



GV RANDO GARDANNE

## PARCOURS D'ORIENTATION...

**Lieu :** *Meyrargues, le Vallon de l'Étroit*

**Date :** *Dimanche 12 Novembre 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)

### 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. 3,6kms, dénivelée 90m, 12 balises
- Un parcours pour orienteurs confirmés sportifs, 4,5 kms Dénivelé : 130 m, 18 balises. Maîtrise de la progression à l'azimut souhaitée.

### 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, Aix, autoroute A51, sortie 14 Pertuis Meyrargues, D96 jusqu'à Meyrargues, 1<sup>er</sup> rond-point à droite D62e, monter au château, redescendre vers l'aqueduc romain, tourner à droite et suivre avec prudence la route jusqu'au bout au parking du Vallon de l'Étroit.

### TRACEURS

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

**Françoise Tenoux: 06 04 14 77 55**

**Robert Parrini : 06 61 86 47 71**