



Fiche technique – Course d'orientation

1/2 journée, journée entière ou cycle d'activité sur plusieurs jours.

Objectifs & valeurs

- Faire découvrir et sensibiliser les participants à la richesse des milieux
- Découvrir un site et apprendre à s'orienter.
- Etre initié à la lecture de carte (topographie, toponymie, orientation, etc.) et à l'interprétation du terrain.
- Savoir utiliser des outils spécifiques : carte, feuille de route, balises, boussole, chronomètre...

Outils pédagogiques

- Un parcours photo : rechercher une zone ou un endroit grâce à des photos.
- Un parcours balisé : course (individuelle ou non) contre la montre, en terrain varié, sur un parcours matérialisé par des "balises" que les concurrents doivent découvrir dans un ordre imposé ou non, par le cheminement de son choix, à l'aide d'une carte et (éventuellement) d'une boussole.

Parcours et niveaux

- Initiation et découverte.
- Le départ de ces parcours se fait à partir du Centre Station Cévennes.

Matériel mis à disposition

- Cartes de course d'orientation
- Carte IGN au 25 millième
- Parcours Photo
- Balise
- Boussoles

Encadrement

- Un moniteur diplômé du Centre – ratio d'encadrement : 1 moniteur pour 12 personnes.
- Pour les mineurs, il est impératif qu'un adulte soit également présent.
- Age minimum : 6 ans. Pour les mineurs, il est impératif qu'un adulte soit également présent.

Handicap

- Accessible aux handicaps : moteur, sensitif et mental selon le degré de handicap.
- Course d'orientation adaptée sous forme de photo pour handicap mental.

Tenue vestimentaire conseillée

- Une tenue de sport adaptée aux conditions climatiques (polaire, coupe vent imperméable, chapeau ou casquette)
- Des chaussures de sport fermées sont recommandées.