



| LIVRET

PARCOURS D'ORIENTATION



Vous aimez le sport, la nature, la réflexion ?

La Base de loisirs Orthez-Biron vous invite à découvrir ses 7 circuits d'orientation (un réseau de 25 balises). Vous pouvez les explorer en solitaire, y défier vos amis ou les réussir en équipe. Votre mission ? Parvenir à trouver toutes les balises du circuit que vous aurez choisi en vous fiant aux indications de la carte de référence. Plusieurs niveaux de parcours vous sont proposés. Tous sont accessibles librement tout au long de l'année.

Baskets, gourde, casquette, boussole... Vous êtes prêt à relever le défi ? C'est parti !

SOMMAIRE

LES 10 RÈGLES DE L'ORIENTEUR	2
COMMENCER À JOUER.....	3
CHOISIR SON NIVEAU DE DIFFICULTÉ.....	3
LES PARCOURS DISPONIBLES	4
ANNOTATIONS PERSONNELLES.....	5 ; 11
CARTE DES 25 POSTES	6
LISTE DES POINÇONS.....	8
DÉFINITION DES POSTES	9
LA COURSE D'ORIENTATION EN NOUVELLE-AQUITAINE.....	10

LES 10 RÈGLES DE L'ORIENTEUR

En pratiquant les activités d'orientation, vous pénétrez dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir.

Malgré tout, il est nécessaire de suivre certaines règles :

1. Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez, les arbres, fleurs, clôtures, voisins, etc. : ne faites pas de feu et remportez vos débris avec vous.
2. Ne criez pas afin de ne pas déranger les personnes et animaux qui vous entourent.
3. Équipez-vous en fonction du site et de la météo pour ne pas vous blesser.
4. Emmenez de l'eau avec vous. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
5. Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et adapté à vos capacités physiques. Si vous êtes débutant ? Optez pour un circuit vert.
6. Construisez votre itinéraire en vous basant sur des éléments facilement repérables (chemins, sentiers, ligne électrique, lisière de forêt). Ils vous permettront de vous situer plus facilement et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
7. Prévoyez à l'avance la durée maximale de votre parcours et respectez-la. Vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi ? Ce sera pour une prochaine fois ! En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après-midi.
8. Si vous vous égariez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite votre orientation (NORD-SUD ou EST-OUEST) et suivez le dans le sens qui vous ramènera sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'une balise, celle-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.
9. Prenez bien connaissance de la légende. Parmi les symboles à retenir :
 - Le signe  indique sur la carte une clôture qui ne doit en aucun cas, être franchie.
 - Le signe  indique une zone interdite dans laquelle vous ne devez en aucun cas pénétrer.
10. Munissez-vous avant le départ d'un téléphone portable pour prévenir les secours en cas d'accident. Lorsque c'est possible, prévenez quelqu'un au préalable en lui indiquant votre heure de retour. Si vous êtes blessé, restez sur un chemin ou à côté d'une balise pour faciliter les secours éventuels.



COMMENCER À JOUER

Pour commencer à jouer, **rendez-vous au panneau de départ des parcours** : il est situé à l'entrée de la Base de loisirs Orthez-Biron à côté du chalet d'accueil. Vous y trouverez les circuits disponibles ainsi que des conseils pour pratiquer l'orientation.

Deux types de circuits ludiques et pédagogiques vous sont proposés :

- **Les parcours d'orientation classiques** vous feront évoluer à travers la base de loisirs et ses espaces enherbés, coupant les chemins, sans itinéraire prédéfini, à la recherche des balises.
- **Les promenades d'orientation** vous inviteront à suivre un sentier tracé sur des voies dégagées pour retrouver les balises au fil de votre exploration.

Sélectionnez votre parcours et récupérez votre carte de référence sur le site internet de la Communauté de communes Lacq-Orthez www.cc-lacqorthez.fr rubrique « Tester les parcours d'orientation » ou en scannant ce QR code →



Consultez votre carte. Elle vous donnera des indications tout au long du parcours pour trouver l'ensemble des balises (piquets numérotés à poinçons). Votre carte est votre meilleur atout pour vous repérer sur le site. En plus du point de départ matérialisé par un triangle rouge, vous y trouverez d'autres indices précieux pour vous orienter. L'ensemble des symboles et leur signification sont renseignés à la fin de ce livret.

Poinçonnez votre carte de référence lorsque vous trouvez une balise, pour prouver votre passage ! Cette action se fait directement sur la balise. Chacune a son propre motif de poinçon visible à la fin de ce livret.

Vous avez un téléphone portable ? Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas imprimer la carte, lisez-la directement depuis votre mobile et notez le numéro des balises trouvées.



CHOISIR SON NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Dans le milieu de l'orientation, il existe quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, jaune et rouge.

- **VERT** - Ce sont les circuits adaptés à tous ceux qui sont débutants et viennent découvrir l'orientation. Ils permettent d'apprendre à lire la carte de référence et de faire connaissance avec le milieu forestier.
- **BLEU** - Ce sont les circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les balises peuvent être trouvées sans trop s'éloigner des chemins.
- **JAUNE** - Ce sont les circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte de référence. Les balises peuvent parfois être difficiles à découvrir.
- **ROUGE** - Ce sont les circuits destinés aux orienteurs confirmés. Les balises et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la boussole. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, ou encore de franchir des obstacles.

Plus le parcours est difficile, plus la distance à parcourir est grande et plus il y a de balises à trouver.

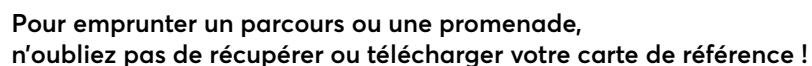


5 PARCOURS D'ORIENTATION :

- **Parcours VERT** - 7 balises, distance à vol d'oiseau : 0,5 km
→ Trouvez ces balises : Départ S1 /32/31/36/37/38/35/34/ Arrivée S1
- **Parcours BLEU** - 10 balises, distance à vol d'oiseau : 1,4 km
→ Trouvez ces balises : Départ S1 /35/43/45/31/32/36/40/39/46/33/ Arrivée S1
- **Parcours BLEU long** - 17 balises, distance à vol d'oiseau : 1,8 km
→ Trouvez ces balises : Départ S1 /44/35/48/50/38/39/40/53/47/51/37/34/33/46/
/31/45/32/ Arrivée S1
- **Parcours JAUNE** - 12 balises, distance à vol d'oiseau : 1,2 km
→ Trouvez ces balises : Départ S1 /44/34/48/50/39/55/49/53/54/46/31/33/
Arrivée S1
- **Parcours JAUNE long** - 17 balises, distance à vol d'oiseau : 2 km
→ Trouvez ces balises : Départ S1 /43/34/45/46/48/50/39/55/42/41/49/53/54/51/
/38/36/33/ Arrivée S1

2 PROMENADES D'ORIENTATION :

- **Promenade FACILE VERT** - 7 balises, distance réelle : 1,1 km
→ Trouvez ces balises : Départ S1/32/45/46/52/40/38/35 / Arrivée S1
- **Promenade INITIÉS JAUNE** - 12 balises, distance réelle : 1,6 km
→ Trouvez ces balises : Départ S1 /35/38/39/55/42/41/40/54/52/46/33/32 / Arrivée S1

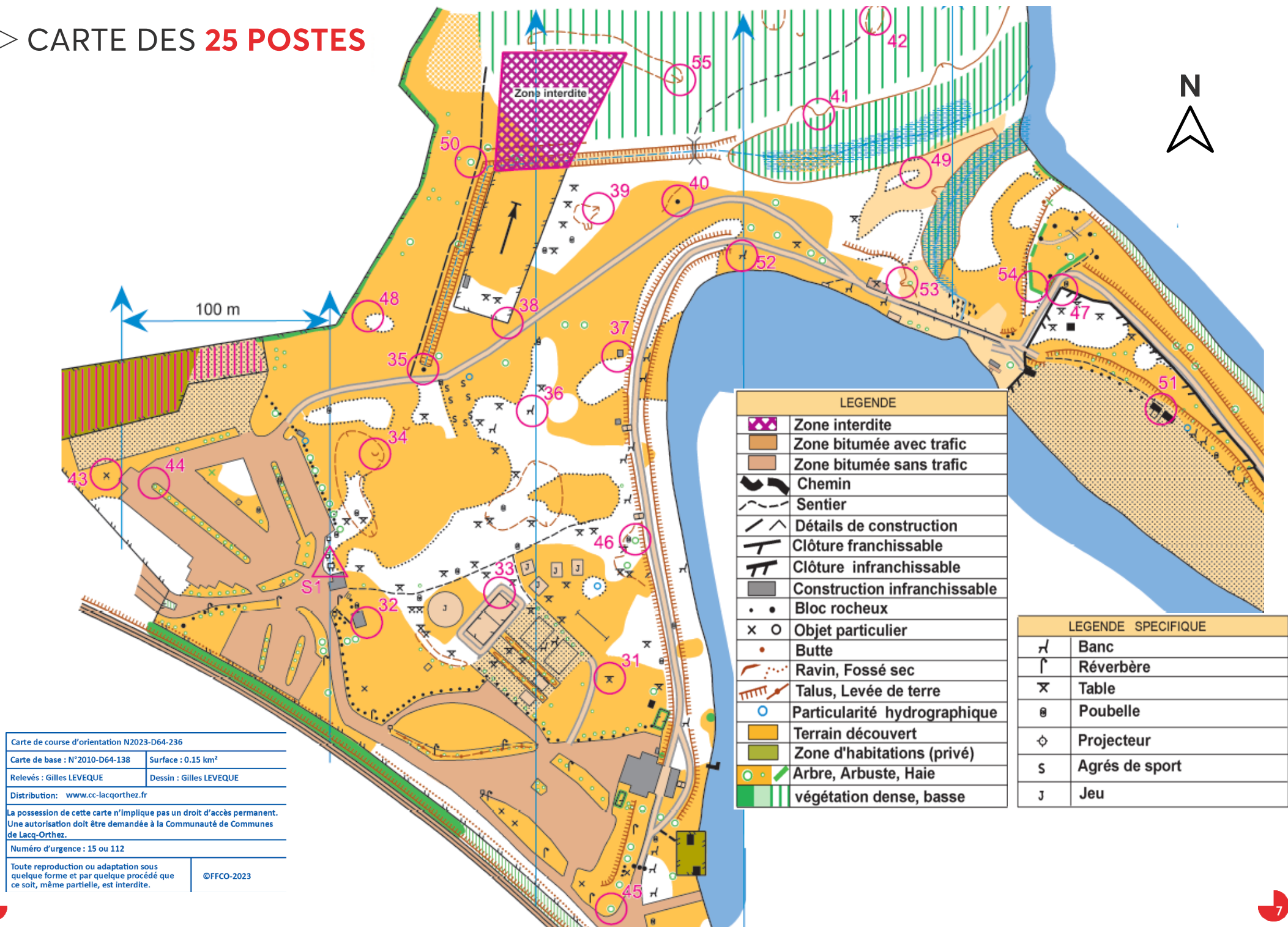


Elle est disponible à partir du QR code en page 3 ou en cliquant directement sur les liens ci-dessus.

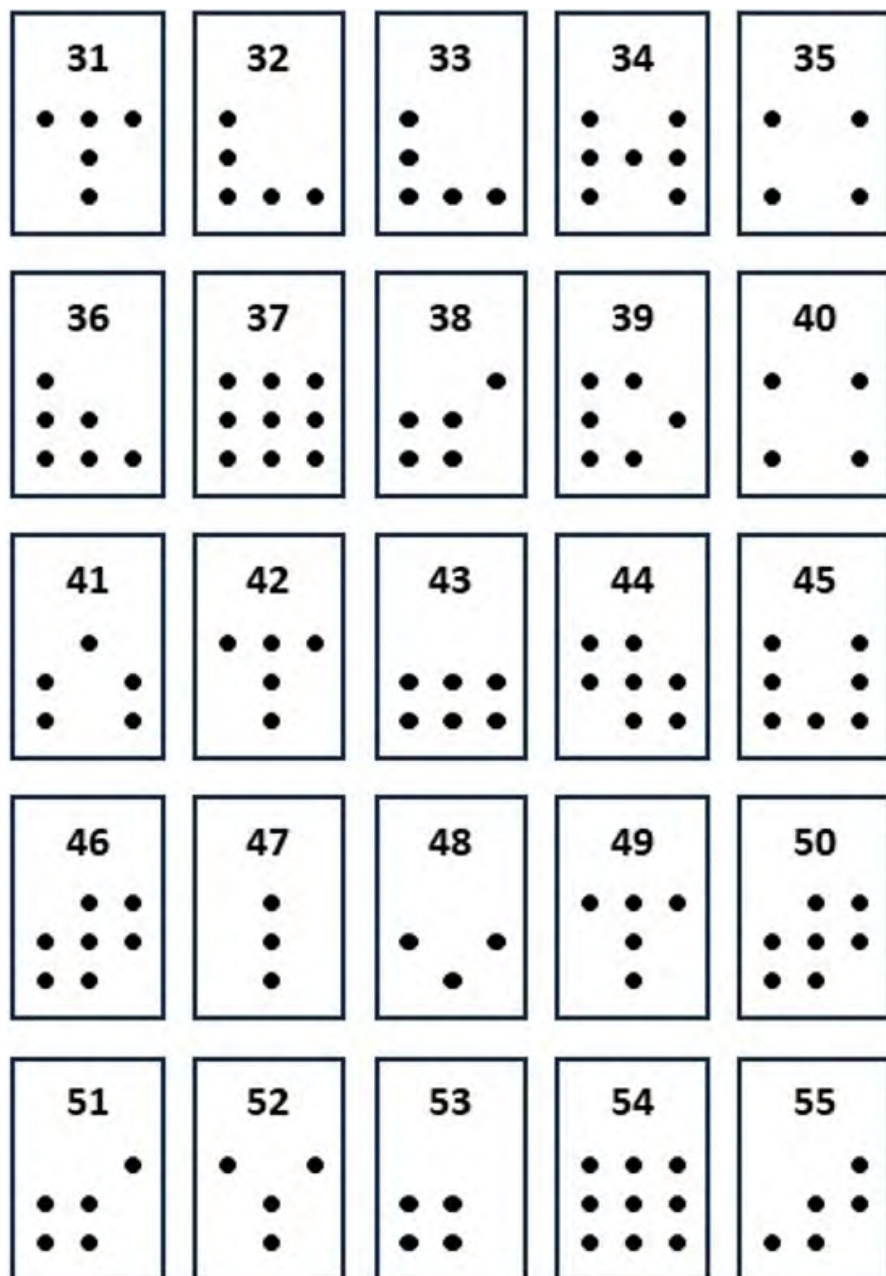
Si vous constatez des anomalies, dégradations ou tout problème sur votre parcours, merci de nous tenir informés à tourisme@cc-lacgorthez.fr ou au 05 59 60 55 06. Merci !

[illegible]

➤ CARTE DES 25 POSTES



► LISTE DES POINÇONS



► DÉFINITION DES POSTES

N°_ Descriptif	Symboles et position			
S1 _ Panneau de départ	► S1	×	départ	
31 _ Objet dû à l'homme	31	×	table	
32 _ Angle sud-est Construction.....	32	■		└
33 _ Angle nord-ouest Clôture	33	▨		└
34 _ Petite dépression.....	34	∪		
35 _ Bloc rocheux.....	35	▲		
36 _ Objet dû à l'homme (banc)	36	×	banc	
37 _ Angle sud-ouest Clôture.....	37	■		└
38 _ Angle sud-est Clôture	38	↗		└
39 _ Petite dépression (au nord-est).....	39	⊖		⊙
40 _ Bloc rocheux	40	▲		
41 _ Avancée.....	41	⤴		⊙
42 _ Dépression	42	⊖		
43 _ Objet dû à l'homme (Pylone électrique)...	43	×	pylone	
44 _ Arbre le plus au Nord-ouest.....	44	↖	♣	
45 _ Arbre remarquable	45	♣		
46 _ Arbre remarquable	46	♣		
47 _ Clôture (angle intérieur sud).....	47	↘		↗
48 _ Bosquet (ouest).....	48	♣		⊙
49 _ Bosquet (nord est).....	49	♣		⊙
50 _ Arbre remarquable (le plus à l'est).....	50	→	♣	
51 _ Constructions (entre)	51	■	■	⊙
52 _ Banc.....	52	×	banc	
53 _ Rentrant.....	53	∩		
54 _ Haie (angle intérieur nord-est)	54	↗		↖
55 _ Dépression (extrémité Est)	55	⊖		⊙



LA COURSE D'ORIENTATION

EN NOUVELLE-AQUITAINE

Chaque année, un calendrier de compétitions vous propose une trentaine de courses régionales, inter-régionales. Dans les Pyrénées-Atlantiques le COOL organise 3 jours en Béarn au mois de Mai.

Avec une surface importante de cartes d'initiation et de compétition, la Nouvelle-Aquitaine permet une pratique de l'orientation sur l'ensemble de la région.

La formation des jeunes et des athlètes est assurée par la ligue, les comités départementaux ou les clubs sous forme d'entraînements hebdomadaires, de stages de perfectionnement sur week-ends ou durant les périodes de vacances.

Pour les personnes intéressées par une formation d'état, il existe une formation modulaire au brevet d'état de course d'orientation.

Pour plus d'informations : contactez la Ligue Nouvelle-Aquitaine de Course d'Orientation (LNACO) - *coordonnées complètes à la fin de ce livret.*

[illegible]

► INFORMATIONS & CONTACTS

Cet Espace Sports d'Orientation (ESO) a été financé par la Communauté de communes de Lacq-Orthez et conçu par le club d'orientation COOL (membre de la Ligue Nouvelle-Aquitaine de Course d'Orientation).



BASE DE LOISIRS ORTHEZ-BIRON

Communauté de communes de Lacq-Orthez
- Service tourisme
Rond point des Chênes - BP 73
64150 Mourenx

Tél. +33(0)5 59 60 55 06

tourisme@cc-lacqorthiez.fr



LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE DE COURSE D'ORIENTATION

Maison Régionale des Sports
2 avenue de l'Université
33 400 Talence

Tél. +33(0)5 57 22 42 13

<https://liguenouvelleaquitaine-co.fr/>



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

CLUB COOL

Centre Sportif Désiré Garrain
Avenue Roger Cadet
64230 Lescar

<https://liguenouvelleaquitaine-co.fr/>
[Site_COOL6408/](http://cool6408.fr/)



**HÔTEL DE LA COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES DE LACQ-ORTHEZ**
Rond-point des Chênes - BP 73
64150 Mourenx

Tél. : 05 59 60 03 46
cc-lacqorthiez.fr

Rejoignez-nous sur
les réseaux sociaux :

