

# FIGEAC NATURE ORIENTATION

Club affilié à la Fédération Française  
de Course d'Orientation (n°4601)

Adhérent de l'OIS du Grand Figeac

Agrément jeunesse et sports n°46S26498

## Livret d' Accueil au Club



**C.D.C.O.46**  
Comité Départemental  
de Course d'Orientation du Lot

LAC FiNO  
09/2016



# LE CLUB



## **Structure du club**

Figeac Nature Orientation (FiNO) est un club ayant pour vocation "la promotion de la Course d'Orientation dans la région Figeacoise, comme activité sportive ou de loisir" Depuis sa création en 1997, il est affilié à la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO). Le FiNO est aussi adhérent à l'Office Intercommunal des Sports de la communauté de communes "Figeac communauté".

Il est administré par un conseil d'administration élu annuellement.  
L'Assemblée Générale annuelle a lieu à la fin de l'année civile.

Au sein de la FFCO, le club est rattaché à la Ligue Midi-Pyrénées (bientôt Occitane) qui compte une douzaine de clubs. Le FiNO fait aussi partie du Comité Départemental de C.O. du Lot (CDCO46), qui regroupe les clubs Lotois (fin 2016... uniquement Figeac).

## **Organisation**

On peut distinguer 4 activités principales au sein du club :

### 1- Participation aux Courses d'Orientation :

(voir "les différents types de compétition" plus loin dans ce livret)

Les membres du bureau reçoivent et diffusent par e-mail les invitations pour les C.O. organisées dans la région Occitanie, dans les départements limitrophes, et les courses fédérales.

Il est souvent possible de se grouper pour se rendre sur les lieux de course. Se renseigner par e-mail ou auprès d'un membre du bureau sur les possibilités.

Le club inscrit les coureurs à l'avance pour les courses nécessitant une pré-inscription. Dans la plupart des cas, le club avance le prix des inscriptions. Celles-ci sont dues à chaque semestre, sur présentation des avances réalisées pour chaque famille, par le trésorier.

Le club participe aux frais d'inscription des coureurs pour toutes les courses FFCO (voir le détail dans le règlement intérieur).

Le club participe aussi aux frais engagés par ses licenciés dans le cadre de leur formation (stage...) ou pour les stages sportifs, notamment pour les jeunes.

Les licenciés sont avertis des courses à venir par le calendrier du club, diffusé trimestriellement, et par l'envoi d'invitations par mails.

### 2- Organisation de courses :

Comme nous avons grand plaisir à courir sur les organisations des autres clubs, nous organisons, nous aussi, en moyenne 3 à 6 manifestations par an.

Ces organisations nécessitent la participation de tout ou partie des membres du club, pour qu'elles ne soient une contrainte pour aucun.

### 3- Entraînements :

Des entraînements physiques pour adultes et ados (à partir de 16 ans) sont proposés les mardi et vendredi soir de 18h30 à 20h à la plaine des sports de Londieu. Ces entraînements sont communs avec le groupe "fond/demi-fond/trails" du Figeac Athlétisme Club (FAC), et encadrés par des entraîneurs bénévoles du FAC.

Le club propose aussi un entraînement hebdomadaire de course d'orientation le jeudi de 18h30 à 20h (hors vacances scolaires) sous la forme d'exercices ou circuits d'orientation pour tous niveaux. Le lieu est variable ; l'entraîneur informe du thème et du point de rendez-vous quelques jours avant.

Enfin le club propose un entraînement mensuel d'Orientation à VTT (le samedi après-midi).

### 4- Cartographie :

Afin de mettre à disposition de nouveaux terrains de jeu, le club :

- Finance régulièrement de nouvelles cartographies, sur des terrains préalablement repérés, et avec l'accord des municipalités et des propriétaires.
- Encourage les cartographes amateurs du Club à cartographier de nouvelles zones pour l'entraînement voire la compétition.

### **Extrait de la cartothèque du club**

Numéro	Nom	Lieu	Communes	Type	Echelle	Superficie (km <sup>2</sup> )	Cartographe
46-03-00	Les Gariottes	Béduer	Béduer, Boussac	Compétition	1/10000	3,3	G. Venon
46-05-01	Cardaillac	Cardaillac	Cardaillac	Compétition	1/15000	5,5	G. Venon
46-14-02	Théminettes	Théminettes	Théminettes, Saint-Simon, Sonac	Compétition O'VTT	1/20000	14	P. Vergé
46-15-02	Les Teules	Durbans	Durbans	Sprint	1/4000	0,3	P. Vergé
46-18-05	Pisserattes	Durbans	Durbans	Sprint	1/5000	0,75	P. Vergé
46-19-05	Marmont	Faycelles	Faycelles, St Pierre Toirac, Béduer	Initiation/ Rand'O	1/10000	4,5	M. Barral
46-20-04	Le causse de Nayrac II	Figeac	Figeac	Compétition	1/10000	3	J. Viguier
46-21-05	Pannafé	Figeac	Figeac	Initiation	1/4000	?	M. Barral
46-24-05	Plaine des sports de Londieu	Figeac	Figeac	Initiation	1/2500	?	P.Barral/P.Bailly
46-25-05	Carayac	Carayac	Faycelles, St Pierre Toirac, Béduer, Gréalou, Carayac	Compétition O'VTT	1/25000	22	P.Bailly/ M. Barral / F. Ramblière
46-26-05	La Vitaterne	Lissac	Lissac, Figeac	Initiation	1/10000	3,5	M. Barral
46-28-06	Lo Mas del Pechômén	Livernon	Durbans, Livernon	Compétition	1/10000	3,4	A. Pellegry
46-39-08	Faycelles	Faycelles	Faycelles	Sprint	1/2000	0,1	F. Ramblière
46-42-10	Espédaillac	Espédaillac	Espédaillac	Compétition	1/10000	3	M. Cotirta
46-46-10	Lac des Fargues	Reilhac	Reilhac	Compétition	1/10000	5	M. Cotirta
46-45-10	Figeac 2	Figeac	Figeac	Sprint	1/4000	0,2	M. Cotirta
46-47-10	Combe-Longue	Beduer	Beduer	Sprint	1/5000	0,7	M. Cotirta
46-49-11	Lycée Jeanne d'Arc	Figeac	Figeac	Initiation	1/1000	?	M. Cotirta / M. Barral
46-51-11	Ecole J. Chapou	Figeac	Figeac	Initiation	1/400	0,05	F. Ramblière
46-52-11	Ecole P. Bert	Figeac	Figeac	Initiation	1/500	0,05	M. Barral
46-53-11	Ecole L. Barrié	Figeac	Figeac	Initiation	1/500	0,05	P. Bailly
46-54-11	Etangs de Puy-Blanc	Puy-Blanc	Cambes	Sprint / initiation	1/5000	0,7	M. Cotirta

### 5- Communication :

Le licencié reçoit par courrier le magazine fédéral bimestriel "Orientation Magazine", et par mail le bulletin de la ligue "Azimut Midi-Pyrénées".

Le mode de communication privilégié entre les membres du club et entre clubs est la messagerie électronique.

Les informations sur les actualités et les courses sont mises à jour dans les différents sites internet :

de la fédération : <http://www.ffco.asso.fr/> (toutes les actualités fédérales, y compris le haut-niveau)

de la ligue : <http://limipyco.free.fr/> (toutes les annonces et résultats de courses en Midi-Pyrénées)

et du club : <http://www.fino46.org/> (toutes les actualités du FINO, et le dernier calendrier)

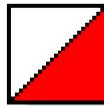
Le club dispose aussi d'un compte Facebook, mise à jour en temps réel !

<https://fr-fr.facebook.com/FINO4601>

Il est fortement recommandé de s'abonner à la Newsletter du site du club, et d' « aimer » la page facebook.

### 6- Assurance :

Les licenciés sont couverts dans toutes leurs activités (entraînements et toutes courses organisées par un club FFCO) par l'assurance fédérale (individuelle accident et responsabilité civile accident).





# LES COMPETITIONS



# Les différents types de compétitions :

Les courses inscrites au calendrier peuvent être de plusieurs types :

- Les compétitions locales ouvertes à tous : Départementales, Régionales, Inter-régionales
- Les compétitions fédérales ouvertes à tous : nationales, championnats de France de relais, des équipes et des clubs
- Les compétitions fédérales sur sélection : championnats de France individuels
- Les courses à étapes et les raids

## LES COMPÉTITIONS LOCALES OUVERTES A TOUS :

1- Les courses départementales : Depuis 2008, les clubs du Lot proposent des courses départementales. Il est aussi possible de profiter des départementales des départements limitrophes (Tarn et Garonne et Dordogne notamment).

En général, 4 circuits de longueurs et difficultés différentes y sont proposés. Elles constituent d'excellents entraînements en condition de course.

2- Les courses régionales : Au niveau de la Ligue Occitane 10 à 12 courses portent chaque année le label "Régionale".

Age au 31 décembre	Catégories d'âge FFCO	Catégories d'âge Ligue Midi-Pyrénées de C.O.
10 ans et moins	D.10 et H.10	D.10 et H.10
11 et 12 ans	D.12 et H.12	D.12 et H.12
13 et 14 ans	D.14 et H.14	D.14 et H.14
15 et 16 ans	D.16 et H.16	D.16 et H.16
17 et 18 ans	D.18 et H.18	D.18 et H.18
19 et 20 ans	D.20 et H.20	D.21 et H.21
21 à 34 ans	D.21 et H.21	
35 à 39 ans	D.35 et H.35	D.40 et H.40
40 à 44 ans	D.40 et H.40	
45 à 49 ans	D.45 et H.45	D.50 et H.50
50 à 54 ans	D.50 et H.50	
55 à 59 ans	D.55 et H.55	D.60 et H.60
60 à 64 ans	D.60 et H.60	
65 à 69 ans	D.65 et H.65	
70 et plus	D.70 et H.70	

Les catégories d'âges fédérales et régionales

Chaque année, certaines de ces courses Régionales servent de support au Championnat Régional de sprint, Moyenne Distance, Longue Distance et relais, qui décernent les titres de champion par catégorie.

CIRCUIT	MOYENNE DE TEMPS DES 3 PREMIERS	DISTANCES INDICATIVES POSTES A POSTES (distance + dénivelé x 10)
Violet long (ou noir)	70'	10 km
Violet moyen	60'	7,5 km
Violet court	50'	6 km
Violet court bis	40'	4 km
orange	40'	5 km
Jaune long	/	8 km
Jaune	35'	3,5 km
Bleu	25'	2,7 km
Vert	20'	2,2 km
J (Jalonné)	20'	2 km

Les circuits des courses régionales

### Les circuits « Couleur »

Sur les courses locales, Le niveau de difficulté d'un circuit est identifié par l'une des six couleurs suivantes : vert, bleu, jaune, orange, violet ou noir.

Le circuit vert (environ 2km) est adapté aux jeunes enfants. A l'inverse le circuit noir est à la fois long (il peut dépasser 10km) et techniquement très difficile.



## **LES COMPETITIONS FEDERALES OUVERTES A TOUS :**

3- Nationale : au moins 4 courses au printemps, dont une dans l'interzone "Sud-Ouest" qui regroupe les ligues Nouvelle Aquitaine et Occitanie.

4- Championnat de France des Clubs (CFC) : sur une course en relais, en mai, avec 4 divisions et 6 à 8 coureurs par équipe de club suivant la division.

5- Critérium National des Equipes (CNE) : par équipe d'adultes de 7 Hommes, de 4 Femmes, ou de 4 jeunes.

7- Championnat de France de relais : par équipe de 2 ou 3 suivant les catégories.

## **LES COMPETITIONS FEDERALES SUR SELECTION :**

8- Championnat de France individuel :

- longue distance, sprint et moyenne distance (sélection sur les championnats de ligue)
- O'VTT, O'ski...

## **LES COURSES A ETAPES :**

Il s'agit de compétitions qui se déroulent sur 3 à 6 jours, avec ou sans journée de repos. En France, les plus connus sont les 3 jours du Sud-Ouest, et O'France. Le classement, sans véritable enjeu, s'effectue en additionnant les temps de course.

Des épreuves de ce type se déroulent chaque année dans plusieurs pays européens, permettant aux orienteurs de lier sport et tourisme. Les 5 jours les plus connus se disputent en Suède, avec plus de 15000 compétiteurs.



## **EN PRATIQUE :**

### **Les inscriptions :**

A partir des courses Régionales, l'inscription préalable est nécessaire (entre 2 jours et ...3 semaines à l'avance), par l'intermédiaire du club. L'horaire de départ est pris sur place.

Sur les courses fédérales, le respect des circuits prévus par catégories d'âge est obligatoire. Et les horaires de départ sont prédéfinis et connus quelques jours avant la course.

### **Les formats de courses :**

La plupart des courses, et notamment toutes celles comptant pour les classements régionaux et nationaux, se courent en individuel contre la montre. Les coureurs partent donc individuellement sur un circuit imposé, où l'ordre des postes doit être respecté. Seuls les coureurs ayant trouvé l'ensemble des balises sont classés.

Beaucoup plus rarement, sur des courses départementales ou hors classements, peuvent être proposées des courses au score : un maximum de postes doit être poinçonné en un temps imparti, et l'ordre de prise des postes est à la discrétion du coureur.

### **Les distances :**

On distingue les courses :

- longues distances
- moyennes distances
- sprints (souvent sous la forme d'une course en parc ou en ville).

La plupart des courses correspondent à des "longues distances".

### **Les classements cumulés :**

Un classement régional est organisé sur le cumul des courses dites "régionales", et permet de décerner les titres de vainqueur de la coupe Occitane individuel, des clubs, des jeunes, et du challenge Occitan des clubs (ce dernier tient compte non seulement des résultats sportifs, mais aussi de la participation cumulée).

Un classement national est établi sur la base de toutes les courses labellisées "CN" (Classement National). <http://cn.ffcorientation.fr/classement/>

### **Les cartes :**

Toutes les compétitions officielles se courent sur des cartes au format international IOF (International Orienteering Federation). Voir les légendes en fin de livret.

Parfois, des raids utilisent des cartes IGN (améliorées ou non) ou de photos aériennes pour leurs épreuves d'orientation.

## **LES RAIDS :**

Les raids de C.O. se déroulent sur 1 ou 2 jours. Ils reprennent les mêmes principes que les courses traditionnelles : carte spécifique et poinçonnage aux postes. Particularité : chaque équipe est formée de 2 coureurs indissociables.

Pour les raids organisés sur 2 jours, les coureurs partent en autonomie, avec leur nourriture et leur équipement pour passer la nuit dans un bivouac prévu par les organisateurs.

La FFCO établit un classement sur l'ensemble des raids de C.O. permettant de décerner les titres de Champions de France des Raids.

Il existe aussi des mini-raids, à courir en individuel, où les distances sont largement supérieures à celles rencontrées sur les Longues Distances des courses traditionnelles.

Enfin, la FFCO labellise des raids multi-activités (ou multisports), en fonction d'un cahier des charges précis, faisant une large part à l'orientation.

### **L'ORIENTATION A VTT (O'VTT) :**

Le O'VTT se court sur des cartes de C.O. à des échelles allant de 1/15000 à 1/25000. Un code spécifique permet d'indiquer la cyclabilité des voies (sentiers, chemins ou routes) que le coureur peut être amené à emprunter.

Comme pour les courses pédestres, les coureurs sont lâchés sur des circuits matérialisés par des balises où ils doivent poinçonner pour valider leur passage. En O'VTT, il est en général interdit de sortir des voies repérées sur la carte.

### **LE NIVEAU INTERNATIONAL :**

Sport fédéré, la C.O. française possède ses équipes nationales cadets, juniors et seniors, O'VTT et O'SKI. Les athlètes retenus dans les groupes haut-niveau disputent, dans le monde entier, les épreuves de la Coupe du Monde et du Championnat du Monde. Pour info, un français -Thierry Gueorgiou- est multiple champion du monde de C.O.



# Étape par étape...

## LE DEROULEMENT D'UNE COURSE AVEC GESTION ELECTRONIQUE DES COURSES (GEC)

### A: Niveau: régional

#### 1. S'INSCRIRE

L'inscription s'effectue à l'avance par le bureau du club. Attention à ne pas dépasser les dates limites (en général une semaine). Demandez conseil pour choisir votre circuit,

Si vous n'en possédez pas, un doigt (ou pointeur) électronique vous sera loué à l'accueil. Remarque: le FiNO peut vous prêter un doigt électronique. Contactez un membre du bureau quelques jours avant la course.

#### 2. AVANT LE DÉPART

- Un tableau permet de réserver une heure de départ sur son circuit, ceci afin d'éviter une trop grande affluence simultanée à l'atelier départ. Deux coureurs d'un même club ne peuvent partir à moins de 4mn d'intervalle sur un même circuit.
- N'oubliez pas votre boussole, et votre doigt électronique.
- Au stand départ, vous devez vider la mémoire de votre doigt électronique (boîtier "Effacer"), puis vérifier son bon fonctionnement (boîtier "Contrôle").
- Les parcours sont sur-imprimés sur la carte. Avec les consignes de courses sont indiqués l'échelle, et l'équidistance (dénivelée entre 2 courbes de niveau),
- 2 à 4 minutes avant le départ (H-2 ou H-4 suivant les courses), vous entrez dans le sas pré-départ et pouvez prendre les définitions de poste correspondant à votre circuit.
- Au bip de départ, pointez le boîtier départ, puis prenez la carte correspondant à votre circuit.
- Attention !! Le parcours débute au triangle sur la carte. Sur le terrain, ce triangle est matérialisé par une balise sans numéro qui ne se trouve pas forcément à proximité immédiate de l'atelier départ. Dans ce cas, le chemin entre le départ et le triangle de départ (balise) est jalonné.
- Bien situer le départ sur la carte, et la direction à prendre vers le premier poste. N'oubliez pas qu'il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais

#### 3. PENDANT LA COURSE

A chaque poste, pointez dans le boîtier qui doit "biper" puis s'allumer. En cas de panne du boîtier, vous devez poinçonner votre carte (avec la pince attachée au piquet) pour valider votre passage, puis le signaler à l'arrivée.

#### 4. A L'ARRIVÉE

- Pointez le boîtier "Arrivée" situé sur la ligne.
- Allez ensuite "vider" votre doigt électronique à l'atelier informatique qui vous donnera vos temps intermédiaires et le temps cumulé.

Votre classement sera affiché à proximité de l'arrivée.

### B: Niveau fédéral : Interrégional, National et Championnats de France (Spécificités par rapport au niveau régional)

#### 1. S'INSCRIRE

L'inscription s'effectue à l'avance par le bureau du club. Attention à ne pas dépasser les dates limites (de 2 à 3 semaines avant la course).

Il n'est pas possible de courir sur un autre circuit que celui prévu pour votre catégorie.

#### 2. Horaires de départ

Les heures de départ sont disponibles sur le site Internet de l'organisateur quelques jours avant la course.



### VALABLE POUR TOUTES LES COURSES

- Vérifiez régulièrement votre direction à la boussole en faisant coïncider le nord de la carte avec le nord de la boussole.
- Des confettis sont parfois déposés au pied de chaque balise pour marquer leur emplacement en cas de vol. Il est inutile d'en ramasser.
- Pour des raisons de sécurité, il est obligatoire de passer la ligne d'arrivée, même en cas d'abandon.

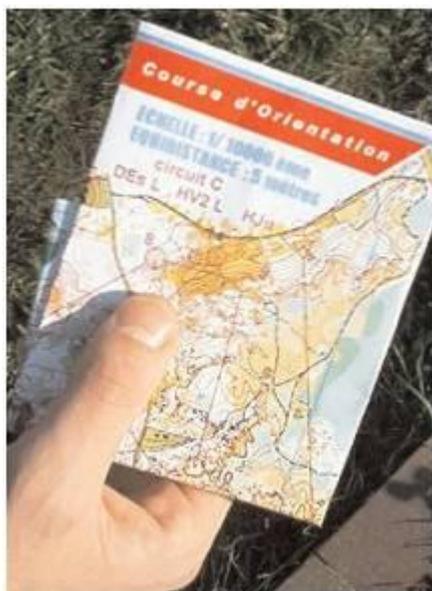


# PARLONS TECHNIQUE

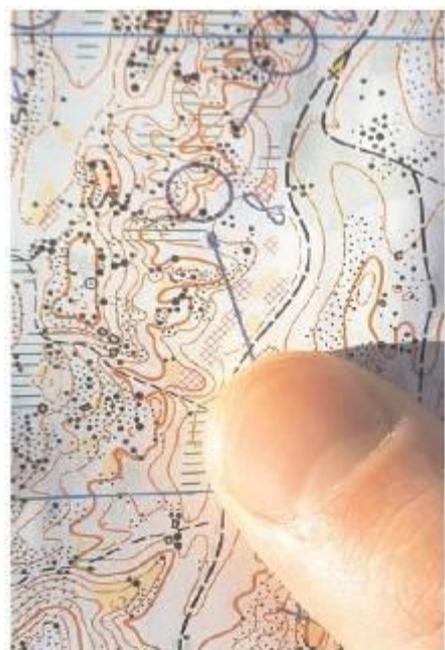
# LES FONDAMENTAUX



**1. Orientez votre carte** pour en tirer le meilleur parti. Pour cela, il faut la faire pivoter jusqu'à ce que l'extrémité rouge de l'aiguille de la boussole (nord) pointe vers le haut de la carte, parallèlement aux lignes bleues imprimées.

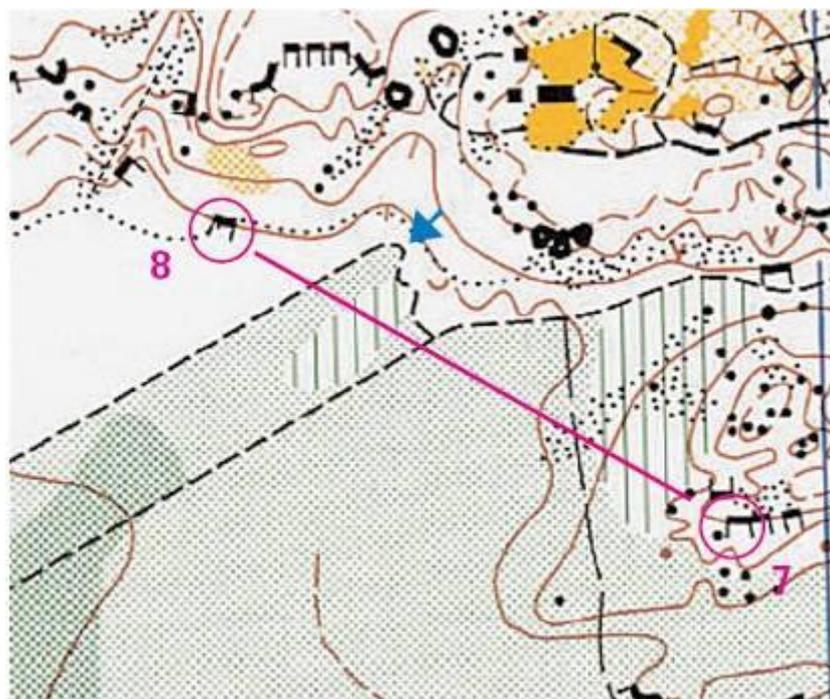


**2. Pliez votre carte** de manière à ne faire apparaître que la surface utile : d'où vous êtes, jusqu'à la prochaine balise.



**3. Placez votre pouce sur la carte** à proximité de l'endroit où vous vous trouvez. Vous perdrez moins de temps à vous resituer la prochaine fois que vous la consulterez.

Un moyen mnémotechnique pour ne rien oublier : la carte **POP** (pliée, orientée, pouce)



**4. Choisissez un point d'attaque.** Ce dernier peut se définir comme un élément facile à atteindre, à proximité du but. Dans l'exemple ci-dessus, le tournant du sentier est un bon point d'attaque.

**5. Déterminez votre itinéraire à l'avance** et ne partez jamais «au petit bonheur» vers la balise suivante. Les idées ne viennent pas en cours de route, et les éléments rencontrés – pas toujours attendus – augmentent la confusion.

**6. Utilisez tous les éléments de la carte,** et pas seulement les routes et les sentiers. Fossés, talus et relief sont très fiables. Les limites de végétation peuvent être utilisées si elles sont nettes. Par contre, il faut éviter les détails ponctuels (trous, charbonnières, cuvettes, souches) et les végétations en évolution (basse et clairières en particulier).

**7. Fixez-vous des lignes ou points d'arrêt** afin de ne pas poursuivre indéfiniment un cap ou un chemin. Ici, avec le même exemple 7-8, une falaise au pied d'un long rentrant bien marqué.

**8. En l'absence de points de repère, appréciez les distances parcourues.** Les orienteurs comptent souvent leurs doubles foulées pour savoir quand tourner ou s'arrêter. Pour cela, il faut d'abord les étalonner sur des distances précises, une piste d'athlétisme par exemple, et tenir compte de la fatigue. Avec de grandes jambes, on peut compter 32 doubles foulées sur 100 mètres.

**9. Une fois arrêté votre choix d'itinéraire,** appliquez la règle des feux tricolores. **Vert** : vitesse maximum, orientation sommaire ; **orange** : vitesse ralentie, arrivée au point d'attaque ; **rouge** : vitesse lente à l'approche du poste.

**10. Perdu ?** Avec une carte et une boussole, on ne l'est jamais vraiment. Le premier réflexe est d'orienter sa carte, de gagner un chemin et déterminer sa direction générale, de comparer les éléments rencontrés sur le terrain avec la carte, puis de procéder par élimination.

**10. Savoir prendre un cap** avec une boussole à capsule mobile est très utile (voir page suivante).

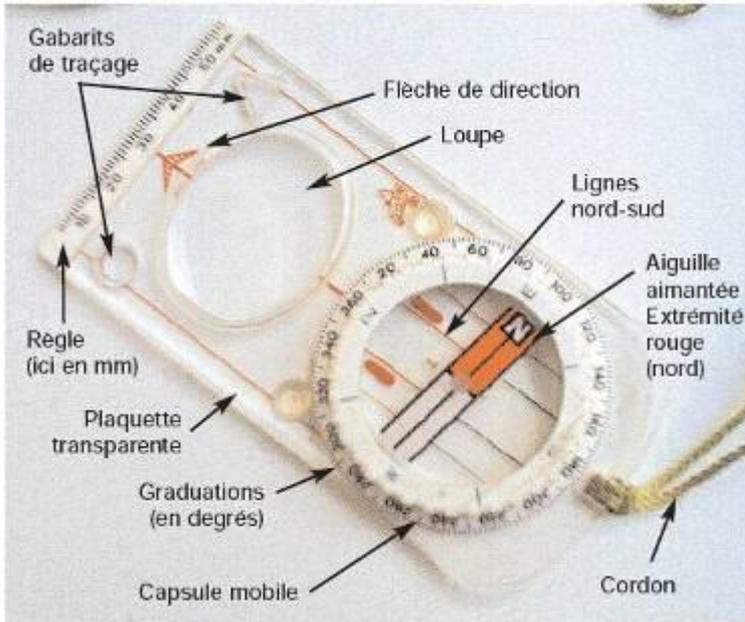
**11. Après la course,** reproduire ses itinéraires sur la carte et réfléchir aux alternatives possibles est un bon exercice.

# ANATOMIE DE LA BOUSSE

Il existe deux types de boussoles : la boussole à plaquette et la boussole de pouce

## LA BOUSSE A PLAQUETTE

La plus connue des orienteurs (confirmés ou débutants)

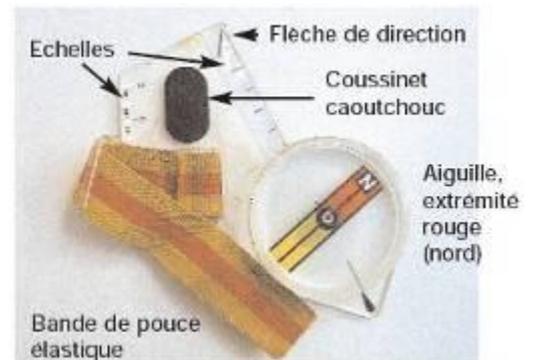


Une bonne boussole à plaquette possède une capsule mobile avec graduations angulaires (360°), remplie de liquide pour amortir les rotations de l'aiguille aimantée qui s'y trouve prisonnière. Cette aiguille possède une extrémité rouge qui pointe toujours vers le nord magnétique.

La plaquette, transparente pour permettre la lecture de la carte, doit avoir, gravées sur ses bords, des échelles pour le calcul des distances (le plus souvent : 1/15000<sup>e</sup>, 1/25000<sup>e</sup>, millimètres et centimètres).

Options intéressantes :

- une loupe, pour une lecture plus fine de la carte,
  - des gabarits (cercle, triangle), pour recopier les parcours,
  - un cordon, pour fixer la boussole au poignet.
- Pour les lignes nord-sud et la flèche de direction, voir ci-dessous «Boussole, mode d'emploi».



## LA BOUSSE DE POUCE

La boussole de pouce est à capsule fixe ou à capsule mobile. Dans ce cas, elle peut s'utiliser comme une boussole à plaquette. Quel que soit son type, la boussole de pouce permet de conserver en permanence, et dans la même main, la relation carte/boussole. Mais elle ne peut convenir qu'à l'orienteur confirmé, possédant une excellente relation carte/terrain, car avec la capsule fixe le calcul d'azimut précis est impossible.

## MODE D'EMPLOI

Vous êtes au poste 7, vous voulez atteindre le poste 8.

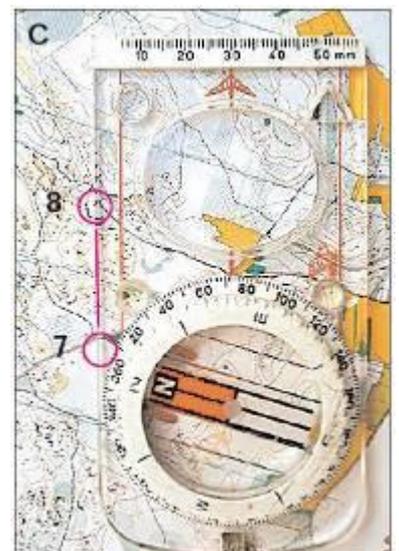


**A.** Placez la boussole sur la carte de manière à faire coïncider son arête longitudinale avec le trait reliant le poste 7 au poste 8. La flèche de direction de la boussole doit indiquer la direction 7-8.

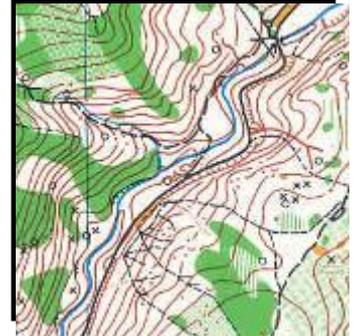
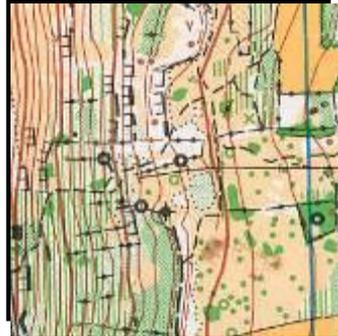


**B.** Faites pivoter la capsule de la boussole jusqu'à ce que les lignes nord-sud de la capsule (rouge, noir) soient parallèles aux lignes bleues de la carte. Le nord de la capsule (lettre N) doit «viser» le nord de la carte.

**C.** Faites pivoter l'ensemble carte-boussole jusqu'à ce que la pointe rouge (ou orange) de l'aiguille se trouve dans l'alignement de la marque nord de la capsule. La flèche de direction de la boussole vous indique maintenant la direction à suivre pour atteindre le poste 8.



Pommeraié 22/04/07				
A	10.550	65		
▷				
1	57	←	▨	∩
2	58		∩	
3	64		△	♀
4	54		▽	♂
5	31		∩	
6	32		∩	
7	33		○	
8	34		⊙	○
9	35		△	⊙
10	36		○	—
11	37		⊙	
12	38			
13	39		∩	



# LES LEGENDES

19	45		⊙		○
20	46		∩		
21	47		•		♂
22	48	↑	▨	∩	
23	49		⊙		
24	50	↑	⊙		
25	56	←	∩		
26	75		•		♂
27	76	↙	⊗		♂
28	99		∩	x	/

140



# LEGENDES IOF DES CARTES DE COURSE D'ORIENTATION

	Autoroute		Lac		Mares		Courbe de niveau
	Route principale		Trou d'eau		Rivière infranchissable		Courbe maîtresse
	Route secondaire		Cours d'eau, ruisseau franchissables				Courbe intermédiaire
	Route		Cours d'eau Marais étroit, secondaire, fossé humide				Collines
	Chemin carrossable		Marais infranchissable		Marais		Sans de la pente
	Chemin		Petit marais, puits fontaine				Abrupt de terre
	Sentier		Élément d'eau Source particulier				Talus de terre
	Sentier peu visible		Marais peu visible				Vestige de talus de terre
	Jonction visible de chemins		Terrain découvert				Ravins
	Jonction peu visible de chemins		Terrain découvert avec arbres dispersés				Fossés
	Layon		Terrain découvert encombré				Terrain accidenté
	Voie ferrée		Terrain découvert accidenté avec arbres dispersés				Dépressions
	Ligne électrique		Forêt course facile				Trous
	Ligne haute tension		Forêt course ralentie				Petites dépression
	Tunnel		Forêt course très ralentie				Buttes
	Mur de pierre		Végétation basse: course ralentie				Falaise infranchissable
	Mur en ruine		Végétation basse: course impossible				Colonne rocheuse et falaise
	Clôture infranchissable		Forêt traversable dans une direction				Falaise franchissable
	Clôture		Verger				Trou rocheux, caverne
	Clôture en ruine		Limite de culture nette				Rocher, gros rocher
	Point de passage		Limite de végétation distincte				Terrain rocailleux
	Bâtiments		Limite de végétation peu distincte				Champ de blocs rocheux
	Zone d'habitat		Éléments particuliers de végétation (arbre particulier)				Affleurement rocheux
	Zone interdite		Éléments particuliers de végétation (arbre isolé)				Arrivée
	Aire de parking		Éléments particuliers de végétation (souche)				Ligne d'itinéraire entre les postes
	Ruine		Départ				Itinéraire balisé
	Charbonnière, élément particulier dû à l'homme		Poste de contrôle				Limite interdite
	Borne, haute tour						Point de passage
	Petite tour, mangeoire						Zone interdite
	Tombe						Zone dangereuse (chablis)
							Itinéraire interdit
							Poste de secours
							Poste de ravitaillement

La course d'orientation possède sa propre représentation graphique du terrain. Décidée au niveau de la Fédération internationale (IOF), elle a valeur universelle. Partout où vous courez dans le monde, les couleurs et les symboles auront la même signification. Ne s'y ajouteront que, ponctuellement, des symboles locaux.

La carte comporte obligatoirement :

- l'indication de l'échelle et de l'équidistance,
- le symbole du nord ainsi que des lignes verticales bleues ou noires, parallèles, sens nord-sud de la carte, destinées à faciliter la prise de visée,
- des cases A, B et C à poinçonner manuel-

lement en cas de dysfonctionnement d'un poste de contrôle électronique,  
- les symboles spécifiques au terrain cartographié et leur définition.

## LES PRINCIPALES COULEURS

**Blanc** : forêt à 100 % de la vitesse de course  
**Verts 1, 2 et 3** : course limitée (1) à impossible (3)

**Bleu** : les éléments hydrographiques

**Jaune** : la pelouse, les prés

**Noir** : les éléments de planimétrie (habitation, chemin, sentier, limite de végétation, route, rocher, falaise, trou, petite dépression, souche, mur...)

**Brun** : les courbes de niveau, autres éléments de planimétrie (fossé, levée de terre, ravin...)

**Violet** : matérialisation du parcours (départ, postes, arrivée) lorsque celui-ci est fourni imprimé + les zones dangereuses (zones tempête, par exemple) ou interdites

## ÉCHELLES

C.O. pédestre : au 1/10 000<sup>e</sup> et au 1/15 000<sup>e</sup>

C.O. à VTT : au 1/20 000<sup>e</sup>

C.O. à skis : au 1/10 000<sup>e</sup>

Raid d'orientation : 1/20 000<sup>e</sup> et 1/25 000<sup>e</sup>

**EQUIDISTANCES** : 5 mètres, parfois 2,5 m

# LEGENDES IOF DES DEFINITIONS DE POSTES

## Symboles – IOF 2004

pour la description des contrôles

Dans une course d'orientation internationale les participants de toutes les nations et de toutes les langues doivent pouvoir comprendre les descriptions des contrôles sans équivoque et sans problème de traduction

CONSEIL DE LA COMMISSION TECHNIQUE DE L'I.O.F.

Les symboles IOF pour la description des postes peuvent devenir très utiles dans le contexte de la course d'orientation internationale. Pour que ceux-ci deviennent répandus, il faut qu'ils soient utilisés avec soin. Nous savons que les coureurs n'aiment pas lire de longues définitions ou un grand nombre de symboles. Par conséquent on évitera avantagusement des postes qui doivent être définis par plus de trois symboles dans les colonnes C - D - E - F - G. Il faut aussi essayer d'éviter les postes qui nécessitent deux différents symboles dans la colonne G, par exemple : «Falaise, partie nord, au pied». Étant donné que les postes comportent des codes, ils sont souvent placés près les uns des autres. Quand le coureur sait qu'il est à l'intérieur du cercle marquant le poste sur sa carte, il ne doit pas être induit en erreur par d'autres postes. La règle de principe suivante reste toujours valable : «deux postes ne doivent jamais être situés à moins de 100 m l'un de l'autre, sauf en cas exceptionnel et seulement si les détails du terrain et les signes sur la carte sont différents».

### DEFINITIONS DES POSTES SYMBOLIQUES

COLONNE C : LEQUEL DES ELEMENTS	COLONNE D : ELEMENTS DU POSTE	Colonne E : DESCRIPTION DE L'ELEMENT																																																																																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #e0ffe0;">INSTRUCTIONS SPECIALES</p> <p><b>Balisages</b></p> <p>Balisage sur 60 m à partir du poste</p> <p>Balisage de 300 m entre deux postes</p> <p>Balisage de 50 m avant changement de carte</p> <p><b>Passages obligés</b></p> <p>Point de passage obligé entre deux postes</p> <p>Couloir de passage obligé entre deux postes</p> <p style="background-color: #ffe0e0; text-align: center; margin-top: 10px;"><b>Balisage Dernier poste - Arrivée</b></p> <p>Trajet entièrement balisé</p> <p>Balisage convergent</p> <p>Trajet non balisé</p> </div>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>(Relief)</p> <p>Terrasse</p> <p>Eperon</p> <p>Rentrant</p> <p>Talus raide</p> <p>Carrière</p> <p>Levée de terre</p> <p>Ravine</p> <p>Fossé sec</p> <p>Colline</p> <p>Butte</p> <p>Col. passage</p> <p>Dépression</p> <p>Petite dépression</p> <p>Trou</p> <p>Terrain accidenté</p> <p>Fourmilière</p> <p>(Rochers / Blocs rocheux)</p> <p>Falaise</p> <p>Aiguille rocheuse</p> <p>Caverne</p> <p>Rocher</p> <p>Zone rocheuse</p> <p>Tas de pierre</p> <p>Plerrier</p> <p>Affleurement rocheux</p> <p>Passage étroit</p> <p>(Eau/marais)</p> <p>Etang ou lac</p> <p>Mare</p> <p>Trou d'eau</p> <p>Cours d'eau</p> <p>Cours d'eau saisonnier</p> <p>Marais étroit</p> <p>Marais</p> <p>Terrain ferme</p> <p>Puits</p> <p>Source</p> <p>Citerne, réservoir</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>(Végétation)</p> <p>Champ</p> <p>Zone partiellement boisée</p> <p>Corne de forêt</p> <p>Clairière</p> <p>Fourré</p> <p>Hale</p> <p>Limite de végétation</p> <p>Bosquet</p> <p>Arbre remarquable</p> <p>Souche</p> <p>(Éléments de civilisation)</p> <p>Route</p> <p>Chemin, sentier</p> <p>Layon étroit</p> <p>Pont</p> <p>Ligne à Haute tension</p> <p>Pylône de ligne à HT</p> <p>Tunnel</p> <p>Mur</p> <p>Clôture</p> <p>Point de passage</p> <p>Construction</p> <p>Terrain stabilisé, parking</p> <p>Ruine</p> <p>Pipeline</p> <p>Tour</p> <p>Poste d'observation</p> <p>Borne</p> <p>Mangeoire</p> <p>Charbonnière</p> <p>Edifice ou statue</p> <p>Passage dans bâtiment</p> <p>Escaller</p> <p>Symboles particuliers</p> <p>Objets particuliers qui doivent être définis au préalable</p> </td> </tr> </table>	<p>(Relief)</p> <p>Terrasse</p> <p>Eperon</p> <p>Rentrant</p> <p>Talus raide</p> <p>Carrière</p> <p>Levée de terre</p> <p>Ravine</p> <p>Fossé sec</p> <p>Colline</p> <p>Butte</p> <p>Col. passage</p> <p>Dépression</p> <p>Petite dépression</p> <p>Trou</p> <p>Terrain accidenté</p> <p>Fourmilière</p> <p>(Rochers / Blocs rocheux)</p> <p>Falaise</p> <p>Aiguille rocheuse</p> <p>Caverne</p> <p>Rocher</p> <p>Zone rocheuse</p> <p>Tas de pierre</p> <p>Plerrier</p> <p>Affleurement rocheux</p> <p>Passage étroit</p> <p>(Eau/marais)</p> <p>Etang ou lac</p> <p>Mare</p> <p>Trou d'eau</p> <p>Cours d'eau</p> <p>Cours d'eau saisonnier</p> <p>Marais étroit</p> <p>Marais</p> <p>Terrain ferme</p> <p>Puits</p> <p>Source</p> <p>Citerne, réservoir</p>	<p>(Végétation)</p> <p>Champ</p> <p>Zone partiellement boisée</p> <p>Corne de forêt</p> <p>Clairière</p> <p>Fourré</p> <p>Hale</p> <p>Limite de végétation</p> <p>Bosquet</p> <p>Arbre remarquable</p> <p>Souche</p> <p>(Éléments de civilisation)</p> <p>Route</p> <p>Chemin, sentier</p> <p>Layon étroit</p> <p>Pont</p> <p>Ligne à Haute tension</p> <p>Pylône de ligne à HT</p> <p>Tunnel</p> <p>Mur</p> <p>Clôture</p> <p>Point de passage</p> <p>Construction</p> <p>Terrain stabilisé, parking</p> <p>Ruine</p> <p>Pipeline</p> <p>Tour</p> <p>Poste d'observation</p> <p>Borne</p> <p>Mangeoire</p> <p>Charbonnière</p> <p>Edifice ou statue</p> <p>Passage dans bâtiment</p> <p>Escaller</p> <p>Symboles particuliers</p> <p>Objets particuliers qui doivent être définis au préalable</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #e0ffe0;">Colonne F : DIMENSION DE L'ELEMENT</p> <p>2,5 Hauteur en mètre</p> <p>7 x 5 Dimension en mètre</p> <p>1,5 / 2,0 Hauteurs d'un élément sur une pente</p> <p>2,0 / 3,0 Hauteurs de deux éléments (combinaisons)</p> <p>⊗ Croisement</p> <p>⊕ Jonction</p> <p>  Croisement de chemins   Croisement entre un chemin et un layon   Jonction de route   Jonction entre un cours d'eau et un fossé                 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #e0ffe0;">Colonne G : SITUATION DE LA BALISE</p> <p>○ Coté Nord</p> <p>◐ Bord Nord Est</p> <p>◑ Partie Nord Ouest</p> <p>◒ Angle Est (intérieur)</p> <p>◓ Angle Sud Est (extérieur)</p> <p>∇ Pointe Sud</p> <p>&lt; Coude</p> <p>↘ Extrémité Sud</p> <p>▮ Partie amont (haut)</p> <p>▭ Partie aval (bas)</p> <p>▩ Sur</p> <p>▨ Sous</p> <p>└ Au pied</p> <p>┘ Pied Sud</p> <p>┘ Entre</p> </div>																																																																														
<p>(Relief)</p> <p>Terrasse</p> <p>Eperon</p> <p>Rentrant</p> <p>Talus raide</p> <p>Carrière</p> <p>Levée de terre</p> <p>Ravine</p> <p>Fossé sec</p> <p>Colline</p> <p>Butte</p> <p>Col. passage</p> <p>Dépression</p> <p>Petite dépression</p> <p>Trou</p> <p>Terrain accidenté</p> <p>Fourmilière</p> <p>(Rochers / Blocs rocheux)</p> <p>Falaise</p> <p>Aiguille rocheuse</p> <p>Caverne</p> <p>Rocher</p> <p>Zone rocheuse</p> <p>Tas de pierre</p> <p>Plerrier</p> <p>Affleurement rocheux</p> <p>Passage étroit</p> <p>(Eau/marais)</p> <p>Etang ou lac</p> <p>Mare</p> <p>Trou d'eau</p> <p>Cours d'eau</p> <p>Cours d'eau saisonnier</p> <p>Marais étroit</p> <p>Marais</p> <p>Terrain ferme</p> <p>Puits</p> <p>Source</p> <p>Citerne, réservoir</p>	<p>(Végétation)</p> <p>Champ</p> <p>Zone partiellement boisée</p> <p>Corne de forêt</p> <p>Clairière</p> <p>Fourré</p> <p>Hale</p> <p>Limite de végétation</p> <p>Bosquet</p> <p>Arbre remarquable</p> <p>Souche</p> <p>(Éléments de civilisation)</p> <p>Route</p> <p>Chemin, sentier</p> <p>Layon étroit</p> <p>Pont</p> <p>Ligne à Haute tension</p> <p>Pylône de ligne à HT</p> <p>Tunnel</p> <p>Mur</p> <p>Clôture</p> <p>Point de passage</p> <p>Construction</p> <p>Terrain stabilisé, parking</p> <p>Ruine</p> <p>Pipeline</p> <p>Tour</p> <p>Poste d'observation</p> <p>Borne</p> <p>Mangeoire</p> <p>Charbonnière</p> <p>Edifice ou statue</p> <p>Passage dans bâtiment</p> <p>Escaller</p> <p>Symboles particuliers</p> <p>Objets particuliers qui doivent être définis au préalable</p>																																																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th colspan="4">IR LD Centre</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Hju, HV2 L, DSe L</th> </tr> <tr> <td>5</td> <td>12,3 km</td> <td>270m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>32</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>36</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>44</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>49</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">○-----120-----&gt;</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>54</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>61</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>63</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>64</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>69</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>70</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">○-----300-----&gt;</td> </tr> </table>	IR LD Centre				Hju, HV2 L, DSe L				5	12,3 km	270m		1	32			2	36			3	44			4	49			○-----120----->				5	54			6	61			7	63			8	64			9	69			10	70			○-----300----->				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th colspan="4">IR LD Centre</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Hju, HV2 L, DSe L</th> </tr> <tr> <td>5</td> <td>12,3 km</td> <td>270 m</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">A B C D E F G H</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>54</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="font-size: small;">                 Désignation de la course                  Catégories                  I Longueur du parcours    II Dénivelé                  N° de course             </p> <p style="font-size: x-small;"> <b>DESCRIPTION DES CONTROLES</b>                  A. Numéro du poste                  B. Code du contrôle                  C. Lequel des éléments caractéristiques (dans le cercle)                  D. Élément caractéristique du poste                  E. Détail d'aspect                  F. Dimension de l'élément caractéristique                  G. Localisation de la balise                  H. Informations diverses             </p> <p style="font-size: x-small;">Les informations les plus importantes sont à droite des traits les plus épais.</p>	IR LD Centre				Hju, HV2 L, DSe L				5	12,3 km	270 m		A B C D E F G H				5	54			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #e0e0ff;">COLONNE H : DIVERS</p> <p>⛑ Secours</p> <p>🗑 Ravitaillement</p> <p>📻 Radio (transmissions)</p> <p>🚶 Contrôleur</p> </div>
IR LD Centre																																																																																		
Hju, HV2 L, DSe L																																																																																		
5	12,3 km	270m																																																																																
1	32																																																																																	
2	36																																																																																	
3	44																																																																																	
4	49																																																																																	
○-----120----->																																																																																		
5	54																																																																																	
6	61																																																																																	
7	63																																																																																	
8	64																																																																																	
9	69																																																																																	
10	70																																																																																	
○-----300----->																																																																																		
IR LD Centre																																																																																		
Hju, HV2 L, DSe L																																																																																		
5	12,3 km	270 m																																																																																
A B C D E F G H																																																																																		
5	54																																																																																	