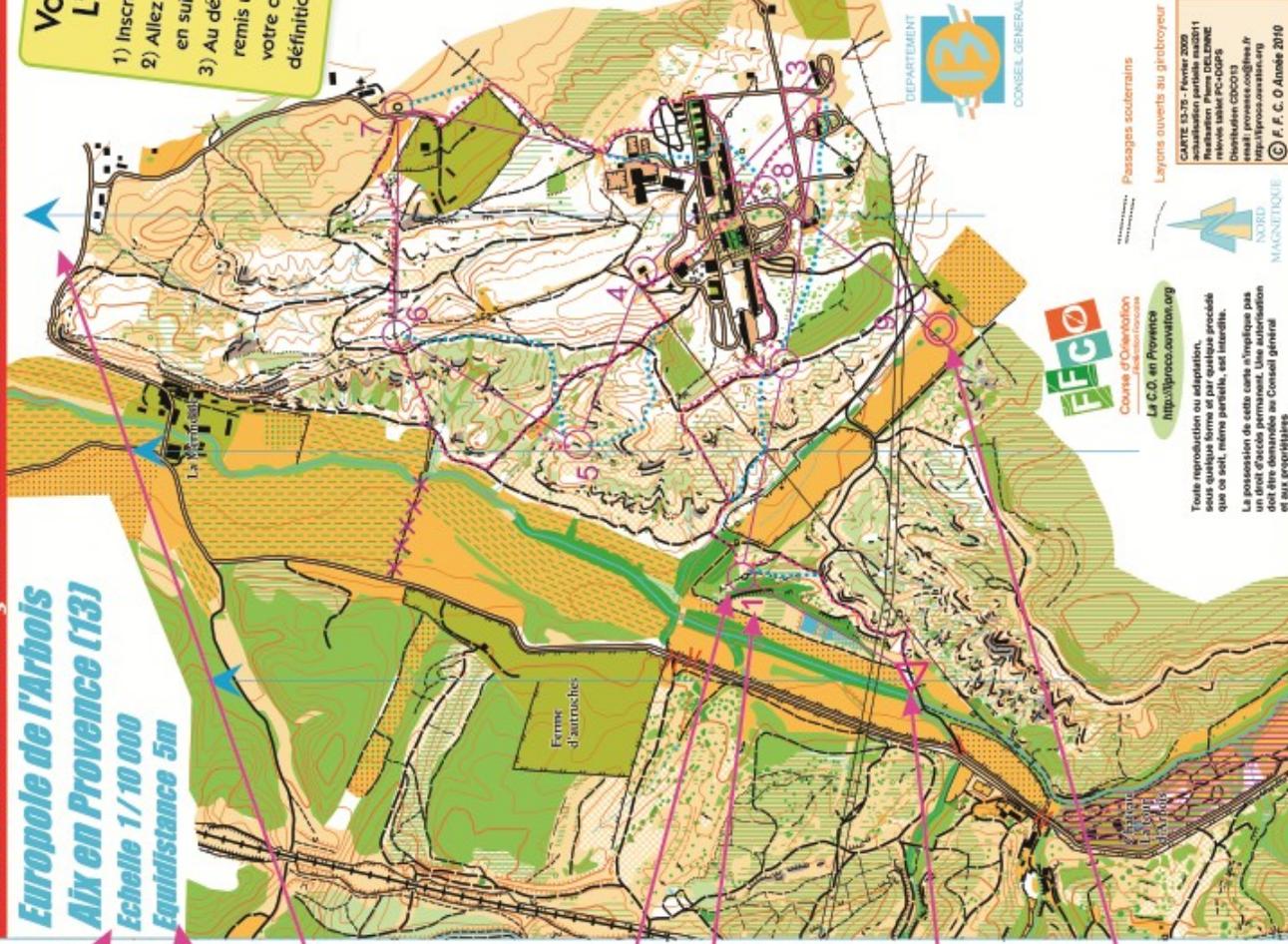
**ORDRE  
DE PASSAGE**

**DÉPART**

**ARRIVÉE**

**Vous êtes à  
L'ACCUEIL**

- 1) Inscrivez-vous
- 2) Allez jusqu'au départ en suivant le fléchage
- 3) Au départ, il vous sera remis une carte avec votre circuit et les définitions des balises



..... Itinéraire facile (plus long, mais plus facile à réaliser en suivant des lignes : chemins, vallons, lignes électriques, bords de champs ...)

..... Itinéraire plus difficile (plus court mais en coupant à travers bois)

**N° d'ordre de PASSAGE**

**N° qui est sur la BALISE**

**Précision sur la position exacte de la BALISE**

## LES DÉFINITIONS

La longueur est donnée à vol d'oiseau, et non par l'itinéraire idéal !

Parcours Loisirs, Longueur 4,7 km
Départ
1) 31 Jonction sentier la plus au Nord
2) 32 Charbonnière
3) 33 Angle Sud Est du bâtiment
4) 34 Angle Sud du bâtiment
5) 36 Petite barre rocheuse
6) 37 Pilonne électrique
7) 38 Charbonnière
8) 39 Angle SE du terrain
9) 40 Jonction chemin sentier
90 m du dernier poste à l'arrivée, sans balisage

## COMMENT FAIRE ?

- 1) Je repère le triangle du départ, je regarde autour de moi
- 2) J'oriente ma carte par rapport au nord de la boussole (aiguille rouge)
- 3) Je choisis mon itinéraire en fonction de mon niveau, du relief, de la végétation ...
- 4) Je garde toujours ma carte orientée lorsque j'avance
- 5) Je garde contact avec le terrain et la carte
- 6) Je déplace mon pouce sur la carte pliée, pour savoir toujours où je suis
- 7) Lorsque j'arrive à la balise, je contrôle le n° de poste qui est sur mes définitions
- 8) Je poinçonne le poste sur mon carton à l'aide de la pince (ou système à puce)

# LIRE UNE CARTE D'ORIENTATION (SYMBLES IOF)

Pour plus de détails, se référer aux normes officielles de l'IOF : [www.orienteeing.org/resources/mapping/](http://www.orienteeing.org/resources/mapping/)



Course d'Orientation  
Fédération Française

ÉLÉMENTS DE RELIEF	
	Courbe de niveau
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe intermédiaire
	Tiret de pente
	Cote d'altitude
	Abrupt de terre
	Levée de terre
	Petite levée de terre
	Ravin
	Ravine
	Colline
	Butte
	Butte allongée
	Dépression
	Petite dépression
	Trou
	Terrain accidenté
	Détail particulier du relief

VÉGÉTATION	
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt : course facile
	Forêt : course ralentie
	Sous-bois : course ralentie
	Forêt : course difficile
	Sous-bois : course difficile
	Végétation impénétrable
	Forêt : course facile dans une direction
	Verger
	Vignoble
	Limite de culture nette
	Terrain cultivé
	Limite de végétation distincte
	Limite de végétation peu distincte
	Éléments particuliers de végétation

SYMBLES TECHNIQUES	
	Lignes du nord magnétique
	Croix de centrage
	Point d'altitude

ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME	
	Autoroute
	Route principale
	Route secondaire
	Route inférieure à 3 mètres
	Chemin carrossable
	Chemin
	Sentier
	Sentier peu visible
	Layon étroit
	Jonction de chemins visibles
	Jonction de chemins peu visibles
	Pont piéton
	Passage avec un pont
	Passage à gué
	Chemin de fer
	Ligne électrique
	Ligne à haute tension
	Tunnel
	Mur de pierre
	Mur en ruine
	Haut mur en pierre
	Clôture
	Clôture en ruine
	Haute clôture
	Point de passage
	Construction
	Zone d'habitat
	Zone interdite en permanence
	Zone pavée
	Ruine
	Champ de tir
	Tombe
	Conduite franchissable
	Conduite infranchissable
	Haute tour
	Petite tour
	Borne
	Mangeoire
	Éléments particuliers dus à l'homme

PIERRES ET ROCHERS	
	Falaise infranchissable
	Colonne rocheuse et falaise
	Falaise franchissable
	Trou rocheux
	Caverne ou grotte
	Rochers
	Grand bloc rocheux
	Zone rocheuse
	Groupe de rochers
	Terrain rocailleux
	Terrain sablonneux découvert
	Affleurement rocheux

EAUX ET MARAIS	
	Lac
	Mare
	Trou d'eau
	Rivière infranchissable
	Cours d'eau franchissable
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau temporaire
	Marais étroit
	Marais infranchissable
	Marais
	Marais peu visible
	Puits
	Source
	Élément d'eau particulier

SYMBLES DE COURSE	
	Départ
	Poste de contrôle
	Numéro de poste
	Ligne interposte
	Itinéraire balisé
	Arrivée
	Limite interdite
	Point de passage
	Zone interdite
	Zone dangereuse
	Route interdite
	Poste de secours
	Poste de ravitaillement



# LIRE UNE CARTE D'ORIENTATION (SYMBLES IOF)

Pour plus de détails, se référer aux normes officielles de l'IOF : [www.orientering.org/resources/mapping/](http://www.orientering.org/resources/mapping/)



Course d'Orientation  
Fédération Française



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

## SPÉCIFICITÉS DU SPRINT

ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME	
	Sentier urbain non pavé (gravillonné)
	Sentier non urbain non pavé (surface irrégulière)
	Pont
	Chemin de fer
	Ligne de tramway
	Passage sous-terrain ou tunnel
	Mur franchissable
	Mur infranchissable (franchissement interdit)
	Céture ou balisage (franchissement interdit)
	Construction infranchissable (accès interdit)
	Passage couvert
	Piliers
	Zone interdite
	Bord de zone pavée et marches d'escalier

## PIERRES ET ROCHERS

	Faïence infranchissable (franchissement interdit)
--	---

## VÉGÉTATION

	Végétation infranchissable (franchissement interdit)
--	--

## Eaux et Marais

	Zone d'eau infranchissable (franchissement interdit)
	Zone d'eau franchissable

## SYMBLES DE COURSE

	Passage
	Construction temporaire ou zone fermée (accès interdit)

## SPÉCIFICITÉS DE LA CO À VTT

ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME	
	Chemin ≥ 1,5 m : cyclabilité rapide
	Sentier ≤ 1,5 m : cyclabilité rapide
	Chemin ≥ 1,5 m : cyclabilité moyenne
	Sentier ≤ 1,5 m : cyclabilité moyenne
	Chemin ≥ 1,5 m : cyclabilité ralentie
	Sentier ≤ 1,5 m : cyclabilité ralentie
	Chemin ≥ 1,5 m : difficulté à rouler
	Sentier ≤ 1,5 m : difficulté à rouler
	Jonction ou intersection visible
	Jonction ou intersection non ou peu visible
	Passage cyclable

## VÉGÉTATION

	Forêt : bonne visibilité
	Forêt : visibilité réduite
	Terrain découvert
	Terrain découvert cyclable
	Terrain boisé cyclable

## Eaux et Marais

	Zone d'eau infranchissable (franchissement interdit)
--	--

## SYMBLES DE COURSE

	Poste de contrôle avec point central
	Obstacles dangereux en travers des chemins, sentier, escaliers
	Route interdite traversable au point autorisé
	Route interdite non traversable

## SPÉCIFICITÉS DE LA CO À SKI

ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME	
	Piste très large > 3 m
	Piste large entre 1,5 et 3 m
	Piste entre 0,8 et 1,2 m
	Piste lente entre 0,8 et 1 m
	Route enneigée
	Route sablée ou déneigée
	Route non damée
	Zone damée
	Route interdite, traversée autorisée
	Piste de motoneige publique
	Route interdite, traversée interdite

## Eaux et Marais

	Zone humide franchissable
	Zone d'eau infranchissable (franchissement interdit)
	Marais

## SYMBLES DE COURSE

	Poste de contrôle avec point central
	Numéro de poste et code
	Zone technique

## LES NORMES IOF

ISOM : *International Specification for Orienteering Maps*

ISSOM : *International Specification for Sprint Orienteering Maps*

ISMTBOM : *International Specification for Mountain Bike Orienteering Maps*

ISSKHOM : *International Specification for Ski Orienteering Maps*

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

15 passage des Mauvains - 75019 PARIS

+33 (0)1 47 97 11 91 - [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)

[www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)



# Conseils Pratiques

## **Soyez éco-responsable !**

Respectez les lieux et veillez à ne pas laisser de déchets sur votre passage.

## **Couvrez-vous les jambes !**

En pleine nature, vous pourrez rencontrer branches, ronces ou buissons épineux.

## **Portez de bonnes chaussures !**

Des chaussures de sport ou de course vous assureront un bon maintien.

## **Emportez de quoi vous hydrater !**

Pensez à boire régulièrement tout au long de votre parcours.

## **Avant de partir**

Examinez votre carte. Le terrain et la forêt sont représentés à l'aide de symboles et de couleurs. A l'aide de la boussole, orientez votre carte. Situez-vous sur la carte et examinez l'endroit où vous devez vous rendre.

Identifiez sur la carte des repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première balise et les suivantes.

## **N'oubliez pas**

Sur la carte, le Nord est toujours indiqué par des lignes verticales en bleu (ou noir). Cela peut vous servir à orienter votre carte correctement pour vous remettre dans la bonne direction ou rentrer si vous vous êtes égarés ! Aussi lorsque vous tournez à droite (ou à gauche), n'oubliez pas de garder votre carte orientée !