

Parcours : adultes initiés
 Distance : 3,180 km
 Temps estimé : 50 min à 1h

Parc de la Monniais

2 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1. Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter votre carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.



Flèche du Nord de la carte

Flèche du Nord de la boussole

Carte de course d'orientation 35-100-2010
 Réalisation : Comité départemental de Course d'Orientation 35
 Mise à jour de la carte de base : 16/03/2010
 Révisé et dessin : FLOREST Olivier - mai 2010
 Distribution : Mairie de Cesson-Sévigné - Service des Sports
 Autorisation de pratiquer la course d'orientation à demander à la Mairie de Cesson-Sévigné

Echelle 1/5000

1 cm sur la carte représente 50 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m



CESSON SÉVIGNÉ
 une ville pour tous



Légende	
Autoroute	[Symbol]
Road	[Symbol]
Allée piétonne	[Symbol]
Chemin	[Symbol]
Sentier	[Symbol]
Sentier peu visible	[Symbol]
Claieure	[Symbol]
Claieure infranchissable	[Symbol]
Mur	[Symbol]
Ligne électrique	[Symbol]
Zone d'habitat	[Symbol]
Limite de	[Symbol]
Parcelle infranchissable	[Symbol]
Souche	[Symbol]
Arbre isolé / gros/petit	[Symbol]
Zone Marécageuse	[Symbol]
Mare	[Symbol]
Sources	[Symbol]
Terrain découvert	[Symbol]
Terrain découvert encaissé	[Symbol]
Zone découvert avec arbres	[Symbol]
Terrain boisé course facile	[Symbol]
Terrain boisé course ralentie	[Symbol]
course difficile	[Symbol]
course impossible	[Symbol]
Végétation basse course ralentie	[Symbol]
course difficile	[Symbol]
Zone dangereuse	[Symbol]
Zone interdite	[Symbol]
Courbe de niveau	[Symbol]
intermédiaire	[Symbol]
Abrupt de terre	[Symbol]
Levée de terre, talus	[Symbol]
Fosse	[Symbol]
Butte / Trou	[Symbol]
Dépression grande/petite	[Symbol]
Colline	[Symbol]
Table	[Symbol]
Banc	[Symbol]
Lampadaire	[Symbol]
Objet particulier	[Symbol]
Poubelle	[Symbol]
Grotte	[Symbol]
Bloc rocheux	[Symbol]
Escalier	[Symbol]

1	47
Pied de la falaise	
2	54
Colline	
3	52
Extrémité Sud Est bosquet	
4	49
Colline	
5	55
Arbre	
6	48
Dépression	
7	56
Colline	
8	50
Levée de terre	
9	53
Butte	
10	45
Affleurement rocheux	
11	31
Banc	



Copyright 2010 CAP Orientation. Toute reproduction interdite.

2. Comment choisir votre itinéraire lorsque la borne est en dehors du chemin ?

Pour trouver une borne en dehors du réseau de chemin, vous devez effectuer un itinéraire (le plus possible sur des lignes directrices) jusqu'à un point proche de votre borne (**point d'attaque**). De cet endroit, vous faites une **visée sommaire** qui va du point où vous êtes à l'endroit où vous souhaitez aller. Pour éviter de vous déplacer trop longtemps, choisissez une **ligne d'arrêt**.

Définitions

Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

Visée sommaire : permet d'aller en ligne droite sans utiliser de ligne directrice. Il faut orienter sa carte et suivre un axe imaginaire qui part du point où l'on est et va au point que l'on recherche.

Ligne d'arrêt : élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique qu'on est allé trop loin. Il faut alors se resituer par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

12	59	13	44	14	60	15	32	16	33	17	37	18	43	19	58	20	42	21	57	22	51	23	36	
Eperon		Dépression		Arbre		Poubelle		Banc		Jonction chemin-sentier		Extrémité Sud Est colline		Colline		Colline		Arbre		Jonction chemin-sentier		Poubelle		

Fonctionnement

Le parcours permanent d'orientation peut être utilisé par différents publics (scolaires, centres de loisirs, écoles municipales de sport, grand public...). Pour connaître les horaires dédiés à chaque public, et pour toute autre information, veuillez consulter le site internet de la Ville de Cesson Sévigné : www.ville-cesson-sevigne.fr

Dans le cadre de votre pratique, veuillez au bien-être des promeneurs et à la tranquillité des espèces animales et végétales présentes sur le site.

Le parc de la Monniais

Véritable « poumon vert » s'étendant sur plus de 39 hectares, le parc de la Monniais, associé à de nombreux espaces verts et plans d'eau, fait de la commune de Cesson-Sévigné une authentique ville-jardin.

Le parc de la Monniais possède une cinquantaine d'essences sylvestres rares, ainsi qu'une bambouseraie, ajoutant ainsi aux charmes rustiques des lieux, le plaisir de la découverte botanique.

Site naturel de promenade et de détente en famille, offrant des espaces propices à la pratique des sports loisirs, le parc de la Monniais est un lieu idéal pour la course d'orientation. Grâce au parcours balisé, vous pourrez découvrir à votre guise ce patrimoine naturel riche et préservé.

Parcours permanent d'Orientation

Parcours adultes initiés

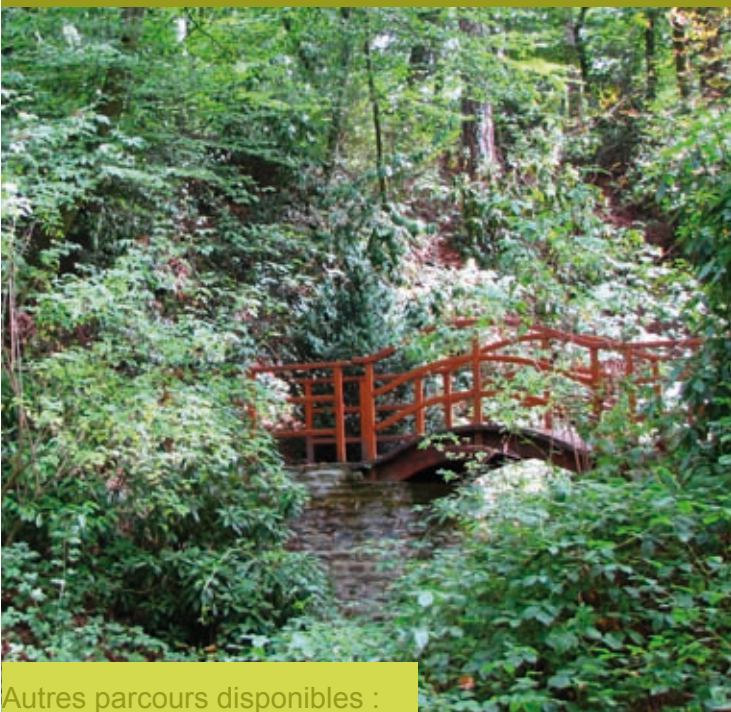
Parc de la Monniais



Plus d'informations sur
www.ville-cesson-sevigne.fr



CESSON SÉVIGNÉ
une ville pour tous



Autres parcours disponibles :

- Parcours juniors
- Parcours enfants découverte
- Parcours enfants initiés
- Parcours adultes découverte
- Parcours tous postes

ou pour créer vos propres parcours :
www.ville-cesson-sevigne.fr



Plus d'informations :

- Service des Sports et Loisirs
Hôtel de Ville
35510 Cesson Sévigné
Tél : 02.99.83.52.15
service-loisirs@ville-cesson-sevigne.fr
- Stade d'Eaux Vives
2, Rue de Paris
35510 Cesson Sévigné
Tél : 02.23.45.18.18
stade-eaux-vives@ville-cesson-sevigne.fr