

ESPACE SPORTS D'ORIENTATION



Forêts de Condat-sur-Vézère, Coly et Aubas



L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION

C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs
- les sportifs : randonneurs, orienteurs, raiders
- le grand public : organisé ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès du service des Mairies de Condat-sur-Vézère et Aubas. Il est également téléchargeable sur le site du club local (Club Athlétique de Condat : CAC) : www.cac2408.fr.

Deux panneaux situés l'un sur la place Tourny, l'autre au parking du belvédère de l'Escaleyrou , vous informent et vous donnent quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.

Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

CONSEILS AUX UTILISATEURS

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public ou (et) privé aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

QUELQUES COMPORTEMENTS SIMPLES

Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêts. Celui-ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu et de fumer. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés de fauche en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones habitées, les terrains de jeux...

- Emportez vos déchets, restes de pique-nique et autres objets.
- Ne polluez ni les ruisseaux, ni les étangs.
- Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.
- Respectez la vie des habitants du site (Hommes et animaux).

COMMENT UTILISER L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge, et noir. Chaque couleur peut se décliner en un parcours court et long.

VERT : circuits pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu forestier. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, sentiers, limite de végétation, fossés, ruisseau,...). Ce sont des circuits pour orienteurs débutants.

BLEU : circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste. Ce sont des circuits pour orienteurs initiés.

ROUGE : circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole. Ce sont des circuits pour orienteurs confirmés.

NOIR : circuits destinés aux bons orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant est capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles. Ce sont des circuits test pour orienteurs aguerris.

SITUEZ VOTRE NIVEAU

Niveau 1 : vous êtes capable de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin (circuit **vert**). Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous au club local qui vous initiera.

Niveau 2 : vous êtes capable de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers en suivant un tracé sur la carte, 4000 m environ en une heure (circuit **vert**)

Niveau 3 : vous êtes capable de vous construire un itinéraire, de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste (circuit **bleu**). Si vous effectuez les mêmes tâches en trotinant (circuit **bleu**).

Niveau 4 : vous êtes capable lors d'une course d'orientation de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole (circuit **rouge**).

Niveau 5 : vous participez à une course d'orientation dans une catégorie fédérale et vous mettez moins de deux fois le temps du vainqueur (circuit **rouge**).

Niveau 6 : vous participez à une course d'orientation, dans votre catégorie et vous vous classez honorablement (circuit **noir**).

LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR

1 - **Respectez** l'environnement dans lequel vous évoluez.

2 - **Équipez**-vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.

3 - **Prenez** connaissance de la légende.

4 - **Choisissez** un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h).


5 - **Commencez** par le circuit vert court si vous n'avez jamais pratiqué cette activité.


6 - **Si vous êtes débutant**, construisez-vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière de forêt,...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.


7 - **Prévoyez** un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. Ne partez jamais en fin d'après-midi.


8 - **Si vous vous égarez**, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouver ensuite son orientation (NORD SUD ou EST OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste celui-ci vous permettra de vous situer.

9 - Symbole à retenir

Le signe  de couleur noir indique sur la carte une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit en aucun cas être franchie.

Le signe  de couleur noir ou rouge indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

Le signe  de couleur rouge indique sur la carte une zone dangereuse. Vous ne devez en aucun cas vous en approcher.

Le signe  de couleur « caca d'oie » indique sur la carte une zone habitée privée. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

10 - **En cas d'accident** : avant de partir, repérez la cabine téléphonique située à proximité du départ du parcours d'orientation. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle ce qui facilitera les secours éventuels.

Le meilleur moyen de vous situer sur le site est d'utiliser votre carte pour vous orienter. Vous y trouverez l'emplacement du triangle de départ et tout deviendra facile.

N'oubliez pas de lire attentivement votre brochure

Bon courage à toutes et à tous

COMMENT PRATIQUER?

Les panneaux d'information aux parkings de la place Tourny et du belvédère de l'Escaleyrou vous donnent quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte couleur que vous avez acquise figurent des ronds rouges numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises) en forêt.

Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge.

Les balises disposées en forêt sont des piquets de bois, dont la tête est peinte en rouge et marqués du numéro de code correspondant aux définitions. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain.



LES PARCOURS D'ORIENTATION

RÈGLES GÉNÉRALES : les distances des parcours d'orientation sont calculées à vol d'oiseau (distance topographique). Il va de soi que les distances mesurées partent et reviennent au point de départ.

Site de « Condat » :

Parcours **VERT**

Distance : 2030 m / 7 postes

Postes n° : Départ S1 / 35-34-32-33-36-37-38 / Arrivée S1

Parcours **BLEU**

Distance : 3170 m / 7 postes

Postes n° : Départ S1 / 39-44-48-46-70-63-64 / Arrivée S1

Parcours **ROUGE**

Distance : 4970 m / 14 postes

Postes n° : Départ S1 / 37-45-48-86-87-88-80-75-84-60-61-62-64-66 / Arrivée S1

Parcours **NOIR**

Distance : 8030 m / 23 postes

Postes n° : Départ S1 / 42-41-31-45-47-69-68-52-83-88-82-51-57-80-54-58-60-61-49-48-65-66-43 / Arrivée S1

Site de « La Fleunie » :

Parcours VERT

Distance : 2900 m / 6 postes

Postes n° : Départ S1 / 71-72-73-76-85-71 / Arrivée S1

Parcours BLEU

Distance : 3890 m / 7 postes

Postes n° : Départ S1 / 71-74-73-72-85-79-100 / Arrivée S1

Parcours ROUGE

Distance : 5700 m / 14 postes

Postes n° : Départ S1 / 100-96-92-79-91-75-78-60-74-97-90-73-72-71 / Arrivée S1

Parcours NOIR

Distance : 6430 m / 16 postes

Postes n° : Départ S1 / 94-96-92-89-91-83-88-82-81-75-60-98-77-90-95-71 / Arrivée S1

LES PARCOURS DE MARCHE ORIENTATION

RÈGLES GÉNÉRALES : pour les circuits de promenade facile, la distance est mesurée par l'itinéraire le plus logique par les sentiers et chemins. Pour les circuits de promenade initiés, techniquement difficile en orientation la distance est topographique (à vol d'oiseau).

Site de « Condat » :

Promenade, orientation facile

Distance : 5600 m / 14 postes

Postes n° : Départ S1 / 64-63-73-87-70-46-34-39-33-32-31-36-37-38 / Arrivée S1

Promenade - orientation pour initiés

Distance : 5940 m / 17 postes

Postes n° : Départ S1 / 41-38-37-36-31-32-44-46-70-86-87-73-84-60-61-99-64 / Arrivée S1

Site de « La Fleunie » :

Promenade, orientation facile

Distance : 6700 m / 10 postes

Postes n° : Départ S1 / 100-79-76-73-75-99-74-72-85-71 / Arrivée S1

Promenade - orientation pour initiés

Distance : 7500 m / 17 postes

Postes n° : Départ S1 / 100-92-79-85-91-76-73-75-87-86-63-99-78-74-84-72-71 / Arrivée S1

Définitions des postes de l'ESO de « Condat »

- S1 Cabane de chasse
- 31 Falaise au pied est
- 32 Borne côté nord-ouest
- 33 Borne côté nord
- 34 Jonction de sentiers
- 35 Jonction de sentier
- 36 Tas de pierres côté nord-est
- 37 Petite dépression
- 38 Talus extrémité nord-est
- 39 Tas de pierres côté sud-ouest
- 40 Fossé extrémité nord-ouest
- 41 Falaise pied nord-ouest
- 42 Jonction falaise vieux mur
- 43 Ruine côté nord-ouest
- 44 Jonction murs
- 45 Tas de pierres côté ouest
- 46 Butte côté nord-ouest
- 47 Falaise extrémité sud-est
- 48 Fourré côté nord-ouest
- 49 Ruine côté est
- 50 Petite dépression la plus au nord ouest
- 51 Rentrant
- 52 Jonction talus vieux mur
- 53 Butte
- 54 Tas de pierres côté sud ouest
- 55 Rentrant large
- 56 Ruine côté sud est
- 57 Petite dépression
- 58 Talus extrémité nord
- 59 Ruine côté ouest
- 60 Entre 2 buttes
- 61 Clairière
- 62 Vieux mur côté ouest
- 63 Ruine
- 64 Cage en grillage détruite
- 65 Petite dépression la plus au nord
- 66 Carrière de pierres
- 67 Trou
- 68 Talus extrémité ouest
- 69 groupe de rochers
- 70 Mare côté sud

Définitions des postes de l'ESO de « La Fleunie »

S1	Jonction route chemin
71	Source
72	Butte
73	Bâtiment côté sud-est
74	Jonction sentiers
75	Trou
76	Jonction chemin sentier
77	Mare côté est
78	Falaise pied nord ouest
79	Trou
80	Falaise pied nord est
81	Trou le plus au nord ouest
82	Ruine
83	Petite dépression
84	Ruine bord sud ouest
85	Petite dépression
86	Tas de pierres côté sud ouest
87	trou d'eau
88	Carrière
89	Charbonnière
90	Entre 2 limites de végétation
91	Charbonnière
92	Vieux mur en forme de cercle
93	Charbonnière
94	Dépression
95	Rentrant rocheux
96	Petite grotte
97	Ravine extrémité sud
98	Ruine
99	Vieux mur extrémité sud est
100	Résidus d'affut de chasse côté sud

La course d'orientation en Nouvelle Aquitaine

La course d'orientation y est apparue en 1974. Sous l'égide de la Fédération Française de course d'orientation, la ligue de la Nouvelle Aquitaine regroupe des comités départementaux et une vingtaine de clubs sur l'ensemble de notre région.

Chaque année, un calendrier de compétitions vous propose une trentaine de courses régionales, inter-régionales et parfois une compétition internationale : « les 3 jours du sud-ouest », sur le week-end de Pâques.

Des manifestations de course d'orientation à VTT, des raids sur un ou plusieurs jours, sont aussi organisés dans le cadre fédéral.

Avec une surface importante de cartes d'initiation et de compétition, la Nouvelle Aquitaine permet une pratique de l'orientation sur l'ensemble de la région.

Outre les Espaces Sports d'Orientation, vous trouverez sur certaines communes, des parcours à thèmes qui s'adressent à un public intéressé par la découverte et la compréhension du patrimoine naturel et culturel local. L'originalité de ces parcours est de rendre l'enfant actif dans son processus éducatif en lui permettant de s'initier à la connaissance et à la prévention de l'environnement sous une forme ludique et récréative.

La formation des jeunes et des athlètes est assurée par la ligue, les comités départementaux ou les clubs sous forme d'entraînements hebdomadaires, de stages de perfectionnement sur week-ends ou durant les périodes de vacances.

La formation des cadres se déroule sous la forme d'unités de formation qui débouchent sur le diplôme d'animateur. Elle peut être, ensuite, prolongée par une formation spécifique sous forme de parrainage.

Pour les personnes intéressées par une formation d'état, sachez qu'il existe une formation modulaire au brevet d'état de course d'orientation.

Pour de plus amples informations, contactez la Ligue de Nouvelle Aquitaine de course d'orientation.

Ligue de Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation

Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 TALENCE

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr>

Mail : sylvinebroute@gmail.com

Les poinçons de l'ESO de « Condat »

31 	32 	33 	34 	35 	36 	37 	38 	39 	40
41 	42 	43 	44 	45 	46 	47 	48 	49 	50
51 	52 	53 	54 	55 	56 	57 	58 	59 	60
61 	62 	63 	64 	65 	66 	67 	68 	69 	70

Les poinçons de l'ESO de « la Fleunie »

71 	72 	73 	74 	75 	76 	77 	78 	79 	80
81 	82 	83 	84 	85 	86 	87 	88 	89 	90
91 	92 	93 	94 	95 	96 	97 	98 	99 	100

ANNOTATIONS PERSONNELLES



REMERCIEMENTS

Cet Espace Sports d'Orientation (ESO) a été réalisé grâce :

- au Conseil Départemental de la Dordogne,
- à la Communauté de communes du Terrassonnais,
- à la Commune de Condat-sur-Vézère,
- au Club Athlétique de Condat.

Le site a été aménagé pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation dans la plus grande sécurité.

Nous espérons que vous trouverez sur cet espace naturel, les premières sensations d'une pratique de pleine nature, le plaisir ludique de pouvoir dominer ces déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt périgourdine et de Nouvelle Aquitaine.

ADRESSES UTILES

**Communauté de communes du
Terrassonnais en Périgord noir Thenon Hautefort**

Pôle des services publics
58 avenue Jean-Jaurès
24120 Terrasson-Lavilledieu
Tél. 05 53 50 96 10

Mail : mcctth.contact@gmail.com

Mairie de Condat-sur-Vézère

Les Barris
4 avenue de Coly
24570 Condat-sur-Vézère
<http://www.condat-sur-vezere.fr>

Mail : mcondat@wanadoo.fr

CLUB ATHLETIQUE DE CONDAT

La Boueille 24190 Saint Germain du Salembre
Tél. 05 53 82 63 74

Mail : claire.frederique@wanadoo.fr

Site internet : www.CAC2408.fr