

= point de départ et d'arrivée

= 1ère borne de poinçonnage à trouver

= itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



A vous de jouer !!!

PRESENTATION

L'espace «Sport nature» Lande St-Gabriel appartient à la Ville de Tourlaville. Il s'agit d'un espace naturel de 35 ha que la municipalité a décidé d'aménager et de dédier à la pratique des sports de nature pour tous.

Par ce projet, elle souhaite :

- créer un site référent dans la pratique des sports nature « verts » (pratiques sportives liées au VTT, randonnées, course d'orientation, golf, cerf-volant, tir à l'arc...) du Nord-Cotentin.
- répondre à la demande croissante relative à ces

activités sportives, familiales et populaires.

L'originalité de l'espace «Sport nature» Lande St-Gabriel réside à la fois dans sa capacité à accueillir des utilisateurs diversifiés sur des activités multiples liées aux sports de pleine nature, et à fédérer des partenaires internes, externes, locaux, départementaux et régionaux.

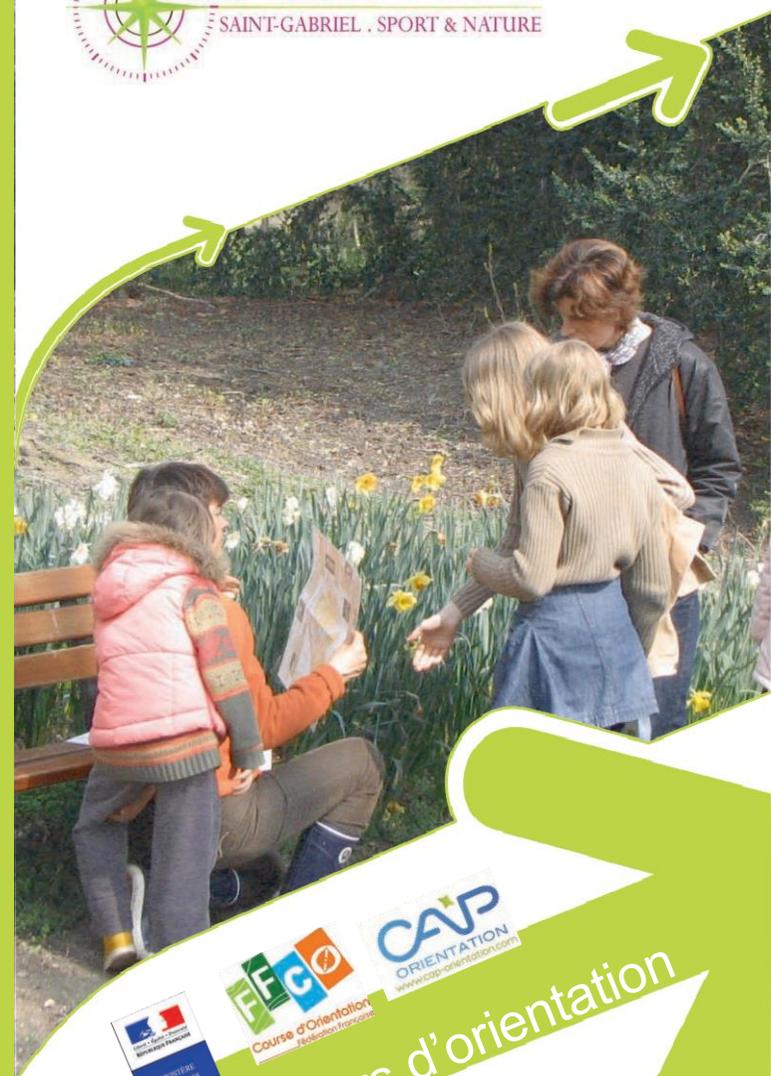
Sur le site, les utilisateurs de tout niveau peuvent découvrir :

- des pistes de VTT (3 niveaux de pratique),
- des modules d'apprentissage VTT,
- le tir à l'arc,
- des parcours de Course d'Orientation,
- un parcours de swin-golf,
- un espace multi-activités (détente, pique-nique, cerfs-volants...),
- des parcours de randonnées

Plus d'informations :

Ville de Cherbourg en Cotentin
 Direction des Sports
 30, place Napoléon
 50100 CHERBOURG EN COTENTIN
 Tél. : 02 33 87 87 07

Mail : direction.sport@cherbourg.fr
 Site : www.cherbourg.fr



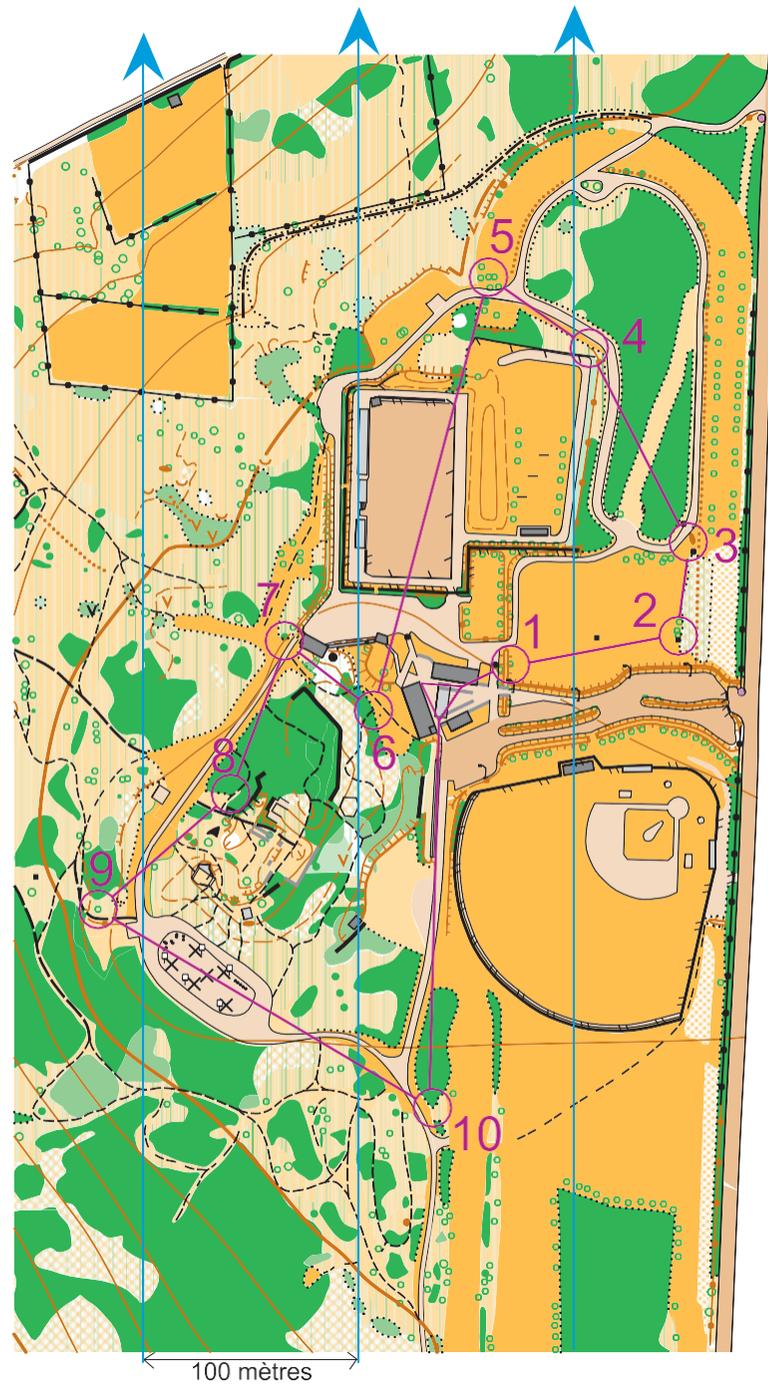
Parcours d'orientation



Parcours : niveau débutant
 Distance : 1,100 km
 Temps estimé : 20 à 30 min

LEGENDE	
Allée carrossable - Chemin	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Mur ou paroi franchissable	
Falaise infranchissable ; franchissable	
Bloc rocheux - Rocher - Zone de pierre	
Trou rocheux - Grotte	
Objets particuliers du à l'homme	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Butte allongée - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Levée terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Arbre isolé (petit, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Escalier - Pylone - Mat	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisée - Friche, arbres dispersés	
Forêt: Course facile - course ralentie	
Forêt, course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation: course ralentie - course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

LEGENDE SPECIFIQUE	
Fleurs - Résineux	
Panneau - Borne incendie - Poteau	



Echelle 1/3 500
 (1cm sur la carte représente 35 m sur le terrain)
 Equidistance 5 m



Carte de Course d'Orienteur
 Numéro FFCO : 2011/d50-31
 Relevés: Juin 2011
 François BESBOT,
 DAO: OCAD licence n°1000
 François BESBOT,
 Superficie : 2,660 km²
 Réalisation:
 Sarl Conception et Aménagement de
 Parcours d'ORIENTATION
 3bis rue Jean Monnet - 51500 SILLERY
 GSM: 06 16 22 19 81
 Tel / Fax: 03 26 08 54 71
 Carte CAP Orientation n° 261

1	32	2	33	3	40	4	65	5	66	6	50	7	43	8	49	9	64	10	53
arbre isolé		pylône		butte		extrémité nord talus		arbre isolé		jonction sentier-limite de végétation		limite de végétation		limite de végétation		arbre isolé		limite de végétation	

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

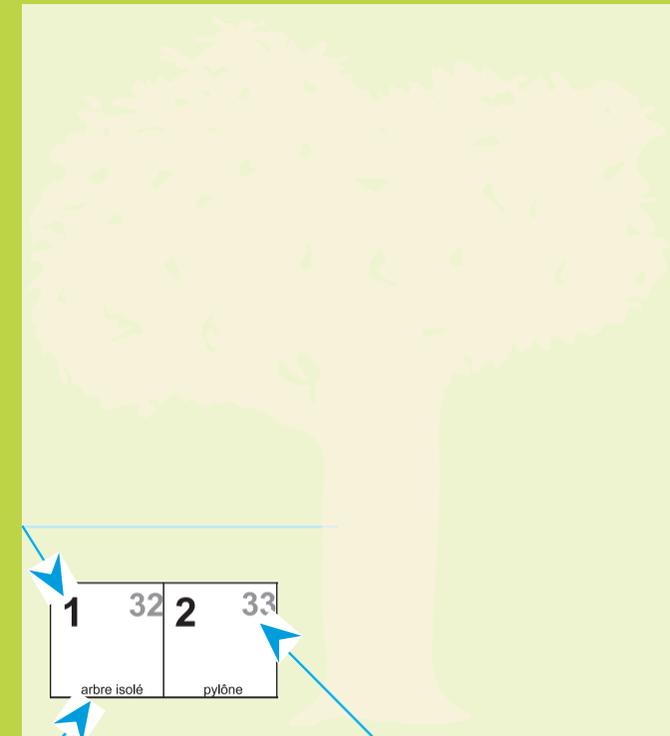
1 Qu'est-ce-que la course d'orientation ?



Pince pour poinçonner
 Borne de poinçonnage

La course d'orientation est une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

2 Comment choisir votre itinéraire ?



Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

Numéro de la borne