



Conseils pour bien découvrir la Rhône Orientation,

par Jérôme Pocachard, Coordinateur global de la Rhône Orientation

- Arrivé sur le village, un fléchage et des bénévoles vous guideront jusqu'au parking. Dans la salle, vous êtes attendu à partir de 8h30 dans la zone "Préinscrits". Suivre les indications sur place.
- Les organisateurs seront là pour valider votre inscription et vous donner toutes les explications et consignes nécessaires. Avant le départ, n'hésitez pas à passer au stand explications, demandez conseil sur la lecture de la carte, l'utilisation de la boussole ou d'autres questions que vous vous posez.
- Le départ en masse sera donné à 10h00 précises, prenez garde à ne pas vous laisser griser par l'ambiance générale du départ, économisez-vous, la route sera longue...
- La carte qui vous sera distribuée est plastifiée pour résister aux intempéries. Attention toutefois à force de frottements, elle risque de s'effacer à l'endroit des pliures, manipulez-la avec délicatesse.
- Il est interdit de traverser les prés clôturés et les champs cultivés. Sur la carte, les zones interdites sont hachurées en rouge.
Ramenez avec vous vos déchets (papiers, bouteilles, etc..)
- N'oubliez pas de prendre votre téléphone portable, il pourrait vous être utile en cas de difficultés. Sur la carte est imprimé le N° de téléphone de l'organisation d'appel en cas d'urgence.
- Prenez un peu d'eau et de quoi vous alimenter, le chemin sera long. Pas de ravitaillement sur le parcours. Le circuit n'est pas balisé, c'est à vous de construire votre itinéraire.
- Pour éviter de déclencher inutilement les secours, même en cas d'abandon vous devez remettre votre carton de contrôle ou décharger le doigt électronique à la ligne d'arrivée.



Conseils pour bien débuter en Orientation,

par Laurent Dechavanne, Animateur à l'Ecole de Course d'Orientation du Rhône

Sur l'activité :

- L'orientation est une activité de pleine nature, adapter sa tenue aux conditions météo.

Sur la carte :

- Les balises à trouver sont notées sur la carte par un cercle numéroté et jointes par un trait, les balises sont à faire dans l'ordre obligatoirement.
- La carte en main est relativement détaillée par une légende spécifique à la course d'orientation, ne pas hésiter à passer par le stand 'explications' le matin si vous avez un doute.
- L'échelle de la carte le jour de la Rhône orientation sera 1/15000e soit 1cm sur la carte =150m sur le terrain ou 1/10000e soit 1cm sur la carte =100m sur le terrain.
- Les courbes de niveau auront une équidistance de 10m : à chaque fois que vous passez une ligne de niveau sur la carte vous avez pris ou perdu 10m d'altitude. Plus ces lignes sont serrées, plus la pente est importante.

Sur la technique :

- Réduisez votre carte en la pliant pour n'avoir que votre itinéraire à lire.
- Construisez votre itinéraire avant de quitter la balise. (exemple : je continue sur le chemin jusqu'au prochain carrefour, je prendrai à gauche jusqu'au champ sur ma droite, je longe le champ pour trouver la balise)
- Pour construire votre itinéraire, appuyez-vous sur des éléments remarquables : les chemins, les champs, les lignes électriques,... Orienter votre carte avant chaque décision, c'est-à-dire mettre votre carte dans le bon sens en faisant correspondre le nord de la boussole et le nord de la carte, avant de dire 'je prends ce chemin.'
- Une fois la carte en main, laissez votre pouce sur l'endroit où vous vous situez sur la carte, cela vous évitera une relocalisation visuelle trop longue.

Toute l'équipe d'organisation vous souhaite
une bonne Rhône Orientation