

# Parcours Permanent de Course d'Orientation

## Domaine Départemental de Roques Hautes

### Prairies et vallon du marbre

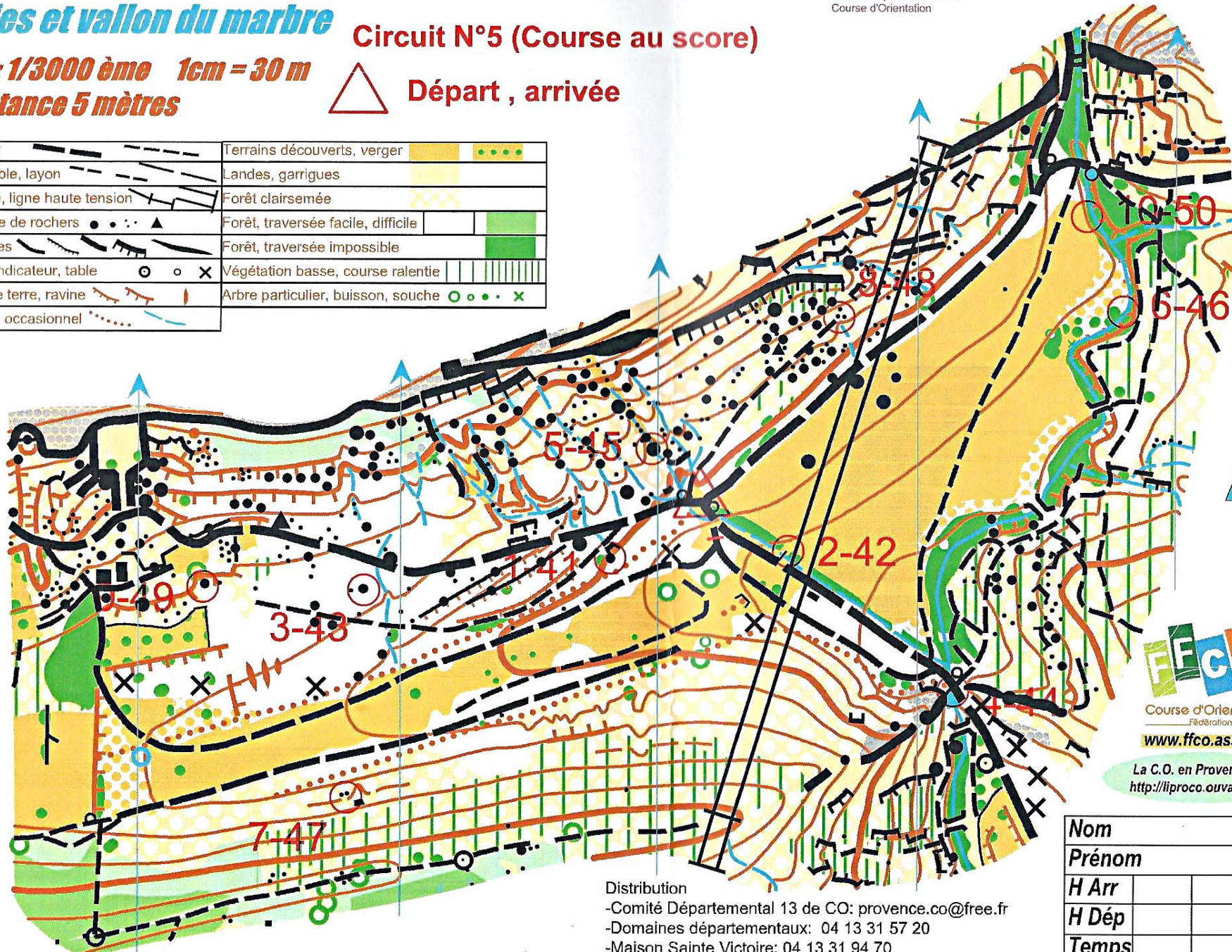
### Circuit N°5 (Course au score)

Echelle: 1/3000 ème 1cm = 30 m  
 équidistance 5 mètres

 Départ , arrivée



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



Course d'Orientation  
 Fédération Française  
[www.ffco.asso.fr](http://www.ffco.asso.fr)

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

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

Nom				11
Prénom				
H Arr				
H Dép				12
Temps				

Distribution  
 -Comité Départemental 13 de CO: provence.co@free.fr  
 -Domaines départementaux: 04 13 31 57 20  
 -Maison Sainte Victoire: 04 13 31 94 70

Cartographe: Pierre Delenne  
 Mise en place du PPO: Renard Espaces

# CIRCUIT N°5

## COURSE AUX SCORES - COURSE AUX POSTES

**DISTANCE :** 1,5 Km pour 10 postes

**DURÉE :** 30 à 45 mn chronométré

**NOMBRE DE POSTES :** 8 poteaux et 2 boîtiers-pinces numérotés de 41 à 50.

### LÉGENDE DU CIRCUIT SUR LA CARTE :

△ : Point de Départ et d'Arrivée (en violet).

⊗ : Le centre du cercle donne l'emplacement précis des postes que vous découvrirez sur le circuit (poteaux, boîtiers-pince).

Exemple : Ici la croix représente un objet particulier (banc).

Case de contrôle  
sur la carte au départ

1	43	5	48
	5 pts		15 pts

Case de contrôle  
après poinçonnage

1	43	5	48
	5 pts		15 pts

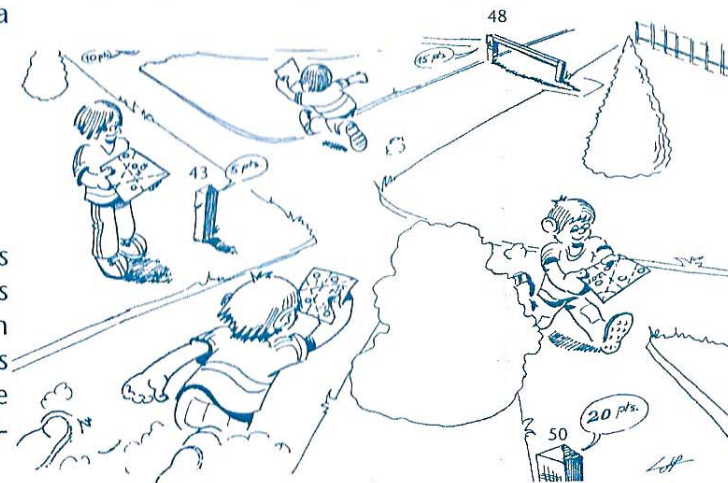
### PRINCIPE D'UTILISATION :

Muni de la carte d'orientation, vous vous rendez au point de départ spécifique au circuit signalé par le triangle △ sur la carte.

### FONCTIONNEMENT :

#### Circuit : COURSE AUX SCORES

Pas d'itinéraire et d'ordre imposé, vous définissez votre itinéraire. Dans un temps imparti, vous devez valider un certain nombre de postes correspondant à des points. Le vainqueur est celui qui ramène le plus grand nombre de points. NB : at-



tention, pénalité en cas de retard (ex. : 10 points par minute dépassée).

#### Circuit : COURSE AUX POSTES

Pas d'itinéraire imposé, vous définissez votre itinéraire. Vous devez poinçonner la totalité des postes dans un minimum de temps.



#### Variante :

Par équipe de deux, départ groupé, l'un fait les postes pairs, l'autre les postes impairs.

Poteau  
Numéro du poste  
Code  
Pince de contrôle

Carte et poinçons



Boîtier pince fixé  
sur du mobilier existant  
ou des rochers

Pince de contrôle