



# **COURSE D'ORIENTATION**

## **Espace Sport Orientation**

**Parc de Fongravey**  
**Ville de Blanquefort**

*Blanquefort*



# L'Espace Sports d'Orientation

L'espace Sports d'orientation est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux spécificités locales et qui s'adresse à un large public :

- **les jeunes** : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs
- **les sportifs** : coureurs, randonneurs, orienteurs
- **le grand public** : pratique libre ou organisée, de façon sportive, éducative ou ludique, à la découverte du patrimoine naturel et culturel d'un territoire, pour tous les âges en fonction de la condition physique de chacun.

**Cet espace sportif est composé d'un réseau de postes** (mini-balises en bois) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain.

**Ce réseau figure sur une carte disponible sur le site de la mairie à :**

<https://www.ville-blanquefort.fr/activites-et-sorties/s-informer/actualites/des-nouveaux-parcours-de-course-dorientation-a-fongravey>

**ou via ce QR code :**



Un panneau situé au départ des parcours vous informe et vous donne quelques conseils techniques de base pour pratiquer l'orientation.


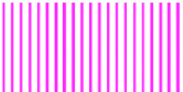
L'accès aux parcours est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

## conseils

Vous entrez dans un **espace naturel public** aménagé pour votre plaisir. Merci de respecter certaines règles. Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

- **Il est formellement interdit de faire du feu.** Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Soyez vigilant et sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.
- **Respectez** les arbres, les fleurs, les champs, les cultures, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les terrains de jeux...
- **Rempportez vos déchets**, et autres objets. Ne polluez ni les ruisseaux ni tous autres points d'eau.
- **Le silence est précieux**, ne le troublez pas inutilement.
- **Respectez la vie des habitants du site** (hommes et animaux).

# Les 10 commandements de l'orienteur

- 1** Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2** Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (un débutant parcours 4 km/h)
- 3** Commencez par le circuit du parcours vert, si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.
- 4** Imprimez votre carte en couleur.
- 5** Prenez connaissance de la légende.
- 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, lisières de forêt ...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 7** Si vous vous égariez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD, SUD, EST ou 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 rapidement sur la carte.
- 8** Symboles à retenir :
  -  Ce symbole de couleur noire sur la carte, indique une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit en aucun cas être franchie.
  -  Ce symbole de couleur violette sur la carte, indique une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 9** En cas d'accident : appelez les secours. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle pour faciliter les secours éventuels.
- 10** Surtout prenez plaisir à la recherche des balises dans cet ESO.

# Comment utiliser l'espace sports d'orientation ?

## 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 : **parcours vert**.

### niveau 2

Vous êtes capable de suivre, en marchant, un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4 km environ en une heure : **parcours vert ou bleu**.

### niveau 3

Vous êtes capable de construire un itinéraire, de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : **circuit bleu**. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trotinant : **parcours bleu ou rouge**.

### niveau 4

Vous êtes capable de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : **parcours rouge ou noir**.

## Quatre parcours de niveau progressif

### Parcours VERT : orienteurs débutants

Circuits permettant de découvrir l'orientation, d'apprendre à lire la carte et de faire connaissance avec le milieu naturel. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, clôtures, fossés, ruisseaux...).

### Parcours BLEU : orienteurs initiés

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.

### Parcours ROUGE : orienteurs confirmés

Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois plus difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole.

### Parcours NOIR : orienteurs aguerris

Circuits destinés au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés ; ils nécessitent une bonne lecture de la carte et requièrent l'utilisation de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter.

# Comment pratiquer ?

- En premier lieu **il faut imprimer en couleur** la carte du parcours choisi, ou la télécharger sur une tablette de 8 pouces au minimum pour plus de confort.
- L'objectif est de **trouver les postes** dans l'ordre du parcours.
- Sur la carte figurent des **cercles violine numérotés matérialisant l'emplacement des postes** (balises). Le centre du rond indique l'endroit 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 violine.**
- **L'arrivée est matérialisée sur la carte par un double cercle violine.**
- Les balises disposées sur l'espace sportif sont des mini-balises en bois marquées du numéro correspondant aux définitions, munies d'une pince et d'un QR code.
- La distance est calculée de poste à poste sur la ligne droite. Ajouter 10 à 20 % à cette distance pour obtenir la longueur réelle de votre parcours.

**Maintenant que vous avez tous les codes lancez-vous !**

## La méthode POP

La méthode POP (Pliée, Orientée, Pouce) est la base de l'orienteur.

La carte doit être **Pliée** afin d'être réduite à la zone d'un poste à l'autre. En fonction de l'évolution de déplacement, il faut constamment déplier et replier la carte.

La carte doit être **Orientée** c'est-à-dire toujours maintenue dans le sens de la progression.

Le Pouce correspond à la **représentation de soi sur la carte**, il évolue donc en permanence sur la carte.

## Utilisation de Vikazimut

Vikazimut est une **application mobile** qui permet de réaliser des parcours d'orientation en autonomie. L'application fournit la carte du parcours et enregistre la trace GPS ainsi que les temps de passage aux balises. La validation peut se faire soit automatiquement par détection de la position GPS, soit via des QR codes placés sur chaque balise.

L'application est téléchargeable depuis le site <http://vikazimut.vikazim.fr>

Une fois l'application installée, vous n'avez plus qu'à choisir le parcours désiré (parmi ceux proposés par l'application). Un manuel d'utilisation est disponible dans l'application.

Les QR codes du départ et de l'arrivée sont situés sur le panneau d'information de l'Espace Sport d'Orientation.

# Carte tous postes



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



### PARC de FONGRAVEY

Echelle : 1/3000

Equidistance : 5 m

**Légende**

	Courbe de niveau
	Courbe de forme
	Tirret de pente
	Abrupt de terre, Talus
	Butte
	Petite dépression
	Palaise franchissable
	Terrain sablonneux découvert
	Élément hydraulique particulier
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Forêt
	Végétation, course lente
	Végétation, marche
	Végétation, progression difficile
	Végétation, progression difficile, Haie
	Végétation franchissable
	Végétation franchissable, Haie
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Élément particulier de végétation
	Zone pavée, asphaltée
	Chemin pavé, 1,6 m
	Chemin pavé, 2 m
	Chemin pavé, 4 m
	Route, 4 m
	Route, 6 m
	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
	Sentier non pavé ou trace, 2 m
	Sentier non pavé ou trace, 3 m
	Petit sentier ou trace
	Mur franchissable
	Mur consolidé, franchissable
	Mur infranchissable
	Closure franchissable ou balustrade
	Closure infranchissable ou balustrade
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Bâtiment (Minimum)
	Passage couvert
	Poteau, pône
	Cairn, petit monument
	Élément du à l'homme - cercle
	Élément du à l'homme - X
	Escalier, 1,6 m
	Escalier, 3 m
	Escalier, 4 m
	Équipement de plateau de jeux
	Banc, Siège
	Poteau d'éclairage
	Poubelle
	Panneau
	Table de Ping Pong





















*Blaugue fort*



Centre de course d'orientation N° 2024-2033-000	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,15 km <sup>2</sup>
Reliefs : Jean-Luc Lagarigue	Dessin : Jean-Luc Lagarigue
Distribution : Sud Méditerranée Orientation Grisée	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.	
Autorisation d'accès (maître, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sans autorisation préalable est formellement interdite que ce soit, même partielle, est interdite.	
contact@smog-orientation.com - contact@ffco-orientation.fr	
BFFCO-2025	

# Définition des postes

Balises	Définition symbole				Définition texte
31		⊗			Souche
32				≡	Entre 2 haies
33				└┘	Angle extérieur Sud-Est de clôture
34				└┘	Dessous un escalier
35		○			Élément particulier (Poteau électrique)
36				└┘	Angle extérieur Sud-Est de clôture
37		■		○	Côté Sud du bâtiment
38					Angle Nord-Ouest du mur
39				○	Limite de végétation. Côté Sud
40		⊗			Souche
41		×			Élément particulier (Banc)
42				∟	Jonction de clôture et de mur
43		▲		≡	Entre mur et arbre
44				└┘	Angle extérieur Nord-Ouest de clôture
45		▲			Arbre isolé
46				∟	Jonction de clôture
47		○			Objet particulier (Panneau)
48				└┘	Angle Nord-Est de barrière
49		×		○	Élément particulier (Sculpture) côté Ouest
50		▲			Arbre isolé
51				○	Bord Nord de mur
52				└┘	Angle intérieur de barrière
53				∟	Jonction de clôture et de haie
54		∪		○	Côté Nord-Ouest d'une petite dépression
55	↓	▲	▲	○	Côté Sud de l'arbre le plus au Sud
56		⊗			Souche
57		▲			Arbre remarquable (Chêne liège)
58		⊗		○	Côté Ouest de souche
59		⊗		○	Bord Ouest de souche (arbre mort)
60		⊗		○	Bord Sud de souche (arbre mort)



# PARC de FONGRAVEY

Echelle : 1/3000

Equidistance : 5 m

Parcours		1,0 km
△		
1	32	
2	60	
3	59	
4	43	
5	47	
6	48	
7	51	
8	31	
⊗		40 m



*Blaquefort*

**SMOG**  
Sud Méditerranéenne Grande

**Légende**

—	Courbe de niveau
—	Courbe de pente
—	Abrupt de terre, Talus
—	Butte
—	Petite dépression
—	Faïsse franchissable
—	Terrain sablonneux découvert
—	Élément hydraulique particulier
—	Terrain découvert
—	Terrain découvert avec arbres dispersés
—	Terrain découvert encombré
—	Foëk
—	Végétation, course lente
—	Végétation, marche
—	Végétation, progression difficile
—	Végétation, progression difficile, Haie
—	Végétation franchissable
—	Végétation franchissable, Haie
—	Gros arbre remarquable
—	Arbre ou buisson remarquable
—	Élément particulier de végétation
—	Zone pavée, asphaltée
—	Chemin pavé, 2 m
—	Chemin pavé, 4 m
—	Route, 4 m
—	Route, 6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 2 m
—	Sentier non pavé ou trace, 3 m
—	Petit sentier ou trace
—	Mur franchissable
—	Mur consolidé, franchissable
—	Mur infranchissable
—	Closure franchissable ou balustrade
—	Closure infranchissable ou balustrade
—	Zone interdite d'accès
—	Bâtiment
—	Bâtiment (Minimum)
—	Passage couvert
—	PotEAU, plaine
—	Calm, petit monument
—	Élément d'o à l'homme - cercle
—	Élément d'o à l'homme - X
—	Escalier, 1,6 m
—	Escalier, 3 m
—	Escalier, 4 m
—	Équipement de plaine de jeux
—	Banc, Siège
—	Poteau d'éclairage
—	Poubelle
—	Panneau
—	Table de Ping Pong

Carte de course d'orientation N°2054-D33-000	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,15 km <sup>2</sup>
Reliefs : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Sud Méditerranéenne Grande	
La possession de cette carte n'implique pas son droit d'accès permanent.	
Tous droits réservés pour les propriétaires des terrains.	
Autorisation d'édition Imbis, OMS, 2017.	
Nombre d'urgence : 35 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
	©FFCO-2015

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



## PARC de FONGRAVEY

Echelle : 1/3000

Equidistance : 5 m

Parcours		1,3 km	120 m
△	Rouge		⊗
1	58	⊗	⊗
2	39	⊗	⊗
3	37	⊗	⊗
4	36	⊗	⊗
5	59	⊗	⊗
6	43	⊗	⊗
7	45	⊗	⊗
8	44	⊗	⊗
9	52	⊗	⊗
10	35	⊗	⊗
11	56	⊗	⊗

### Légende

—	Courbe de niveau	■	Zone pavée asphaltée
—	Courbe de forme	■	Chemin pavé 1,6 m
—	Irret de pierre	■	Chemin pavé 2 m
—	Abrupt de terre, Talus	■	Chemin pavé 4 m
—	Butte	■	Roue, 4 m
—	Petite dépression	■	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
—	Faïence franchissable	■	Sentier non pavé ou trace, 2 m
—	Terrain sablonneux découvert	■	Sentier non pavé ou trace, 3 m
—	Element hydraulique particulier	■	Petit sentier ou trace
—	Terrain découvert	■	Mur franchissable
—	Terrain découvert	■	Mur consolidé, franchissable
—	Terrain découvert avec arbres dispersés	■	Mur infranchissable
—	Terrain découvert encombré	■	Clôture franchissable ou balustrade
—	Forêt	■	Clôture infranchissable ou balustrade
—	Vegetation: course lente	■	Zone interdite d'accès
—	Vegetation: marche	■	Bâtiment (Minimum)
—	Vegetation: progression difficile	■	Passage couvert
—	Vegetation: progression difficile, Haie	■	Pozzo, puits
—	Vegetation infranchissable	■	Cairn (petit monument)
—	Vegetation remarquable	■	Element de l'homme - cercle
—	Arbre ou buisson remarquable	■	Element de l'homme - X
—	Element particulier de vegetation	■	Escalier, 1,6 m
—	Chemin pavé 1,6 m	■	Escalier, 4 m
—	Chemin pavé 2 m	■	Escalier, 3 m
—	Chemin pavé 4 m	■	Escalier, 1,6 m
—	Roue, 4 m	■	Equipement de plan de jeux
—	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m	■	Banc, Siège
—	Sentier non pavé ou trace, 2 m	■	Poteau d'éclairage
—	Sentier non pavé ou trace, 3 m	■	Poubelle
—	Petit sentier ou trace	■	Panneau
—	Mur franchissable	■	Table de Ping Pong
—	Mur consolidé, franchissable	■	
—	Mur infranchissable	■	
—	Clôture franchissable ou balustrade	■	
—	Clôture infranchissable ou balustrade	■	
—	Zone interdite d'accès	■	
—	Bâtiment (Minimum)	■	
—	Passage couvert	■	
—	Pozzo, puits	■	
—	Cairn (petit monument)	■	
—	Element de l'homme - cercle	■	
—	Element de l'homme - X	■	
—	Escalier, 1,6 m	■	
—	Escalier, 4 m	■	
—	Escalier, 3 m	■	
—	Equipement de plan de jeux	■	
—	Banc, Siège	■	
—	Poteau d'éclairage	■	
—	Poubelle	■	
—	Panneau	■	
—	Table de Ping Pong	■	



Carte de course d'orientation N°2054-033-000	
Carte de base : Doménies IGN	Surface : 0,13 km²
Reliefs : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Sud Méditerranéenne d'Orientation Grande	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. (autorisation d'accès (maître, OAP, etc.).)	
Numero d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©FFCO-2015	












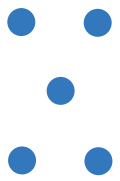


















contact@smog-orientation.com - contact@ffco.fr



www.ffco.fr



# Relevé des poinçons

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 

Pour participer à des compétitions de Course  
d'Orientation et pratiquer en club, retrouvez toutes les  
informations sur les sites de :

---



[www.smog-orientation.com](http://www.smog-orientation.com)



Ligue Nouvelle-Aquitaine  
de Course d'Orientation

[liguenouvelleaquitaine-co.fr](http://liguenouvelleaquitaine-co.fr)