



COURSE D'ORIENTATION

Espace Sport Orientation

Parc de Fongravey
Ville de Blanquefort

Blanquefort



L'Espace Sports d'Orientation

L'espace Sports d'orientation est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux spécificités locales et qui s'adresse à un large public :

- **les jeunes** : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs
- **les sportifs** : coureurs, randonneurs, orienteurs
- **le grand public** : pratique libre ou organisée, de façon sportive, éducative ou ludique, à la découverte du patrimoine naturel et culturel d'un territoire, pour tous les âges en fonction de la condition physique de chacun.

Cet espace sportif est composé d'un réseau de postes (mini-balises en bois) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. **Ce réseau figure sur une carte disponible auprès du service des sports de la ville d'Eysines et sur le site de la mairie :**
<https://www.eysines.fr/sports-et-loisirs/sports/les-parcours-dorientation>

Un panneau situé au départ des parcours vous informe et vous donne quelques conseils techniques de base pour pratiquer l'orientation.

L'accès aux parcours est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

conseils

Vous entrez dans un **espace naturel public** aménagé pour votre plaisir. Merci de respecter certaines règles. Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

- **Il est formellement interdit de faire du feu.** Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Soyez vigilant et sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.
- **Respectez** les arbres, les fleurs, les champs, les cultures, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les terrains de jeux...
- **Rempportez vos déchets**, et autres objets. Ne polluez ni les ruisseaux ni tous autres points d'eau.
- **Le silence est précieux**, ne le troublez pas inutilement.
- **Respectez la vie des habitants du site** (hommes et animaux).

Les 10 commandements de l'orienteur

1

Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.

2

Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (un débutant parcourt 4 km/h)

3

Commencez par le circuit du parcours vert, si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.

4

Imprimez votre carte en couleur.

5

Prenez connaissance de la légende.

6

Si vous êtes débutant, construisez-vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare-feu, lisières de forêt ...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.

7

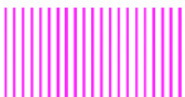
Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD, SUD, EST ou OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

8

Symboles à retenir :



Ce symbole de couleur noire sur la carte, indique une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit en aucun cas être franchie.



Ce symbole de couleur violette sur la carte, indique une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

9

En cas d'accident : appelez les secours. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle pour faciliter les secours éventuels.

10

Surtout prenez plaisir à la recherche des balises dans cet ESO.

Comment utiliser l'espace sports d'orientation ?

Situez votre niveau

niveau 1

Vous êtes capable de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : **parcours vert**.

niveau 2

Vous êtes capable de suivre, en marchant, un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4 km environ en une heure : **parcours vert ou bleu**.

niveau 3

Vous êtes capable de construire un itinéraire, de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : **circuit bleu**. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trotinant : **parcours bleu ou rouge**.

niveau 4

Vous êtes capable de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : **parcours rouge ou noir**.

Quatre parcours de niveau progressif

Parcours VERT : orienteurs débutants

Circuits permettant de découvrir l'orientation, d'apprendre à lire la carte et de faire connaissance avec le milieu naturel. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, clôtures, fossés, ruisseaux...).

Parcours BLEU : orienteurs initiés

Circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste.

Parcours ROUGE : orienteurs confirmés

Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois plus difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole.

Parcours NOIR : orienteurs aguerris

Circuits destinés au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés ; ils nécessitent une bonne lecture de la carte et requièrent l'utilisation de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimuth, de suivre et d'interpréter.

Comment pratiquer ?

- ❁ En premier lieu **il faut imprimer en couleur** la carte du parcours choisi, ou la télécharger sur une tablette de 8 pouces au minimum pour plus de confort.
- ❁ L'objectif est de **trouver les postes** dans l'ordre du parcours.
- ❁ Sur la carte figurent des **cercles violine numérotés matérialisant l'emplacement des postes** (balises). Le centre du rond indique l'endroit exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.
- ❁ **Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle violine.**
- ❁ **L'arrivée est matérialisée sur la carte par un double cercle violine.**
- ❁ Les balises disposées sur l'espace sportif sont des mini-balises en bois marquées du numéro correspondant aux définitions, munies d'une pince et d'un QR code.
- ❁ La distance est calculée de poste à poste sur la ligne droite. Ajouter 10 à 20 % à cette distance pour obtenir la longueur réelle de votre parcours.

Maintenant que vous avez tous les codes lancez-vous !

La méthode POP

La méthode POP (Pliée, Orientée, Pouce) est la base de l'orienteur.

La carte doit être Pliée afin d'être réduite à la zone d'un poste à l'autre. En fonction de l'évolution de déplacement, il faut constamment déplier et replier la carte.

La carte doit être Orientée c'est-à-dire toujours maintenue dans le sens de la progression.

Le Pouce correspond à la représentation de soi sur la carte, il évolue donc en permanence sur la carte.

Utilisation de Vikazimut

Vikazimut est une **application mobile** qui permet de réaliser des parcours d'orientation en autonomie. L'application fournit la carte du parcours et enregistre la trace GPS ainsi que les temps de passage aux balises. La validation peut se faire soit automatiquement par détection de la position GPS, soit via des QR codes placés sur chaque balise.

L'application est téléchargeable depuis le site <http://vikazimut.vikazim.fr>

Une fois l'application installée, vous n'avez plus qu'à choisir le parcours désiré (parmi ceux proposés par l'application). Un manuel d'utilisation est disponible dans l'application.

Les QR codes du départ et de l'arrivée sont situés sur le panneau d'information de l'Espace Sport d'Orientation.

Carte tous postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



PARC de FONGRAVEY

Echelle : 1/3000

Equidistance : 5 m



Blaquefort



Carte de course d'orientation N° 2024-033-000	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,15 km²
Reliefs : Jean-Luc Lagarigue	Desin : Jean-Luc Lagarigue
Distribution : Sud Méditerranée Orientation Grondée	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.	
Autorisation d'accès (maître, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sans autorisation est formellement interdite que ce soit, même partielle, est interdite.	
contact@smog-orientation.com - contact@fforientation.fr	
BFF CO-2025	

Légende

—	Courbe de niveau
—	Courbe de forme
—	Tiroir de pente
—	Abrupt de terre, Talus
—	Butte
—	Petite dépression
—	Palasse franchissable
—	Terrain sablonneux découvert
—	Élément hydraulique particulier
—	Terrain découvert
—	Terrain découvert avec arbres dispersés
—	Terrain découvert encombré
—	Forêt
—	Végétation, course lente
—	Végétation, marche
—	Végétation, progression difficile
—	Végétation, progression difficile
—	Végétation infranchissable
—	Végétation infranchissable
—	Gros arbre remarquable
—	Arbre ou buisson remarquable
—	Zone particulière de végétation
—	Zone pavée, asphaltée
—	Chemin pavé, 1,6 m
—	Chemin pavé, 2 m
—	Chemin pavé, 4 m
—	Route, 4 m
—	Route, 6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 2 m
—	Sentier non pavé ou trace, 3 m
—	Petit sentier ou trace
—	Mur franchissable
—	Mur consolidé, franchissable
—	Mur infranchissable
—	Claie franchissable ou balustrade
—	Claie infranchissable ou balustrade
—	Zone interdite d'accès
—	Bâtiment
—	Bâtiment (Minimum)
—	Passage couvert
—	Poteau, poteau
—	Calme, petit monument
—	Élément du à l'homme - cercle
—	Élément du à l'homme - X
—	Escalier, 1,6 m
—	Escalier, 3 m
—	Escalier, 4 m
—	Escalier, 6 m
—	Équipement de plaine de jeux
—	Banc, Siège
—	Poteau d'éclairage
—	Poubelle
—	Panneau
—	Table de Ping Pong



www.fforientation.fr

Définition des postes

Balises	Définition symbole				Définition texte
31		⊗			Souche
32		↗	↘	≡	Entre 2 haies
33		↗		└┐	Angle extérieur Sud-Est de clôture
34		↗		└┐	Dessous un escalier
35		○			Élément particulier (Poteau électrique)
36		↗		└┐	Angle extérieur Sud-Est de clôture
37		■		○	Côté Sud du bâtiment
38		↗			Angle Nord-Ouest du mur
39		↗		○	Limite de végétation. Côté Sud
40		⊗			Souche
41		×			Élément particulier (Banc)
42		↗	↘	↗	Jonction de clôture et de mur
43		↗	↘	≡	Entre mur et arbre
44		↗		└┐	Angle extérieur Nord-Ouest de clôture
45		↗			Arbre isolé
46		↗	↘	↗	Jonction de clôture
47		○			Objet particulier (Panneau)
48		↗		└┐	Angle Nord-Est de barrière
49		×		○	Élément particulier (Sculpture) côté Ouest
50		↗			Arbre isolé
51		↗		○	Bord Nord de mur
52		↗		└┐	Angle intérieur de barrière
53		↗	↘	↗	Jonction de clôture et de haie
54		○		○	Côté Nord-Ouest d'une petite dépression
55	↓	↗	↗	○	Côté Sud de l'arbre le plus au Sud
56		⊗			Souche
57		↗			Arbre remarquable (Chêne liège)
58		⊗		○	Côté Ouest de souche
59		⊗		○	Bord Ouest de souche (arbre mort)
60		⊗		○	Bord Sud de souche (arbre mort)

Parcours		0,8 km	
Vert			
1	54	U	○
2	41	X	
3	50	↓	Δ
4	44	↗	T
5	57	Δ	
6	51	↖	○
7	31	⊗	
		40 m	⊗



Blancfort

SMOG
Sud Méditerranéenne
Omnisports

Légende	
Courbe de niveau	
Courbe de forme	
Trottoir de pierre	
Abri de terre, Talus	
Butte	
Petite dépression	
Faïence franchissable	
Terrain sablonneux découvert	
Élément hydraulique particulier	
Terrain découvert	
Terrain découvert avec arbres dispersés	
Terrain découvert encaissé	
Forêt	
Végétation, course lente	
Végétation, marche	
Végétation, progression difficile	
Végétation, progression d'élite	
Végétation franchissable	
Végétation infranchissable	
Végétation infranchissable, Haie	
Gros arbre remarquable	
Arbre ou buisson remarquable	
Élément particulier de végétation	
Zone pavée, asphaltée	
Chemin pavé, 1,6 m	
Chemin pavé, 2 m	
Chemin pavé, 4 m	
Route, 4 m	
Route, 6 m	
Sentier non pavé ou trace, 1,6 m	
Sentier non pavé ou trace, 2 m	
Sentier non pavé ou trace, 3 m	
Petit sentier ou trace	
Mur franchissable	
Mur consolidé, franchissable	
Mur infranchissable	
Clôture franchissable ou balustrade	
Clôture infranchissable ou balustrade	
Zone interdite d'accès	
Bâtiment	
Bâtiment (Minimum)	
Passage couvert	
Passage, grille	
Cais, petit monument	
Élément du à l'homme - cercle	
Élément du à l'homme - X	
Escalier, 1,6 m	
Escalier, 3 m	
Escalier, 4 m	
Équipement de pleine de jeux	
Banc, Siège	
Poteau d'éclairage	
Poubelle	
Panneau	
Table de Ping Pong	

Carte de course d'orientation N°2054-033-000	
Carte de base : Donnees IGM	Surface : 0,15 km²
Reliefs : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Sud Méditerranéenne Omnisports	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains, autorisation d'accès (maître, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©FFCO-2025	

PARC de FONGRAVEY

Echelle : 1/3000

Equidistance : 5 m

Parcours		1,0 km	40 m
Bleu			
1	32		
2	60		
3	59		
4	43		
5	47		
6	48		
7	51		
8	31		



Blaquefort

SMOG
Sud Méditerranée Grande

Légende	
Courbe de niveau	
Courbe de forme	
Trêt de pierre	
Abri de terre, talus	
Butte	
Petite dépression	
Faïsse franchissable	
Terrain sablonneux découvert	
Élément hydraulique particulier	
Terrain découvert	
Terrain découvert	
Terrain découvert avec arbres dispersés	
Terrain découvert encaissé	
Forêt	
Végétation, course lente	
Végétation, marche	
Végétation, progression difficile	
Végétation, progression difficile, Haie	
Végétation franchissable	
Végétation franchissable	
Gros arbre remarquable	
Arbre ou buisson remarquable	
Élément particulier de végétation	
Zone pavée, asphaltée	
Chemin pavé, 2 m	
Chemin pavé, 4 m	
Roule, 4 m	
Roule, 6 m	
Sentier non pavé ou trace, 1,6 m	
Sentier non pavé ou trace, 2 m	
Sentier non pavé ou trace, 3 m	
Petit sentier ou trace	
Mur franchissable	
Mur consolidé, franchissable	
Mur infranchissable	
Closure franchissable ou balustrade	
Closure infranchissable ou balustrade	
Zone interdite d'accès	
Bâtiment	
Bâtiment (minimum)	
Passage couvert	
Potiau, pône	
Cairn, petit monument	
Élément d'homme - cercle	
Élément d'homme - X	
Localité, 1,6 m	
Escalier, 3 m	
Escalier, 4 m	
Équipement de plaine de jeux	
Banc, Siège	
Poteau d'éclairage	
Poubelle	
Panneau	
Table de Ping Pong	

Carte de course d'orientation N°2054-D33-000	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,15 km²
Rélevés : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Sud Méditerranée Grande	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Fédération Française de Course d'Orientation est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Fédération Française de Course d'Orientation est formellement interdite.	
N° de la carte : 2054-D33-000	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©FFCO-2025	

contact@smog-orientation.com - contact@ffco-orientation.fr

PARC de FONGRAVEY

Echelle : 1/3000

Equidistance : 5 m

Parcours		1,3 km
Rouge		
1	58	⊗
2	39	⊗
3	37	⊗
4	36	⊗
5	59	⊗
6	43	⊗
7	45	⊗
8	44	⊗
9	52	⊗
10	35	⊗
11	56	⊗
		120 m

Blauquefort

SMOG
Sud Méditerranéenne Grande

Carte de base : Données IGN	Surface : 0,13 km²
Reliefs : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Sud Méditerranéenne Grande	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. (autorisation d'accès (maître, ONF, etc.).	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
© FFCO-2025	

contact@smog-orientation.com - contact@ffco-orientation.fr



Légende	
—	Courbe de niveau
—	Courbe de forme
—	Tronc de pierre
—	Abri de terre, Talus
—	Butte
—	Petite dépression
—	Faïence franchissable
—	Terrain sablonneux découvert
—	Élément hydraulique particulier
—	Terrain découvert
—	Terrain découvert avec arbres dispersés
—	Terrain découvert encombré
—	Forêt
—	Végétation : course lente
—	Végétation : marche
—	Végétation : progression difficile
—	Végétation : progression difficile, Haie
—	Végétation infranchissable
—	Végétation infranchissable, Haie
—	Gros arbre remarquable
—	Arbre ou buisson remarquable
—	Élément particulier de végétation
—	Zone pavée asphaltée
—	Chemin pavé, 1,6 m
—	Chemin pavé, 2 m
—	Chemin pavé, 4 m
—	Route, 4 m
—	Route, 6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 2 m
—	Sentier non pavé ou trace, 3 m
—	Petit sentier ou trace
—	Mur franchissable
—	Mur consolidé, franchissable
—	Mur infranchissable
—	Clôture franchissable ou balustrade
—	Clôture infranchissable ou balustrade
—	Zone interdite d'accès
—	Bâtiment
—	Bâtiment (Minimum)
—	Passage couvert
—	Pozzo, puits
—	Cairn (petit monument)
—	Élément de l'homme - cercle
—	Élément de l'homme - X
—	Escalier, 1,6 m
—	Escalier, 4 m
—	Escalier, 6 m
—	Équipement de plan de jeu
—	Banc, Siège
—	Poteau d'éclairage
—	Poubelle
—	Panneau
—	Table de Ping Pong

PARC de FONGRAVEY

Echelle : 1/3000

Equidistance : 5 m

Parcours		1,6 km
Noir		
1	35	○
2	53	↗
3	49	×
4	45	△
5	46	↖
6	34	↘
7	40	⊗
8	39	↗
9	42	↖
10	55	↓
11	38	↘
		180 m

Carte de course d'orientation N°2054-033-000	Surface : 0,13 km²
Carte de base : Données IGN	Desin : Jean-Luc Lagarrigue
Reliefs : Jean-Luc Lagarrigue	Distribution : Sud Méditerranée Gronde
La possession de cette carte s'implique par un droit d'accès permanent, la carte est mise à disposition des propriétaires des terrains.	
Autorisation d'accès (maître, ONG, etc.) :	
Nombre d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
© FFCO - 2025	

contact@smog-orientation.com - contact@fforientation.fr

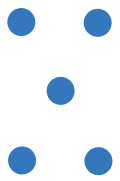
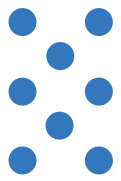
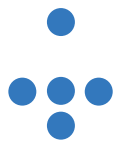
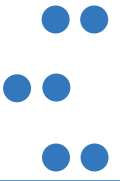


Blaquefort

SMOG
Sud Méditerranée Gronde

Légende	
—	Courbe de niveau
—	Courbe de forme
—	Trottoir de pierre
—	Abrupt de terre, Talus
—	Butte
—	Pente dépression
—	Faïence franchissable
—	Terrain sablonneux découvert
—	Terrain hydraulique particulier
—	Terrain découvert
—	Terrain découvert avec arbres dispersés
—	Terrain découvert encombré
—	Forêt
—	Vegetation, course lente
—	Vegetation, marche
—	Vegetation, progression difficile
—	Vegetation, progression difficile, Haie
—	Vegetation infranchissable
—	Vegetation infranchissable, Haie
—	Gros arbre remarquable
—	Arbre ou buisson remarquable
—	Element particulier de vegetation
—	Zone pavée, asphaltée
—	Chemin pavé, 1,6 m
—	Chemin pavé, 4 m
—	Road, 6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
—	Sentier non pavé ou trace, 2 m
—	Sentier non pavé ou trace, 3 m
—	Petit sentier ou trace
—	Mur franchissable
—	Mur consolidé, franchissable
—	Mur infranchissable
—	Clôture franchissable ou balustrade
—	Clôture infranchissable ou balustrade
—	Zone interdite d'accès
—	Bâtiment
—	Bâtiment (Minimum)
—	Passage couvert
—	Pot, puits
—	Carré, petit monument
—	Element d'axe à l'homme - cercle
—	Element d'axe à l'homme - X
—	Localité, 1,6 m
—	Escalier, 3 m
—	Escalier, 4 m
—	Equipement de plaine de jeu
—	Banc, Siège
—	Poteau d'éclairage
—	Poubelle
—	Panneau
—	Table de Ping Pong

Relevé des poinçons

31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 
41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 

Pour participer à des compétitions de Course d'Orientation et pratiquer en club, retrouvez toutes les informations sur les sites de :



www.smog-orientation.com



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

liguenouvelleaquitaine-co.fr