

# 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



LAC FiNO  
09/2020



# 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 du Grand Figeac.

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 Occitane qui compte une vingtaine de clubs.

## 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 invitations pour les C.O. organisées dans la région Occitanie, les départements limitrophes, et les courses fédérales sont accessibles par Yaentrainement.

Il est souvent possible de se grouper pour se rendre sur les lieux de course. Yaentrainement vous permet de voir quels sont les autres inscrits.

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 ou pour les stages sportifs, notamment pour les jeunes.

Les licenciés sont avertis des courses à venir par le calendrier semestriel du club, par les notifications de Yaentrainement.

### 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 :

Le club propose un entraînement hebdomadaire de course d'orientation le vendredi 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 sur Yaentraînement.

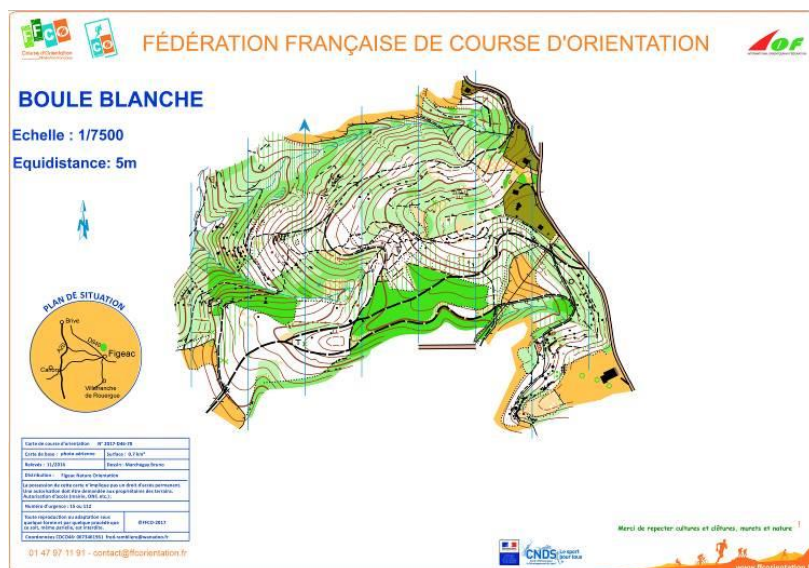
En hiver, un entraînement par mois est décalé au samedi après-midi ou dimanche.

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 un entraîneur du FAC.

### 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	Communes	Type	Echelle	Superficie (km <sup>2</sup> )
2000-D46-03	Les Gariottes	Beduer, Boussac	Compétition	1/10000	3,3
2000-D46-04	Combe-Longue	Beduer	Sprint	1/5000	0,2
2002-D46-14	Théminettes	Théminettes, Saint-Simon, Sonac	<b>Compétition</b>	1/20000	12,7
2005-D46-18	Pisserattes	Durbans	Compétition	1/5000	0,75
2004-D46-20	Le causse de Nayrac II	<b>Figeac</b>	Compétition	1/10000	<b>3</b>
2005-D46-21	Pannafé	Figeac	Initiation	1/2500	0,3
2005-D46-24	Plaine des sports de Londieu	Figeac	Initiation	1/2500	0,5
2005-D46-25	Carayac	Faycelles, St Pierre Toirac, Béduer, Gréalou, Carayac	Compétition	1/25000	22
2005-D46-26	La Vitaterne	Lissac, Figeac	Initiation	1/10000	2,9
2006-D46-28	Los Màs Del Pechômén	Durbans, Livernon	Compétition	1/10000	3,4
2008-D46-39	Faycelles	Faycelles	Sprint	1/2000	0,1
2010-D46-45	Figeac 2	Figeac	Sprint	1/4000	0,2
2010-D46-46	Lac des Fargues	Reilhac	Compétition	1/10000	5
2010-D46-47	Combe-Longue	Beduer	Sprint	1/5000	0,7
2011-D46-49	Lycée Jeanne d'Arc	Figeac	Initiation	1/ 1000	0,1
2011-D46-50	Lac Vert Catus	Catus	Compétition	1/10000	3
2011-D46-51	Ecole J. Chapou	Figeac	Initiation	1/400	0,05
2011-D46-52	Ecole P. Bert	Figeac	Initiation	1/500	0,05
2011-D46-53	Ecole L. Barrié	Figeac	Initiation	1/500	0,05
2011-D46-54	Etangs de Puy-Blanc	Cambes	Sprint / initiation	1/5000	0,7
2013-D46-58	Livernon	Livernon	Initiation	1/7500	1,2
2015-D46-59	Capdenac le haut	Capdenac le ht	Sprint		
2014-D46-61	Cajarc	Cajarc	Sprint / initiation	1/4000	0,35
2015-D46-63	Le causse de Nayrac VTT	<b>Figeac</b>	Compétition	1/10000	<b>1,8</b>
2018-D46-64	Cabrerets	Cabrerets, Sauliac, Orniac	Compétition	1/10000	4
2015-D46-65	Le Surgié	Figeac	Sprint		
2015-D46-66	Jardins de l'hôpital	Figeac	Sprint	1/500	0,01
2015-D46-67	Quissac-La Braunhie	Quissac	Compétition	1/10000	4,22
2016-D46-69	Villeneuve	Villeneuve	Sprint		
2017-D46-70	Boule Blanche	Planioles	Compétition	1/7500	0,67
2018-D46-71	Les Garrigues	St-Pierre Toirac, Froontenac, Faycelles, Béduer	Compétition	1/10000	3,9
2018-D46-72	Les Pratges	Figeac	Sprint / initiation	1/500	0,05
2018-D46-73	Accro-Liane Figeac	Figeac	Initiation	?	?
2018-D46-74	Marcilhac sur Célé	Marcilhac sur Célé	Sprint / initiation	1/4000 ?	?
2018-D46-75	Corn	Corn	Sprint / initiation	1/4000 ?	?
2018-D46-76	Cardaillac Village	Cardaillac	Sprint / initiation	?	?
2018-D46-77	Forêt de Monclar VTT	Cabrerets, Sauliac, Orniac	Compétition	1/15000	6,5
2018-D46-78	Lunan	Lunan,	Initiation	1/5000	?
2020-D46-81	La Borderie	Gréalou	Initiation	1/7500	1,1
2020-D46-82	Le Bancarel	Capdenac le Haut	Compétition	1/10000	1,6
2020-D46-83?	Forêt de Marcilhac / Célé	Marcilhac sur Célé	Initiation	1/10000	?
2020-D46-84	Faycelles	Faycelles	Sprint	1/2000	0,1

### 5- Communication :

Le licencié reçoit par courrier le magazine fédéral bimestriel "Orientation Magazine".

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://www.ligue-oc-co.com/> (toutes les annonces et résultats de courses en Occitanie)

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

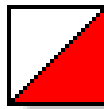
Le club dispose aussi d'un compte Facebook, mise à jour en temps réel !

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

Et d'un compte Instagram [@figeac.nature.orientation](https://www.instagram.com/figeac.nature.orientation)

### 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 ou 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 : Ce sont des courses de proximité sans véritable enjeu, ni récompenses.

Entre 3 et 6 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 une douzaine de courses portent chaque année le label "Régionale".

Certaines servent de support au Championnat Régional de sprint, Moyenne Distance, Longue Distance et relais, qui décernent les titres de champion par catégorie.

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

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 par an, 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.

8- Championnat de France de nuit.

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

9- Championnats de France individuel :

- longue distance, sprint, 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, la plus connue est 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, ou fixé par l'organisateur.

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 (en général sous la forme d'une course en ville ou en parc).

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.

L'échelle est en général de 1/10000 (1cm pour 100m).

Sauf en sprint (1/4000), en élites (1/15000), et sur les circuits jalonnés, pour les tous petits (1/5000).

## **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.

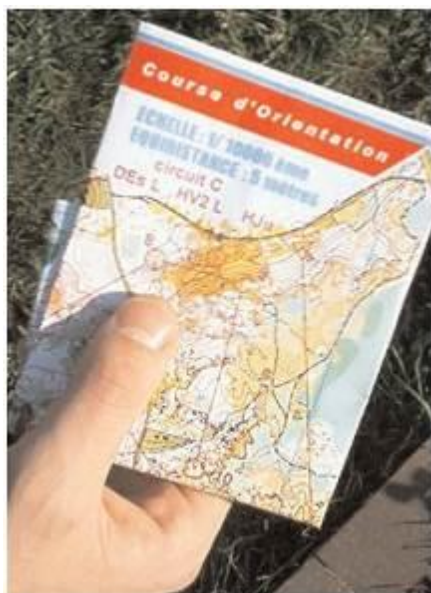


# PARLONS TECHNIQUE

# 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.

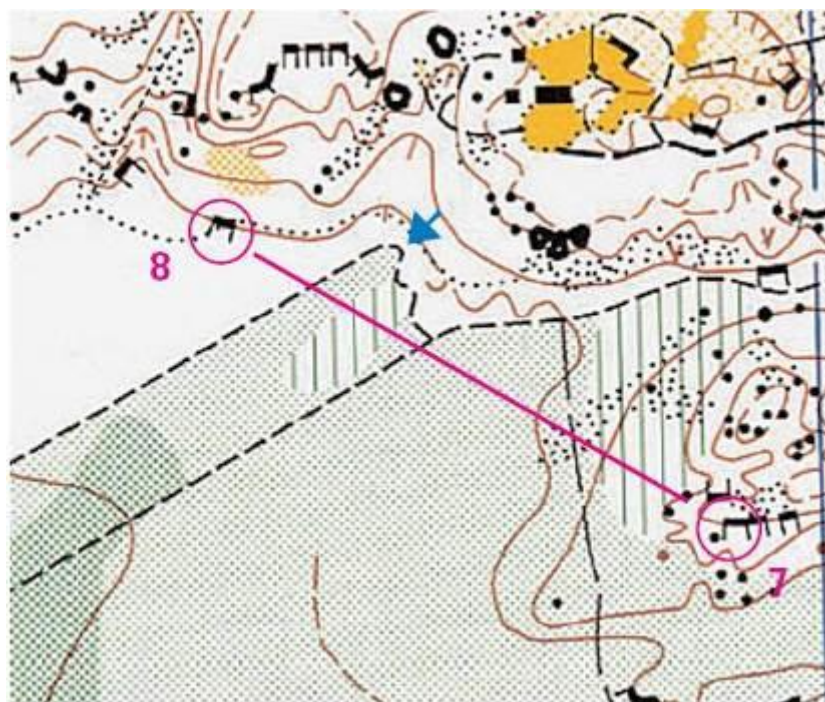


**2. Pliez votre carte** de manière à ne faire apparaître que la surface utile : d'où vous êtes, jusqu'à la prochaine balise.



**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).

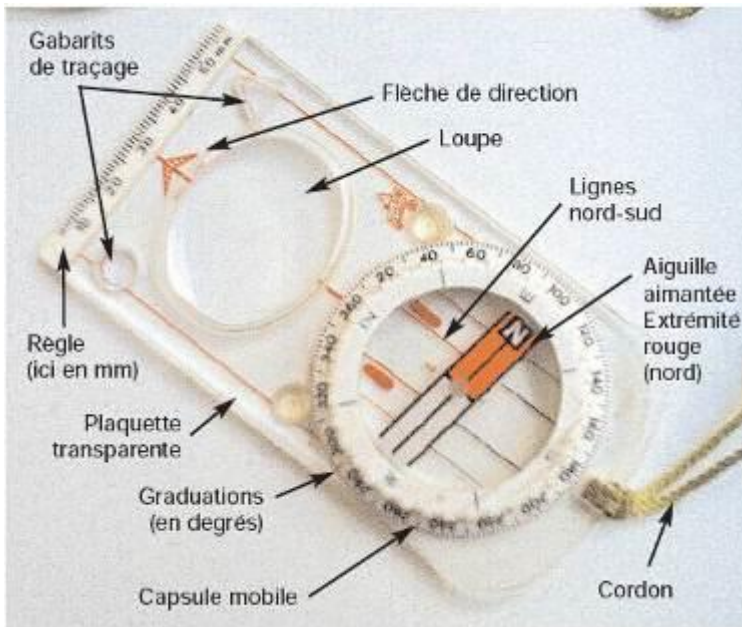
**11. Après la course,** reproduire ses itinéraires sur la carte et réfléchir aux alternatives possibles est un bon exercice.

# 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.

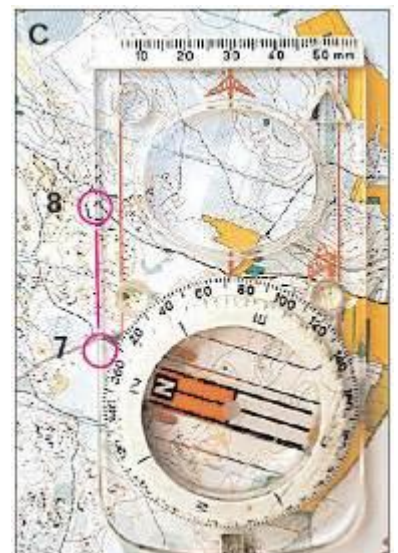


**A.** Placez la boussole sur la carte de manière à faire coïncider son arête longitudinale avec le trait reliant le poste 7 au poste 8. La flèche de direction de la boussole doit indiquer la direction 7-8.

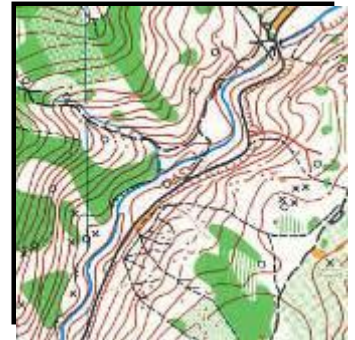
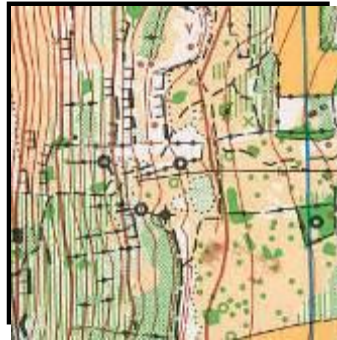


**B.** Faites pivoter la capsule de la boussole jusqu'à ce que les lignes nord-sud de la capsule (rouge, noir) soient parallèles aux lignes bleues de la carte. Le nord de la capsule (lettre N) doit «viser» le nord de la carte.

**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

## LIRE UNE CARTE D'ORIENTATION (SYMBOLES IOF)

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



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

SYMBOLES 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
	Layan 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 franchissable
	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 franchissable
	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

SYMBOLES 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 (SYMBOLES IOF)



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

## LES NORMES IOF

**ISOM** : *International Specification for Orienteering Maps*

**ISSOM** : *International Specification for Sprint Orienteering Maps*

**ISMTBOM** : *International Specification for Mountain Bike Orienteering Maps*

**ISSkiOM** : *International Specification for Ski Orienteering Maps*

## 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)
	Clôture ou balustrade (franchissement interdit)
	Construction infranchissable (accès interdit)
	Passage couvert
	Piliers
	Zone interdite
	Bord de zone pavée et marches d'escalier

### PIERRES ET ROCHERS

	Falaise infranchissable (franchissement interdit)
--	---

### VÉGÉTATION

	Végétation infranchissable (franchissement interdit)
--	--

### EAUX ET MARAIS

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

### SYMBOLES 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 étroit non 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)
--	--

### SYMBOLES 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



Course d'Orientation  
Fédération Française

## 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

### SYMBOLES DE COURSE

	Poste de contrôle avec point central
<b>1-31</b>	Numéro de poste et code
	Zone technique

## SYMBOLES DE PROXIMITÉ (SYMBOLES FFCO)

### ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME

	But		Projecteur		Panneaux
	Panier de basket		Lampadaire		Table
	Banc		Borne à incendie		Table de ping-pong
	Atelier parcours de santé		Borne électrique		Statue
	Jeu		Poubelle		Plaque (égout, EDF...)

## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

15 passage des Mauvins - 75019 PARIS  
+33 (0)1 47 97 11 91 - [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)  
[www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)

# 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». Etant 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	
	<p>(Relief)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Terrasse</li> <li> Eperon</li> <li> Rentrant</li> <li> Talus raide</li> <li> Carrière</li> <li> Levée de terre</li> <li> Ravine</li> <li> Fossé sec</li> <li> Colline</li> <li> Butte</li> <li> Col. passage</li> <li> Dépression</li> <li> Petite dépression</li> <li> Trou</li> <li> Terrain accidenté</li> <li> Fourmilière</li> </ul> <p>(Rochers / Blocs rocheux)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Falaise</li> <li> Aiguille rocheuse</li> <li> Caverne</li> <li> Rocher</li> <li> Zone rocheuse</li> <li> Tas de pierre</li> <li> Pierrier</li> <li> Affleurement rocheux</li> <li> Passage étroit</li> </ul> <p>(Eau/marais)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Etang ou lac</li> <li> Mare</li> <li> Trou d'eau</li> <li> Cours d'eau</li> <li> Cours d'eau saisonnier</li> <li> Marais étroit</li> <li> Marais</li> <li> Terrain ferme</li> <li> Puits</li> <li> Source</li> <li> Citerne, réservoir</li> </ul>	<p>(Végétation)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Champ</li> <li> Zone partiellement boisée</li> <li> Corne de forêt</li> <li> Clairière</li> <li> Fourré</li> <li> Hale</li> <li> Limite de végétation</li> <li> Bosquet</li> <li> Arbre remarquable</li> <li> Souche</li> </ul> <p>(Éléments de civilisation)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Route</li> <li> Chemin, sentier</li> <li> Layon étroit</li> <li> Pont</li> <li> Ligne à Haute tension</li> <li> Pylône de ligne à HT</li> <li> Tunnel</li> <li> Mur</li> <li> Clôture</li> <li> Point de passage</li> <li> Construction</li> <li> Terrain stabilisé, parking</li> <li> Ruine</li> <li> Pipeline</li> <li> Tour</li> <li> Poste d'observation</li> <li> Borne</li> <li> Mangeoire</li> <li> Charbonnière</li> <li> Edifice ou statue</li> <li> Passage dans bâtiment</li> <li> Escaller</li> </ul> <p>Symboles particuliers Objets particuliers qui doivent être définis au préalable</p>	<p>Colonne E : DESCRIPTION DE L'ELEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Bas</li> <li> Evasé</li> <li> Profond</li> <li> Couvert de végétation</li> <li> Dégagé</li> <li> Rocailleux</li> <li> Marécageux</li> <li> Sablonneux</li> <li> Conifère</li> <li> Feuille</li> <li> Ruiné ou tombé</li> </ul> <p>Colonne F : DIMENSION DE L'ELEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Hauteur en mètre</li> <li> Dimension en mètre</li> <li> Hauteurs d'un élément sur une pente</li> <li> Hauteurs de deux éléments (combinaisons)</li> <li> Croisement</li> <li> Jonction</li> <li> Croisement de chemins</li> <li> Croisement entre un chemin et un layon</li> <li> Jonction de route</li> <li> Jonction entre un cours d'eau et un fossé</li> </ul> <p>Colonne G : SITUATION DE LA BALISE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Coté Nord</li> <li> Bord Nord Est</li> <li> Partie Nord Ouest</li> <li> Angle Est (intérieur)</li> <li> Angle Sud Est (extérieur)</li> <li> Pointe Sud</li> <li> Coude</li> <li> Extrémité Sud</li> <li> Partie amont (haut)</li> <li> Partie aval (bas)</li> <li> Sur</li> <li> Sous</li> <li> Au pied</li> <li> Pied Sud</li> <li> Entre</li> </ul>

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		
350			

IR LD Centre		Hju, HV2 L, DSe L	
5	12,3 km	270 m	
A	B	C	D
5	54		

Les informations les plus importantes sont à droite des traits les plus épais.

Désignation de la course

Catégories

I N° de course    II Longueur du parcours    III Dénivelé

DESCRIPTION DES CONTROLES

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

### COLONNE H : DIVERS

- Secours
- Ravitaillement
- Radio (transmissions)
- Contrôleur