





Ecole d'Orientation

Lac des garrigues Le 12 octobre 2019



La victoire du club au challenge des écoles de CO est maintenant digérée grâce aux multiples remerciements et félicitations que nous avons reçus et il est temps de reprendre l'entraînement.

Thierry lance un parcours d'agilité derrière le barrage : dévaler la pente jusqu'au ruisseau, remonter sur l'autre versant pour finir sur la digue à toute vitesse. Un peu trop vite pour Hippolyte qui va glisser sur l'herbe mouillée et compromettre le reste de sa séance.



Récemment rénové par nos soins, le parcours permanent du Lac des garrigues offre une cinquantaine de postes fixes qui servent régulièrement à l'entraînement des collégiens et des lycéens. Grâce au nouveau panneau interactif à l'entrée du site et aux QR codes, tout un chacun peut maintenant télécharger les parcours de son choix et en obtenir immédiatement la carte sur son smartphone.



Pour l'instant, nos orienteurs se lancent sur les circuits de couleur correspondant à leur niveau : les verts autour du lac, les bleus et les jaunes dans tout le parc.

A leur retour, ils recommencent sur un autre circuit ou sur un niveau plus élevé s'ils en ont envie.

La matinée se termine par un exercice de mémorisation des postes et de leurs définitions.

C'est une simulation sur les cartes du O'France de l'été dernier.

Dans un premier temps, les orienteurs doivent aller jusqu'aux plots, lire la carte, le numéro et la définition du premier poste, les mémoriser, revenir jusqu'au groupe des moniteurs pour leur restituer les informations.

Au second tour, ils doivent mémoriser les numéros et les définitions des deux

premiers postes, et ainsi de suite jusqu'à l'erreur, la carte comportant dix postes. Les meilleurs réussiront à mémoriser tous les postes et leurs définitions : un grand bravo car l'exercice, combiné à la charge physique des allers-retours en montée et en descente, est vraiment difficile.

il est temps de se donner rendez-vous pour le prochain entraînement : mardi 22 octobre à 18h30 à STAPS Montpellier sur le parking de la piste couverte.

Merci à Christine, Thierry et Olivier pour leur aide.

pierre ferrand
amso34.fr - cdco34.fr



Lac des Garrigues

Echelle : 1/5 000

Equidistance: 2,5m



La Mosson 2019				
Confirmé 1	2,7 km			
1	92	▲		○
2	135	▲		
3	93	▬		⊥
4	109	●		⊥
5	216	▲		○
6	133	▲		○
7	99	▲		
8	170	▲		
9	218	▬		⊥
10	81	☼		
11	103	↗		T
12	137	▲		
13	85	↓	↑	

110 m



LEGENDE	
— route principale	rocher: •petit ●grand ☼pierrier
— route secondaire	▲ groupe de rochers
— route forestière	falaise
— chemin carrossable	▬ infranchissable ▬ franchissable
— chemin	○ puits, fontaine
— sentier	— sentier peu visible
— construction	— ruine
— clôture franchissable	— ligne électrique
— infranchissable	— mur en pierre
○ borne	X objet particulier
○ objet particulier	○ regard d'égout
— courbe de niveau	— talus
— dépression	— colline
• butte	∇ trou
— ravine	— terrain accidenté
pénétrabilité de la forêt	
— 100%	— 80% à 60%
— 60% à 20%	— 20% à 0%
et de la végétation basse	
— 80% à 60%	— 60% à 20%
— 20% à 0%	



Carte de course d'orientation N°2018-D30-111	
Carte de base : Open data Montpellier	Surface : 0,37 km² Relevés et Dessin : Léo Falcone
Distribution : CDCO 34	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) : mairie	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©FFCO-2018
Coordonnées CDCO : cdco34@yahoo.fr	

