



**CONSEIL  
GENERAL**  
BOUCHES-DU-RHÔNE



ESPACES  
14800 Compagnon-les-Bains  
Tel: 03 91 13 91 93

**Parcours Permanent de Course d'Orientation**

**Domaine Départemental de Roques Hautes**

**Plaine de Toscan**

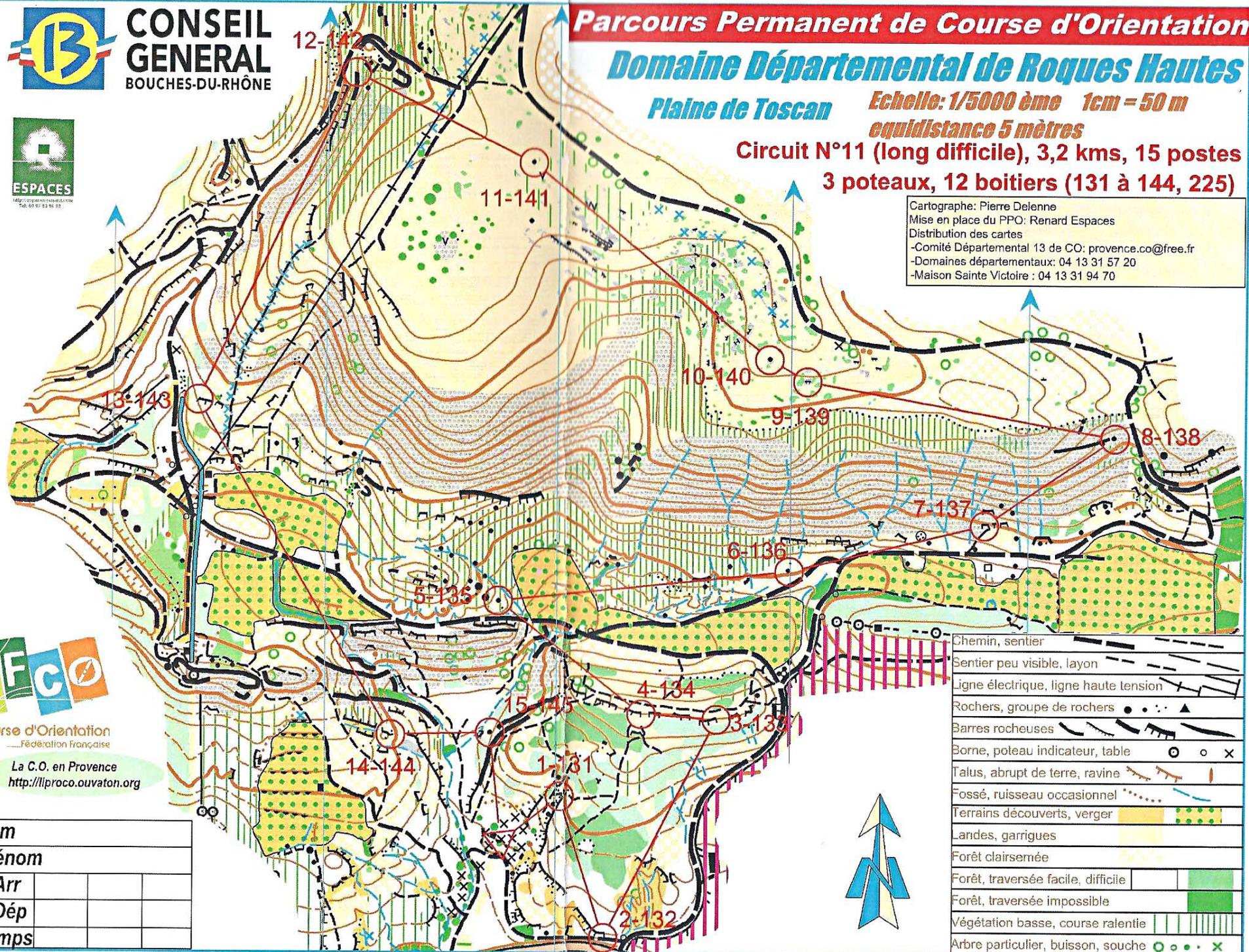
**Echelle: 1/5000 ème 1cm = 50 m**

**equidistance 5 mètres**

**Circuit N°11 (long difficile), 3,2 kms, 15 postes**

**3 poteaux, 12 boitiers (131 à 144, 225)**

Cartographe: Pierre Delenne  
Mise en place du PPO: Renard Espaces  
Distribution des cartes  
-Comité Départemental 13 de CO: provence.co@frees.fr  
-Domaines départementaux: 04 13 31 57 20  
-Maison Sainte Victoire : 04 13 31 94 70



	Chemin, sentier
	Sentier peu visible, layon
	Ligne électrique, ligne haute tension
	Rochers, groupe de rochers
	Barres rocheuses
	Borne, poteau indicateur, table
	Talus, abrupt de terre, ravine
	Fossé, ruisseau occasionnel
	Terrains découverts, verger
	Landes, garrigues
	Forêt clairsemée
	Forêt, traversée facile, difficile
	Forêt, traversée impossible
	Végétation basse, course ralentie
	Arbre particulier, buisson, souche



Course d'Orientation  
Fédération Française

La C.O. en Provence  
<http://lproco.ouvaton.org>

Nom		
Prénom		
H Arr		
H Dép		
Temps		

# CIRCUIT N°11 - LONG DIFFICILE

**DISTANCE :** 3,2 Km

**DURÉE :** Temps chronométré

**NOMBRE DE POSTES :** 15 postes

Poteaux ou boîtiers pincés sont disposés de façons techniques et nécessitent parfois l'utilisation et la maîtrise de la boussole avec la carte.

## **FONCTIONNEMENT :**

Départ individuel dans l'ordre des postes 1, 2...  
chaque poste est disposé de façon technique entre 50 à 100 mètres de sentiers et chemins.  
Cette course demande un entraînement physique et un équipement adapté (guêtres)

