



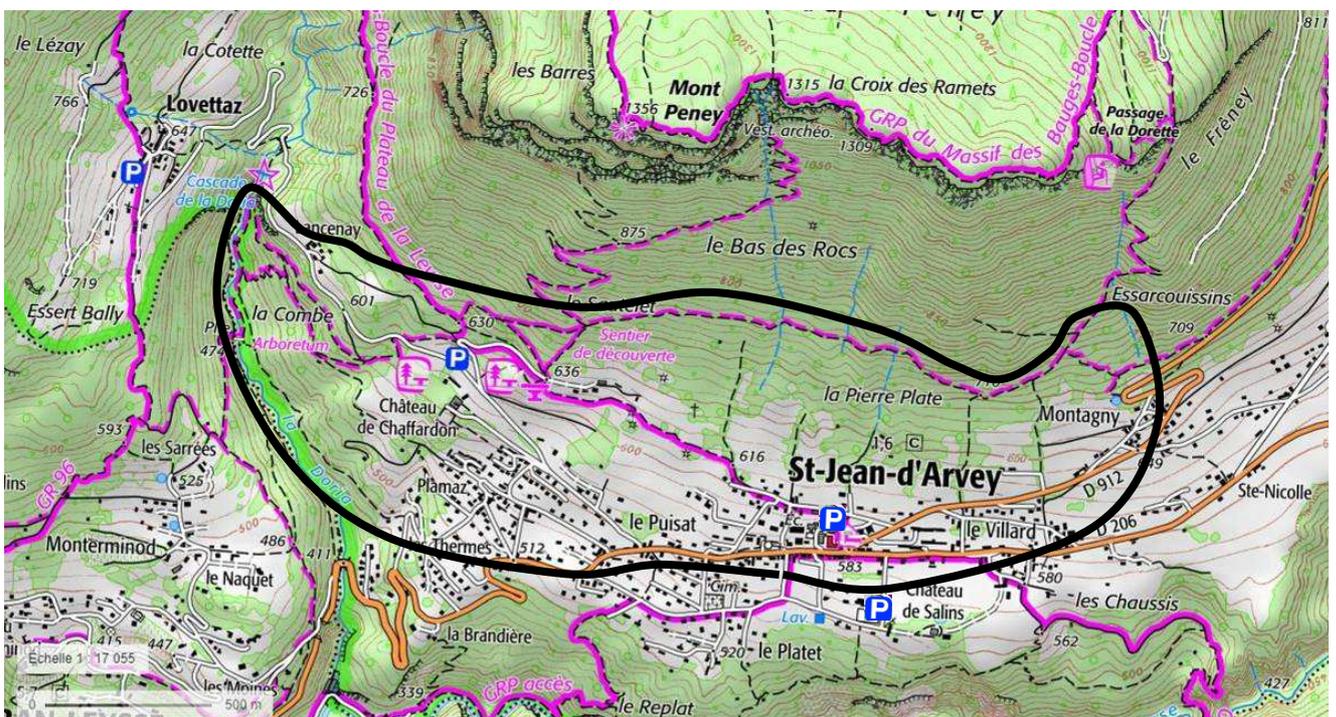
Parcours d'orientation semi-permanents Commune de Saint Jean d'Arvey

La commune de Saint Jean d'Arvey, en partenariat avec le club de course d'orientation de Chambéry ECHO73, et le Comité Départemental de Course d'Orientation de la Savoie a mis en place un parcours semi permanent d'orientation sur une partie de son territoire.

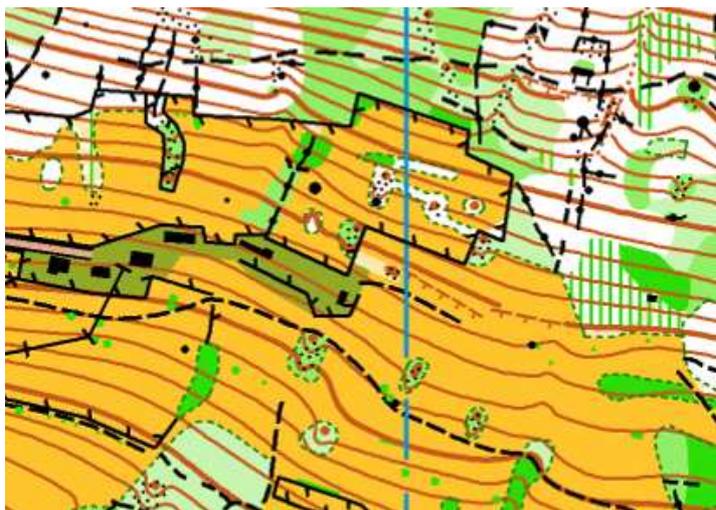
Ce parcours a nécessité la réalisation d'une carte de course d'orientation en 2017, aux normes internationales d'orientation ISOM 2017, le tracé de circuits à destination du plus grand nombre, et la pose de balisettes sur le terrain.

Ces parcours semi permanents seront renouvelés régulièrement en fonction de la demande. Cette première série sera valable maintenue au minimum jusqu'à fin Août 2019.

Concrètement, la zone concernée est la suivante, avec les parkings possibles :



La Carte :



La carte d'orientation est à l'échelle du 1/7 500 (1cm = 75 m), avec équidistance des courbes de niveau de 5 mètres.

Elle représente tous les détails du terrain. Une légende apparait sur les tracés de parcours.

Légende de la carte :

| LEGENDE | | | |
|---------|-------------------|--|-----------------------------|
| | route | | réservoir |
| | route secondaire | | fontaine, abreuvoir |
| | chemin | | falaise |
| | sentier | | rochers |
| | ligne électrique | | pierrier |
| | bâtiment | | grotte |
| | ruine | | courbe de niveau |
| | propriété privée | | talus |
| | clôture | | fossé |
| | muret | | butte |
| | objet particulier | | petite dépression |
| | mangeoire | | trou |
| | | | pelouse, prairie |
| | | | prairie, arbres dispersés |
| | | | zone déboisée |
| | | | zone partiellement déboisée |
| | | | forêt, traversée facile |
| | | | forêt, traversée ralentie |
| | | | forêt, traversée difficile |
| | | | forêt, traversée impossible |
| | | | végétation basse |
| | | | verger |
| | | | arbre isolé |
| | | | arbre, arbuste |

Les parcours :

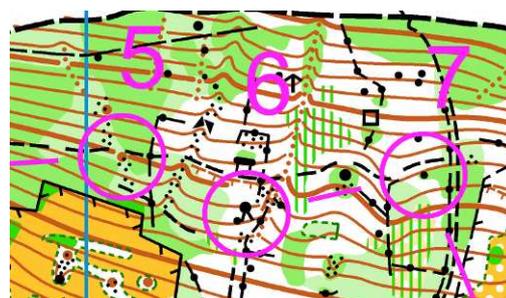
Les parcours proposés sont représentés sur une carte qui est à disposition en format pdf sur le site de la mairie, à imprimer par vos soins sur papier A4 en couleur.

Les circuits représentés sur la carte présentent :

- un triangle de départ symbolisant le début du circuit : vous êtes autonomes pour vous y rendre,



- des cercles avec un numéro d'ordre de 1 à N, représentant les "postes" à trouver dans l'ordre, ces cercles sont reliés pas des traits rouges pour faciliter la lecture du circuit, mais vous êtes libres d'emprunter le cheminement que vous souhaitez pour relier ces postes, sous réserve de respecter les propriétés privées (en vert kaki sur la carte), les éventuelles zones interdites (hachurées en rouge), ou bien tout simplement les prairies lorsqu'elle ne sont pas encore fauchées.



- un double cercle pour l'arrivée.



Des définitions de poste en texte sont imprimées sur la carte, définissant le N° d'ordre du poste (de 1 à N), son N° propre de 31 à 54, et l'élément sur lequel se situe le poste (un rocher, un chemin, etc..)

| Départ | | Jonction de chemins |
|--------|----|-----------------------|
| 1. | 31 | Angle SW zone dégagée |
| 2. | 32 | Arbre |
| 3. | 33 | Rocher |
| 4. | 34 | Angle NW clôture |
| 5. | 35 | Butte |
| 6. | 36 | Grotte |

Sur le terrain :

Les postes sont matérialisés par

- une balisette plastique avec son N°
et une pince crocodile pour
poinçonner un carton de contrôle, le
tout attaché au plus proche de
l'élément (ici un rocher).



Trois circuits de couleur sont proposés, par ordre de difficulté, conformément au règlement de la Fédération Française de Course d'Orientation :

Bleu : facile, niveau débutant : circuit tracé sur mains courantes (chemins, clôtures, lignes de végétation claires, etc ...)

Jaune : niveau plus avancé : Points d'attaque évidents, lignes d'arrêt, etc.

Orange : niveau confirmé

Les caractéristiques des circuits proposés pour cette première série sont les suivants :

| Circuits | Niveaux techniques | Distances (km) | Déniv. + (m) |
|----------|--------------------|----------------|--------------|
| Orange | | 3.4 km | 185 m |
| Jaune | | 2.9 km | 165 m |
| Bleu | | 2.4 km | 145 m |

Comment procéder pour faire ces parcours :

- aller sur le site de la mairie et lire ces présentes consignes, <http://www.mairie-saintjeandarvey.fr/>
- télécharger la carte du parcours de votre choix et l'imprimer,
- la mettre dans un plastique si le temps est pluvieux,
- éventuellement, télécharger le carton de contrôle (ludique pour les jeunes), avec sa correction,
- se munir d'une boussole, de chaussures de marche ou de course,
- se munir d'un téléphone pour alerter les secours en cas d'incident.

Se rendre sur place par vos propres moyens et effectuez votre parcours à votre rythme (compter 30 minutes en courant, 1h30 en marchant tranquillement).

A votre retour, renseigner si possible le tableau mis en ligne sur le site de la mairie, cela permet d'avoir un retour sur le nombre de parcours effectués, les éventuelles remarques (présence d'animaux, disparition de poste ou de pince, etc..), et vos éventuels souhaits de renouvellement des parcours.

Consignes particulières

Vous effectuerez ces parcours sous votre entière responsabilité, la commune se dégage de toute responsabilité en cas d'incident. En cas d'accident, contacter les services de secours, tout comme vous le feriez en promenade.

En cas de difficulté avec un propriétaire, respecter ses demandes et en faire part en mairie.

Selon la saison, les prairies non fauchées sont à éviter autant que possible, ou à traverser au plus court. Des animaux sont présents sur site, notamment les chevaux vers la zone des 3 sapins (début de parcours) : ceux-ci sont habitués à voir des promeneurs.

Merci de bien respecter les clôtures, ainsi que les propriétés privées en vert kaki. Prenez garde en période de chasse.

Vous évoluerez sur un **terrain de montagne**, avec présence de zones pentues, notamment en forêt. Prenez garde aux branches à hauteur d'œil, ainsi qu'aux branches et troncs mouillés au sol.

Enfin, des clôtures sont peu visibles sur le terrain : faites attention en courant ...



Attention : présence de tiques en forêt et dans les prairies (pensez à contrôler vos enfants)

Pour aller plus loin :

En cas de question d'ordre technique sur la CO, les parcours mis en place, ou concernant le club partenaire de la commune :
contact : Jean-laurent BODY (jl.body73@gmail.com), sangerain et membre de l'ECHO73



<http://www.mairie-saintjeandarvey.fr/>



Club local de course d'orientation : ECHO 73

<http://www.echo7305.com/>

Des entrainements tous les jeudis soir sur Chambéry sont organisés + un challenge savoyard sous forme de courses départementales, pédestre, à ski ou VTT



Comité départemental de CO de la Savoie :

<https://cdco73.wixsite.com/cdco73>



Ligue Rhône Alpes Auvergne de CO : <https://lauraco.fr/>



FFCO : <http://www.ffcoorientation.fr/>