



## Exercice n°6

### CIRCUIT MOULIN À VENT - 10 balises

#### Pour qui ?

---

- Adultes et enfants (à partir de 7 ans) : les participants peuvent effectuer l'exercice seuls ou en groupes de 2.

#### Présentation

---

10 postes sont disposés en étoile par rapport à un point de départ. Les participants vont chercher le premier poste donné par le moniteur, et font le tour des 9 postes qui restent. **Chaque groupe a un premier poste différent.** Faire partir les dix groupes (ou individuels) à la fois sur leur poste donné, si plus de dix groupes faire une deuxième vague de départ. Sur le complexe, il y a 45 balises mais seules les balises à trouver sont matérialisées sur la carte.

#### Intérêt

---

Cet exercice facilite le contrôle des enfants par un adulte (moniteur) Les enfants ne s'éloignent jamais de plus de 300m du point de départ. Ce peut être une bonne occasion de " lâcher " pour la première fois des enfants individuellement.

#### Mode d'emploi

---

Carte à utiliser : 1 / 3 500<sup>ème</sup> (voir page 2).

Activité : Départ et arrivée depuis le triangle de départ 

Prévoir suffisamment de jeux de cartes pour permettre un bon roulement : lorsqu'un groupe ou un enfant revient avec les dix poinçons il a finis.

Faire partir tous les enfants (ou groupes) ayant des cartes avec le circuit de 10 postes. Faire un second départ quelques minutes plus tard si cela ne suffit pas. L'exercice se poursuit ensuite jusqu'à ce que tous les postes aient été trouvés. Donner à chaque enfant un carton de contrôle pour poinçonner les postes rencontrés.

Les postes : 44, 36, 39, 41, 56, 54, 48, 50 et 45

**Astuces :** Le premier poste d'un circuit est souvent celui qui provoque le plus d'erreurs, même s'il n'est pas forcément le plus difficile. Il est très important de partir encore plus prudemment sur le premier poste que sur les autres. Cela permet de " rentrer " dans la carte : s'habituer à l'échelle et à la végétation. De plus, il ne faut pas partir sur un faux rythme, et se retrouver au bout de quelques minutes trop essoufflé pour réfléchir avec lucidité.

# AQUAVAL

Complexe de Loisirs à Lautrec



Course d'Orientation  
Fédération Française

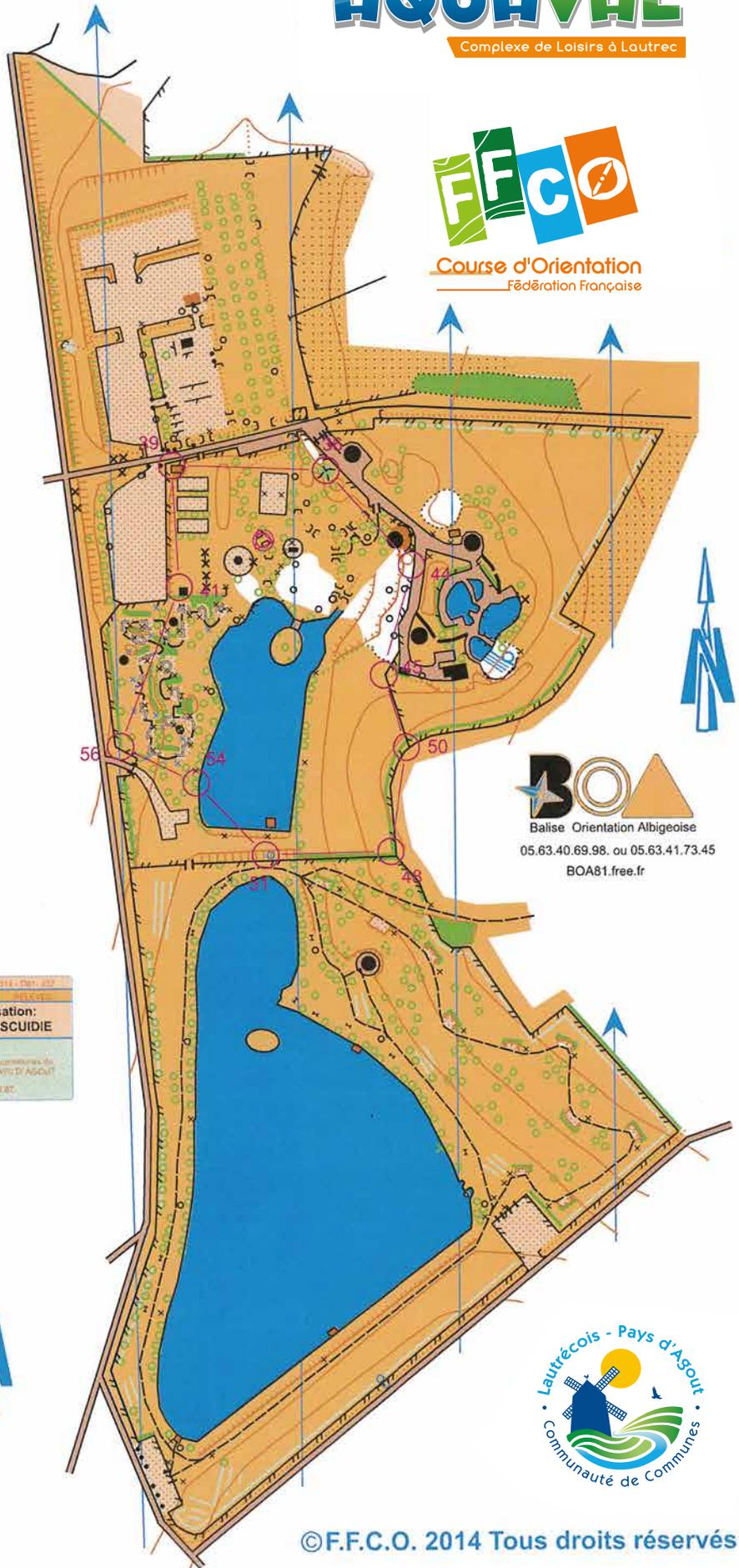


Balise Orientation Albigeoise  
05.63.40.69.98. ou 05.63.41.73.45  
BOA81.free.fr

ECHELLE : 1/3 500 ème  
EQUIDISTANCE : 5m

**Parcours EXERCICE N°6,**

- Départ
- 44 Pied Sud Colline
  - 36 milieu des bambous
  - 39 angle Nord Ouest plaque en béton
  - 41 Angle Nord Ouest cabane
  - 56 Extrémité Sud haie
  - 54 Abre isolé Milieu
  - 51 Buse en béton
  - 48 Angle Sud Est haie
  - 50 Angle Sud est clôture
  - 45 Angle Ousest clôture



**LEGENDE**

- Courbes de niveau et tiré de pente
  - Courbe de niveau intermédiaire et de forme
  - Cote d'altitude
  - Talus
  - Levée de terre distincte
  - Petite levée de terre
  - 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 rocailleux
  - 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 encombé, 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%     |
| course   | course    | course     | course | course |
| ralentie | difficile | 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 gué
  - Ligne électrique et ses poteaux
  - Mur, mur en ruine
  - Clôture : franchissable, infranchissable
  - Bâtements
  - Ruine, éclairage stado, lampadaire
  - Borne, banc, statue
  - Poubelle, objet particulier

CARTON N° 214 - 0301 - 637  
ÉLABORÉ PAR : J. ESCUIDE  
**Réalisation: Christian ESCUIDE**  
DISTRIBUTION :  
Commissariat des communes de LAUTRECOIS-PAYS D'ASOÛT  
05.63.79.83.87

© F.F.C.O. 2014 Tous droits réservés

|                    |   |    |   |                |   |    |   |    |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |
|--------------------|---|----|---|----------------|---|----|---|----|---|----|---|-----------|---|----|---|----|---|----|---|
| 1                  |   | 2  |   | 3              |   | 4  |   | 5  |   | 6  |   | 7         |   | 8  |   | 9  |   | 10 |   |
| 11                 | / | 12 | / | 13             | / | 14 | / | 15 | / | 16 | / | 17        | / | 18 | / | 19 | /   | 20 | / |
| Carton de contrôle |   |    |   | NOM : .....    |   |    |   |    |   |    |   | Départ :  |   | h  | m | s  |  |    |   |
|                    |   |    |   | Prénom : ..... |   |    |   |    |   |    |   | Arrivée : |   | h  | m | s  |   |    |   |
|                    |   |    |   | Temps :        |   | h  | m | s  |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |

|                    |   |    |   |                |   |    |   |    |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |
|--------------------|---|----|---|----------------|---|----|---|----|---|----|---|-----------|---|----|---|----|---|----|---|
| 1                  |   | 2  |   | 3              |   | 4  |   | 5  |   | 6  |   | 7         |   | 8  |   | 9  |   | 10 |   |
| 11                 | / | 12 | / | 13             | / | 14 | / | 15 | / | 16 | / | 17        | / | 18 | / | 19 | /   | 20 | / |
| Carton de contrôle |   |    |   | NOM : .....    |   |    |   |    |   |    |   | Départ :  |   | h  | m | s  |  |    |   |
|                    |   |    |   | Prénom : ..... |   |    |   |    |   |    |   | Arrivée : |   | h  | m | s  |   |    |   |
|                    |   |    |   | Temps :        |   | h  | m | s  |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |

|                    |   |    |   |                |   |    |   |    |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |
|--------------------|---|----|---|----------------|---|----|---|----|---|----|---|-----------|---|----|---|----|---|----|---|
| 1                  |   | 2  |   | 3              |   | 4  |   | 5  |   | 6  |   | 7         |   | 8  |   | 9  |   | 10 |   |
| 11                 | / | 12 | / | 13             | / | 14 | / | 15 | / | 16 | / | 17        | / | 18 | / | 19 | /   | 20 | / |
| Carton de contrôle |   |    |   | NOM : .....    |   |    |   |    |   |    |   | Départ :  |   | h  | m | s  |  |    |   |
|                    |   |    |   | Prénom : ..... |   |    |   |    |   |    |   | Arrivée : |   | h  | m | s  |   |    |   |
|                    |   |    |   | Temps :        |   | h  | m | s  |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |

|                    |   |    |   |                |   |    |   |    |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |
|--------------------|---|----|---|----------------|---|----|---|----|---|----|---|-----------|---|----|---|----|---|----|---|
| 1                  |   | 2  |   | 3              |   | 4  |   | 5  |   | 6  |   | 7         |   | 8  |   | 9  |   | 10 |   |
| 11                 | / | 12 | / | 13             | / | 14 | / | 15 | / | 16 | / | 17        | / | 18 | / | 19 | /   | 20 | / |
| Carton de contrôle |   |    |   | NOM : .....    |   |    |   |    |   |    |   | Départ :  |   | h  | m | s  |  |    |   |
|                    |   |    |   | Prénom : ..... |   |    |   |    |   |    |   | Arrivée : |   | h  | m | s  |   |    |   |
|                    |   |    |   | Temps :        |   | h  | m | s  |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |

|                    |   |    |   |                |   |    |   |    |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |
|--------------------|---|----|---|----------------|---|----|---|----|---|----|---|-----------|---|----|---|----|---|----|---|
| 1                  |   | 2  |   | 3              |   | 4  |   | 5  |   | 6  |   | 7         |   | 8  |   | 9  |   | 10 |   |
| 11                 | / | 12 | / | 13             | / | 14 | / | 15 | / | 16 | / | 17        | / | 18 | / | 19 | /   | 20 | / |
| Carton de contrôle |   |    |   | NOM : .....    |   |    |   |    |   |    |   | Départ :  |   | h  | m | s  |  |    |   |
|                    |   |    |   | Prénom : ..... |   |    |   |    |   |    |   | Arrivée : |   | h  | m | s  |   |    |   |
|                    |   |    |   | Temps :        |   | h  | m | s  |   |    |   |           |   |    |   |    |   |    |   |