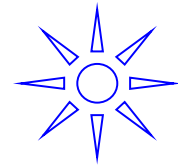




# GV RANDO GARDANNE

## PARCOURS D'ORIENTATION...



**Lieu :** *Mazaugues, le saut du Caramy*  
**Date :** *Dimanche 7 Mai 2023*

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

**Rendez-vous :** *Piscine de Gardanne départ 8 h00 (9h00 sur zone CO).*

*L'« Orientation » consiste en un déplacement en espace naturel, faisant appel à l'étude simultanée du terrain et d'une carte très détaillée. Cette activité sportive, « ludique » développe le sens de l'orientation naturelle (plus besoin de GPS). C'est l'activité de « la tête et les jambes ! »*

*Rejoignez- nous, vous regretterez juste que la journée soit passée trop vite...*

*Je sais où je suis, je sais où je vais, et comment j'y 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, à l'utilisation de la boussole, et au double pas.
- se préparer à être autonome, plus tard, dans une randonnée individuelle ou familiale.
- se faire plaisir dans un environnement magnifique.

### **MATERIEL ET EQUIPEMENT :**

- Prêt possible de boussole de CO. La carte est fournie à chacun.
- Chaussures de marche vivement conseillées. Prévoir pluie, froid, soleil, neige...
- Tenue rustique indispensable (argelas, chènes kermès).

### **PARCOURS AU CHOIX :**

- Un parcours sans grandes difficultés techniques, permettant d'améliorer les techniques de l'orientation et de mesures de distance : 3,4 km, 13 balises.
- Un parcours pour orienteurs confirmés sportifs : 4,5 km, 14 balises.
- L'heure de retour impérative sera définie lors du briefing initial.

### **POINTS PARTICULIERS :**

- Chacun apporte sa boisson et son pique-nique, il sera pris en commun après l'activité.
- Amener tables et chaises pour ceux qui le veulent.
- Si météo exécrable, la décision de report sera prise le matin sur le lieu de RDV et par mail éventuellement la veille au soir si la perturbation est nettement prévisible.

### **TRAJET ROUTIER SUGGERE :**

- **VIA A8** : 55 km, 45', péage : 3,90 €.- **VIA N7** : 55 km, 60'. Covoiturage indicatif : 27€50 hors péage Gardanne, St Maximin, DN7 direction Fréjus St Raphaël, D1 direction Rougiers, D 64 direction Mazaugues, Parking à 5,7 Kms, entrée zone dégagée à gauche de la chaussée.  
Coordonnées GPS : N 43°21'50'' E : 005°55'8''

### **TRACEURS**

Pour tout renseignements complémentaires ou précisions, contacter un des deux traceurs :  
Luc Tanguy : 06 85 37 69 29  
JM E Corda : 06 26 62 42 53