

AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

DÉCOUVREZ LE PARCOURS PROPOSÉ PAR LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

L'objectif de la course d'orientation est de se repérer grâce aux éléments naturels et artificiels (arbre isolé, rocher, banc, panneau) pour trouver les balises (appelées aussi « postes ») symbolisées sur la carte par un cercle rouge .



Le départ est symbolisé par un triangle rouge .

L'ordre de recherche est imposé, cependant vous êtes libre de choisir votre cheminement pour y parvenir.

A chaque balise trouvée, poinçonnez votre carte à l'aide de la pince rouge encastrée dans le poteau en bois.

Tout au long de votre parcours, vérifiez que les pictogrammes de vos plaquettes correspondent aux poinçons de chaque balise.

Confirmez toujours votre position en identifiant sur la carte des éléments que vous pouvez observer autour de vous : bâtiments, routes, panneaux, croisements, etc.

Apprentis orienteurs c'est à vous de jouer.



Ce projet a été élaboré en partenariat avec le Master « Loisirs Environnement Sport et Tourisme » de l'UFRAPS de Grenoble (Université Grenoble Alpes), le Comité Départemental de C.O de l'Isère et la LRACO.

PARCOURS DE LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

PARCOURS DISC-GOLF

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 1,4 KM | DURÉE : 1H30 | 8 BALISES

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez la tranquillité des alpages.
- Soyez vigilants à l'approche des troupeaux. Abordez-les dans le calme et sans geste brusque.
- Ne criez pas.
- Refermez les barrières des clôtures d'alpages.
- Restez sur les sentiers.
- Ne laissez aucun déchet sur l'espace.
- Soyez attentifs aux pistes de VTT que vous pouvez croiser sur votre chemin.
- Assurez-vous de votre équipement et des conditions météorologiques avant votre départ.

COURSE D'ORIENTATION ET DISC-GOLF

A l'aide de votre carte, trouvez les balises sur le domaine des 7 Laux. Une fois la balise trouvée, tentez d'atteindre le panier du disc-golf en un minimum de coup. A chaque tentative, rejouez depuis l'endroit où se situe le disque. A vous de jouer !

DÉFINITION DES POSTES

PARCOURS SPORTIF

| N° balise | définition |
|-----------|----------------------|
| 1 28 | Office de tourisme |
| 2 45 | Angle de végétation |
| 3 86 | Jonction de chemin |
| 4 87 | Limite de végétation |
| 5 44 | Coude du chemin |
| 6 43 | Angle de végétation |
| 7 88 | Coude de chemin |
| 8 89 | Angle de clôture |

www.les7laux.com

RETROUVEZ TOUS LES AUTRES EMPLACEMENTS DE PARCOURS PERMANENTS DE COURSE D'ORIENTATION EN RHÔNE-ALPES SUR LES SITES ISÈRE OUTDOOR ET LA LRACO ACCESSIBLES DEPUIS www.isere.fr ET www.lraco.net

ALPES IS HERE

COURSE D'ORIENTATION PARCOURS PERMANENT "DISC-GOLF"

À LA DÉCOUVERTE DE LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

LES 7 LAUX

BALISE 28**1****BALISE 45****2****BALISE 86****3****BALISE 87****4****BALISE 44****5****BALISE 43****6****BALISE 88****7****BALISE 89****8**

PARCOURS DISC-GOLF

Niveau : Facile | Distance : 1,4 Km
Durée : 1h30 | 8 balises

Pensez à vérifier vos pictogrammes

STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

CO PÉDESTRE

PARCOURS "DISC-GOLF"

RÈGLES DU JEU

- Disc-Golf : cette activité se pratique comme le golf mais avec un disque avec lequel vous devez atteindre la cible en un minimum de coup.
- « Par » : le nombre de coups théoriques pour atteindre la cible.
- Sur chaque trou, comptez le nombre de coups que vous réalisez et inscrivez le dans la case correspondante de la carte de score.
- Important : avant de lancer votre disque, assurez-vous que l'espace soit dégagé afin de ne toucher personne. Veillez à bien regarder où tombe votre frisbee. Sur les trous n°6, 7, et 8 privilégiez un lancer bas et à gauche.
- Le disc golf peut se pratiquer en équipe de 2, en alternant les lancers. Ainsi le joueur A effectue le 1er lancer, puis c'est le joueur B qui fait le 2ème lancer de l'endroit où le frisbee est tombé. Et ce ainsi de suite jusqu'à ce que le frisbee atteigne la cible.

échelle : 1/7500*
équidistance : 5m

| PARCOURS | | | PARTICIPANTS | | | |
|----------|------------------------------|-----|--------------|-----|-----|-----|
| Balise | Distance de la corbeille (m) | Par | Nom | Nom | Nom | Nom |
| 1 | | 2 | | | | |
| 2 | | 8 | | | | |
| 3 | | 8 | | | | |
| 4 | | 10 | | | | |
| 5 | | 5 | | | | |
| 6 | | 6 | | | | |
| 7 | | 5 | | | | |
| 8 | | 5 | | | | |
| Total | | 49 | | | | |

LÉGENDE

| | | | |
|-------|-----------------------------|---|---------------------|
| — | route | ■ | pelouse - alpages |
| — | chemin | ■ | terrain semi-ouvert |
| - - - | sentier | ○ | arbre particulier |
| ■ | bâtiment | — | courbe de niveau |
| ↑ | remontée mécanique | | talus |
| — | clôture | — | fossé |
| □ | ruine | ● | butte |
| ○ | borne | ▽ | trou |
| x | canon à neige | ∪ | cuvette |
| ○ | place à feu | — | falaise |
| — | forêt - traversée facile | ● | rochers |
| — | forêt - traversée ralentie | ● | pierrier |
| — | forêt - traversée difficile | — | ruisseau |
| — | végétation basse | — | zone marécageuse |

emplacement des paniers

| | |
|--|-------------------------------|
| Carte de course d'orientation n°2016-D38-211 | |
| Réalisation : printemps 2016 | Surface : 3,2 km ² |
| Relevés et dessin : David BARRANGER et Matthieu BARTHELEMY | |
| Distribution : SIVOM des 7 Laux / CDCO 38 | |
| Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite. | ©FFCO-2016 |
| Coordonnées CDCO 38 : cdc38@free.fr | N° d'urgence : 15 ou 112 |