



## Conseils pour bien découvrir la Rhône Orientation

par Jérôme Pocachard,

- Arrivé sur le village, un fléchage vous guidera jusqu'à la salle. Dans la salle, vous êtes attendu à partir de 8 h 30 dans la zone « Inscrits ». Suivre les indications sur place.
- Les organisateurs seront là pour valider votre inscription et donner toutes les explications et consignes nécessaires. Avant le départ, passez au stand explications pour des conseils sur la lecture de la carte, l'utilisation de la boussole ou d'autres questions que vous vous posez.
- Il faudra quitter la salle à 9 h 50 pour se rendre au départ en masse à 10 h 00 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 après le départ, à environ 1 km, est imprimée sur un support spécifique pour résister aux intempéries. Attention toutefois à force de frottements, elle peut s'effacer à l'endroit des pliures, manipulez-la avec délicatesse.
- Il est interdit de traverser les prés clôturés, les champs cultivés, les vignes ainsi que les propriétés privées signalées en vert olive. Sur la carte, les autres zones interdites sont hachurées en rouge.
- Ramenez avec vous vos déchets (papiers, bouteilles, etc.).
- N'oubliez pas de prendre votre téléphone portable. Sur la carte est imprimé le numéro de téléphone de l'organisation.
- 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.
- Eco-responsable : prévoyez votre bol et votre cuillère pour être servi en soupe à l'arrivée. Soupe servie jusqu'à 15 h 30.
- Covoiturez, voire proposez votre véhicule sur le site de covoiturage du site internet.
- Consultez notre page internet et Facebook pour les informations de dernière minute.



## Conseils pour bien débuter en Orientation,

par Laurent Dechavanne, animateur à l'École 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 rejoindre 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 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 est 1/10 000<sup>e</sup> soit 1 cm sur la carte correspond à 100 m sur le terrain.
- Les courbes de niveau ont une équidistance de 10 m : à chaque fois que vous passez une courbe sur la carte vous êtes monté ou descendu de 10 m 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 atteindre la balise.
- Pour construire votre itinéraire, appuyez-vous sur des éléments remarquables : les chemins, les champs, les murs... Orientez 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 cette direction ».
- 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