



Ville du Porge (33)



COURSE D'ORIENTATION Espace Sport d'Orientation

Pas du Bouc



Sud Médoc Orientation Gironde

www.smog-orientation.com



C'est avec beaucoup de plaisir que la commune du Porge accueille un Espace Sport d'Orientation, une invitation à la découverte, à la balade et au plaisir simple d'explorer notre territoire autrement.

Cet espace propose une activité à la fois ludique, sportive et accessible à toutes et tous. Que vous souhaitiez vous promener en famille, courir entre amis ou vous mesurer à un défi plus technique, la course d'orientation vous offrira une aventure de proximité où l'effort physique rencontre l'attention, la réflexion et le sens de l'observation.

À l'aide d'une carte spécifique et d'une boussole, chacun pourra partir à la chasse aux balises, en choisissant librement son itinéraire. Les quatre niveaux de pratique, du circuit découverte au circuit expert, garantissent un plaisir adapté à chacun.

Vous aurez ainsi l'occasion de redécouvrir quelques lieux emblématiques du Porge : le Pas du Bouc, les dunes de Lescourasse et de Treula, le canal des étangs... Autant de paysages uniques, entre pinède, dunes de sable et canal, qui constituent un terrain de jeu naturel et magique.

Activité gratuite, ouverte à tous, respectueuse de l'environnement et valorisant notre patrimoine naturel, la course d'orientation incarne pleinement les valeurs que nous portons pour notre commune : le sport pour tous, la découverte, la nature et le partage intergénérationnel.

Je vous invite donc à chauffer vos baskets, à prendre une carte... et à partir à la rencontre de notre territoire. Seul, en famille ou entre amis, vous trouverez ici une manière simple et enthousiasmante de profiter du plein air, d'exercer votre endurance et votre curiosité, et de vous reconnecter à la richesse de nos paysages.

Très belle découverte à toutes et à tous.

Sophie Brana

L'Espace Sports d'Orientation

est un parcours sportif d'initiation à l'orientation, adapté aux spécificités locales et qui s'adresse à un large public :



- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs
- les sportifs : coureurs, randonneurs, orienteurs
- le grand public : pratique libre ou organisée, de façon sportive, éducative ou ludique, à la découverte du patrimoine naturel et culturel d'un territoire, pour tous les âges en fonction de la condition physique de chacun.

Ce parcours permanent d'orientation est composé d'un réseau de postes (poteaux en bois) installés sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès du service des sports de la ville du Porge et sur le site de la mairie : <https://www.mairie-le-porge.com/visites-le-porge>

- Un panneau situé au départ des circuits vous informe et vous donne quelques conseils techniques de base pour pratiquer l'orientation.
- L'accès aux parcours est réglementé. Il est impératif de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

Forêt communale du Porge

Vous entrez dans un **espace naturel public** aménagé pour votre plaisir. Merci de respecter certaines règles.

Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

Il est formellement interdit de faire du feu. Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Soyez vigilant et sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les fleurs, les champs, les cultures, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les terrains de jeux...

Remportez **vos détritus**, et autres objets. **Ne polluez ni** les ruisseaux ni tous autres points d'eau.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

Les 10 commandements de l'orienteur

- 1 Respectez l'environnement** dans lequel vous évoluez.
- 2 Choisissez un parcours correspondant à votre expérience** en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (un débutant parcourt 4 km/h)
- 3 Commencez par le circuit du parcours vert**, si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.
- 4 Imprimez** votre carte en couleur à partir du site internet de la mairie.
- 5** Prenez connaissance de la **légende** (voir plus loin dans ce livret)
- 6 Si vous êtes débutant**, construisez-vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare-feu, lisières de forêt ...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 7 Si vous vous égarez**, marchez vers le nord pour retrouver la route d'accès au site. Vous pouvez également suivre la ligne électrique, ou le canal des étangs vers le nord. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.
- 8 Symboles à retenir**
 -  Ce symbole de couleur noire sur la carte, indique une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit en aucun cas être franchie.
 -  A l'inverse, clôture basse qui pourra être enjambée
 -  Ce symbole de couleur verte sur la carte, indique une propriété interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 9 En cas d'accident** : appelez les secours (le **15**). La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle pour faciliter les secours éventuels.
- 10** Surtout prenez **plaisir** à la recherche des balises dans cet ESO.

Comment utiliser l'espace sports d'orientation

Sitez votre niveau :

Niveau 1 : Vous êtes capable de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : **circuit vert**.

Niveau 2 : Vous êtes capable de suivre, en marchant, un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4 km environ en une heure : circuit **vert** ou **bleu**.

Niveau 3 : Vous êtes capable de construire un itinéraire, de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : **circuit bleu**. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trottinant : **circuit rouge**.

Niveau 4 : Vous êtes capable de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : circuit **rouge** ou **noir**.

Quatre parcours de niveau progressif : vert, bleu, rouge et noir.

Parcours VERT - orienteurs débutants

Circuit permettant de découvrir l'orientation, d'apprendre à lire la carte et de faire connaissance avec le milieu naturel. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les « mains courantes » (chemins, clôtures, fossés, ruisseaux...). *Circuit FFCO niveau vert*.

Parcours BLEU - orienteurs initiés

Circuit destiné à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste. *Circuit FFCO niveau orange*.

Parcours ROUGE - orienteurs confirmés

Circuit plus physique réservé à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont plus difficiles à découvrir, il faut sortir fréquemment des chemins et le dénivelé positif est important. L'utilisation de la boussole peut être utile. *Circuit FFCO niveau violet court*.

Parcours NOIR - orienteurs aguerris

Circuit destiné au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et physiquement plus engagés ; ils nécessitent une bonne lecture de la carte. L'utilisation de la boussole peut être utile.

Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les différentes compétences de la course d'orientation. Le pratiquant doit être capable de suivre un azimut, et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles... *Circuit FFCO niveau violet moyen*.

Comment pratiquer

En premier lieu il faut **imprimer en couleur** la carte du parcours choisi, ou la télécharger sur une tablette de 8" au minimum pour plus de confort. L'objectif est de **trouver les postes dans l'ordre** du parcours.

Sur la carte figurent des **cercles violine numérotés** matérialisant l'emplacement des **postes** (balises). Le centre du rond indique l'endroit exact où se trouve la balise, précisé à l'aide de la « définition » (description du poste) que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le **départ et l'arrivée** sont matérialisés sur la carte par un **triangle violine**. L'arrivée se situe au même endroit que le départ.

Les balises disposées sur l'espace sportif sont des poteaux en bois de 0,80 m marqués du numéro correspondant aux définitions, munies d'une pince et d'un QRCode.

La distance est calculée de poste à poste sur la ligne droite. Ajouter 10 à 20 % à cette distance pour obtenir la longueur réelle de votre parcours (si vous ne vous égarez pas !).



*La **méthode POP** (Pliée, Orientée, Pouce) est la base de l'orientation.*

*La carte doit être **Pliée** afin d'être réduite à la zone d'un poste à l'autre. En fonction de l'évolution de déplacement, il faut constamment déplier et replier la carte.*

*La carte doit être **Orientée** c'est-à-dire toujours maintenue dans le sens de la progression.*

*Le **Pouce** correspond à la représentation de soi sur la carte, il évolue donc en permanence sur la carte.*

Utilisation de Vikazimut <http://vikazimut.vikazim.fr>



Vikazimut est une application mobile gratuite qui permet de réaliser ce parcours d'orientation en autonomie. L'application fournit la carte du parcours et enregistre la trace GPS ainsi que les temps de passage aux balises. La validation peut se faire soit automatiquement par détection de la position GPS (précision qui varie en fonction de l'appareil utilisé), soit via des QRCode placés sur chaque balise.

Une fois l'application installée, vous n'avez plus qu'à choisir le parcours désiré (parmi ceux proposés par l'application). Un manuel d'utilisation est disponible dans l'application.

Les QRCodes du départ et de l'arrivée sont situés sur le panneau d'information de l'Espace Sport d'Orientation

Carte tous postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION **FOF**
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

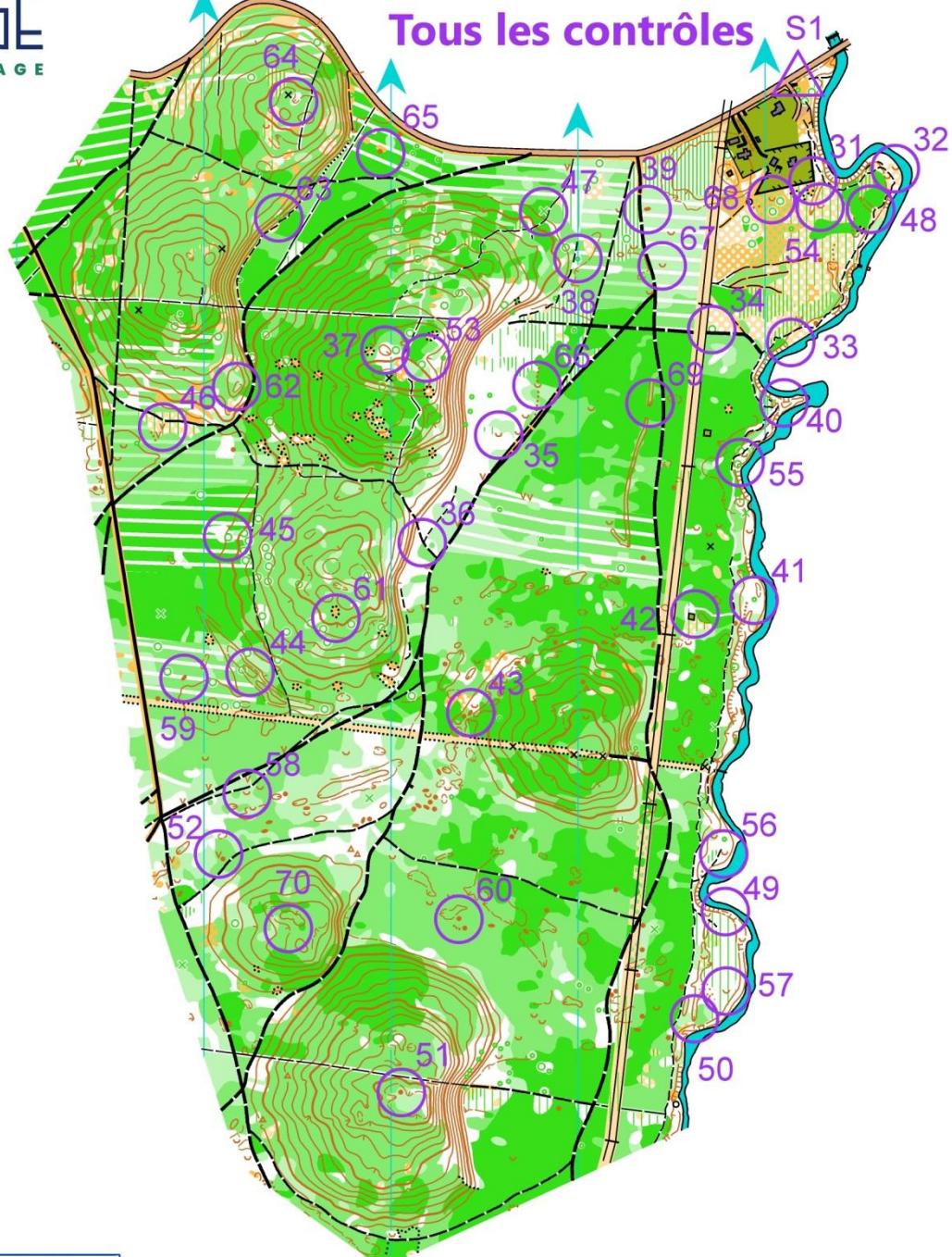


PAS du BOUC

Echelle : 10 000 ème

Equidistance : 2,5 m

ESPACE
ORIENTATION
sports



Carte de course d'orientation N°2043-D33-404 (extrait)	
Carte de base : Lidar, cadastre	Surface : 1,9 km ²
Relevés et dessin : Cart'O Landes (X.Tastet)	
Distribution mairie du Porge :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partiel, est interdite.	
©FFCO-2025	



<https://www.smog-orientation.com/>



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

Définitions des postes *

* défini précisément l'emplacement des balises à l'intérieur du cercle

Balises	Définition symbole IOF				Définition en texte
31					Arbre isolé le + au sud-ouest
32					Extrémité nord de clôture
33					Angle sud-est de construction
34					Cuvette, petite dépression
35					Clôture la plus à l'ouest, extrémité sud-est
36					Arbre isolé
37					Rentrant, vers le haut
38					Trou
39					Trou le + au sud
40					Rentrant
41					Zone rocheuse
42					Trou
43					Butte
44					Butte la + à l'ouest
45					Cuvette, petite dépression
46					Butte
47					Jonction de 2 clôtures
48					Bord sud de cuvette
49					Cuvette
50					Extrémité sud-est de fossé
51					Trou
52					Extrémité ouest de ravine
53					Butte
54					Angle sud-est de fossé
55					Rentrant, vers le haut
56					Cuvette
57					Cuvette
58					Cuvette
59					Butte
60					Butte la plus au nord-ouest

61		◎			○	Partie sud de clairière
62		○				Colline
63		▲				Arbre remarquable (arbousier)
64		Λ				Rentrant
65		•				Butte
66		∪				Cuvette
67		∪				Cuvette
68		∪				Cuvette
69		⊖			⊥	Extrémité sud de dépression
70		Λ	—			Partie amont de rentrant évasé

Parcours Vert

Distance à vol d'oiseau : 2,45 km / 9 postes

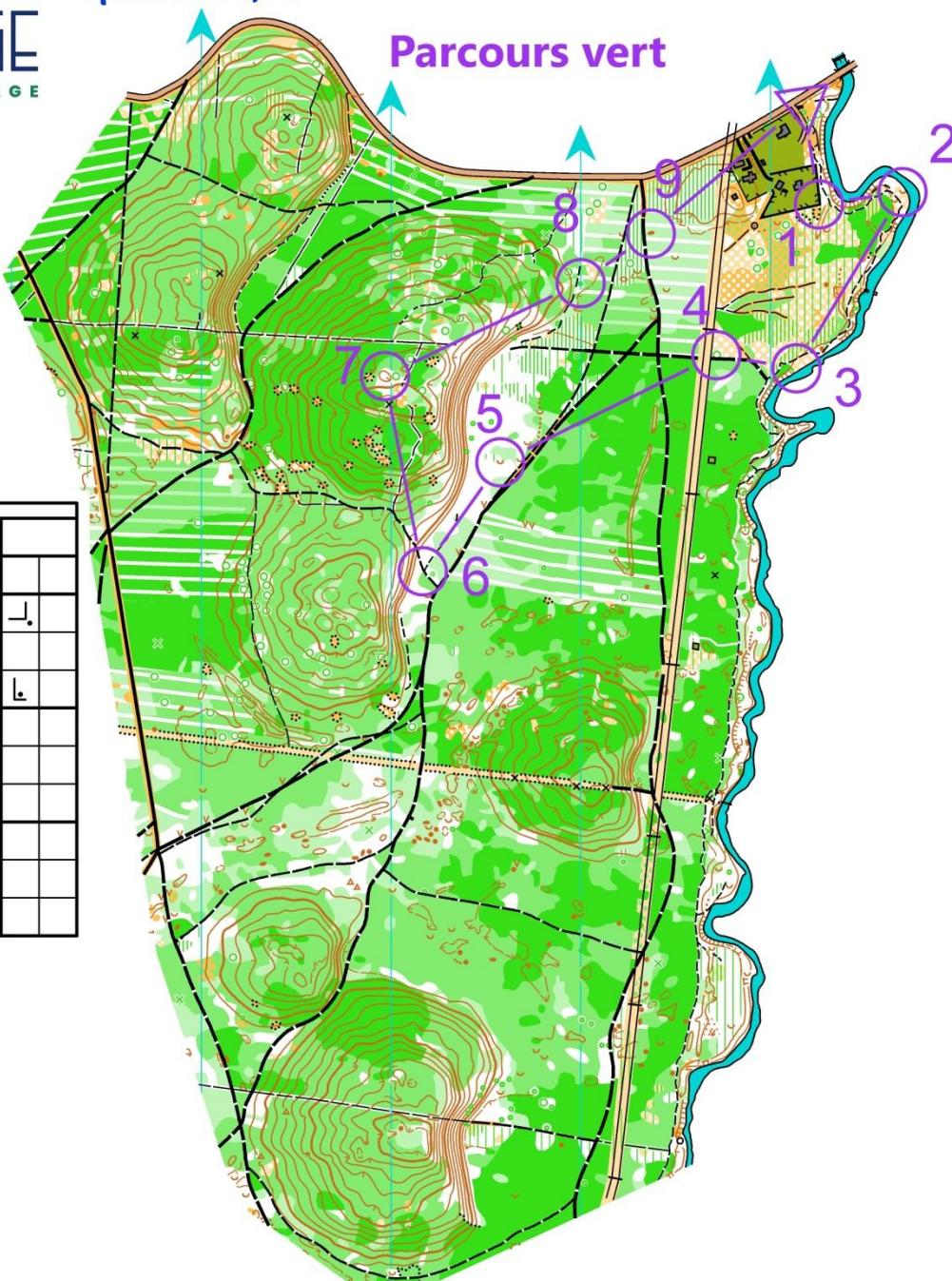


FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION 

LE PORGÉ
L'ESPRIT VILLAGE

PAS du BOUC
Echelle : 10 000 ème
Equidistance : 2,5 m

Parcours vert



Parcours vert	2,5 km
▷	
1 31	↗
2 32	↗
3 33	↘
4 34	↑
5 35	←
6 36	/ \ X
7 37	○
8 38	↑
9 39	●

Carte de course d'orientation N°2043-D33-404 (extrait)

Carte de base : Lidar, cadastre Surface : 1,9 km²

Relevés et dessin : Cart'O Landes (X.Tastet)

Distribution : mairie du Porge.

La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :

Numéro d'urgence : 15 ou 112

Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partiel, est interdite.

©FFCO-2025

SMOG
Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

<https://www.smog-orientation.com/>

www.fforientation.fr

Parcours Bleu

Distance à vol d'oiseau : 3,42 km / 11 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION 

LE PORGÉ
L'ESPRIT VILLAGE

PAS du BOUC
Echelle : 10 000 ème
Equidistance : 2,5 m

Parcours bleu



Parcours bleu	3,4 km
1 32	↗
2 40	↑ ●
3 41	△
4 42	↖
5 43	↑ ●
6 44	↖ ○
7 45	← △
8 46	↑ √ ○
9 37	○
10 47	⊗
11 39	●

Carte de course d'orientation N°2043-D33-404 (extrait)
 Carte de base : Lidar, cadastre Surface : 1,9 km²
 Relevés et dessin : Cart'O Landes (X.Tastet)
 Distribution mairie du Porge:
 La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
 Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
 Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :
 Numéro d'urgence : 15 ou 112
 Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partiel, est interdite.

SMOG
Sud Médoc Orientation Gironde

<https://www.smog-orientation.com/>

contact@smog-orientation.com

www.fforientation.fr

Parcours Rouge

Distance à vol d'oiseau : 4,53 km / 12 postes



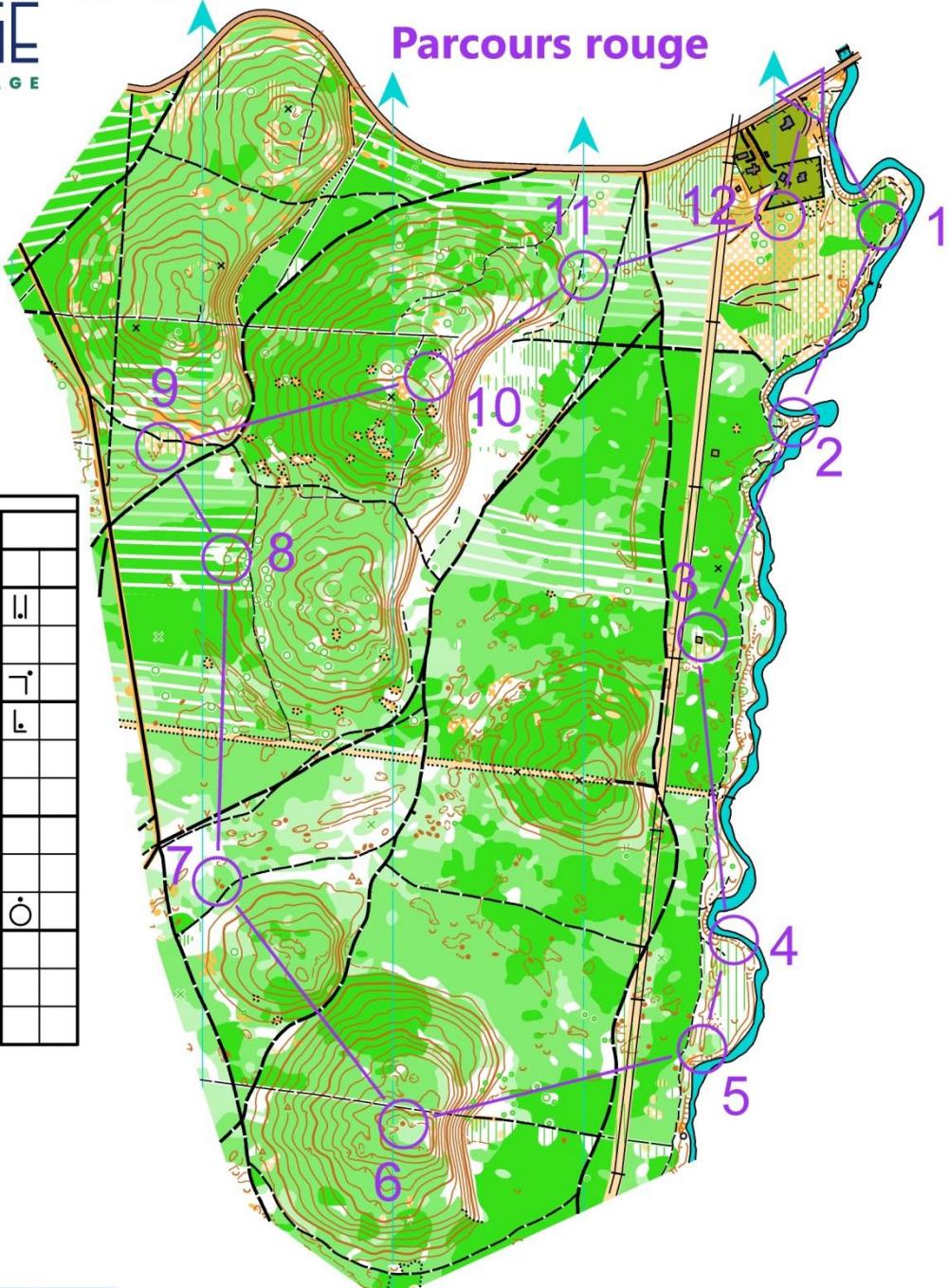
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

LE PORGÉ
L'ESPRIT VILLAGE

PAS du BOUC
Echelle : 10 000 ème
Equidistance : 2,5 m



Parcours rouge



Parcours rouge 4,5 km	
▷	
1	48
2	40 ↑ ●
3	42 ↗
4	49 ↑ ↘
5	50 ↗
6	51 ●
7	52 ✓
8	45 ← ▲
9	46 ↑ ✓ ○
10	53 ↗
11	38 ▲
12	68 ○

Carte de course d'orientation N° 2043-D33-404 (extrait)

Carte de base : Lidar, cadastre Surface : 1,9 km²

Relevés et dessin : Cart'O Landes (X.Tastet)

Distribution : mairie du Porge :

La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :

Número d'urgence : 15 ou 112

Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partiel, est interdite.

©FFCO-2025

contact@smog-orientation.com

<https://www.smog-orientation.com/>



www.ffcorientation.fr

Parcours Noir

Distance à vol d'oiseau : 5,68 km / 18 postes

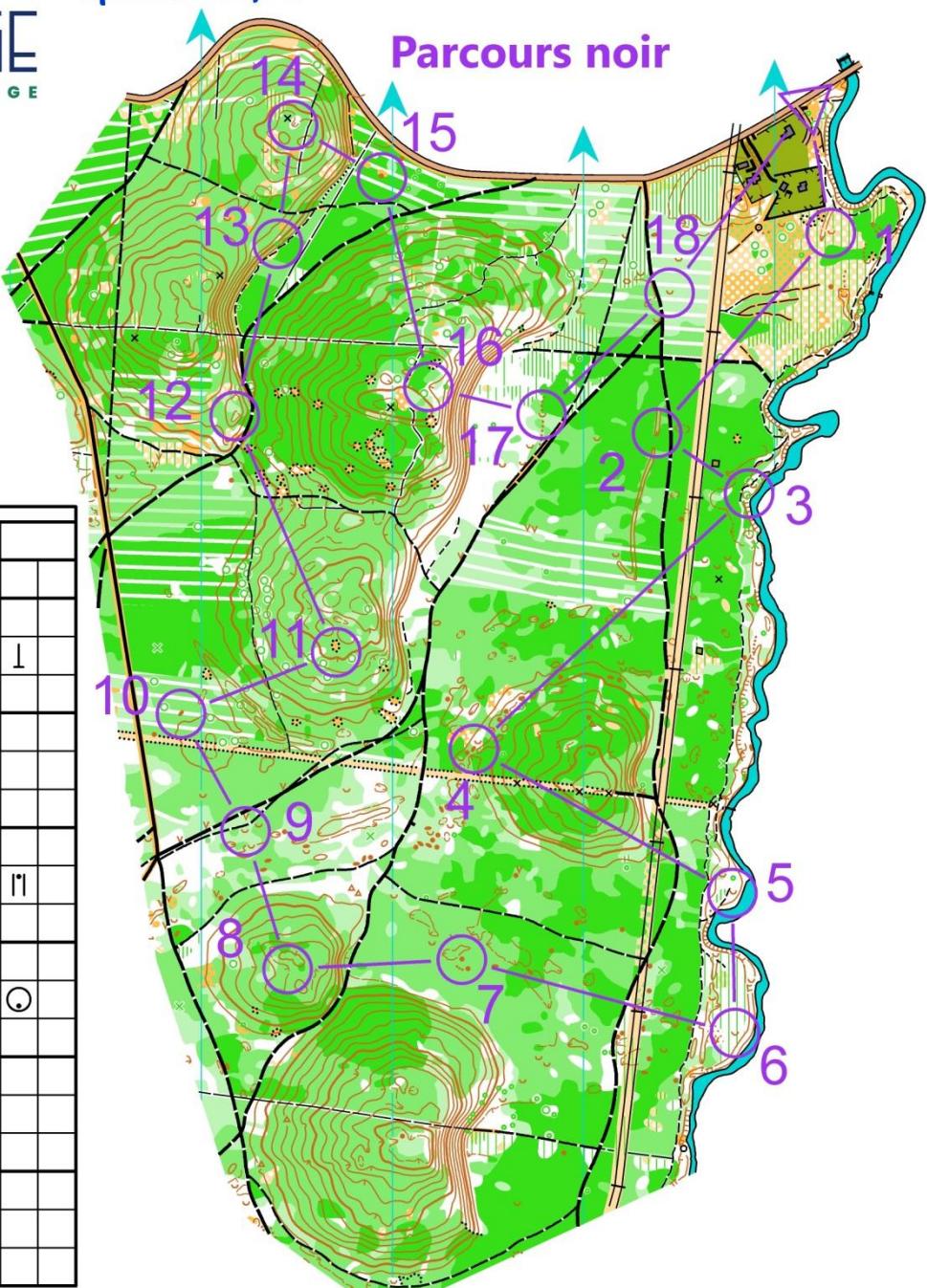


FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION 

LE PORGÉ
L'ESPRIT VILLAGE

PAS du BOUC
Echelle : 10 000 ème
Equidistance : 2,5 m

Parcours noir



Espace Sports ORIENTATION

Parcours noir 5,7 km	
▷	
1	54
2	69
3	55
4	43
5	56
6	57
7	60
8	70
9	58
10	59
11	61
12	62
13	63
14	64
15	65
16	53
17	66
18	67

Carte de course d'orientation N°2043-D33-404 (extrait)
 Carte de base : Lidar, cadastre Surface : 1,9 km²
 Relevés et dessin : CartO Landes (X.Tastet)
 Distribution mairie du Porge:
 La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
 Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
 Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :
 Numéro d'urgence : 15 ou 112
 Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partiel, est interdite.

©FFCO-2025

SMOG
Sud Médoc Orientation Gironde

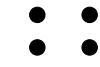
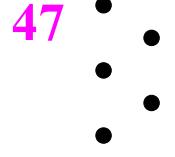
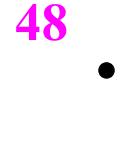
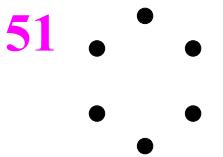
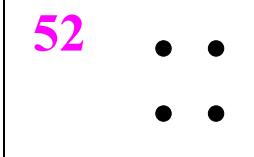
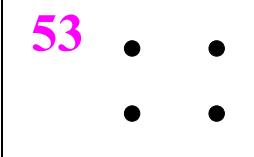
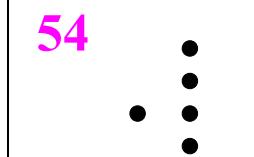
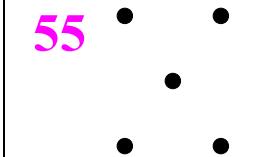
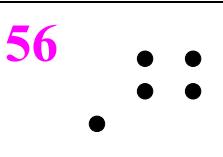
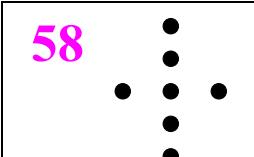
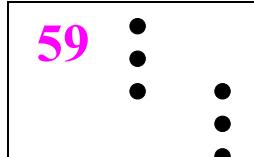
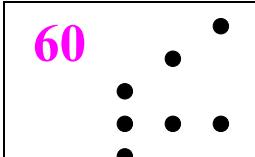
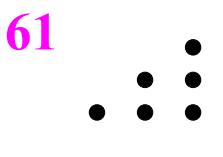
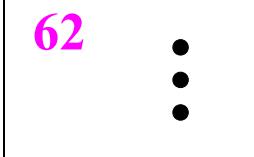
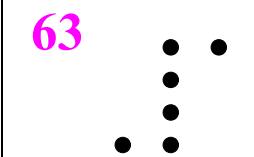
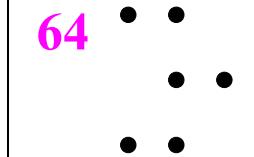
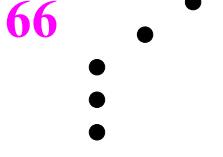
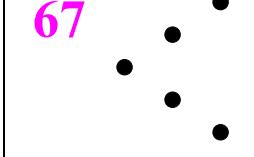
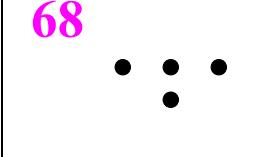
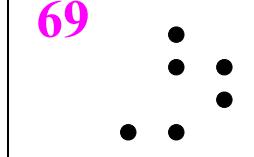
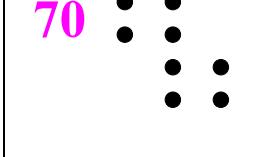
<https://www.smog-orientation.com/>

contact@smog-orientation.com

www.ffcorientation.fr

RELIEF		EAU ET MARAIS	
	Course de niveau et tiret de pente		Etendue d'eau infranchissable
	Course de niveau maîtresse et cote d'altitude		Etendue d'eau de faible profondeur
	Course de niveau de forme		Trou d'eau
	Collines		Cours d'eau franchissable
	Petites buttes		Petit cours d'eau franchissable
	Petites buttes allongées		Cours d'eau secondaire ou saisonnier
	Dépressions		Marais infranchissable
	Petite dépression		Marais
	Trou		Marais étroit
	Abrupt de terre		Marais peu visible
	Levée de terre		Puits, fontaine, ou réservoir d'eau
	levée de terre en ruine		Source
	Ravine		Elément d'eau particulier
	Petite ravine	ELEMENTS DUS A L'HOMME	
	Terrain accidenté		Zone pavée
	Terrain très accidenté		Route large
	Elément particulier du relief		Route à 2 voies
VEGETATION			Route
	Terrain découvert		Chemin carrossable
	Terrain découvert avec arbres dispersés		Chemin
	Terrain découvert avec buissons dispersés		Sentier
	Terrain découvert encombré		Sentier peu visible
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés		Jonction visible / peu visible
	Terrain découvert encombré avec buissons dispersés		Trace étroite ou layon
	Forêt		Trace étroite ou layon, course aisée
	Végétation, course lente		Trace étroite ou layon, course ralentie
	Végétation, course lente meilleure dans une direction		Trace étroite ou layon, marche
	Végétation, course lente, bonne visibilité		Trace étroite ou layon, course normale
	Végétation, marche		Voie de chemin de fer
	Végétation, marche, meilleure dans une direction		Voie de chemin de fer, traversée interdite
	Végétation, marche, bonne visibilité		Ligne électrique, câble porteur ou téléski
	Végétation, progression difficile		Ligne à haute tension
	Végétation, progression difficile, meilleure dans une direction		Ligne à haute tension, pylone de grandes dimensions
	Terrain cultivé		Pont / tunnel
	Verger		Passerelle / petit pont
	Vignes ou similaires		Mur
	Limite franche de cultures		Mur en ruine
	Limites franches de végétation		Mur infranchissable
	Gros arbre remarquable		Clôture
	Arbre ou buisson remarquable		Clôture en ruine
	Elément particulier de végétation		Clôture infranchissable / point de passage
ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX		SYMBOLES DE SURIMPRESSION	
	Falaise infranchissable		Zone interdite d'accès
	Falaise		Zone interdite d'accès
	Trou rocheux		Bâtiments
	Caverne/Grotte		Bâtiment / passage couvert
	Bloc rocheux		Ruine
	Gros bloc rocheux		Tour de grande hauteur / Petite tour
	Blocs rocheux gigantesques		Cairn
	Groupe de blocs rocheux		Mangeoire
	Zone de blocs rocheux		Elément linéaire significatif
	Zone de blocs rocheux dense		Elément linéaire significatif infranchissable
	Sol pierreux, course ralentie		Eléments significatifs dûs à l'homme
	Sol pierreux, marche		Escalier
	Sol pierreux, progression difficile	SYMBOLES DE SURIMPRESSION	
	Sol sablonneux découvert		Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours, poste et son numéro
	Affleurement rocheux		Ligne de parcours, itinéraire balisé, arrivée
	Tranchée		Limite interdite
SYMBOLES TECHNIQUES			Zone interdite d'accès
	Ligne du nord magnétique		Points de passage
	Croix de calage		Route interdite
219	Point d'altitude		Poste de secours
			Poste boisson

Relevé des poinçons

31	32	33	34	35
				
36	37	38	39	40
				
41	42	43	44	45
				
46	47	48	49	50
				
51	52	53	54	55
				
56	57	58	59	60
				
61	62	63	64	65
				
66	67	68	69	70
				

Pour participer à des compétitions de Course d'Orientation et pratiquer en club,
retrouvez toutes les informations sur les sites de

