



AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

DÉCOUVREZ LE PARCOURS PROPOSÉ PAR LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

L'objectif de la course d'orientation est de se repérer grâce aux éléments naturels et artificiels (arbre isolé, rocher, banc, panneau) 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 encastrée 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, bosquets, panneaux, croisements, 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 LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

PARCOURS SPORTIF TRAIL

NIVEAU : DIFFICILE | DISTANCE : 6 KM | DURÉE : 1H45 | 11 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 tranquillité des alpages.
- Soyez vigilants à l'approche des troupeaux. Abordez-les dans le calme et sans geste brusque.
- Ne criez pas.
- Refermez les barrières des clôtures d'alpages.
- Restez sur les sentiers.
- Ne laissez aucun déchet sur l'espace.
- Soyez attentifs aux pistes de VTT que vous pouvez croiser sur votre chemin.
- Assurez-vous de votre équipement et des conditions météorologiques avant votre départ.

DÉFINITION DES POSTES

PARCOURS SPORTIF

N°	balise	définition
1	41	Canon à neige
2	27	Chalet
3	42	Canon à neige
4	46	Extrémité du talus
5	47	Rocher
6	48	Croisement
7	49	Dépression, sud du gros caillou
8	80	Pied de la colline, côté nord
9	51	Rocher
10	29	Cabane ski de fond
11	45	Angle de végétation

www.les7laux.com

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 ET www.lraco.net

C'est en
isère

PRAPOUTEL LES 7 LAUX

COURSE D'ORIENTATION PARCOURS PERMANENT "SPORTIF TRAIL"

À LA DÉCOUVERTE DE LA STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

PARCOURS SPORTIF TRAIL

Niveau : Difficile Distance : 6 Km

Durée : 1h45 | 11 balises

Pensez à vérifier vos pictogrammes

STATION DE PRAPOUTEL - LES SEPT LAUX

CO PÉDESTRE

PARCOURS "SPORTIF TRAIL"

BALISE 41

1

BALISE 27

2

BALISE 42

3

BALISE 46

4

BALISE 47

5

BALISE 48

6

BALISE 49

7

BALISE 50

8

BALISE 51

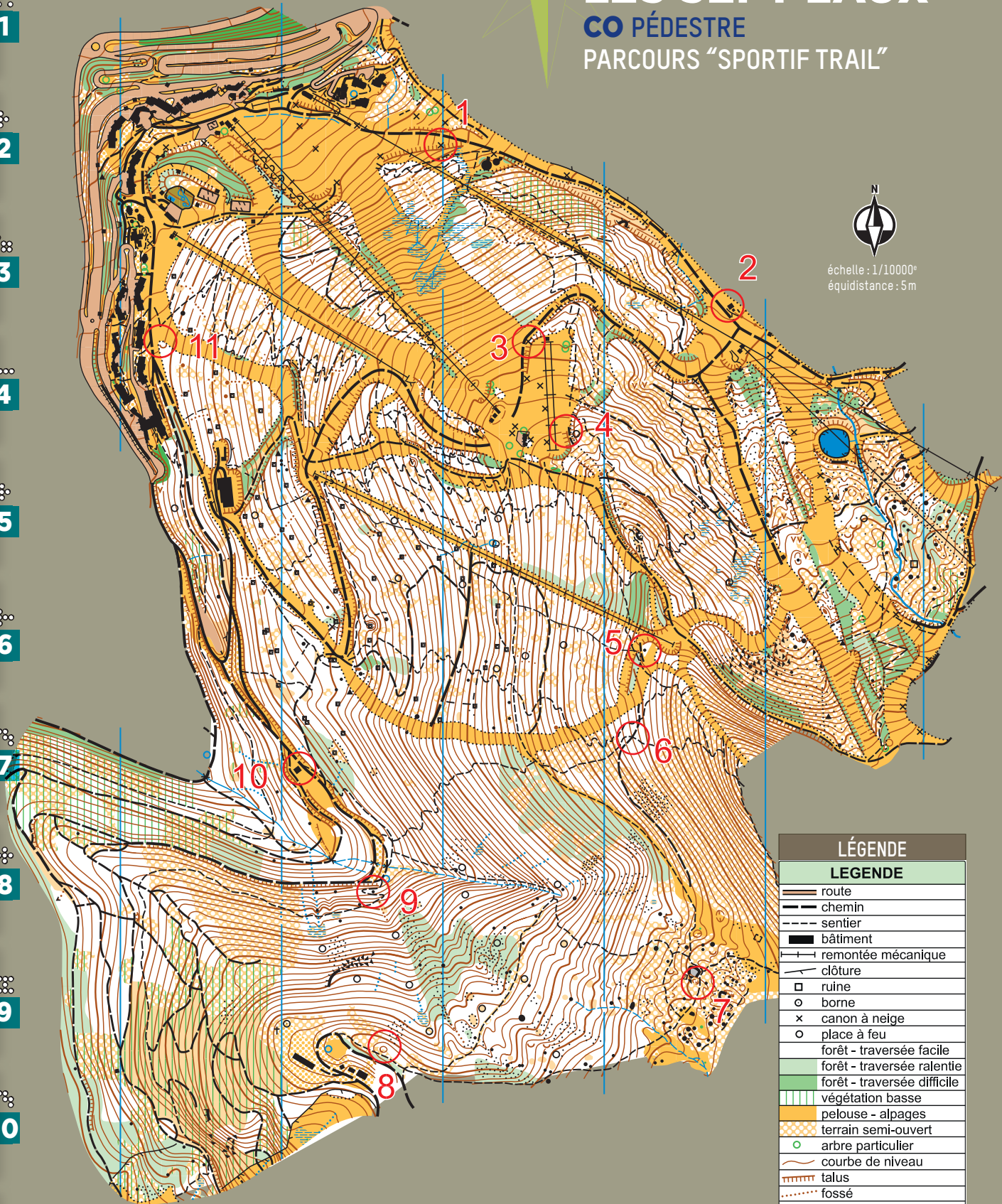
9

BALISE 29

10

BALISE 45

11



échelle : 1/10000^e
équidistance : 5 m

LÉGENDE

LEGENDE

	route
	chemin
	sentier
	bâtiment
	remontée mécanique
	clôture
	ruine
	borne
	canon à neige
	place à feu
	forêt - traversée facile
	forêt - traversée ralentie
	forêt - traversée difficile
	végétation basse
	pelouse - alpages
	terrain semi-ouvert
	arbre particulier
	courbe de niveau
	talus
	fossé
	butte
	trou
	cuvette
	falaise
	rochers
	pierrier
	ruisseau
	zone marécageuse

Carte de course d'orientation
 Réalisation : printemps 2016 Surface : 3,2 km²
 Relevés et dessin : David BARRANGER et Matthieu BARTHELEMY
 Distribution : SIVOM des 7 Laux / CDCO 38
 Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite. ©FFCO-2016
 Coordonnées CDCO 38 : cdco38@free.fr N° d'urgence : 15 ou 112

