

## Ecole de CO du Confinement Séance N° 4

**1<sup>er</sup> Exercice : une dictée O'**, positionnez sur la carte mère les postes, je vous donne le départ.



Cap NNO jusqu'au pont qui enjambe le ruisseau, je file vers l'ouest pour traverser la zone herbeuse, j'emprunte le chemin qui monte laissant un arbre remarquable sur notre droite. Le chemin se dessine entre 2 limite de végétation distinctes. A la jonction de chemin il y a un banc où se trouve la 1<sup>ère</sup> Balise. Direction SSO jusqu'au carrefour je franchis la levée de terre, je laisse sur ma droite en le longeant le talus orienté N-S, j'arrive à un alignement de rocher, ma balise se trouve côté sud du rocher du milieu. Je continue en longeant les habitations vers l'EST, arrivée à l'abrupt de terre, cap à l'EST derrière le 2<sup>ème</sup> abrupt de terre ce cache la 3<sup>ème</sup> balise près de la source. Je suis le chemin dans la direction du Nord jusqu'à la jonction avec un autre chemin, je continue mon cheminement dans un cap NNE, jusqu'à une nouvelle jonction proche, je traverse un ruisseau, plusieurs jonctions de chemins se présente à moi. Je continue par le chemin qui monte plusieurs courbes de niveau, au sommet à la jonction de chemin, je me dirige vers le sud derrière la levée de terre près du groupe de rocher je trouve mon poste. Je reviens sur le chemin, je prends la direction de l'EST pendant environ 230m en restant sur les chemins, à l'extrémité du talus le plus au Nord attaché au panneau il y a ma balise. Je cours maintenant en direction du nord avec la levée de terre à ma droite, à la jonction des chemins herbeux sous la ligne électrique, je prends le chemin herbeux qui part vers l'Ouest, dans le coude un bel arbre remarquable se dresse devant moi, mon 6<sup>ème</sup> poste est là. Je poursuis mon parcours dans la direction N-E au bas du chemin en regardant vers le Nord je vois 3 rochers à gauche du talus derrière se cache une petite falaise où je trouve mon poste. Je quitte mon poste pour revenir sur le chemin, je ne regarde pas ma boussole et prends le chemin qui monte et je me recale à un poste précédemment pointé, je prends le sentier sinueux qui part à l'Ouest à la jonction avec un autre chemin je file plein Nord, ma ligne d'arrêt est le ruisseau et le 8<sup>ème</sup> poste m'attends dans le coude du ruisseau. Pour aller au suivant je décide de longer le ruisseau vers l'Ouest jusqu'à la passerelle, mon poste se trouve à la l'extrémité EST de la levée de terre la plus à l'Ouest. Encore une balise à trouver et c'est l'arrivée. Je tire un azimut de 230° et parcours 60m mais je suis du mauvais côté de l'obstacle, je le contourne par le Sud et je vais pointer dans l'angle intérieure ma 10<sup>ème</sup> balises. L'arrivée est à 40m sur une table en limite de végétation. Le but de l'Exo n'est pas de trouver mes

fautes (il n'y aura pas de points bonus



)mais de bien placer les postes sur la carte.

## 2) Exercice Mémo

Vous placez la carte du parcours dans une pièce ou dans un coin du jardin – le Questionnaire dans une autre pièce ou un autre coin du jardin.

L'exercice consiste à mémoriser le 1<sup>er</sup> inter-poste et son environnement pendant 30'' aller à la fiche questionnaire, répondre à la question (je vous fais confiance vous n'avez pas regardé les questions avant). Vous retournez à la carte pour mémoriser le 2eme inter-poste ..... jusqu'à l'arrivée.

La carte est à télécharger dans un fichier à part, le questionnaire est plus bas dans ce document.

## 3) Exercice Pt d'Attaques et lignes d'arrêts

A partir d'une carte sans chemin et la végétation basse supprimé je cherche mon point d'attaque et ma ligne d'arrêt pour chaque poste du parcours proposé.

**Point d'attaque** : est un endroit fiable sur le terrain et représenter sur la carte, duquel on pourra prendre la bonne direction pour accéder à la balise (tirer un azimut, suivre une main courante...)

**Ligne d'arrêt** : c'est la limite distance que l'on ne doit pas dépasser sur le terrain par rapport au poste que l'on recherche.

On ne choisira pas tous les mêmes repères, c'est suivant son niveau technique, et la relation carte/terrain qu'on a acquis. Cela fait partie des critères technique qui déterminent la couleur d'un circuit.

Carte à télécharger : *"carte pt d'attaque et ligne d'arrêt"*

Les solutions seront dans le corrigé du 27/11

## 4) Je trace mes circuits à thème

A partir de la carte tous postes je trace les circuits suivant les thèmes définis dans les grilles de définitions (Eau – Végétations – Pierres)

	Eau (Bleu)	1,3 km	
▷			
1		~~~~~	Y
2		~~~~~	┌
3		~~~~~	
4		+++	~~~~~
5		~~~~~	<
○<	170 m		>○

Veget. (Vert)		1,2 km			
▷					
1		△	△	○	
2		▷	<		
3		↗		↙	
4		⊗		○	
5	←	⊕			
6		△	△	○	
○ <		80 m		> ⊙	

Pierre (Noir)		1,4 km			
▷					
1		↗	▲	○	
2			▲	○	
3		↓	▲	○	
4		≡			
5		↑	▲	○	
6			▲	○	
○ <		170 m		> ⊙	

## 5) Lecture de carte en courant.

Après un footing cool de 15 à 20' (en lecture) on fractionne en cote (essayez de trouver une montée de 200/300m pas trop abrupt 5-6 %) et faire des répétitions, une petite dizaine. Dans la descente on déroule et on reprend la lecture de carte, choix d'itinéraire, point d'attaque ....

Ce n'est pas une obligation, on peut faire que du footing ou de la marche pendant la lecture.

## QUESTIONNAIRE de L'Exercice Mémo

- 1) Je vais au poste en passant par le chemin à l'Ouest de celui-ci  
Quels éléments vont me servir de point d'attaque et ligne d'arrêt.

Mémo	0,0 km	
51	↓	▲

- 2) Cette définition est-elle celle de la carte ?

- 3) En quittant le poste N° 51 je suis descendu ?

- 4) Pour venir à ma balise N°4 j'ai pris une direction Sud-Est ?

Mémo	0,0 km	
54	×	

- 5) Est-ce la bonne définition de l'élément du poste ?

- 6) Pour accéder au poste 55 je suis monté ?

- 7) Le poste N° 7 est un arbre remarquable, de quel nature : résineux ou un feuillu  
et de quel côté est positionné la balise Sud/Nord/Ouest

- 8) En allant à la balise N° 35 je suis passé combien de fois sous une ligne  
électrique ?

- 9) Pour rejoindre l'arrivée je dois aller dans une direction N-O ?