

## 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 : organisé ou non. 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.

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 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



## Comment pratiquer

Le panneau d'informations, au départ (à l'entrée du jardin du bourg et à côté de l'école de Labenne Océan), vous donne quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte que vous avez acquise figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises) sur le site.

Le centre du rond donne le point exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le départ 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 marquée du numéro de code correspondant aux définitions et comportant une flèche orientée au Nord. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain.

Sur votre carte couleur, il faut relier d'un trait (rouge en général) les postes du circuit que vous avez choisi.

## 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 parcourt 4 km/h).
- 5 - **Commencez** par le circuit court du parcours vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.

6 - **Si vous êtes débutant**, construisez votre itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes

remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, lisière de forêt,...) 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 **X** couleur noir ou rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

10 - **En cas d'accident** : Si un accident se produisait durant votre parcours, et que vous n'avez pas de tél. mobile, repérez avant votre départ la plus proche cabine téléphonique située à proximité du départ du parcours d'orientation. 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.

### **APPELS D'URGENCE :**

**SAMU : 112**

**POMPIERS : 18**

**MAIRIE DE LABENNE : 05.59.45.46.60**