



Espace **S**ports d'**O**rientation

Lacanau Sud Dune de Datchin



L'Espace Sports d'Orientation

C'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 auprès du service des sports de la ville de Lacanau et sur le site de la mairie.

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.

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 : circuit **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 : circuit **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 trottinant : circuit **bleu** ou **rouge**.

Niveau 4 : Vous êtes capable de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : circuit **rouge** ou **noir**.

Quatre parcours de niveau progressif, chacun représenté par une couleur :

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 azimuth, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles.

Comment pratiquer ?

En premier lieu il faut imprimer la carte du parcours choisi en couleur ou la télécharger sur une tablette de 8" au minimum pour plus de confort.

Vous devez ensuite vous rendre au départ du parcours. Celui-ci est situé au niveau du panneau d'information de l'espace sports d'orientation à l'extrémité sud du parking de la zone Super Sud de Lacanau Plage.

Coordonnées GPS : 44.977529, -1.199726 ou 44°58'39.1"N 1°11'59.0"W

Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle.

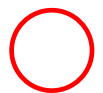
L'arrivée est généralement matérialisée sur la carte par un double cercle.



Sur l'espace sports d'Orientation de Lacanau Sud, départ et arrivée sont situés au même endroit aussi le double cercle de l'arrivée n'est pas représenté.

L'objectif est de trouver les postes dans l'ordre du parcours.

Sur la carte figurent des cercles numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises). Le centre du cercle indique l'endroit exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.



Les balises disposées sur l'espace sports d'orientation sont des mini-balises en bois marquées du numéro correspondant aux définitions, munies d'une pince et d'un QRCode.

La distance de chaque parcours est calculée de poste à poste sur la ligne droite. Ajoutez 10 à 20 % à cette distance pour obtenir la longueur réelle de votre parcours.

La **méthode POP** (Pliage, Orientation, 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 avec la ligne de Nord alignée avec le Nord de la boussole.
- Le Pouce correspond à la représentation de soi sur la carte, il doit être positionné sur la carte à l'endroit où l'on se situe et évolue donc en permanence.

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

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 QRCode 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 QRcodes du départ et de l'arrivée sont situés sur le panneau d'information de l'Espace Sport d'Orientation.

Pensez à imprimer la carte pour un meilleur confort d'utilisation et une bonne orientation.



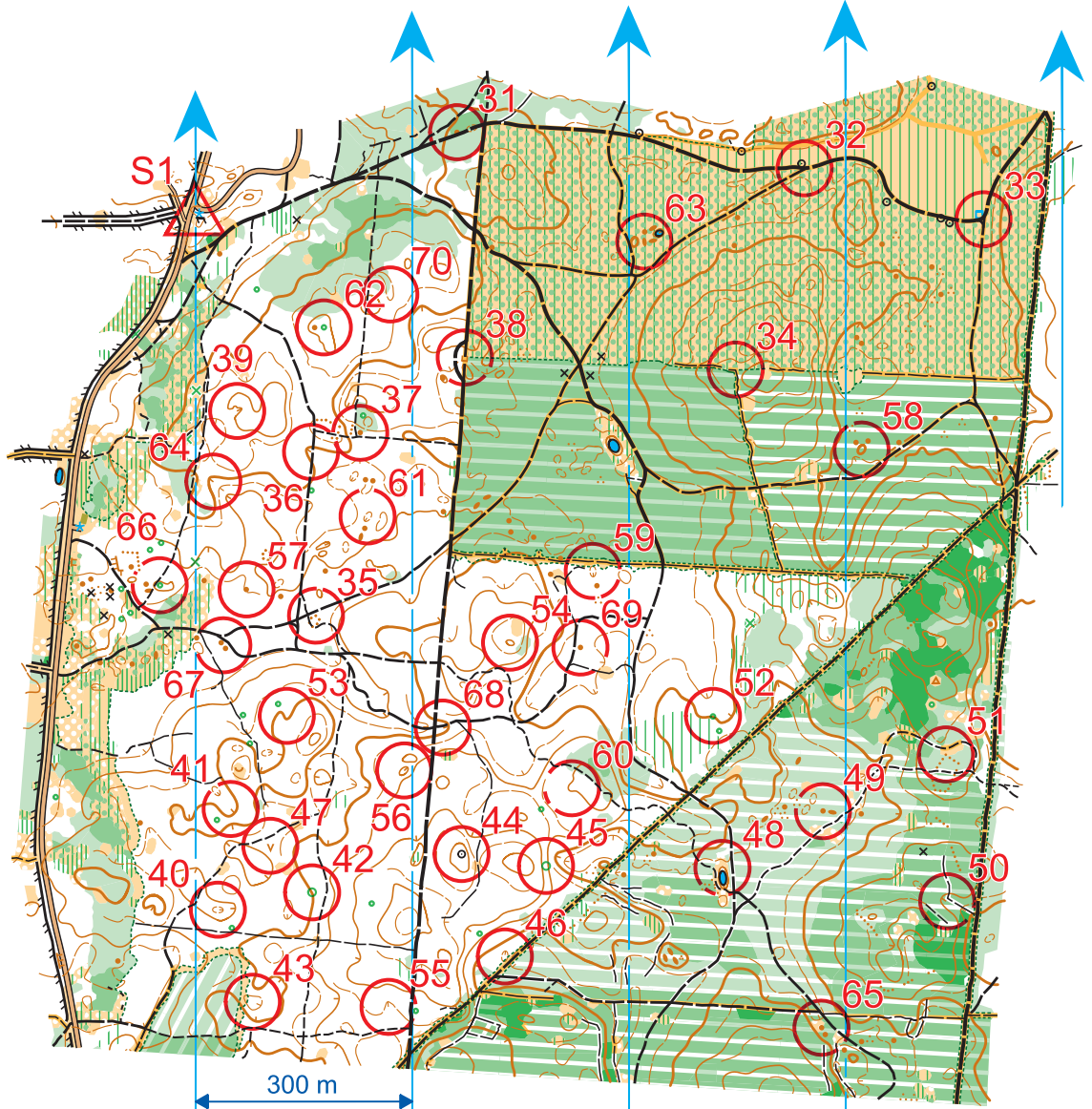
Carte Tous Postes

Espace Sports d'Orientation















Dune de Datchin

Echelle : 1/10000

Equidistance: 5m



Légende :

-  Courbe de niveau
-  Talus, Levée de terre, Fossé
-  Butte, Trou, Dépression
-  Etendue d'eau infranchissable
-  Réservoir, Point d'eau
-  Zone ouverte, Arbres dispersés
-  Forêt pénétrable à infranchissable
-  Végétation basse plus ou moins dense
-  Gros arbre, Arbuste, Souche
-  Route, Piste cyclable
-  Chemin, Sentier
-  Clôture, Zone privée (interdite)
-  Borne, Elément particulier
-  Zone interdite d'accès

ESO Lacanau Sud			
▷ S1			
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	∩	—	

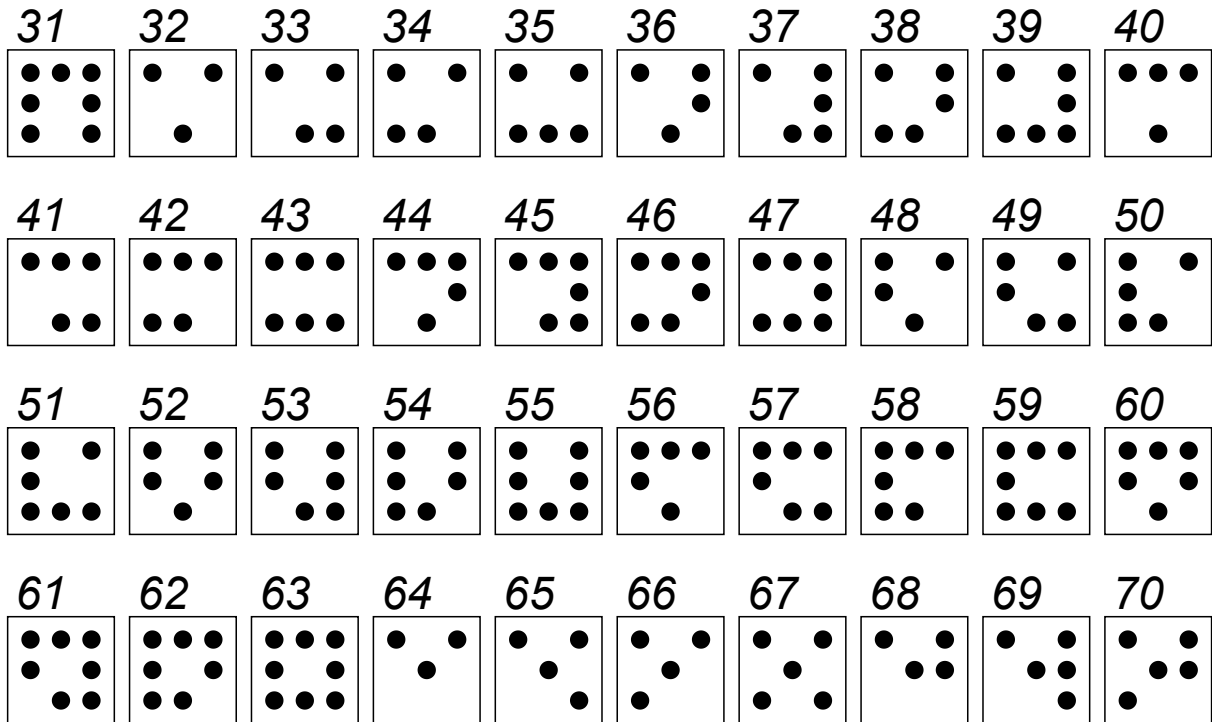
Carte de course d'orientation N°2020-D33-347	
Carte de base : 2014-D33-261	Numéro d'urgence : 15 ou 112
Relevés : Avril 2021	Dessin : Fabrice LAPERGUE / 123CO
Coordonnées Géographiques : Latitude 44.9774 ; Longitude -1.1997	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) : Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Comité Girondin de Course d'Orientation	
Coordonnées CDCO : CGCO - Stade du Bouzet - 33610 CESTAS	



Définition des postes

31		●			○●	Butte, Côté Est
32		/	/	Y		Jonction de chemins
33		/	/	Y		Jonction de chemins
34		/	⋯	Y		Jonction de chemin et limite de végétation
35		⋯			∧	Fossé, Pointe Nord
36		∩				Rentrant
37		●				Butte
38		∩			├	Talus, Extrémité Ouest
39	↙	∩				Rentrant le plus au Sud-Ouest
40		⊖				Dépression
41	↑	∩				le plus au Nord, Rentrant
42		♣				Arbre remarquable
43		⊖				Dépression
44		⊙				Borne
45		♣				Arbre remarquable
46		⊖				Dépression
47		∇				Trou
48		⊖			⊙	Dépression, Partie Nord
49	←	●				Butte la plus à l'Ouest
50		∩				Rentrant
51		⋯			∧	Fossé, Pointe Nord
52	↑	♣				Arbre remarquable le plus au Nord
53		∩				Rentrant
54		○				Colline
55		∩	∪			Rentrant évasé
56		⊖				Dépression
57		●				Butte
58		○				Colline
59		⊖				Dépression
60		└				Eperon
61		⊖				Dépression
62		♣				Arbre remarquable
63	↙	●				Butte la plus au Sud-Ouest
64	→	∩			∣	Rentrant le plus à l'Est Partie amont
65	↖	●				Butte la plus au Nord-Ouest
66		♣			⊙	Arbre remarquable, Côté Nord-Ouest
67		● ●			≡	Entre 2 buttes
68		∩				Rentrant
69		●				Butte
70		∩	∪			Rentrant évasé

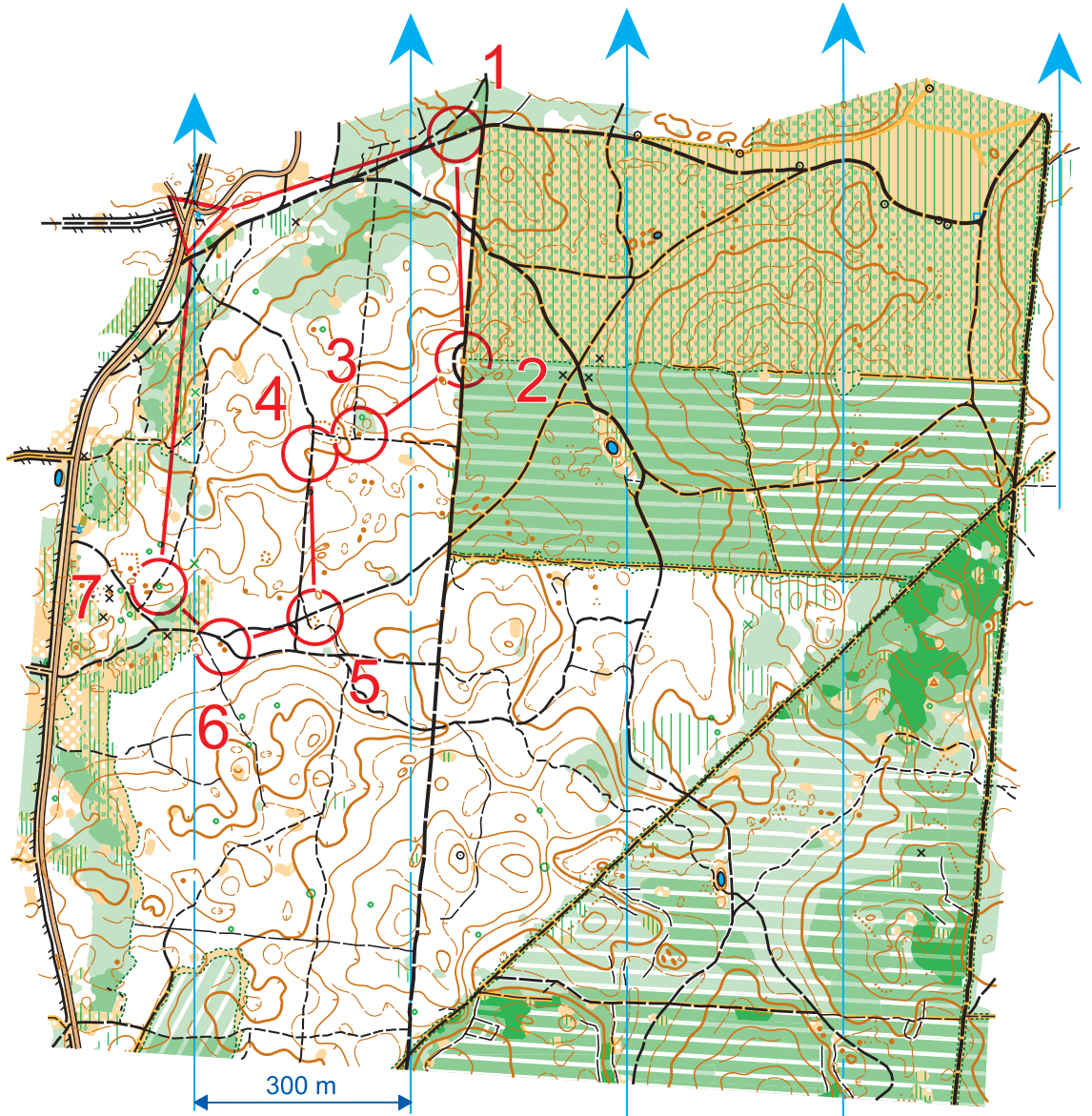
Relevé des poinçons

















Espace Sports d'Orientation Dune de Datchin

Echelle : 1/10000

Equidistance: 5m



Légende :

-  Courbe de niveau
-  Talus, Levée de terre, Fossé
-  Butte, Trou, Dépression
-  Etendue d'eau infranchissable
-  Réservoir, Point d'eau
-  Zone ouverte, Arbres dispersés
-  Forêt pénétrable à infranchissable
-  Végétation basse plus ou moins dense
-  Gros arbre, Arbuste, Souche
-  Route, Piste cyclable
-  Chemin, Sentier
-  Clôture, Zone privée (interdite)
-  Borne, Elément particulier
-  Zone interdite d'accès

ESO Lacanau Sud				
	Vert	1,9 km		
▷				
1	31	●		○
2	38	⌘		—
3	37	●		
4	36	⌘		
5	35	⌘		⌘
6	67	●	●	—
7	66	⌘		○
○	510 m			○

Parcours Vert

distance 1900 m / 7 postes

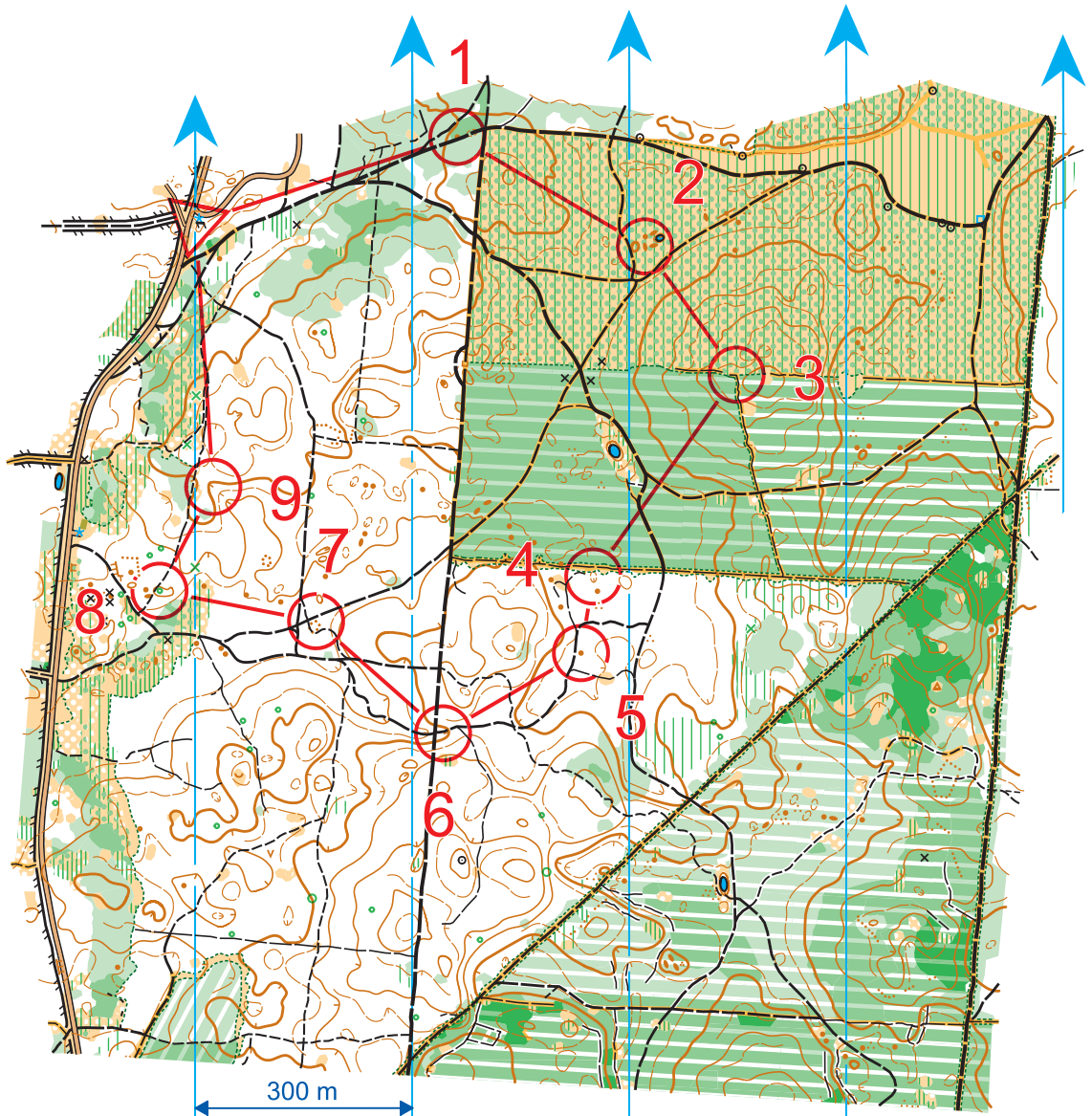
Carte de course d'orientation N°2020-D33-347	
Carte de base : 2014-D33-261	Numéro d'urgence : 15 ou 112
Relevés : Avril 2021	Dessin : Fabrice LAPERGUE / 123CO
Coordonnées Géographiques : Latitude 44.9774 ; Longitude -1.1997	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) : Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Comité Girondin de Course d'Orientation	
Coordonnées CDCO : CGCO - Stade du Bouzet - 33610 CESTAS	

















Espace Sports d'Orientation Dune de Datchin

Echelle : 1/10000

Equidistance: 5m



Légende :

-  Courbe de niveau
-  Talus, Levée de terre, Fossé
-  Butte, Trou, Dépression
-  Etendue d'eau infranchissable
-  Réservoir, Point d'eau
-  Zone ouverte, Arbres dispersés
-  Forêt pénétrable à infranchissable
-  Végétation basse plus ou moins dense
-  Gros arbre, Arbuste, Souche
-  Route, Piste cyclable
-  Chemin, Sentier
-  Clôture, Zone privée (interdite)
-  Borne, Élément particulier
-  Zone interdite d'accès

ESO Lacanau Sud		Bleu		2,6 km	
1	31	●			○
2	63	✓	●		
3	34	/	△	Y	
4	59	⊖			
5	69	●			
6	68	∩			
7	35	⊘			∧

8	66	△		○
9	64	→	∩	∩
		370 m		

Parcours Bleu

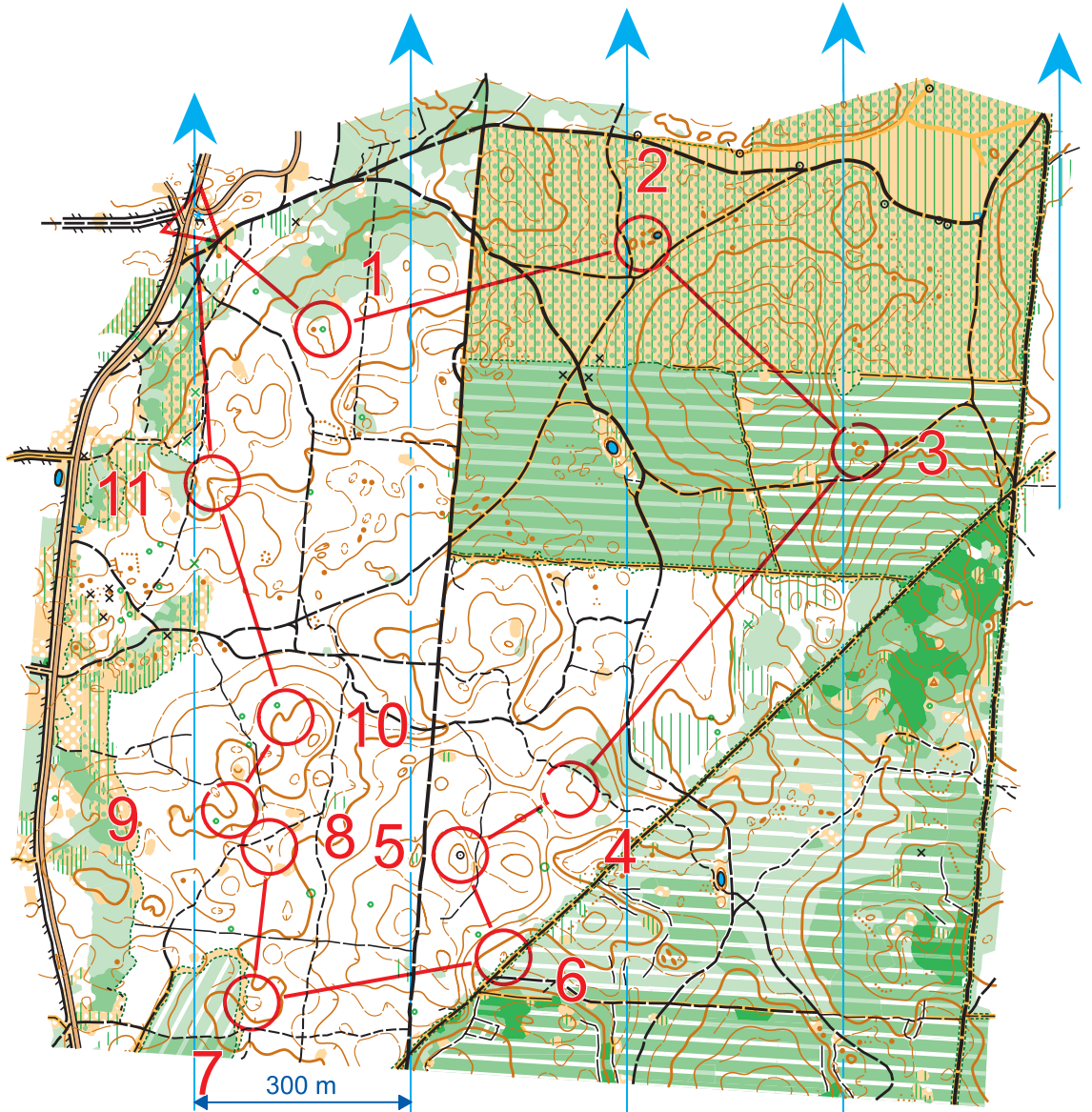
distance 2600 m / 9 postes

Carte de course d'orientation N°2020-D33-347	
Carte de base : 2014-D33-261	Numéro d'urgence : 15 ou 112
Relevés : Avril 2021	Dessin : Fabrice LAPERGUE / 123CO
Coordonnées Géographiques : Latitude 44.9774 ; Longitude -1.1997	
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 (mairie, ONF, etc.) : Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Comité Girondin de Course d'Orientation	
Coordonnées CDCO : CGCO - Stade du Bouzet - 33610 CESTAS	



Espace Sports d'Orientation
Dune de Datchin

Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m



Légende :

- Courbe de niveau
- Talus, Levée de terre, Fossé
- Butte, Trou, Dépression
- Etendue d'eau infranchissable
- Réservoir, Point d'eau
- Zone ouverte, Arbres dispersés
- Forêt pénétrable à infranchissable
- Végétation basse plus ou moins dense
- Gros arbre, Arbuste, Souche
- Route, Piste cyclable
- Chemin, Sentier
- Clôture, Zone privée (interdite)
- Borne, Élément particulier
- Zone interdite d'accès

ESO Lacanau Sud		Rouge		3,6 km	
1	62	△			
2	63	✓	●		
3	58	○			
4	60	⊂			
5	44	⊙			
6	46	⊖			
7	43	⊖			

8	47	∨			
9	41	↑	∩		
10	53		∩		
11	64	→	∩		∩

370 m

Parcours Rouge

distance 3600 m / 11 postes

Carte de course d'orientation N°2020-D33-347	
Carte de base : 2014-D33-261	Numéro d'urgence : 15 ou 112
Relevés : Avril 2021	Dessin : Fabrice LAPERGUE / 123CO
Coordonnées Géographiques : Latitude 44.9774 ; Longitude -1.1997	
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 (mairie, ONF, etc.) : Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Comité Girondin de Course d'Orientation	
Coordonnées CDCO : CGCO - Stade du Bouzet - 33610 CESTAS	



Espace Sports d'Orientation Dune de Datchin

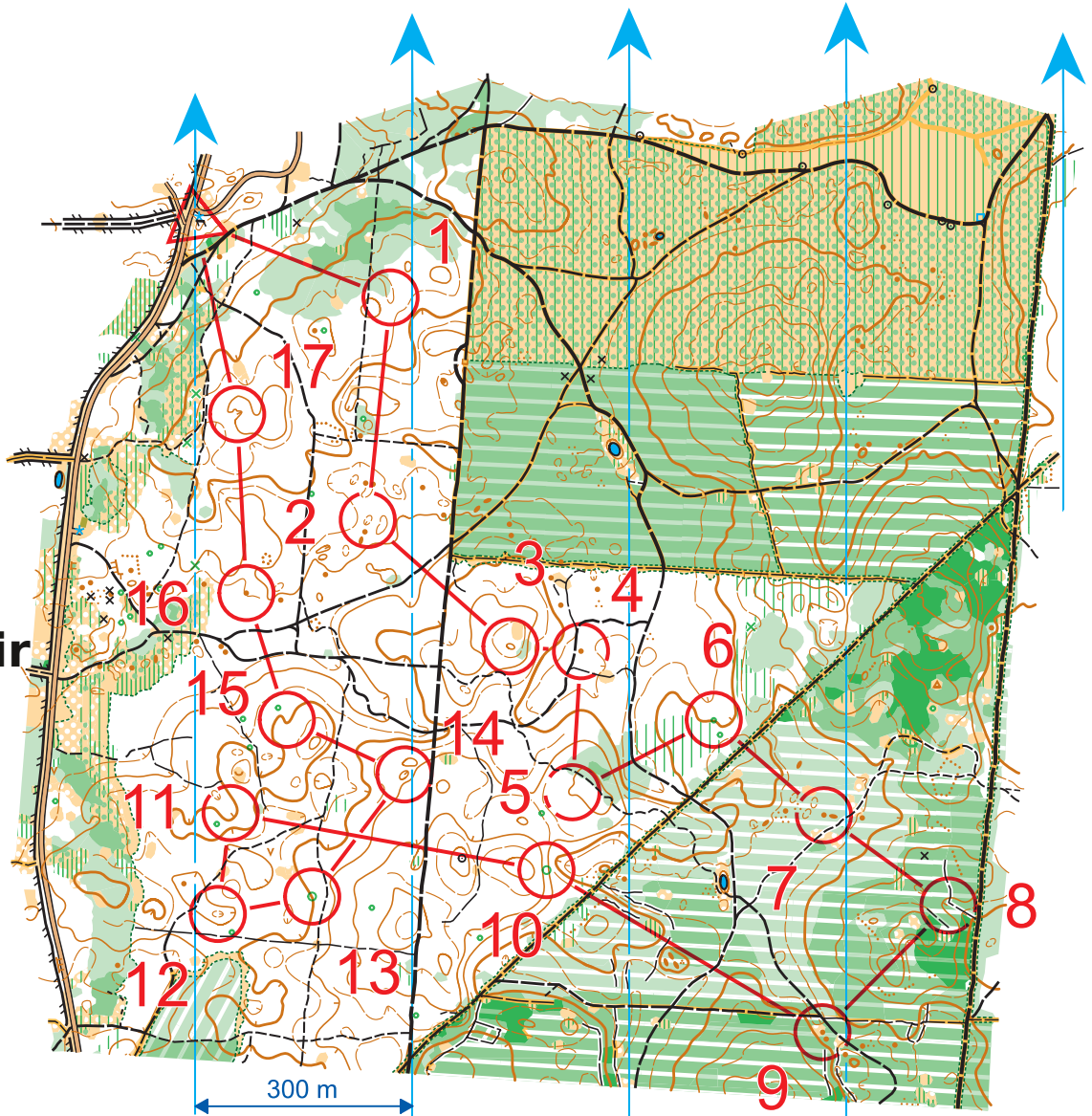
Echelle : 1/10000
Equidistance: 5m

















Parcours Noir

distance 4300 m
















17 postes



Légende :

-  Courbe de niveau
-  Talus, Levée de terre, Fossé
-  Butte, Trou, Dépression
-  Etendue d'eau infranchissable
-  Réservoir, Point d'eau
-  Zone ouverte, Arbres dispersés
-  Forêt pénétrable à infranchissable
-  Végétation basse plus ou moins dense
-  Gros arbre, Arbuste, Souche
-  Route, Piste cyclable
-  Chemin, Sentier
-  Clôture, Zone privée (interdite)
-  Borne, Élément particulier
-  Zone interdite d'accès

300 m

ESO Lacanau Sud							
Noir	4,3 km						
8	50						
9	65						
10	45						
11	41						
12	40						
13	42						
14	56						
15	53						
16	57						
17	39						
			270 m				

Carte de course d'orientation N°2020-D33-347	
Carte de base : 2014-D33-261	Numéro d'urgence : 15 ou 112
Relevés : Avril 2021	Dessin : Fabrice LAPERGUE / 123CO
Coordonnées Géographiques : Latitude 44.9774 ; Longitude -1.1997	
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 (mairie, ONF, etc.) : Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.	
Distribution : Comité Girondin de Course d'Orientation	
Coordonnées CDCO : CGCO - Stade du Bouzet - 33610 CESTAS	

