



GV RANDO GARDANNE

## PARCOURS D'ORIENTATION...

**Lieu :** *Carnoux Parc de la Coueste*

**Date :** *Dimanche 14 Novembre 2021*

*Cette activité est destinée à TOUS les adhérents  
GVRANDO Gardanne*

**Rendez-vous :** *Piscine de Gardanne à 8 heures 30 précises.*

*L'activité « Orientation » est une forme jouée de déplacement faisant appel à l'observation simultanée du terrain et d'une carte très détaillée, éventuellement d'une boussole. A terme, en poursuivant un peu cette pratique, cette activité peut vous rendre complètement autonome dans un espace naturel inconnu et ceci sans avoir à utiliser un GPS. Venez nous rejoindre, nous pouvons accompagner ceux qui le désirent.*

*Je sais où je suis, je sais où je vais.*

### OBJECTIFS :

- nous retrouver dans une ambiance cordiale, familiale et sportive.
- associer une activité sportive à l'observation et l'engagement.
- se familiariser avec la lecture de la carte de CO et l'utilisation de la boussole.
- se préparer à être autonome, plus tard, dans une randonnée individuelle ou familiale.

### MATERIEL ET EQUIPEMENT :

- Prêt possible de boussole de CO. La carte est fournie à chacun.
- Chaussures de marche vivement conseillées ou, à la rigueur, de jogging.
- Tenue rustique indispensable (argelas, chênes kermès)

### DEUX PARCOURS POSSIBLES AU CHOIX :

- Un parcours sans grandes difficultés techniques, permettant d'améliorer la connaissance des techniques de l'orientation et de se familiariser avec les azimuts. 3,5kms, dénivelée 70m, 13 balises
- Un parcours pour orienteurs confirmés sportifs, 5,1 kms Dénivelée : 160 m, 17 balises.

### POINTS PARTICULIERS :

- Chacun apporte sa boisson et son pique-nique, il sera pris en commun vers 12h30.
- Si météo exécrable, la décision de report sera prise le matin sur le lieu de RDV et par internet éventuellement la veille au soir si la perturbation est nettement prévisible.

### TRAJET ROUTIER SUGGERE :

Gardanne, Pas de Trets, autoroute A52, Pont de l'Etoile, autoroute A52 sortie Carnoux, 1<sup>er</sup> rond point à droite direction CAT, services techniques, chenil, jusqu'en haut, parking au terminus de la route  
Coordonnées GPS :N 43°15'59.1'' E : 005°34'08.1''

### TRACEURS

**Pour tout renseignement complémentaire ou précisions contacter un des deux traceurs :**

**Françoise Tenoux: 06 04 14 77 55**

**Ibrahima Diallo : 06 88 20 35 69**