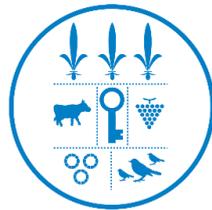




# Ville de Bruges



# Bruges

## COURSE D'ORIENTATION Espace Sport Orientation

## PARC AUSONE



## 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.

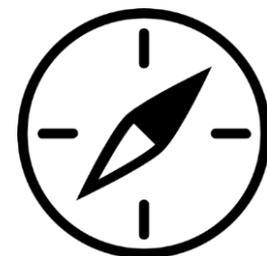
A travers ces parcours d'orientation, nous créons une offre sportive accessible à toutes et à tous, tant en termes de coût (gratuité), de disponibilité (accès en "libre-service") que de difficulté physique ou d'âge. Que vous soyez un sportif du dimanche ou un habitué de ce type de discipline, que vous 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 d'initiation à 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 :

<https://www.mairie-bruges.fr/sorties-et-loisirs/courses-d-orientation>

- 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 détrit**us, 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 égarez, 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.

 A l'inverse, clôture basse qui pourra être enjambée

 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**

Circuit 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**

Circuit destiné 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**

Circuit plus physique réservé à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois plus difficiles à découvrir et peuvent nécessiter d'enjamber des clôtures basses. L'utilisation de la boussole peut être utile.

## **Parcours NOIR - orienteurs aguerris**

Circuit destiné au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et physiquement plus engagés ; ils nécessitent une bonne lecture de la carte. L'utilisation de la boussole peut être utile.

Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les différentes compétences de la course d'orientation. Le pratiquant doit être capable de franchir des obstacles (clôtures basses) 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.

## 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 **OF**  
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

Echelle : 3 500  
Equidistance : 2,5 m



**PARC AUSONE**

**Bruges Tous les contrôles**

## Légende spécifique

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

▷	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	↘		┐	



Carte de course d'orientation N°2043-D33-413	
Carte de base : création 2024	Surface : 0,16 km <sup>2</sup>
Relevés : décembre 2024	Dessin : Philippe GIRARD (SMOG)
Distribution : Sud Médoc Orientation Gironde (SMOG 3319)	
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.) :	
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](mailto:contact@smog-orientation.com)



[www.ffcoorientation.fr](http://www.ffcoorientation.fr)



Sud Médoc Orientation Gironde

[contact@smog-orientation.com](mailto:contact@smog-orientation.com)

# Définitions des postes\*

Balises	Définition symbole				Définition texte
31					Arbre isolé le + au sud-ouest
32					Extrémité nord de clôture
33					Angle sud-est de construction
34					Cuvette, petite dépression
35					Clôture la plus à l'ouest, extrémité sud-est
36					Arbre isolé
37					Rentrant, vers le haut
38					Trou
39					Trou le + au sud
40					Rentrant
41					Zone rocheuse
42					Trou
43					Butte
44					Butte la + à l'ouest
45					Cuvette, petite dépression
46					Butte
47					Jonction de 2 clôtures
48					Bord sud de cuvette
49					Cuvette
50					Extrémité sud-est de fossé
51					Trou
52					Extrémité ouest de ravine
53					Butte
54					Angle sud-est de fossé
55					Rentrant, vers le haut

\* défini précisément l'emplacement des balises

# Parcours Vert

Distance à vol d'oiseau : 1,3 km / 8 postes



**Echelle : 3 500**  
**Equidistance : 2,5 m**



**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION**



**INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION**

**PARC AUSONE**  
**Bruges Circuit vert**

**Légende spécifique**

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

**Circuit vert : 1,3 km**

▷					
1	31	↙	↑		
2	32	↗			T
3	33	■			↓
4	34	○			
5	41	⚠			
6	36	↑			
7	35	←	↗		✓
8	37	∩			





**SMOG**  
Sud Médoc Orientation Gironde

Carte de course d'orientation N°2043-D33-413

Carte de base : création 2024	Surface : 0,16 km <sup>2</sup>
Relevés : décembre 2024	Dessin : Philippe GIRARD (SMOG)
Distribution : Sud Médoc Orientation Gironde (SMOG 3319)	
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.) :	
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



Ligue Nouvelle-Aquitaine de Course d'Orientation



COURSE D'ORIENTATION  
Gironde



**Gironde**  
LE DEPARTEMENT  
gironde.fr

[contact@smog-orientation.com](mailto:contact@smog-orientation.com)



Sud Médoc Orientation Gironde

- [contact@smog-orientation.com](mailto:contact@smog-orientation.com)



www.ffcorientation.fr

# Parcours Bleu

Distance à vol d'oiseau : 1,3 km / 12 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Echelle : 3 500  
Equidistance : 2,5 m



PARC AUSONE

Bruges Circuit bleu

## Légende spécifique

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

Circuit bleu 1,3 km				
▷				
1	37			
2	38			
3	35			
4	54			
5	39			
6	50			
7	40			
8	41			
9	34			
10	42			
11	43			
12	31			



Carte de course d'orientation N°2043-D33-413	
Carte de base : création 2024	Surface : 0,16 km²
Relevés : décembre 2024	Dessin : Philippe GIRARD (SMOG)
Distribution : Sud Médoc Orientation Gironde (SMOG 3319)	
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.) :	
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

www.ffcorientation.fr



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

# Parcours Rouge

Distance à vol d'oiseau : 1,7 km / 17 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Echelle : 3 500  
Equidistance : 2,5 m



PARC AUSONE

Bruges Circuit rouge

## Légende spécifique

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

Circuit rouge 1,7 km				
1	55			
2	38			
3	54			
4	39			
5	52			
6	53			
7	51			
8	43			
9	44			
10	42			
11	45			
12	49			
13	41			
14	40			
15	50			
16	31			
17	37			



Carte de course d'orientation N°2043-D33-413	
Carte de base : création 2024	Surface : 0,16 km²
Relevés : décembre 2024	Dessin : Philippe GIRARD (SMOG)
Distribution : Sud Médoc Orientation Gironde (SMOG 3319)	
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.) :	
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

www.ffcorientation.fr



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

# Parcours Noir

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



Echelle : 3 500  
Equidistance : 2,5 m



PARC AUSONE

Bruges Circuit noir

## Légende spécifique

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

Circuit noir		2,0 km	
1	37		
2	43		
3	44		
4	45		
5	46		
6	47		
7	48		
8	49		
9	34		
10	41		
11	42		
12	40		
13	50		
14	51		
15	53		
16	52		
17	39		
18	54		
19	35		
20	38		
21	55		



Carte de course d'orientation N°2043-D33-413	
Carte de base : création 2024	Surface : 0,16 km²
Relevés : décembre 2024	Dessin : Philippe GIRARD (SMOG)
Distribution : Sud Médéc Orientation Gironde (SMOG 3319)	
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.) :	
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

www.ffcorientation.fr



Sud Médéc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

# 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
	Élément 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 

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

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr>