

# AMATEUR DE PARCOURS 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 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 et 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 !

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.

**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.

[www.les7laux.com](http://www.les7laux.com)

# PARCOURS DE LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

## PARCOURS DISC-GOLF FACILE

DISTANCE : 2,4 KM | DURÉE : +/- 1H30 | DÉNIVELÉ : +150 M | 8 BALISES

## RECOMMANDATIONS

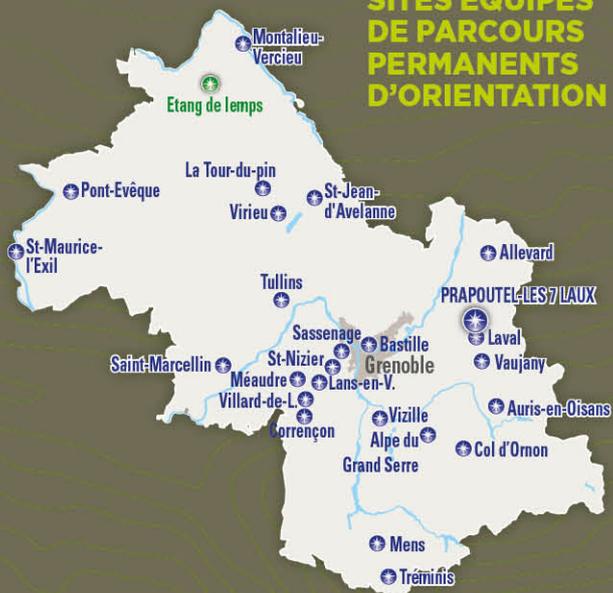
Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- 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.



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

## SITES ÉQUIPÉS DE PARCOURS PERMANENTS D'ORIENTATION



RETROUVEZ TOUS LES AUTRES SITES D'ACTIVITÉS OUTDOOR SUR L'APPLICATION MOBILE ISÈRE OUTDOOR ET TOUS LES AUTRES SITES DE COURSE D'ORIENTATION SUR LE SITE DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION [www.cdco38.fr](http://www.cdco38.fr)

**BALISE 28**

angle de bâtiment

**1****BALISE 45**

angle de végétation

**2****BALISE 86**

près de l'intersection

**3****BALISE 87**

limite de végétation

**4****BALISE 44**

angle de végétation

**5****BALISE 43**

angle de végétation

**6****BALISE 88**

coude de chemin

**7****BALISE 89**

coude de chemin

**8****PARCOURS DISC-GOLF**

Niveau : Facile | Distance : 2,4 Km  
Durée : 1h30 | Dénivelé : +150 m | 8 balises  
Pensez à vérifier vos pictogrammes

**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 disque. 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 disque est tombé. Et ce ainsi de suite jusqu'à ce que le disque atteigne la cible.

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				

Carte de course d'orientation 2016 / Cartographes : David Barranger et Matthieu Barthélemy / La reproduction de l'ensemble des supports cartographiques est autorisée pour l'usage unique de ce parcours permanent d'orientation et à l'exclusion de tout autre usage. Cet équipement a été mis en place avec l'assistance technique de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de course d'orientation / Edition 2020

# STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX



emplacement des paniers



échelle : 1/7500°  
1 cm représente 75m  
dénivelé entre 2 courbes de niveau : 5m

**LEGENDE**

- Bâtiment
- Route
- - - Chemin
- - - Sentier
- ↕ Remontée mécanique
- × Canon à neige
- Prairie
- Arbre isolé
- Forêt, traversée facile
- Forêt, traversée ralentie
- Forêt, traversée difficile
- Courbe de niveau
- - - Fossé
- ▲ Charbonnière
- Rocher