



AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

DÉCOUVREZ LES 4 PARCOURS PROPOSÉS PAR LA COMMUNE DE SAINT-MAURICE-L'EXIL.

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, téléskis, 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'UFR STAPS de Grenoble (Université Grenoble Alpes), le Comité Départemental de C.O de l'Isère et de la LRACO

PARCOURS DE SAINT-MAURICE L'EXIL

PARCOURS VERT :

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 1,5 KM | DURÉE : 45 MINUTES | 7 BALISES

PARCOURS BLEU :

NIVEAU : MOYEN | DISTANCE : 2,2 KM | DURÉE : 1H-1H30 | 13 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 quiétude des lieux et ne laissez aucun déchet au sol. Des poubelles sont à votre disposition.

■ Respectez les animaux présents.

■ Tenez votre chien en laisse.

■ Respectez les aires de stationnement et la réglementation.

Il est formellement interdit de :

■ Ramasser les fleurs.

■ Faire du feu.

Tout manquement à ces règles peut entraîner des poursuites.



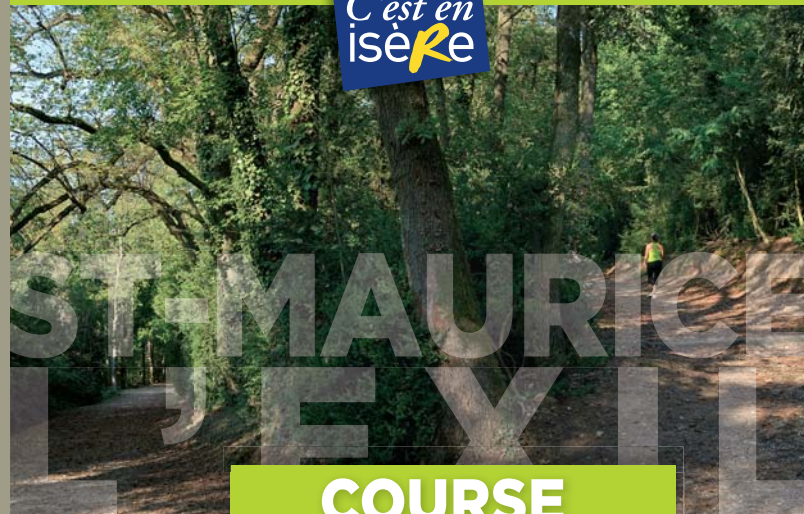
DÉFINITION DES POSTES

PARCOURS BLEU			PARCOURS VERT		
N° balise	définition		N° balise	définition	
1	115	Jonction de chemins	1	114	Jonction chemin limite de végétation
2	103	Panneau	2	103	Panneau
3	112	Angles du talus	3	101	Table
4	113	Coude de la limite de végétation	4	99	Banc
5	111	Partie amont des escaliers	5	98	Extrémité de la haie
6	110	Extrémité du fossé	6	96	Coude de la limite de végétation
7	109	Trou	7	94	Arbre remarquable
8	107	Agrès			
9	106	Agrès			
10	97	Arbre remarquable			
11	100	Arbre remarquable			
12	98	Extrémité de la haie			
13	95	Banc			

www.ville-st-maurice-exil.fr (RUBRIQUE « LOISIRS »)

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

C'est en isère



COURSE D'ORIENTATION PARCOURS "SPORTIF" PARC DES VARILLES

À LA DÉCOUVERTE DE SAINT MAURICE L'EXIL

BALISE 94

BALISE 96

BALISE 98

BALISE 99

BALISE 101

BALISE 103

BALISE 114

7

6

5

4

3

2

1

LEGENDE	
La Végétation	
Terrain découvert - Friche	Limite végétation - Limite culture
Terrain cultivé	Arbres clairsemés
Forêt course facile - ramblée	Forêt course difficile - impossible
Végétation basse clairsemée - dense	Plantations végétales - haies TRAVERSÉE INTERDITE!
Hales dense - traversable - souche	Feuillu - résineux - arbuste - buissons/bosquet
Le Relief	
Courbes de niveau	Talus
Butte - butte allongée - fourmillière	Fossé
Petite dépression - Trou	Place à feu - Levée de terre
L' Eau	
Ruisseau - source	Fontaine, abreuvoir - Trou d'eau
Marécage - marais - marais étroit	particularité hydrologique
Ruisseau intermittent	Mare, étang
La Pierre et l'Humain	
Ciôture délabrée - normale - haute	Muret ruine - normal - haut
Falaise petite - infranchissable	Rochers petit - gros
Pierrier	Construction, bâtiment - ruine
Buts - Panneau Basket	Abri, bâtiment traversable - petite grotte - passage
Table - Banc	Objet particulier - Barrière/portail - Panneau
Escalier - Monument	Lampadaire - Jeu - Atelier sportif
Pont - Ligne électrique	Route - Chemin urbain
Propriété Privée - zone goudronnée - gravillonnée	Chemin forestier - sentier - chemin, sentier peu visible

PARCOURS VERT

Niveau : Facile | Distance : 1.5 Km
Durée 45 minutes | 7 balises
Pensez à vérifier vos pictogrammes



Course d'Orientation
à l'Attention de Tous



échelle : 1/3000°
équidistance : 5m

SAINT MAURICE L'EXIL

PARC DES VARILLES

CO PÉDESTRE

PARCOURS "SPORTIF"

BALISE 95

13

BALISE 98

12

BALISE 100

11

BALISE 97

10

BALISE 106

9

BALISE 107

8

BALISE 109

7

BALISE 110

6

BALISE 111

5

BALISE 113

4

BALISE 112

3

BALISE 103

2

BALISE 115

1

PARCOURS BLEU

Niveau : Facile | Distance : 2.2 Km
Durée 1h-1h30 | 13 balises
Pensez à vérifier vos pictogrammes

