



Condat sur Vézère

COURSE D'ORIENTATION

Séances de découverte,
initiation et entraînement

Lieu : départ place de l'église à Condat sur Vézère

Samedi 11 février 2017 à 14h00

Ces journées permettront de :

- **découvrir l'orientation** sous toutes ses formes : pédestre, VTT, cheval, etc...
- **s'initier à la pratique** : cartes et boussoles en main, après avoir appris à lire une carte et interprété les symboles s'y rattachant.
- **s'entraîner** pour les initiés sur des parcours adaptés à leurs niveaux.

Même si l'orientation se pratique en compétition, il faut se rappeler qu'« *il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais* ».

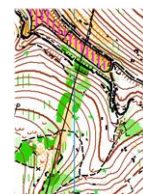
Contenu des séances mensuelles :

- en début de séance présentation de la CO,
- découverte d'une carte,
- interprétation des symboles de la carte,
- la définition des postes de contrôles,
- lire et orienter une carte,
- exercices théoriques d'initiation,
- petit parcours pratique en étoile sur le terrain pour appliquer la théorie,
- parcours de recherche des postes sur chemins et sentiers pour les marcheurs, vététistes et cavaliers...
- débriefing en fin de séance,



Chaque tranche d'âge y trouve un intérêt :

- **les plus jeunes** acquièrent des compétences évidentes (lecture de carte, maîtrise des légendes, sens de l'observation, etc.) pour in fine gagner en autonomie... et grandir sereinement,
- **les familles** peuvent ensemble pratiquer un loisir et partager des moments privilégiés,
- **les sportifs** se mesurent à des compétiteurs aguerris dans des espaces et des situations toujours différents,
- **les seniors** maintiennent une activité physique adaptée tout en faisant travailler leur mémoire et leur capacité de concentration.



L'équipement nécessaire pour la pratique de la CO vous sera fourni par le Club (la carte du parcours, une boussole). Pensez à prévoir une bonne paire de chaussures **adaptées**.



Le « CAC » Club Athlétique de Condat

La commune héberge déjà un club de **marche nordique** et dispose de terrains très riches, variés, à la fois physiques et techniques, dans un paysage sublime de bois, landes et rochers.

Un espace cartographié (Coly, Aubas, Saint Amand de Coly et Condat sur Vézère) de plus de 1200ha offre désormais un des plus vastes domaines pour l'orientation en Dordogne

Contact

claud.frederique@wanadoo.fr ou 05 53 82 63 74

« La Boueille » 24190 St Germain du Salembre

www.cac2408.fr



En terra occitana

