

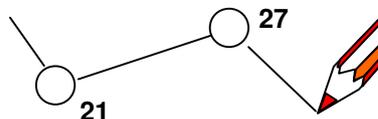
# Livret du Parcours Permanent d'Orientation du Donjon

Le but de ce Parcours Permanent d'Orientation (PPO) est de vous laisser découvrir l'orientation à votre rythme et sans contrainte

## Comment ça fonctionne ?

Le but du jeu est de retrouver les balises disséminées sur l'ensemble du Donjon.  
Vous disposez d'une carte vierge, d'une série de circuits (1 à 3 Km) et de cartons de contrôle.

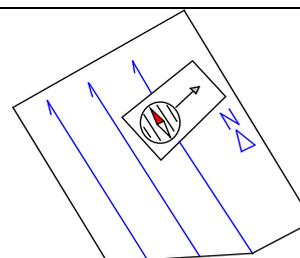
- 1° Choisissez votre circuit (facile, moyen, difficile, azimuth, ...)
- 2° Reliez les postes de votre circuit par un trait.
- 3° Reportez le numéro des postes sur votre carton de contrôle



Vous êtes prêt !

Vous avez du mal à choisir une direction ?  
Les quelques conseils ci-dessous vous y aideront.

**1° Orientez votre carte.** Si vous avez une boussole, posez-la sur la carte et tournez la carte jusqu'à ce que le haut de la carte pointe vers le nord indiqué par l'aiguille. Si vous n'avez pas de boussole, repérez des éléments évidents sur le terrain (route, gros bâtiments), et tournez la carte de manière à ce que la route (par exemple) soit parallèle à la route sur la carte. N'oubliez pas que lorsque vous tournez, la carte, elle, ne bouge pas.



**2° Repérez où vous êtes sur la carte.** En partant du Club House vous ne devriez pas avoir trop de difficulté à vous localiser.

**3° Faites la relation entre la carte et le terrain.** Dans le jargon sportif cela s'appelle "rentrer dans la carte". Une fois la carte orientée et que vous savez où vous vous trouvez, choisissez une direction, et - en marchant tranquillement - faites le relation entre ce que vous voyez (fossés, talus, clôture, ...) et leur représentation sur la carte.



## Perdu ?

On en l'est jamais véritablement. A moins d'avoir escaladé une grille, vous savez que vous vous trouvez dans le complexe sportif du Donjon à Olivet.

Arrêtez-vous !

(Rien ne sert de courir dans la mauvaise direction. Il vaut mieux marcher dans la bonne.)

Recommencez les points 1, 2 et 3

Dans 80% des cas la carte était mal orientée.

## Mentions légales :

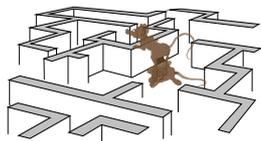
Le parcours permanent d'orientation est ouvert au public à ses risques et périls. L'achat de la pochette correspond aux frais d'impressions et de mise en place et n'ouvre droit à aucune assurance d'aucune sorte. Ni le Comité Départemental des Sports d'Orientation du Loiret, ni la mairie d'Olivet, ni le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsables d'accidents qui pourraient survenir lors de la pratique de course d'orientation sur le parcours permanent d'orientation du Donjon. Pour les groupe l'autorisation de la mairie est obligatoire. Pour votre sécurité, respectez les zones interdites.

Qui édite ? Le Comité Départemental des Sports d'Orientation du Loiret (02.38.64.05.72)

Qui distribue ? Le Comité Départemental des Sports d'Orientation du Loiret (02.38.64.05.72)

Rep. interdite © Copyright CDCO Loiret 2006

<http://cdco45.chez-alice.fr>



# Les CIRCUITS

Nous vous proposons les circuits et exercices ci-dessous.

Il est conseillé de respecter l'ordre des postes.

Dans le cas contraire, la difficulté peut s'en trouver modifiée.

Il y a 3 départs matérialisés par des poteaux

**S1** = garage à bicyclettes

**S2** = Jonction de chemins au Nord Ouest de la carte

**S3** = près de l'angle le plus au Sud de la zone découverte

Difficulté	Longueur (Km)	Postes
<b>Très faciles</b>	< 1 Km	S1, 21, 115, 114, 58, 112 S1, 111, 113, 60, 58, 114, 115, 112
<b>Faciles</b>	Env 1 Km	S1, 21, 37, 51, 23, 25, 115, 112, 59 S2, 31, 114, 58, 42, 35, 216, 50
<b>Moyens</b>	Env 1 Km	S1, 21, 23, 25, 211, 203, 2115, 35, 103, 112 S3, 27, 117, 24, 36, 104, 213, 114, 59, 37
<b>Difficiles</b>	Env 2 Km	S1, 34, 105, 53, 39, 36, 51, 104, 202, 203, 54, 204, 52, 45, 60 S1, 21, 106, 41, 37, 32, 211, 215, 216, 114, 103, 112
<b>Très Difficile</b>	Env 5 Km	S1, 59, 57, 203, 25, 116, 51, 36, 37, 41, 106, 21, 34, 104, 105, 40, 212, 39, 205, 104, 202, 215, 50, 201, 103, 60, 111 (un coureur élite mettra moins de 30'...)

## variantes et exercices :

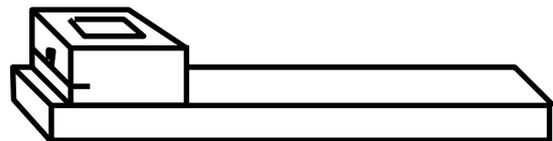
- ne lire la carte qu'au niveau des postes et mémoriser les parcours
- Rattraper un ami parti 2 minutes avant.
- Enchaîner deux circuits
- Sans boussole
- de nuit (chiche ?)
- Récupérer toutes les balises (im)paires, divisibles pas 3, ...

## DEFINITION DES POSTES

N° Poteau	Définition	N° Boîtier	Définition
21	Entre les deux bornes	111	Angle clôture (sommet poteau)
23	banc	112	Poteau d'éclairage
24	Extrémité de sentier	113	Angle Nord-Est Bâtiment
25	Trou	114	Extrémité Sud du mur
27	Jonction de chemins	115	Boîtier électrique
29	Banc	116	Barrière coté Sud
31	Pied du pylône	117	Banc
32	Trou	201	Arbre remarquable le + au nord
34	Bord Nord de la clôture	202	Arbre remarquable le + au nord
35	Extrémité de fossé la plus à l'Est	203	Arbre remarquable
36	Butte	205	Arbre remarquable le + à l'ouest
37	Borne	211	Arbre remarquable
38	Trou	212	Arbre remarquable le + au nord
39	Souche	213	Petit rocher
40	Trou	215	Arbre remarquable le + au nord
41	Trou	216	Arbre remarquable le + à l'est
42	Croisement ligne électrique - clôture		
44	Arbre remarquable coté Nord		
45	Clairière		
50	Extrémité de sentier		
51	Jonction Clôture ligne d'arbres		
52	Angle de limite de végétation		
53	Arbre remarquable coté Est		
57	Pied du pylône		
58	Angle de limite de végétation		
59	Extrémité talus		
60	Extrémité Sud de la butte		
103	Cuvette		
104	Trou		
105	Arbre remarquable coté NE		
106	Entre les deux arbres remarquables		
107	Arbre remarquable coté NE		

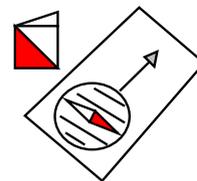


Un poteau

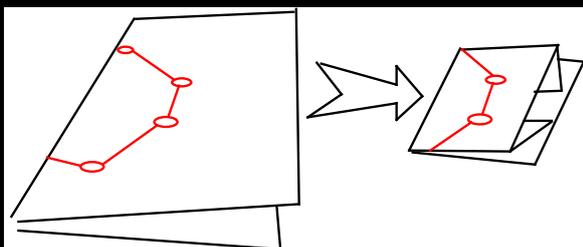
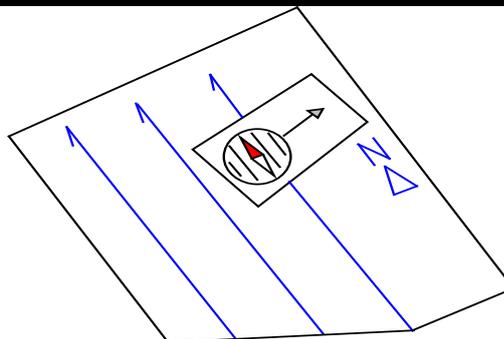




# TECHNIQUES D'ORIENTATION

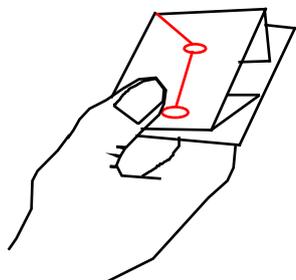


1. Bis repetita : Il faut orienter sa carte pour espérer en tirer tout ce qu'elle recèle. Pour cela, tourner la carte jusqu'à ce que l'aiguille de la boussole (Nord) pointe vers le haut de la carte en étant parallèle aux lignes bleues (elles sont là pour ça)

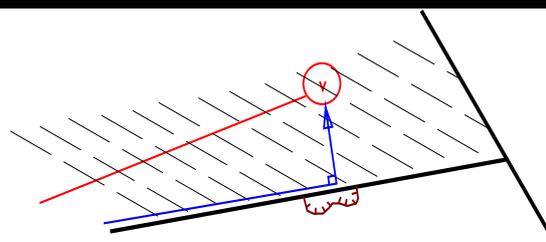


2. Pliez votre carte de manière à ne faire apparaître que la surface qui vous est utile. En général elle n'est pas plus grande qu'un timbre poste et va de là où vous êtes jusqu'à la prochaine balise.

3. Placez votre pouce sur la carte à proximité de l'endroit où vous vous trouvez. Vous perdrez moins de temps à vous resituer la prochaine fois que vous la consulterez.



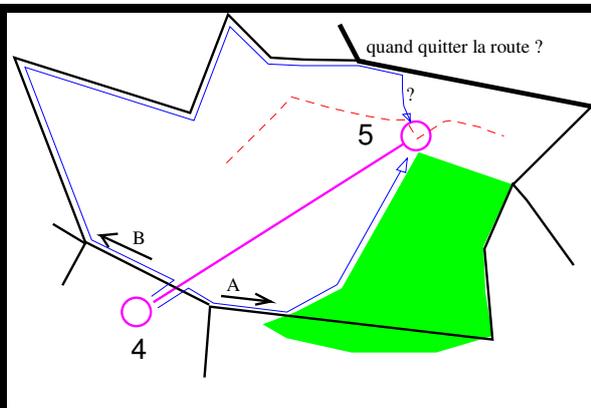
**La carte POP (Pliée, Orientée, Pouce)**



4. Une des techniques de bases consiste à se choisir un point d'attaque. Ce dernier peut se définir comme un élément facile à atteindre à proximité du but. Dans le cas ci-dessus, la dépression le long de la route est un bon point d'attaque car elle est facile à repérer et évite de compter les nombreux layons.

5. Toujours se fixer un itinéraire à l'avance. Il ne faut jamais partir "au petit bonheur" vers la balise suivante. Les idées ne viennent pas en cours de route, et les éléments rencontrés, et pas toujours attendus, augmentent la confusion.

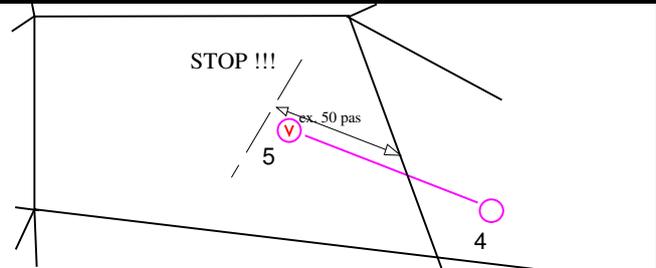




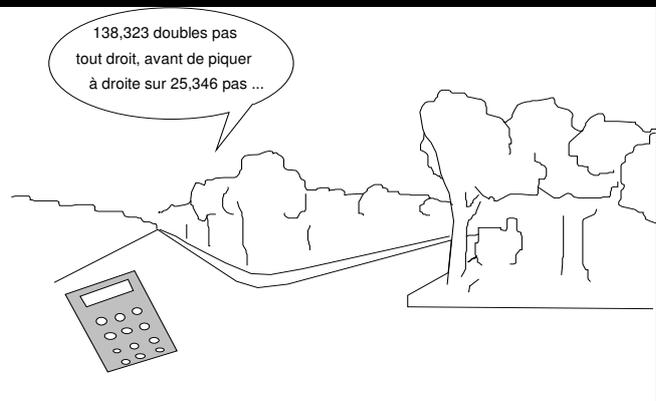
6. Utiliser tous les éléments de la carte. Il n'y a pas que les routes et les layons. Fossés, talus et relief sont très fiables. Les limites de végétation peuvent être utilisées si elles sont nettes (cf légende). Par contre il faut éviter : les détails ponctuels (trous, charbonnières, cuvettes, souches) et les végétations qui évoluent (végétation basse et clairières en particulier)

Exemple : Circuit A en longeant la limite de végétation impénétrable, circuit B en longeant les routes : au choix ...

7. Se fixer des points d'arrêt pour ne pas poursuivre indéfiniment un cap ou une route.

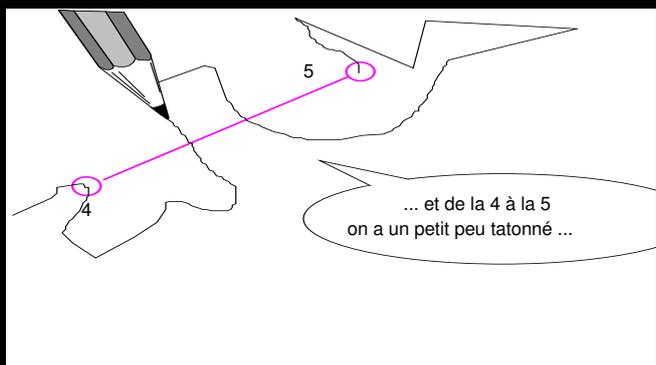
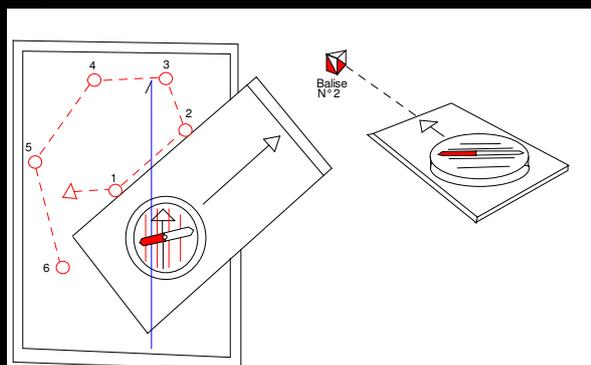


8. Avoir une idée des distances parcourues est très appréciable si l'on n'a aucun point de repère. Les orienteurs comptent souvent leurs pas pour savoir quand tourner ou s'arrêter. Pour cela il suffit de faire l'effort de s'étalonner sur un stade d'athlétisme par exemple. Pour avoir un ordre d'idée, en courant avec de grandes jambes on peut arriver à 32 doubles pas sur 100 m.



9. Perdu ? Avec une carte et une boussole, personne n'est jamais véritablement perdu. Il s'agit plutôt d'une imprécision sur votre localisation exacte.

Le premier réflexe à avoir est d'orienter la carte. Le plus souvent on croit se trouver sur un layon, et on se trouve sur un autre qui part dans une autre direction.



10. Savoir prendre un cap avec une boussole à capsule mobile est d'une très grande utilité.

11. A la maison, c'est un bon exercice que de reproduire sur sa carte le trajet que l'on a effectivement fait et de réfléchir à ce que l'on aurait pu faire.

Plus d'info sur : <http://cdco45.chez-alice.fr>