



## **ESPACE SPORTS D'ORIENTATION Mérignac « Le Burck »**

*C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :*

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs,*
- les sportifs : randonneurs, orienteurs,*
- le grand public : organisé ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.*

*Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès de la Commune de Mérignac (téléchargeable sur [www.merignac.com](http://www.merignac.com))*

*Un panneau situé au départ des parcours, vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.*

*Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.*

### **CONSEILS AUX UTILISATEURS**

*En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.*

### **QUELQUES COMPORTEMENTS SIMPLES**

*Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Celui ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.*

*Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés de fauche en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones habitées, les terrains de jeux...*

*Rempportez vos détritrus, restes de pique nique et autres objets.*

*Ne polluez ni les ruisseaux, ni les étangs.*

*Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.*

*Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).*

### **COMMENT UTILISER L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION ?**

*Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, jaune et orange.*

**VERT et BLEU :** *Circuits pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu forestier. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau,...).*

*Ce sont des circuits pour orienteurs débutants.*

**JAUNE et ORANGE** : 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.  
Ce sont des circuits pour orienteurs initiés.

## 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 : Circuit vert.

**Niveau 2** : Vous êtes capable de vous déplacer sur chemins et sentiers en orientant votre carte sans boussole : Circuit vert / bleu.

**Niveau 3** : vous êtes capable de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu / jaune / orange.

## LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR

1 - **Respectez** l'environnement dans lequel vous évoluez.

2 - **Équipez-vous** en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.

3 - **Prenez** connaissance de la légende.

4 - **Choisissez** un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h). Reportez vous au paragraphe précédent.

5 - **Commencez** par le circuit du parcours vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité.

6 - **Si vous êtes débutant**, construisez un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière de forêt,...), qui vous permettra de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.

7 - **Prévoyez** un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après midi.

8 - **Si vous vous égarez**, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouver ensuite son orientation (NORD, SUD ou EST 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.

### 9 - **Symbole à retenir**

Le signe :  couleur noir, indique sur la carte une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit à aucun cas, être franchie.

Le signe :  couleur rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

10 - **En cas d'accident** : Si un accident se produisait durant votre parcours. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle ce qui facilitera les secours éventuels.

## LA COURSE D'ORIENTATION EN AQUITAINE

La course d'orientation a vu le jour en Aquitaine, en 1974. Sous l'égide de la Fédération Française de Course d'Orientation, la ligue d'Aquitaine (LACO) regroupe 5 comités départementaux et une vingtaine de clubs sur l'ensemble de notre région.

Chaque année, un calendrier de compétitions vous propose une trentaine de courses régionales. Des manifestations de course d'orientation à VTT, des raids sur un ou plusieurs jours, sont aussi organisés dans le cadre fédéral.

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.

Le site a été aménagé pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation dans la plus grande sécurité.

Nous espérons que vous trouverez sur cet espace naturel, les premières sensations d'une pratique de pleine nature, le plaisir ludique de pouvoir dominer ces déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt girondine et aquitaine.

### ADRESSES UTILES

*Ville de Mérignac*  
*Direction des Sports*  
*Avenue du Truc*  
*33700 MERIGNAC*  
*05 56 97 74 22*  
*sports@merignac.com*

*Comité Girondin de Course d'Orientation*  
*<http://www.gironde-orientation.com>*

*Ligue d'Aquitaine de Course d'orientation*  
*<http://ligueaquitaine-co.fr>*  
*[ligue.aquitaine@ffcorientation.fr](mailto:ligue.aquitaine@ffcorientation.fr)*

### COMMENT PRATIQUER?

Le panneau d'informations, au départ, vous donne quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises) en forêt. Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge (panneau d'information)

Les balises disposées en forêt sont des piquets de bois, dont la tête est peinte en rouge et marquées du numéro code correspondant aux définitions. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain. Pour vous déplacer, vous devez constamment garder votre carte orientée, c'est-à-dire faire correspondre les éléments du terrain avec les éléments de la carte. Pour vous rendre à une balise, avant de commencer à vous déplacer, vous devez construire votre itinéraire, c'est-à-dire construire un cheminement qui vous permettra de trouver la balise facilement (en suivant les chemins, les clôtures, les fossés...), il ne faut pas oublier de lire la légende de la carte.



Carton de contrôle vierge

31	32	34	37	40	42	44	45	47	48
49	50	52	53	54	56	58	59	60	61
63	65	66	67	68	71	72	74		

31	32	34	37	40	42	44	45	47	48
49	50	52	53	54	56	58	59	60	61
63	65	66	67	68	71	72	74		

31	32	34	37	40	42	44	45	47	48
49	50	52	53	54	56	58	59	60	61
63	65	66	67	68	71	72	74		