

## Séances de découverte, initiation et entraînement

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

Ces séances ont pour but de faire découvrir au grand public ce sport de pleine nature par excellence.

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* ».

**Inscription aux séances** : site internet du Club onglet « activités », ou par téléphone ou mail (cf. Contact).

**Contenu des séances mensuelles (les samedis) :**

- 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, vers 17 heures.

2 « parcours permanent d'orientation » (PPO) sont mis en place sur les cartes de Condat sur Vézère. Il permettront d'accueillir les scolaires et le public qui voudront venir s'entraîner et se promener à la découverte du petit patrimoine.

## Le « CAC » Club Athlétique de Condat

Affilié à la **FFCO**, il est ouvert à tous les orienteurs, débutants ou confirmés, jeunes et moins jeunes, désirant pratiquer ce sport.

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 St Amand, Aubas et Condat sur Vézère) de plus de 1200ha offre **désormais un des plus vastes domaines pour l'orientation en Dordogne**

### Le bureau

Président : Rémy DURRENS

Secrétaire : Francette DEMONT

Trésorier : Claude FRÉDÉRIQUE

### Adhésion

L'adhésion comprend la cotisation au club, à la Ligue et la licence fédérale **FFCO** (couverture assurance incluse) ce qui permet de participer à tous les entraînements du club et toutes les courses d'orientation de France.

Pour vous inscrire vous devez remplir le **bulletin d'adhésion** à la FFCO et le formulaire **d'autorisation parentale** pour les mineurs. Envoyez le tout à l'adresse du club, accompagné du règlement par chèque à l'ordre du CAC ainsi que du certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition datant de moins de trois ans.

### Contact

[claude.frederique@wanadoo.fr](mailto:claude.frederique@wanadoo.fr) ou 05 53 82 63 74  
55, rue du Touron 24190 St Germain du Salembre  
[www.cac2408.fr](http://www.cac2408.fr)

## L'orientation, sport de pleine nature par excellence praticable par tous



## La CO c'est quoi ?... ..et comment ça marche !

Une carte spéciale d'orientation,  
une boussole et c'est parti pour  
une activité sportive de plein air,  
un défi mental !



La Course d'Orientation (CO pour les initiés !) offre de belles opportunités de loisirs, de réflexion et de compétition pour les plus athlétiques. Seul ou en famille, des enfants aux vétérans, tout le monde trouvera son bonheur : celui de se promener en pleine nature ou en milieu urbain, découvrir son territoire, trouver les balises, ou courir le plus vite possible sur un parcours adapté.

La course d'orientation peut être pratiquée :

- en **loisir**, où le plaisir de se promener en pleine nature s'ajoute à celui de choisir son cheminement pour trouver les balises,
- en **compétition**, où la comparaison avec les autres participants apporte un élément de jeu supplémentaire. Il s'agit alors de faire les meilleurs choix d'itinéraire entre les balises, tout en courant le plus rapidement possible.

L'équipement nécessaire pour la pratique de la CO est basique et accessible à tous : une bonne paire de chaussures **adaptées**, la carte du parcours, une boussole et le tour est joué.



## La boussole



La boussole de Course d'Orientation est une plaque et un cadran gradué en degrés, orientable par rotation.

D'autres formes peuvent supporter une petite loupe bien utile quand on avance en âge ; la CO est un sport qui se pratique longtemps !

## La balise

Sur la carte, la balise est matérialisée par un cercle au centre duquel se situe l'élément caractéristique du



terrain choisi par le traceur (un rocher, un arbre particulier, ...). Sur la carte, ces balises sont reliées les unes aux autres par un trait continu définissant le parcours à effectuer dans un ordre prédéfini.

## La carte de CO

En course d'orientation, on utilise des cartes spécifiques dont la caractéristique principale est **d'être très détaillée**. La codification des cartes de CO est normalisée (symboles, couleurs...). L'essentiel pour réussir son parcours est d'abord de savoir interpréter cette carte.

Les meilleurs orienteurs peuvent imaginer très rapidement, à partir de la simple lecture de la carte, le relief et les éléments de terrain qu'ils vont rencontrer.



## Les circuits de couleurs



Pour faciliter la compréhension des moins initiés, le niveau de difficulté des courses organisées au niveau régional est identifiable par une couleur.

Que vous soyez licencié ou pratiquant occasionnel, la course d'orientation est un sport qui s'adapte à votre niveau de pratique et de forme physique.

La Course d'Orientation est un sport où les pratiquants doivent trouver leurs itinéraires dans le but de rallier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli.

Les orienteurs ne comptent que sur eux même pour choisir leurs itinéraires entre les points de passages.

## Pourquoi pratiquer ?

La Course d'Orientation est une pratique complète qui permet d'avoir une activité physique que l'on exerce à son rythme tout en travaillant la logique et la perception dans l'espace.

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.

Tous les orienteurs évoluent en milieu inconnu (ou méconnu...), en pleine nature ou en milieu urbain, dans le respect des autres et de l'environnement.

A noter : tous les événements sportifs labélisés par la FFCO sont organisés afin de minimiser voire éliminer leur impact sur l'environnement. Il est mis en place au sein des clubs des séances de nettoyage des forêts, ainsi que toute une série de mesures citoyennes lors d'organisations de manifestations.

En pratiquant la CO, on agit pour la protection de l'environnement.