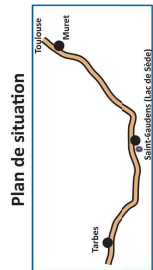
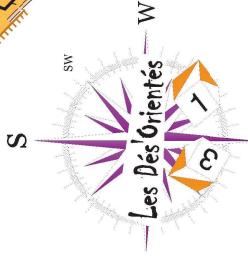


# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

**Lac de Sède**  
 Echelle : 1/4000ème  
 Equidistance: 5m



PPO Lac de Sède	
Circuit Rouge 2	2,6 km
Départ:	
1	112 Clôture, extrémité NE
2	105 Arbre remarquable
3	108 Arbre remarquable
4	115 Arbre remarquable
5	117 Objet particulier, le plus au NE
6	118 Arbre remarquable
7	120 Arbre remarquable
8	122 Levée de terre, extrémité Ouest
9	124 Arbre remarquable
10	126 Roche ou bloc, le plus au NE
11	129 Tais radé, le plus à l'Est, pied SO
12	130 Arbre remarquable
13	135 Arbre remarquable
14	133 Pylône de ligne HT
S'orienter sur 250 m jusqu'à l'arrivée (trajet non balisé)	



## Légende

- X Limite de zone
- o Particularité due à l'homme
- Lempadaire
- Courbe de niveau
- Profil de pente
- Tracé de pont
- Petite levée de terre
- Fossé
- Bus
- Zone piéreuse
- Terrain sablonneux découvert
- ac - rivière (infranchissable)
- Riv - rivière infranch. (75%)
- Plan d'eau franchissable
- Rive d'un lac-rivière infranch.
- Plan d'eau franchissable
- Ruisseau infranchissable
- Ruisseau franchissable
- Particularité hydrographique
- Terrain découvert
- Zone semie ouverte
- Terrain découvert encombré
- Zone découv. + arbres dispersés
- Buisson - Particularité de vég.
- Forêt - course difficile
- Forêt - course très difficile
- Haie infranchissable
- Haie franchissable
- Sentier non pavé (urbain)
- Sentier non pavé (non urbain)
- Petit sentier non pavé - piste
- Passerelle ou pont
- Paroi infranchissable
- Paroi franchissable
- Clôture infranchissable
- Clôture franchissable
- Bâtiment infranchissable
- Bâtiment franchissable
- Poteau, pilône
- Zone d'accès interdit, habitats
- Zone pavée (urbaine)
- Escaliers
- Sentier pavé - non-urbain
- Sentier pavé (non-urbain)
- Zone interdite

Carte de course d'orientation N°2020-D31-140	
Carte de base : néant	Surface : 0,34km <sup>2</sup>
Relèves : février 2020	Dessin : Olivier THOMAS ocad
Distribution : CC coeur et coteaux Comminges et Les désorientés31	
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 (mairies, ONF, etc.) :	
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-0000	
Coordonnées contacts : Club "Les Désorientés31" tél 06 28 23 16 78 et CC Coeur et coteaux Comminges tél. 05 61 89 21 42	

01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

## Comment se pratique l'activité ?

### ● J'oriente ma carte sans boussole

Je pivote pour faire coïncider la représentation de ma carte avec les éléments que j'observe sur le terrain : bâtiments, routes, chemins, sentiers...

### ● J'organise mon cheminement

Je repère sur la carte le point de départ (triangle) et la balise n°, je visualise sur la carte le cheminement entre ces deux points.

### ● Je cherche la 1<sup>ère</sup> balise

Je m'aide d'un point d'attaque, c'est le dernier point caractéristique qui va me permettre de trouver ma balise. Il pourra s'agir d'un carrefour, d'un angle de fossé, de muret...  
Je me fixe une ligne d'arrêt, c'est-à-dire une limite à ne pas dépasser pour ne pas aller trop loin, cela peut être une limite de végétation distincte, un fossé, un sentier...

### ● Je valide mon passage

En poinçonnant ma grille de contrôle et je pars à la recherche de la balise suivante.

### ● Je vérifie mes poinçons

Après avoir validé la dernière balise, je peux retourner à l'office de Tourisme pour vérifier mes poinçons avec un carton mère.

### ● Infos complémentaires

Le départ : triangle, au panneau d'explications.  
Chaque boîtier se trouve au centre du cercle indiqué sur la carte.  
Abréviations "N" =nord, "S"=sud, "O" = ouest, "E"= est.  
Les cases vides sont utilisées si vous vous trompez



**RANDO**  
cœur & coteaux  
**COMMINGES**



cœur & coteaux  
**COMMINGES**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

## Comment se pratique l'activité ?

### ● J'oriente ma carte sans boussole

Je pivote pour faire coïncider la représentation de ma carte avec les éléments que j'observe sur le terrain : bâtiments, routes, chemins, sentiers...

### ● J'organise mon cheminement

Je repère sur la carte le point de départ (triangle) et la balise n°, je visualise sur la carte le cheminement entre ces deux points.

### ● Je cherche la 1<sup>ère</sup> balise

Je m'aide d'un point d'attaque, c'est le dernier point caractéristique qui va me permettre de trouver ma balise. Il pourra s'agir d'un carrefour, d'un angle de fossé, de muret...  
Je me fixe une ligne d'arrêt, c'est-à-dire une limite à ne pas dépasser pour ne pas aller trop loin, cela peut être une limite de végétation distincte, un fossé, un sentier...

### ● Je valide mon passage

En poinçonnant ma grille de contrôle et je pars à la recherche de la balise suivante.

### ● Je vérifie mes poinçons

Après avoir validé la dernière balise, je peux retourner à l'office de Tourisme pour vérifier mes poinçons avec un carton mère.

### ● Infos complémentaires

Le départ : triangle, au panneau d'explications.  
Chaque boîtier se trouve au centre du cercle indiqué sur la carte.  
Abréviations "N" =nord, "S"=sud, "O" = ouest, "E"= est.  
Les cases vides sont utilisées si vous vous trompez



**RANDO**  
cœur & coteaux  
**COMMINGES**



cœur & coteaux  
**COMMINGES**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES