



Exercice n°10

COURSE AU SCORE - 45 balises max.

Pour qui ?

• Adultes et enfants (à partir de 7 ans) : seuls ou en groupes de 2 ou 3. L'exercice peut être adapté à l'âge et à l'expérience des participants en variant le nombre de postes utilisés dans l'activité.

Présentation

L'exercice peut être pratiqué de façon compétitive, ou à des fins d'évaluation dans le milieu scolaire. En cas d'égalité de points, les participants sont départagés au temps de course.

NB : Sur le complexe, un total de 45 balises existent.

Mode d'emploi

Carte à utiliser : 1 /3 500^{ème} (voir page 2).

Départ et arrivée triangle de départ. 

Postes : **toutes les balises de la 36 à la 80 (45 au total) ou de la 31 à la 60 (30 au total)**
Chaque poste poinçonné compte 1 point.

Temps de course : **45 minutes avec 1 poste de pénalité par minute au-delà du temps limite.**

• **Astuces** : Réaliser de tête un circuit sur la carte pour ne pas faire d'aller-retour sur les différents postes.

• **Variante (V2)** :

- Limite de temps : 45'
- 10 points de pénalité par minute au-delà du temps limite.
- Postes : **toutes les balises de la 36 à la 80 (45 au total).**

• **Points** :

- postes à 10 points : 51, 55, 77, 48, 57, 79, 54, 49 et 56
- postes à 20 points : 58, 59, 75, 78, 73, 74, 50, 53 et 80
- postes à 30 points : 46, 47, 52, 42, 41, 60, 70, 71 et 45
- postes à 40 points : 69, 67, 65, 62, 61, 43, 44, 40 et 72
- postes à 50 points : 68, 66, 64, 63, 36, 37, 38, 39 et 76

• **Astuces** : Comment suivre un azimut de la façon la plus fiable possible ?
En visant un point caractéristique au loin.

AQUAVAL

Complexe de Loisirs à Lautrecois



Course d'Orientation
Fédération Française



Balise Orientation Albigeoise

05.63.40.69.98. ou 05.63.41.73.45
BOA81.free.fr

ECHELLE : 1/3 500 ème
EQUIDISTANCE : 5m

Parcours EXERCICE N°10,

- Départ
- 36 milieu des bambous
 - 37 Nord poubelle
 - 38 Sud de l' arbre isolé
 - 39 angle Nord Ouest plaque en béton
 - 40 Arbre isolé le plus Ouest
 - 41 Angle Nord Ouest cabane
 - 42 Pont
 - 43 Jonction Fossé
 - 44 Pied Sud Colline
 - 45 Angle Ousest clôture
 - 46 Objet particulier
 - 47 Nord Ouest passerelle
 - 48 Angle Sud Est haie
 - 49 Objet particulier
 - 50 Angle Sud est clôture
 - 51 Buse en béton
 - 52 Ouest poubelle
 - 53 Objet particulier
 - 54 Abre isolé Milieu
 - 55 Arbre isole Pied Sud
 - 56 Extrémité Sud haie
 - 57 Sud du banc
 - 58 Arbre plus au Sud de la haie
 - 59 Objet particulier
 - 60 Sud du banc.
 - 61 Angle Ouest clôture
 - 62 Socle pêche handicapé
 - 63 Sud arbre particulier
 - 64 Buse en béton plus Nord
 - 65 objet particulier
 - 66 Angle Sud Est clôture
 - 67 Est arbre particulier
 - 68 Angle Sud Est abrupt de terre
 - 69 Arbre isolé plus Est
 - 70 Est Souche
 - 71 Angle Sud haie
 - 72 Nord arbre isolé
 - 73 Sud arbre isolé
 - 74 Est arbre isolé
 - 75 Ouest arbre isolé
 - 76 Extrémité Nord Ouest clôture
 - 77 Angle Nord Est haie
 - 78 Ouest arbre isolé
 - 79 Angle Nord Ouest clôture
 - 80 Est arbre isolé

LEGENDE

	Courbes de niveau et tinet de pente
	Courbe de niveau intermédiaire et de forme
	Cote d'altitude
	Talus
	Levée de terre distincte
	Petite levée de terra
	Ravin, tranchée importante
	Petit ravin, fossé sec, tranchée
	Collines
	Butte, butte allongée
	Dépression, petite dépression
	Trou
	Terrain accidenté
	Falaises infranchissables
	Falaises franchissables
	Trou rocheux
	Bloc rocheux, grand bloc rocheux
	Groupe de rochers
	Terrain rocaillieux
	Lac
	Mare
	Yrou d'eau, Borne incendie et robinet
	Cours d'eau, petit cours d'eau franchissables
	Cours d'eau intermittent, fossé humide
	Marais étroit, fossé humide
	Marais, petit marais
	Marais peu visible
	Source
	Terrain découvert
	Terrain découvert encombré, terrain sableux
	Forêts courables dans une direction
	Limites : de végétation très nette, distincte
	Limites de végétation peu distincte
	Arbres isolé, souche, arbre particulier
	Petit élément de végétation, allée d' arbre
PENETRABILITE DE LA FORET	
	100 80 50 20 0%
	VEGETATION BASSE
	course ralentie course difficile course impossible
	Routes : secondaire, forestière
	Chemins : carrossable, ordinaire
	Sentier, sentier peu visible
	Layon étroit, piste de golf miniature
	Jonctions : visible, peu visible
	Passages : passerelle, sur un pont, à qué
	Ligne électrique et ses poteaux
	Mur, mur en ruine
	Clôture : franchissable, infranchissable
	Bâtiments
	Ruine, Aclairage stade, lampadaire
	Borne, banc, statue
	Poubelle, objet particulier

CARTE N° : 2014_091_237
 Réalisation:
Christian ESCUIDIE
 Communauté de Communes du
 LAUTRECOIS-PAYS D'ASOUT
 05.63.79.61.67



© F.F.C.O. 2014 Tous droits réservés

1	36	2	37	3	38	4	39	5	40	6	41	7	42	8	43	9	44	10	45
11	46	12	47	13	48	14	49	15	50	16	51	17	52	18	53	19	54	20	55
21	56	22	57	23	58	24	59	25	60	26	61	27	62	28	63	29	64	30	65
Carton de contrôle				NOM : Solution Exercice n° 10 Prénom : Course au Score (45 postes)								Départ : h m s							
												Arrivée : h m s							
												Temps : h m s							
31	66	32	67	33	68	34	69	35	70	36	71	37	72	38	73	39	74	40	75
41	76	42	77	43	78	44	79	45	80	46	/	47	/	48	/	49	/	50	/

1 point / balise poinçonnée

TOTAL :

1	36	2	37	3	38	4	39	5	40	6	41	7	42	8	43	9	44	10	45
11	46	12	47	13	48	14	49	15	50	16	51	17	52	18	53	19	54	20	55
21	56	22	57	23	58	24	59	25	60	26	61	27	62	28	63	29	64	30	65
Carton de contrôle				NOM : Solution Exercice n° 10 Prénom : Course au Score (45 postes)								Départ : h m s							
												Arrivée : h m s							
												Temps : h m s							
31	66	32	67	33	68	34	69	35	70	36	71	37	72	38	73	39	74	40	75
41	76	42	77	43	78	44	79	45	80	46	/	47	/	48	/	49	/	50	/

1 point / balise poinçonnée

TOTAL :

10 Pts →	51	55	77	48	57	79	54	49	56	Sous Total 1	
20 Pts →	58	59	75	78	73	74	50	53	80	Sous Total 2	
30 Pts →	46	47	52	42	41	60	70	71	45	Sous Total 3	
	Carton de contrôle	NOM : Solution Exercice n° 10 (V2)				Départ :		h	m	s	
		Prénom : Course au Score (+ Points)				Arrivée :		h	m	s	
						Temps :		h	m	s	
40 Pts →	69	67	65	62	61	43	44	40	72	Sous Total 4	
50 Pts →	68	66	64	63	36	37	38	39	76	Sous Total 5	
TOTAL :											

10 Pts →	51	55	77	48	57	79	54	49	56	Sous Total 1	
20 Pts →	58	59	75	78	73	74	50	53	80	Sous Total 2	
30 Pts →	46	47	52	42	41	60	70	71	45	Sous Total 3	
	Carton de contrôle	NOM : Solution Exercice n° 10 (V2)				Départ :		h	m	s	
		Prénom : Course au Score (+ Points)				Arrivée :		h	m	s	
						Temps :		h	m	s	
40 Pts →	69	67	65	62	61	43	44	40	72	Sous Total 4	
50 Pts →	68	66	64	63	36	37	38	39	76	Sous Total 5	
TOTAL :											

Cartons pour la variante (V2)