## AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

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  $\triangle$ .

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 poincons de chaque balise.

Confirmez toujours votre position en identifiant sur la carte des éléments que vous pouvez observer autour de vous : bâtiments, routes, bosquets, 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'UFRASTAPS de Grenoble (Université Grenoble Alpes), le Comité Départemental de C.O de l'Isère et la LAURACO.

# PARCOURS PERMANENT BASTILLE - TÉLÉPHÉRIQUE GRENOBLE

"BASTILLE-GRAND TOUR"

NIVEAU : DIFFICILE | DISTANCE : 3 KM | DURÉE : 2H | 14 BALISES

#### RECOMMANDATIONS X 6



- Les services des espaces verts de la ville de Grenoble travaillent en permanence à l'amélioration des chemins et à l'entretien des murs, des falaises, et des espaces arborés et fleuris composant ce site excep-
- Ensemble, par une attitude responsable, faisons en sorte que cet espace reste un environnement de détente, de contemplation et de découverte.

#### **OUVERTURES DES PORTES D'ACCÈS**

- Fort : Accès piéton par le GR9 ouvert 24h/24h uniquement pour les coureurs et les randonneurs.
- Porte Jardin des Dauphins : Attention aux heures de fermeture
- Du 16 septembre au 31 mars :

ouverture: 9 h00 / fermeture haut: 17h30 / fermeture bas: 18h00

- Du 1er avril au 15 septembre :

ouverture: 9h00 / fermeture haut: 19h30 / fermeture bas: 20h00

### **DÉFINITION DES POSTES**

#### PARCOURS BASTILLE-GRAND TOUR N° balise définition Bas des escaliers Angle intérieur Mur (en bas) Panneau parcours santé Panneau parcours santé Angle mur Panneau Angle mur Angle mur 10 71 Angle de l'escalier 11 39 Intersection 12 57 Groupe de rochers 13 70 Passerelle 14 40 Petite barrière

www.bastille-grenoble.com

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















