



GV RANDO GARDANNE

## PARCOURS D'ORIENTATION...

**Lieu :** *DOMAINE DE L'ARBOIS*

**Date :** *Dimanche 15 octobre 2017*

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

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

*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 assidument cette pratique, cette activité peut vous rendre complètement autonome dans un espace naturel inconnu (voire en ville) et ceci sans avoir à utiliser un GPS.*

*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 à 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. La carte est fournie gratuitement à chacun.
- Chaussures de marche vivement conseillées ou, à la rigueur, de jogging.
- Tenue rustique indispensable (argelas, chènes kermès). Short déconseillé.

### TROIS PARCOURS POSSIBLES AU CHOIX :

- Un parcours pour débutants déjà initiés, ne nécessitant pas d'accompagnement, presque uniquement sur sentier, 11 balises toujours proches du sentier, 2,5 kms
- Un parcours pour orienteurs confirmés, 10 balises 2kms Maitrise de la progression à l'azimut souhaitée.
- Un parcours sportif pour orienteurs confirmés, 14 balises, 5kms. Maitrise de la progression à l'azimut souhaitée.

### POINTS PARTICULIERS :

Prévoyez de partager votre pique nique, votre boisson et aussi le vécu de votre parcours avec tous les participants vers 13 Heures soit au retour des derniers. C'est le meilleur moment de l'activité.

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, direction Aix en Provence A51, sortie Les Milles, D9, sortie Aix pôle d'activité, direction Ventabrun, route du petit moulin, deuxième sortie à gauche direction SPA du parc de l'Arbois, traverser la Mérimole, entrée parking du parc de l'Arbois.**

### TRACEURS

Pour tout renseignement complémentaire ou précision contacter les traceurs :  
Pascale TANGUY : 06.48.43.69.80 Ibrahima DIALLO : 06.88.20.35.69