


# AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

## DÉCOUVREZ LES 4 PARCOURS PROPOSÉS PAR LA COMMUNE DE SAINT-MAURICE-L'EXIL

L'objectif de la course d'orientation est de se repérer grâce aux éléments naturels et artificiels (arbre isolé, rocher, bancs, arbres, agrès...) pour trouver les balises (appelées aussi « postes ») symbolisées sur la carte par un cercle rouge .

Le départ est symbolisé par un triangle rouge .

L'ordre de recherche est imposé, cependant vous êtes libre de choisir votre cheminement pour y parvenir.



A chaque balise trouvée, poinçonnez votre carte à l'aide de la pince rouge encadrée dans le poteau en bois.

Tout au long de votre parcours, vérifiez que les pictogrammes de vos plaquettes correspondent aux poinçons de chaque balise.

Confirmez toujours votre position en identifiant sur la carte des éléments que vous pouvez observer autour de vous : bâtiments, routes, bancs, arbres, agrès, etc.

Apprentis orienteurs c'est à vous de jouer.



Ce projet a été élaboré en partenariat avec le Master « Loisirs Environnement Sport et Tourisme » de l'UFRSTAPS de Grenoble (Université Grenoble Alpes), le Comité Départemental de C.O de l'Isère et la LRACO

## PARCOURS DE SAINT-MAURICE L'EXIL

### PARCOURS VERT :

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 1,5 KM | DURÉE : 45 MINUTES | 7 BALISES

### PARCOURS BLEU :

NIVEAU : MOYEN | DISTANCE : 2,2 KM | DURÉE : 1H-1H30 | 13 BALISES

## RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez la quiétude des lieux et ne laissez aucun déchet au sol. Des poubelles sont à votre disposition.

- Respectez les animaux présents.

- Tenez votre chien en laisse.

- Respectez les aires de stationnement et la réglementation.

Il est formellement interdit de :

- Ramasser les fleurs.

- Faire du feu.

Tout manquement à ces règles peut entraîner des poursuites.



## DÉFINITION DES POSTES

### PARCOURS BLEU

N°	balise	définition
1	115	Jonction de chemins
2	103	Panneau
3	112	Angle du talus
4	113	Coude de la limite de végétation
5	111	Partie amont des escaliers
6	110	Extrémité du fossé
7	109	Trou
8	107	Agrès
9	106	Agrès
10	97	Arbre remarquable
11	100	Arbre remarquable
12	98	Extrémité de la haie
13	95	Banc

### PARCOURS VERT

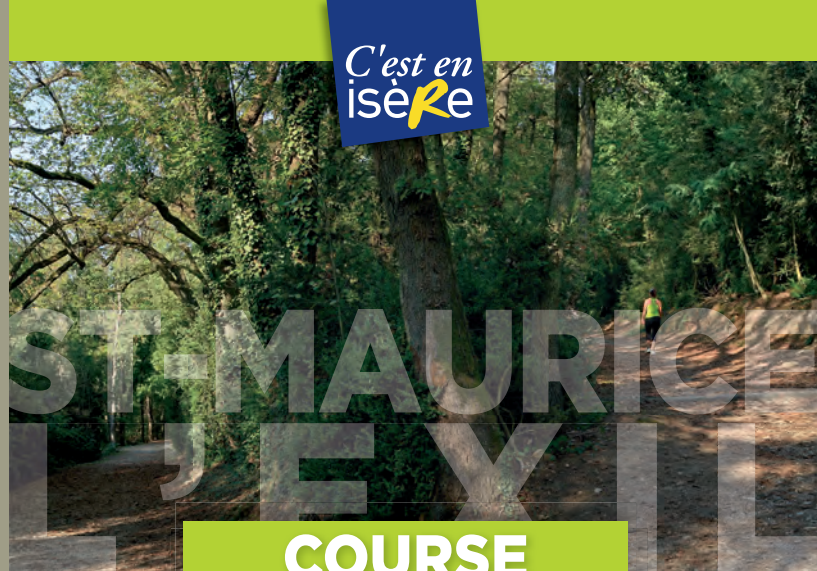
N°	balise	définition
1	114	Jonction chemin limite de végétation
2	103	Panneau
3	101	Table
4	99	Banc
5	98	Extrémité de la haie
6	96	Coude de la limite de végétation
7	94	Arbre remarquable

[www.ville-st-maurice-exil.fr](http://www.ville-st-maurice-exil.fr) (RUBRIQUE « LOISIRS »)

RETROUVEZ TOUS LES AUTRES EMPLACEMENTS DE PARCOURS PERMANENTS DE COURSE D'ORIENTATION EN RHÔNE-ALPES SUR LES SITES ISÈRE OUTDOOR ET LA LRACO ACCESSIBLES DEPUIS [www.isere.fr](http://www.isere.fr) ET [www.lraco.net](http://www.lraco.net)



SAINT MAURICE L'EXIL



## COURSE D'ORIENTATION PARCOURS "SPORTIF" PARC DES VARILLES

## À LA DÉCOUVERTE DE SAINT MAURICE L'EXIL

BALISE 114

1

BALISE 103

2

BALISE 101

3

BALISE 99

4

BALISE 98

5

BALISE 96

6

BALISE 94

7

LÉGENDE

La Végétation	
Terrain découvert - Friche	Limite végétation - Limite culture
Terrain cultivé	Arbres clairsemés
Forêt course facile - ralentie	Forêt course difficile - impossible
Végétation basse clairsemée - dense	Plantations végétales - haies TRAVERSÉE INTERDITE!
Haies dense - traversable - souche	Feuilleux - résineux - arbuste - buissons/bosquets
Le Relief	
Courbes de niveau	Talus
Butte - butte allongée - fourmillière	Fossé
Petite dépression - Trou	Plaque à feu - Levée de terre
L'Eau	
Ruisseau - source	Fontaine, abreuvoir
Marécage - marais - marais étroit	Trou d'eau
Ruisseau intermittent	particularité hydrologique
	Mare, étang
La Pierre et l'Humain	
Céture délabrée - normale - haute	Muret ruine - normal - haut
Falaise petite - infranchissable	Rochers petit - gros
Pierrier	Construction, bâtiment - ruine
Buts - Panneau Basket	Abri, bâtiment traversable - petite grotte - passage
Table - Banc	Objet particulier - Barrière/portail - Panneau
Escalier - Monument	Lampadaire - Jeu - Atelier sportif
Pont - Ligne électrique	Route - Chemin urbain
Propriété Privée - zone goudronnée - gravillonnée	Chemin forestier - sentier - chemin, sentier peu visible

PARCOURS VERT

Niveau : Facile | Distance : 1.5 Km  
Durée : 45 minutes | 7 balises  
Pensez à vérifier vos pictogrammes



échelle : 1/3000°  
équidistance : 5m

# SAINT MAURICE L'EXIL

PARC DES VARILLES  
CO PÉDESTRE  
PARCOURS "SPORTIF"

BALISE 115

1

BALISE 103

2

BALISE 112

3

BALISE 113

4

BALISE 111

5

BALISE 110

6

BALISE 109

7

BALISE 107

8

BALISE 106

9

BALISE 97

10

BALISE 100

11

BALISE 98

12

BALISE 95

13

PARCOURS BLEU

Niveau : Moyen | Distance : 2.2 Km  
Durée : 1h-1h30 | 13 balises  
Pensez à vérifier vos pictogrammes

