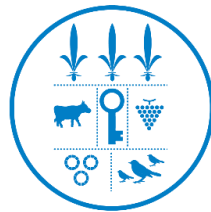




Ville de Bruges



Bruges

COURSE D'ORIENTATION Espace Sport Orientation

Domaine de Treulon



Edito du maire



En 2021, nous avons consulté les Brugeaises et les Brugeais sur l'offre sportive dans la ville : quels types d'équipements sportifs créer ? Pour quel type de pratique sportive ? De cette grande concertation sur le sport, à laquelle plus de 800 personnes ont participé, est ressortie une demande très forte d'équipements sportifs en accès libre, dans l'espace public, pour favoriser une pratique de sport amateur, gratuite, et disponible à toute heure. Message bien reçu !

Nous sommes heureux de proposer désormais ce parcours d'orientation dans le parc Treulon. Il s'agit du premier sur la commune. Nous prévoyons d'en déployer d'autres dans les prochaines années : d'ici 2025, trois parcours seront ainsi accessibles au parc Treulon, au parc Ausone et à l'espace Arc-en-Ciel.

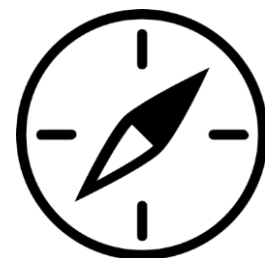
A travers ces parcours d'orientation, nous créons une offre sportive accessible à toutes et à tous, tant en termes de coût (gratuité), de disponibilité (accès en "libre-service") que de difficulté physique ou d'âge. Que vous soyez un sportif du dimanche ou un habitué de ce type de discipline, que vous soyez jeune, seniors ou accompagnés d'enfants, ce parcours d'orientation vous permet de pratiquer une activité sportive et ludique, et de découvrir votre ville autrement.

Un parcours à consommer sans modération, pour être et rester en bonne santé ! Alors, un, deux, trois, prêt ? Partez !

Brigitte TERRAZA
Maire de Bruges
Vice-présidente de Bordeaux Métropole

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 auprès du service des sports de la ville du Haillan et sur le site de la mairie :

www.mairie-bruges.fr

- 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 impératif 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 débris**, 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 parcourt 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 Imprimer 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.

Symboles à retenir

8  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 verte sur la carte, indique une propriété 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 : 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 trotinant : 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 : vert, bleu, rouge et noir.

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 en couleur** la carte du parcours choisi, ou la télécharger sur une tablette de 8" 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 et l'arrivée** sont matérialisés sur la carte par un **triangle violine entouré d'un cercle**. L'arrivée se situe au même endroit que le départ.

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 QRCode.

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.



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.

Maintenant que vous avez tous les codes lancez-vous !

Utilisation de Vikazimut <http://vikazimut.vikazim.fr>



Vikazimut est une application mobile gratuite qui permet de réaliser ce 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.

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

Carte tous postes

Fédération Française de Course d'Orientation

INTERNATIONAL CLUB TRIATHLON FEDERATION

FFCO
Fédération Française de Course d'Orientation

Domaine TREULON

Echelle 1 : 2000

Equidistance : 2,5 m

Bruges

Gironde
LE DÉPARTEMENT
gironde.fr

FFCO
Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Fédération Française de Course d'Orientation

FFCO
Fédération Française de Course d'Orientation

Tous les contrôles

Légende spécifique

Équipement de plaine de jeux

- Table
- Banc, Siège
- Candélabre, réverbère
- Mât d'éclairage, projecteur
- Poubelle
- panneau petit
- panneau grand2

Carte de course d'orientation N° 2024-033-411

Carte de base : création 2024 Surface : 0,1 km²

Dernière mise à jour : octobre 2024 par Philippe GIRARD (SMOG)

Distribution : Sud Médor Orientation Gironde (SMOG 3319)

La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.

Autorisation d'usage : Mairie de Bruges (33)

Numéro d'urgence : 15 ou 112

Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

© FFCO 2024

Contact@smog-orientation.com

Définitions des postes*

Balises	Définition symbole					Définition texte
31		■			┐	Angle nord-est construction
32		■			┌	Angle nord-ouest construction
33		☼				Arbre isolé
34		↗			┐	Angle extérieur nord-est clôture
35		↗	↘	↗	○	Jonction clôture / haie, côté sud
36		■			┌	Angle nord-ouest construction
37		☼				Arbre, entre les deux
38		↘			┐	Extrémité ouest talus
39		↘			└	Angle talus
40		↘			└	Angle intérieur sud-ouest de haie
41		•				Butte
42	↑	↗			└	Pied escalier, le plus au nord
43		↗	↗	↗		Jonction mur et clôture
44	↓	↗			└	Pied escalier côté sud
45		∩				Rentrant
46		○			○	Objet particulier (mât d'éclairage) côté sud
47		☼				Arbre isolé
48		↗			└	Extrémité sud de clôture
49		↗			┐	Extrémité est de clôture
50		∨				Trou
51		⊙			○	Bord nord de clairière
52		•				Butte
53		↗			└	Extrémité sud de muret
54		∪				Cuvette
55		↘			┐	Extrémité ouest d'alignement d'arbres
56		↘			┐	Extrémité nord de talus
57		↘			┐	Extrémité nord-ouest alignement d'arbres
58		≡			└	Extrémité sud de levée de terre
59		↗			└	Angle intérieur sud-ouest de clôture
60	↙	☼				Arbre le plus au sud-ouest

* défini précisément l'emplacement des balises

Parcours Vert

Distance à vol d'oiseau : 0,78 km / 9 postes



Parcours Bleu

Distance à vol d'oiseau : 1,46 km / 14 postes



Parcours Rouge

Distance à vol d'oiseau : 1,91 km / 17 postes



Parcours Noir

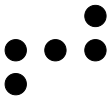
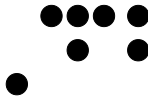
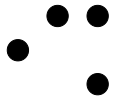
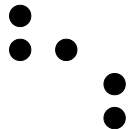
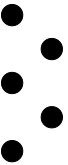
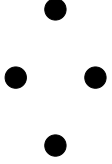
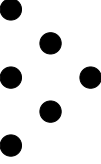
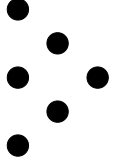
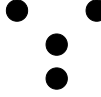
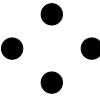
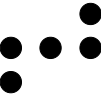
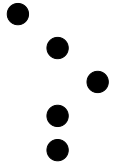
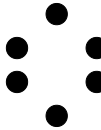
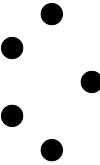
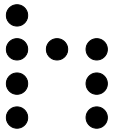
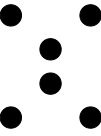
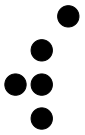
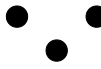
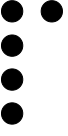
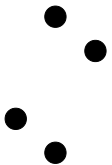
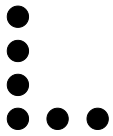
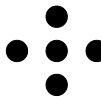
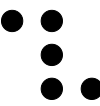
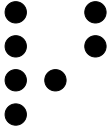
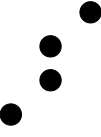
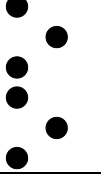
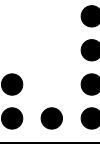
Distance à vol d'oiseau : 2,13 km / 21 postes



Légende de la carte

Légende	
	Courbe de niveau
	Tiret de pente (courbe de niveau)
	Courbe de forme
	Abrupt de terre, Talus
	Abrupt de terre important, Talus élevé
	Petite levée de terre
	Butte
	Butte allongée
	Petite dépression
	Trou
	Rocher
	Point d'eau
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Boisement, progression facile
	Végétation, progression ralentie
	Végétation, progression difficile
	Végétation infranchissable
	Végétation basse, bonne visibilité
	Végétation infranchissable, Haie
	Gros arbre remarquable
	Arbuste ou buisson remarquable
	Souche, élément particulier de végétation
	Zone pavée, ou asphaltée, trafic léger
	Chemin pavé, 3 m
	Route ouverte à la circulation auto
	Sentier ou trace, 1.6 m
	Sentier peu visible
	Trace étroite ou Layon
	Mur infranchissable
	Clôture franchissable ou balustrade
	Clôture infranchissable
	Point de passage (dans clôture ou mur)
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Passage couvert
	Passage couvert (fermé)
	Poteau, pilône
	Elément important dû à l'homme
	Escalier

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



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr>