



AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

DÉCOUVREZ LES 4 PARCOURS PROPOSÉS PAR LA COMMUNE DE SAINT-MAURICE-L'EXIL

L'objectif de la course d'orientation est de se repérer grâce aux éléments naturels et artificiels (arbre isolé, rocher, panneau, croisement, bosquet...) pour trouver les balises (appelées aussi « postes ») symbolisées sur la carte par un cercle rouge .



Le départ est symbolisé par un triangle rouge .
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 encastree dans le poteau en bois.
Tout au long de votre parcours, vérifiez que les pictogrammes de vos plaquettes correspondent aux poinçons 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'UFRSTAPS de Grenoble (Université Grenoble Alpes), le Comité Départemental de C.O de l'Isère et la LRACO

PARCOURS DE SAINT-MAURICE L'EXIL

PARCOURS VERT ACCESSIBLE HANDI  :

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 1.5 KM | DURÉE : 45 MINUTES | 8 BALISES

PARCOURS BLEU :

NIVEAU : MOYEN | DISTANCE : 1.8 KM | DURÉE : 1H00 | 15 BALISES

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez la quiétude des lieux et ne laissez aucun déchet au sol. Des poubelles sont à votre disposition.
 - Respectez les animaux présents.
 - Tenez votre chien en laisse.
- Il est formellement interdit de :
- Se baigner.
 - Ramasser les fleurs.
 - Faire du feu en dehors des zones prévues.

Tout manquement à ces règles peut entraîner des poursuites.



DÉFINITION DES POSTES

PARCOURS BLEU			PARCOURS VERT		
N°	balise	définition	N°	balise	définition
1	71	Côté nord-ouest du bosquet	1	72	Jonction route limite de végétation
2	73	Arbre remarquable	2	75	Banc
3	74	Coude de la limite de végétation	3	78	Croisement de deux chemins
4	77	Arbre remarquable	4	82	Croisement de deux chemins
5	81	Arbre remarquable	5	83	Côté est du bosquet
6	82	Croisement de deux chemins	6	79	Corne de forêt
7	84	Corne de forêt	7	76	Panneau
8	85	Banc	8	93	Croisement de chemins
9	86	Arbre remarquable			
10	87	Coude de la limite de végétation			
11	88	Rentrant			
12	89	Côté est du bosquet			
13	90	Angle du champ			
14	91	Dépression			
15	92	Butte			

www.ville-st-maurice-exil.fr (RUBRIQUE « LOISIRS »)

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

COURSE D'ORIENTATION PARCOURS "SPORTIF" PLAN D'EAU DES BLACHES

À LA DÉCOUVERTE DE SAINT MAURICE L'EXIL



SAINT MAURICE L'EXIL

BALISE 72



BALISE 75



BALISE 78



BALISE 82



BALISE 83



BALISE 79



BALISE 76



BALISE 93



PARCOURS VERT

Accessible Handi :
Niveau : Facile | Distance : 1.5 Km
Durée : 45 minutes | 8 balises
Pensez à vérifier vos pictogrammes

BALISE 71



BALISE 73



BALISE 74



BALISE 77



BALISE 81



BALISE 82



BALISE 84



BALISE 85



BALISE 86



BALISE 87



11

BALISE 88

12

BALISE 89

13

BALISE 90

14

BALISE 91

15

BALISE 92

SAINT MAURICE L'EXIL

PLAN D'EAU DES BLACHES CO PÉDESTRE

PARCOURS "SPORTIF"



échelle : 1/3000°
équidistance : 5m



LÉGENDE

La Végétation		La Pierre et l'Humain	
Terrain découvert - Friche	Terrain cultivé	Limite végétation - limite culture	Arbres clairsemés
Forêt course facile - ralentie	Végétation basse clairsemée - dense	Forêt course difficile - impossible	Plantations végétales - haies
Haies dense - traversable - souche			TRAVERSÉES INTERDITES!
Le Relief		L'Eau	
Courbes de niveau	Butte - butte allongée - fourmillière	Fontaine, abreuvoir	Trou d'eau
Petit dépression - Trou		particularité hydrologique	Mare, étang
Ruisseau - source		La Pierre et l'Humain	
Maraîchage - marais - marais étroit	Ruisseau intermittent	Muret ruine - normal - haut	Rochers petit - gros
		Construction, bâtiment - ruine	Abri, bâtiment traversable - petite grotte - passage
		Objet particulier - Barrière/porte - Panneau	Lampadaire - Jeu - Atelier sportif
		Route - Chemin urbain	Chemin forestier - sentier - chemin, sentier peu visible



PARCOURS BLEU

Niveau : Moyen | Distance : 1.8 Km
Durée : 1h00 | 15 balises
Pensez à vérifier vos pictogrammes