



GV RANDO GARDANNE

PARCOURS D'ORIENTATION...

Lieu : *Roques Hautes, plaine de Toscan, Lac Zola*
Date : *Dimanche 12 mars 2017*

*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 (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 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, chènes kermès)

TROIS PARCOURS POSSIBLES AU CHOIX :

- Un parcours pour débutants initiés, ne nécessitant pas d'accompagnement, uniquement sur sentier, 1,6 km Dénivelé : 50 m comportant 12 balises qui sont toujours proches du sentier.
- Un parcours pour orienteurs confirmés, 2 km Dénivelé : 100 m, 13 balises. Maitrise de la progression à l'azimut souhaitée. Terrain quelquefois encombré.
- Un parcours pour orienteurs confirmés sportifs, 4 km Dénivelé : 150 m, 16 balises. Maitrise de la progression à l'azimut souhaitée. Terrain quelquefois encombré.

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, voie rapide sortie Meyreuil, D58, Pont de Bayeux, D58K, Beaurecueil, D 46, D17 à gauche direction Le Tholonet, parking 1 km après à droite

TRACEURS

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

Françoise TENOUX : 06 04 14 77 55
Pascale TANGUY : 06 48 43 69 80