

LE PARCOURS PERMANENT

C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs
- les sportifs : randonneurs, orienteurs
- le grand public : en groupe ou seul. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence à proximité de détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès de l'Office du Tourisme du Marsan.

Un panneau situé au départ des parcours, vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.

Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

CONSEILS AUX UTILISATEURS

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et de savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

QUELQUES COMPORTEMENTS SIMPLES

Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêts. Celui-ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu et de fumer. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les plantations, les zones de régénération, les ruisseaux et les lacs, mais aussi les clôtures, toutes les installations de loisirs, les zones habitées, les terrains de jeux

Évitez toute pollution, emportez vos débris, restes de pique-nique et autres objets.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants et des animaux du site.

COMMENT PRATIQUER ?

Les panneaux d'informations, aux départs, vous donnent quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur. Sur la carte que vous avez acquise, figurent des cercles rouges reliés par un trait, avec un numéro d'ordre, matérialisant l'emplacement des postes (piquets-balises) du parcours à faire dans l'ordre.

Le centre du cercle donne le point exact où se trouve la balise. Le numéro de code du piquet est noté sur les définitions à l'intérieur de ce dépliant et sur la carte.

Le départ (panneau info) est matérialisé sur la carte par un triangle rouge.

Les balises disposées sur le site sont des piquets en bois, dont la tête est peinte en rouge et surmontée d'une flèche indiquant le Nord, munis d'une pince de contrôle et marqués d'un numéro.

Pour vous diriger vers votre première balise vous devez orienter votre carte grâce aux éléments qui vous entourent (lac, parking, chemins). Vous établissez ensuite un cheminement passant par des points repérables sur le terrain et sur la carte.

Grâce au numéro de code du piquet vous connaissez la particularité du terrain à trouver (fossé, souche, arbre remarquable ...). Lorsque vous avez trouvé le bon piquet, vous poinçonnez la case appropriée sur la carte.

Vous avancez ainsi de balise en balise en faisant toujours cette relation carte / terrain et avec la carte orientée.

Parcours VERT 1 (Distance: 900m / 8 balises), **VERT 2** (Distance: 1200m / 9 balises), **VERT 3** (Distance: 1400m / 8 balises) : **FACILE**
Parcours BLEU 1 (Distance: 1500m / 10 balises), **BLEU 2** (Distance: 1600m / 10 balises), **BLEU 3** (Distance: 1600m / 8 balises) : **FACILE**
Parcours ORANGE 1 (Distance: 2600m / 15 balises), **ORANGE 2** (Distance: 2500m / 16 balises), **ORANGE 3** (Distance: 2500m / 10 balises), **ORANGE XL** (Distance: 4900m / 19 balises) : **MOYEN**
Parcours VIOLET 1 (Distance: 3100m / 19 balises), **VIOLET 2** (Distance: 3000m / 19 balises), **VIOLET 3** (Distance: 3300m / 14 balises), **VIOLET XL** (Distance: 4800m / 22 balises) : **DIFFICILE**

DEFINITIONS DES POSTES

31			Source, côté Sud
32			Arbre remarquable, feuillu, côté SO
33			Trou central
34			Entre butte et levée de terre
35			Butte, pied Ouest
36			Falaise centrale, pied SE
37			Trou central, côté Ouest
38			Colline, pied SO
39			Butte, pied Nord
40			Cours d'eau, au coude
41			Marais, côté SE
42			Sur colline
43			Ravine, la plus à l'Est, au coude
44			Rentrant, partie amont
45			Marais, bord Ouest
46			Levée de terre, angle NO (extérieur)
47			Butte, la plus au SE, pied SE
48			Cours d'eau, le plus au Sud, au coude
49			Escalier, pied Est
50			Levée de terre, extrémité Ouest
51			Trou central, côté Nord
52			Souche, pied Sud
53			Arbre remarquable, feuillu, pied Sud
54			Levée de terre, extrémité NE
55			Croisement entre fossé sec et chemin ou sentier, le plus à l'Ouest
56			Rocher ou bloc, le plus au SO, pied Ouest
57			Ravine, extrémité Ouest
58			Fossé sec central, extrémité Ouest
59			Fossé sec, au coude
60			Rentrant, partie amont
61			Rentrant, partie amont
62			Levée de terre, extrémité NE
63			Trou, le plus au NE, côté Est
64			Butte, pied Ouest
65			Mare, côté Sud
66			Passage couvert, côté NO
67			Souche
68			Ravine, extrémité SE
69			Petite dépression
70			Arbre remarquable, feuillu, côté NE
71			Levée de terre, extrémité Sud
72			Entre les buttes
73			Bosquet
74			Rentrant
75			Fossé sec, extrémité NO
76			Clôture, angle NO (extérieur)
77			Entre les arbres remarquables, feuillus
78			Arbre remarquable, feuillu
79			Arbre remarquable, feuillu
80			Fossé sec, extrémité SO
81			Talus raide, extrémité SE
82			Clôture, angle Est (extérieur)
83			Levée de terre, extrémité Sud
84			Rentrant

LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR

- 1 - **Respectez** l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2 - **Equipez - vous** en fonction du site et de la météo.
N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
- 3 - **Prenez** connaissance de la légende de la carte.
- 4 - **Choisissez** un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (Estimez qu'un débutant se déplace à 4 km/h).
- 5 - **Commencez** par le parcours vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité.
- 6 - **Si vous êtes débutant**, construisez votre itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, bords de lac, ruisseaux ...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 7 - **Prévoyez** un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. En tout état de cause, ne partez jamais en fin d'après-midi.
- 8 - **Si vous vous égarez**, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD SUD ou EST OUEST) et suivez le dans le sens qui vous ramène sur un axe fréquenté. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.
- 9 - **Symbole à retenir**, Le signe : **XXXXXXXXXX**, indique sur la carte une zone interdite ou dangereuse. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 10 - **En cas d'accident** : Si un accident se produisait durant votre parcours, cherchez un point haut du terrain pour prévenir avec votre téléphone mobile. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle, ce qui facilitera les secours éventuels.
N'oubliez pas de lire attentivement votre brochure. Le meilleur moyen de vous situer sur le site est d'utiliser votre carte pour vous orienter. Vous trouverez ainsi l'emplacement du triangle de départ et tout deviendra facile.

REMERCIEMENTS

- Ce parcours permanent d'orientation a été réalisé grâce :
- à la ville de Saint Pierre du Mont.
 - au comité des Landes de course d'orientation.
 - à la communauté de communes MONT DE MARSAN AGGLO et aux services techniques.
 - à l'Union Nationale du Sport Scolaire

Le site de MENASSE a été aménagé pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation avec un maximum de sécurité.

Nous espérons que vous trouverez sur cet espace naturel, les premières sensations d'une pratique de pleine nature, le plaisir ludique de pouvoir dominer ces déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt d'Aquitaine.

ADRESSES UTILES



Office du Tourisme de
Mont de Marsan Agglomération

Tél. 05 58 05 87 37

accueil@visitmontdemarsan.fr

Le club le plus proche: **Stade Montois Orientation**

Tél: 06 88 89 43 37

roche_frederic@yahoo.fr



Le Comité Départemental de Course d'Orientation

17 rue de Moscou, pôle animation, 40140 SOUSTONS

06 29 88 38 58



LE PARCOURS PERMANENT DE



MENASSE

Saint Pierre du Mont



UNSS
Union Nationale
du Sport Scolaire

mont de
marsan
AGGLO