



Ville du Porge (33)



COURSE D'ORIENTATION Espace Sport d'Orientation

Pas du Bouc





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.

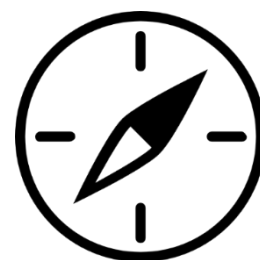
Je vous invite donc à chausser vos baskets, à prendre une carte... et à partir à la rencontre de notre territoire. Seul, en famille ou entre amis, vous trouverez ici une manière simple et enthousiasmante de profiter du plein air, d'exercer votre endurance et votre curiosité, et de vous reconnecter à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

Symboles à retenir

8  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

Situez 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 trotinant : **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 azimuth, 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.

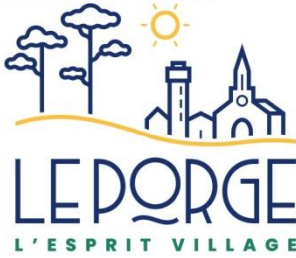
Une fois l'application installée, vous n'avez plus qu'à choisir le parcours désiré (parmi ceux proposés par l'application). Un manuel d'utilisation est disponible dans l'application.

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



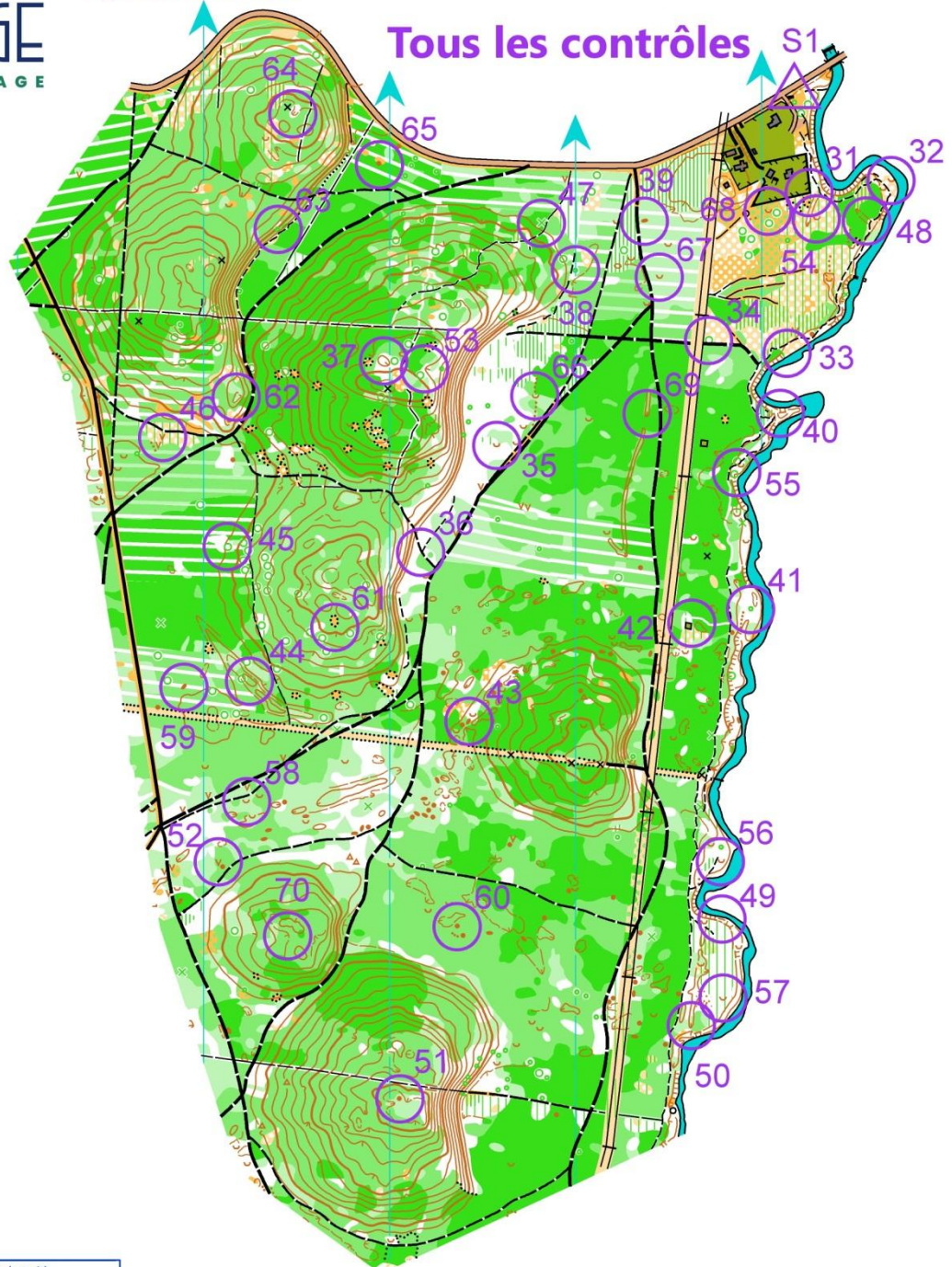
PAS du BOUC

Echelle : 10 000 ème

Equidistance : 2,5 m



Tous les contrôles



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 partielle, est interdite.	©FFCO-2025



contact@smog-orientation.com

<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		∩				Rentrant
65		•				Butte
66		∪				Cuvette
67		∪				Cuvette
68		∪				Cuvette
69		⊖			⊥	Extrémité sud de dépression
70		∩	⌒			Partie amont de rentrant évasé


Parcours Vert

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




FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Course d'Orientation Fédération Française



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION




LE PORGE
L'ESPRIT VILLAGE

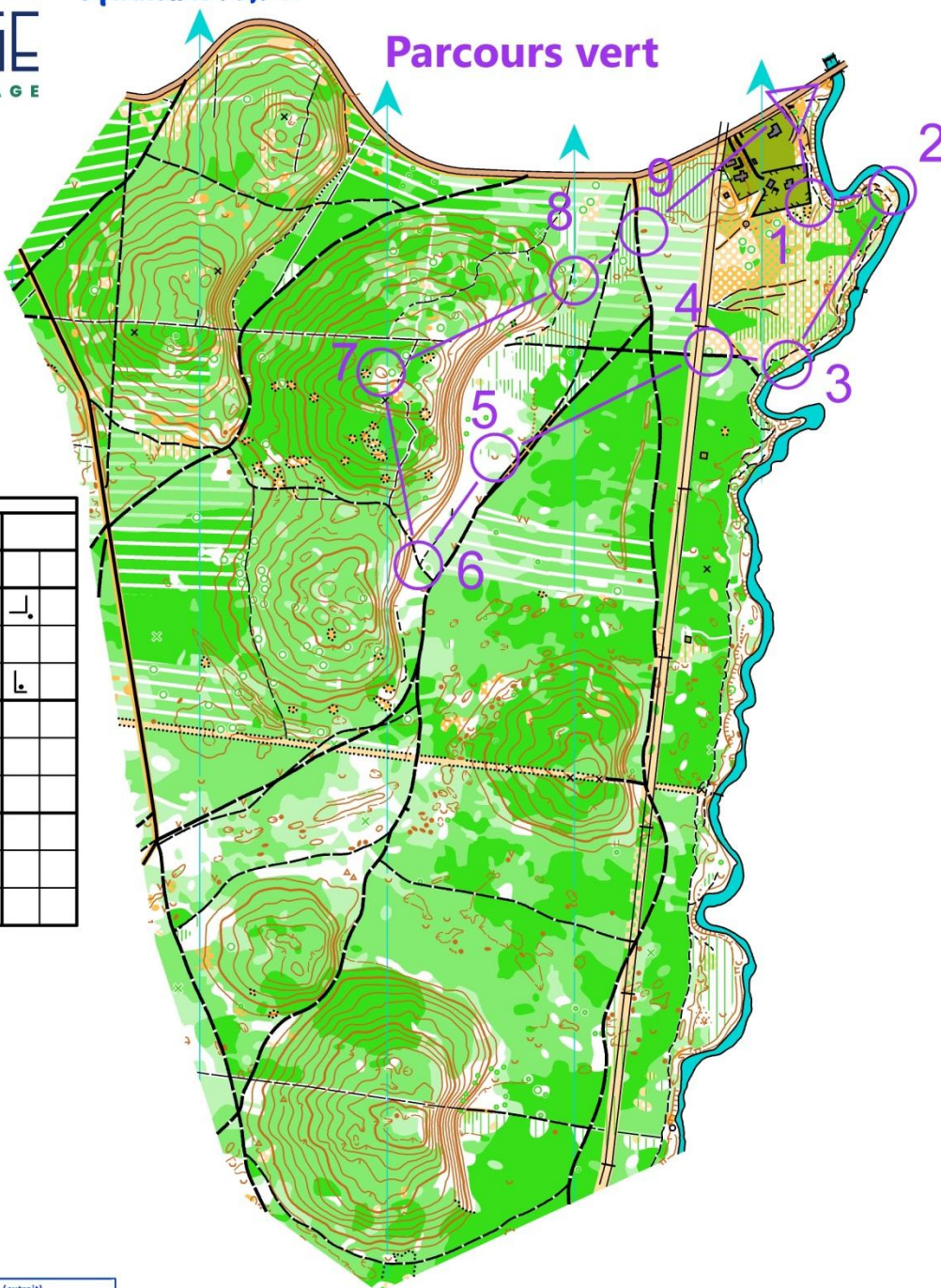
PAS du BOUC

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	↙	↘	×	
7	37	⊙			
8	38	⬆			
9	39	●			

Carte de course d'orientation N°2043-D33-404 (extrait)	
Carte de base : Uidar, 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 partielle, est interdite.	©FFCO-2025



SMOG
Sud Médoc Orientation Gironde

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

www.ffcorientation.fr

Parcours Bleu

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



PAS du BOUC

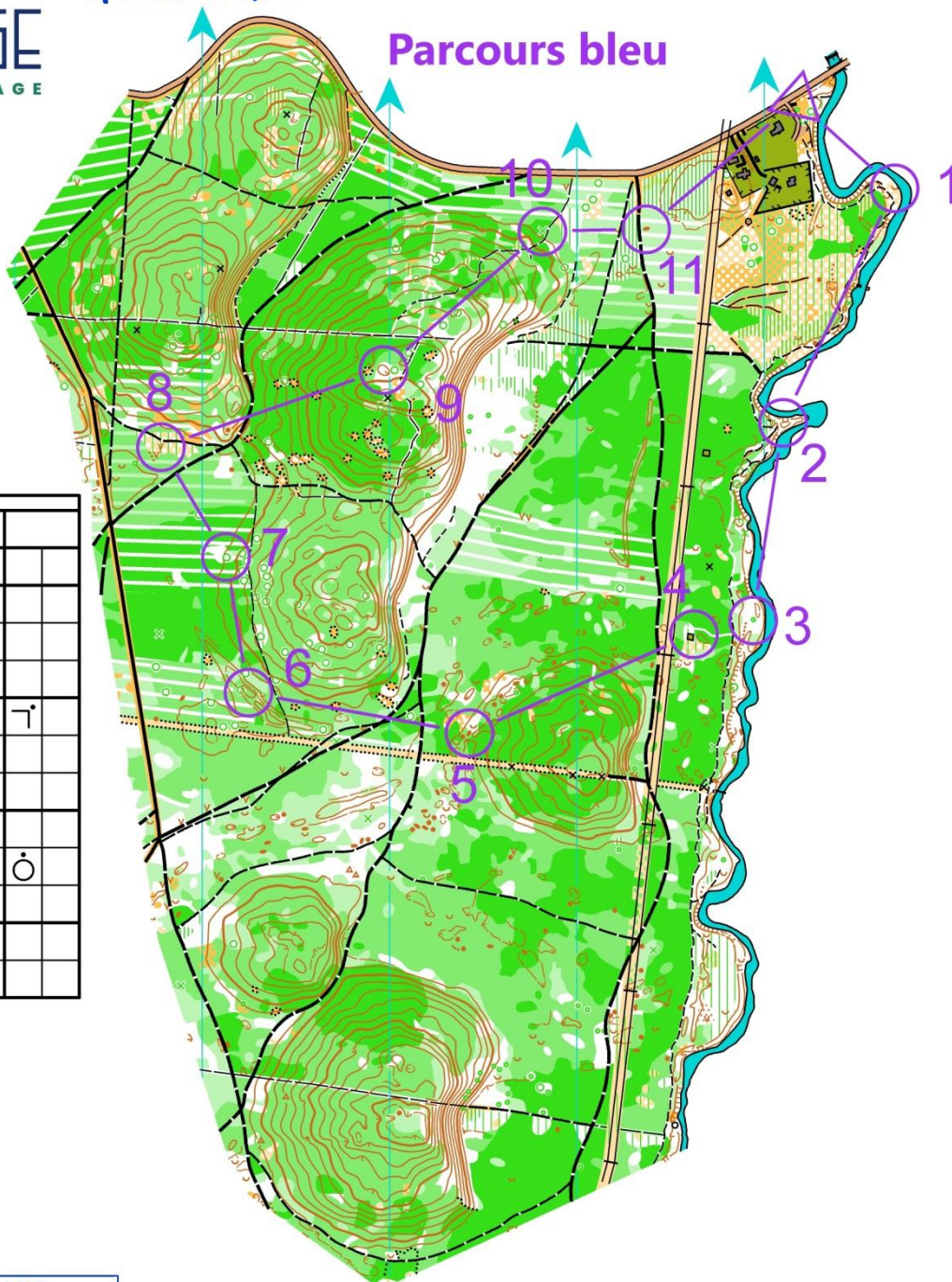
Echelle : 10 000 ème

Equidistance : 2,5 m



Parcours bleu

Parcours bleu 3,4 km					
1	32	↗	U		
2	40	↑	●		
3	41	↗	Δ		
4	42	↗			└
5	43	↑	●		
6	44	↖	○		
7	45	←	Δ		
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 partielle, est interdite.	©FFCO-2025



contact@smog-orientation.com

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



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

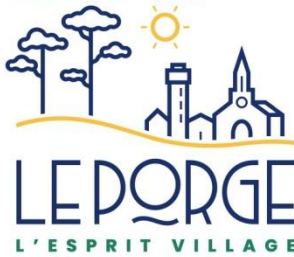
www.ffcorientation.fr

Parcours Rouge

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



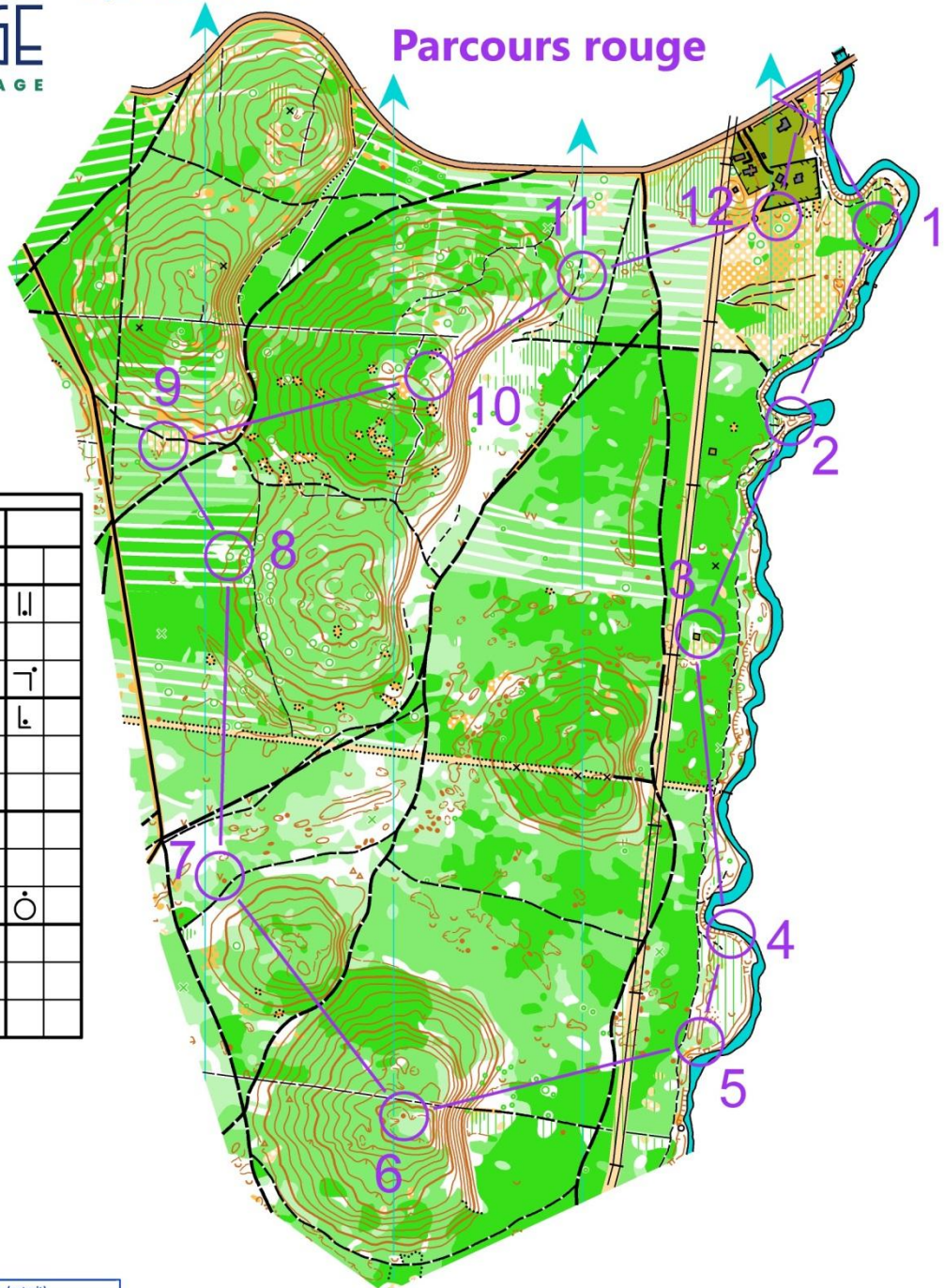
PAS du BOUC

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.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©FFCO-2025



contact@smog-orientation.com

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



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

Parcours Noir

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



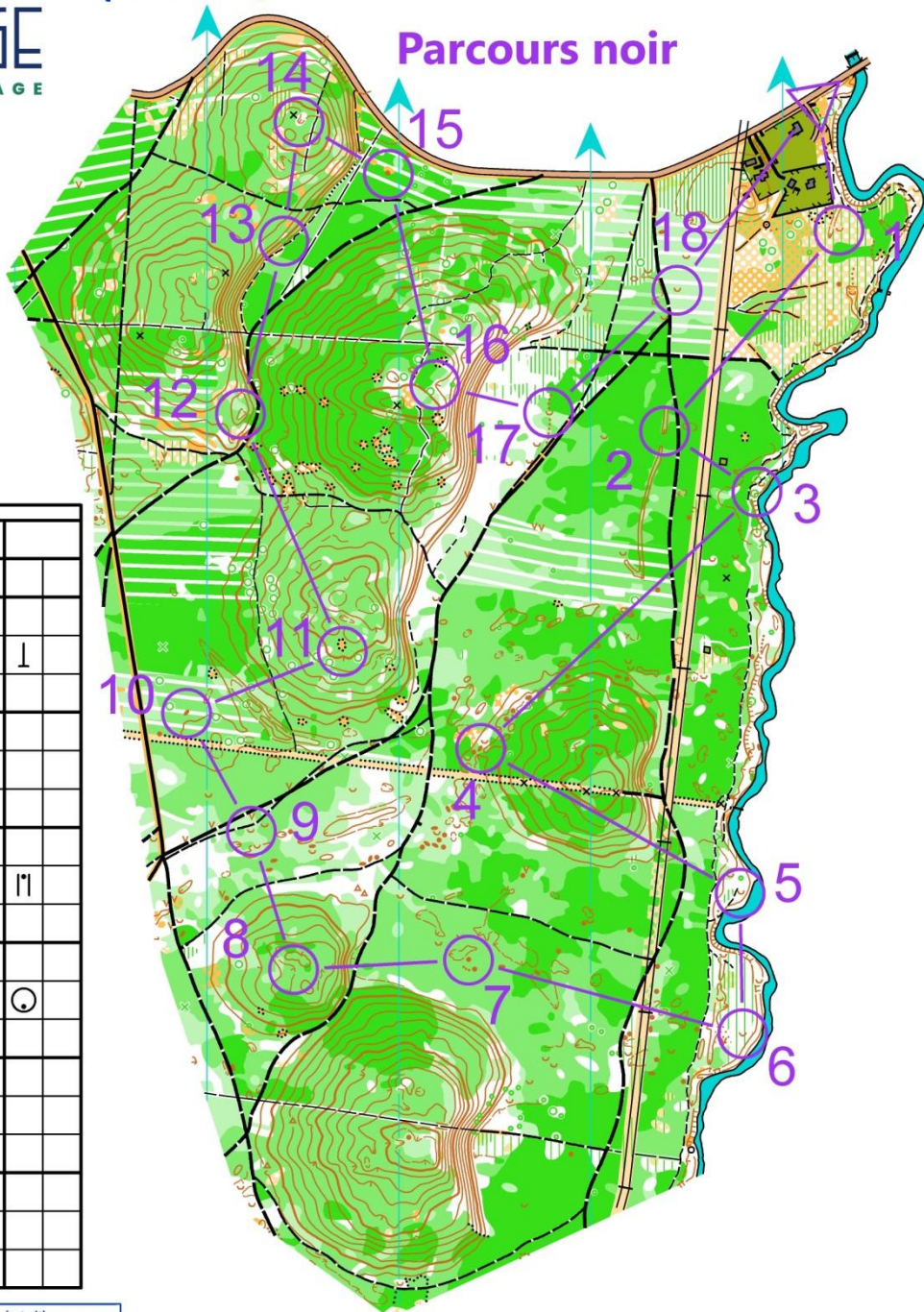
PAS du BOUC

Echelle : 10 000 ème

Equidistance : 2,5 m



Parcours noir



Parcours noir 5,7 km					
▷					
1	54	U			
2	69	⊖		I	
3	55	↓	U		
4	43	↑	●		
5	56	U			
6	57	U			
7	60	↖	●		
8	70	∩	—		
9	58	U			
10	59	●			
11	61	⊙		⊙	
12	62	○			
13	63	⋈			
14	64	∩			
15	65	●			
16	53	∩			
17	66	U			
18	67	U			

Carte de course d'orientation N°2043-D33-404 (extrait)	
Carte de base : Lidas, 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 partielle, est interdite.	©FFCO-2025



contact@smog-orientation.com

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



Sud Médoc Orientation Gironde


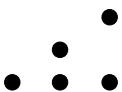
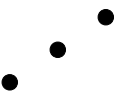
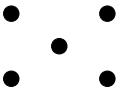
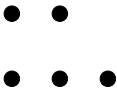
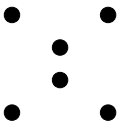
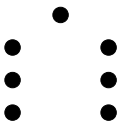
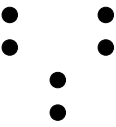
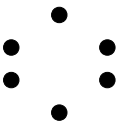
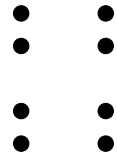
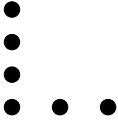
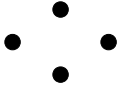
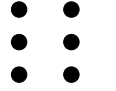
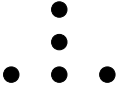
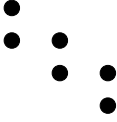
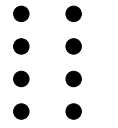
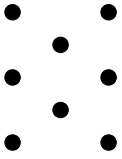
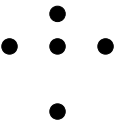
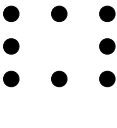
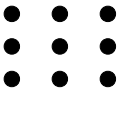
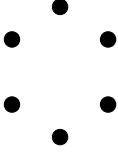

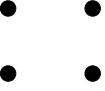
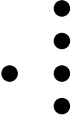
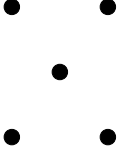
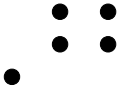

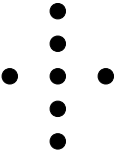
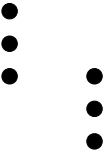
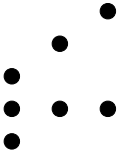
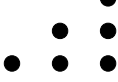

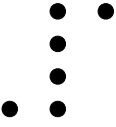
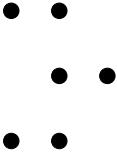
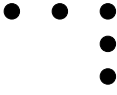
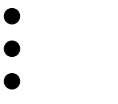
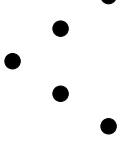
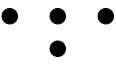
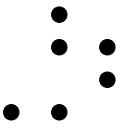
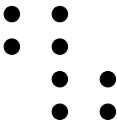
contact@smog-orientation.com

www.ffcorientation.fr

RELIEF	
	Courbe de niveau et tiret de pente
	Courbe de niveau maîtresse et cote d'altitude
	Courbe de niveau de forme
	Collines
	Petites buttes
	Petites buttes allongées
	Dépressions
	Petite dépression
	Trou
	Abrupt de terre
	Levée de terre
	Levée de terre en ruine
	Ravine
	Petite ravine
	Terrain accidenté
	Terrain très accidenté
	Elément particulier du relief
VEGETATION	
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert avec buissons dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré avec buissons dispersés
	Forêt
	Végétation, course lente
	Végétation, course lente meilleure dans une direction
	Végétation, course lente, bonne visibilité
	Végétation, marche
	Végétation, marche, meilleure dans une direction
	Végétation, marche, bonne visibilité
	Végétation, progression difficile
	Végétation, progression difficile, meilleure dans une direction
	Terrain cultivé
	Verger
	Vignes ou similaires
	Limite franche de cultures
	Limites franches de végétation
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Elément particulier de végétation
ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX	
	Falaise infranchissable
	Falaise
	Trou rocheux
	Caverne/Grotte
	Bloc rocheux
	Gros bloc rocheux
	Blocs rocheux gigantesques
	Groupe de blocs rocheux
	Zone de blocs rocheux
	Zone de blocs rocheux dense
	Sol pierreux, course ralentie
	Sol pierreux, marche
	Sol pierreux, progression difficile
	Sol sablonneux découvert
	Affleurement rocheux
	Tranchée
SYMBOLES TECHNIQUES	
	Ligne du nord magnétique
	Croix de calage
	Point d'altitude

EAU ET MARAIS	
	Etendue d'eau infranchissable
	Etendue d'eau de faible profondeur
	Trou d'eau
	Cours d'eau franchissable
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau secondaire ou saisonnier
	Marais infranchissable
	Marais
	Marais étroit
	Marais peu visible
	Puits, fontaine, ou réservoir d'eau
	Source
	Elément d'eau particulier
ELEMENTS DUS A L'HOMME	
	Zone pavée
	Route large
	Route à 2 voies
	Route
	Chemin carrossable
	Chemin
	Sentier
	Sentier peu visible
	Jonction visible / peu visible
	Trace étroite ou layon
	Trace étroite ou layon, course aisée
	Trace étroite ou layon, course ralentie
	Trace étroite ou layon, marche
	Trace étroite ou layon, course normale
	Voie de chemin de fer
	Voie de chemin de fer, traversée interdite
	Ligne électrique, câble porteur ou téléski
	Ligne à haute tension
	Ligne à haute tension, pylône de grandes dimensions
	Pont / tunnel
	Passerelle / petit pont
	Mur
	Mur en ruine
	Mur infranchissable
	Clôture
	Clôture en ruine
	Clôture infranchissable / point de passage
	Zone interdite d'accès
	Zone interdite d'accès
	Bâtiments
	Bâtiment / passage couvert
	Ruine
	Tour de grande hauteur / Petite tour
	Cairn
	Mangeoire
	Elément linéaire significatif
	Elément linéaire significatif infranchissable
	Eléments significatifs dus à l'homme
	Escalier
SYMBOLES DE SURIMPRESSION	
	Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours, poste et son numéro
	Ligne de parcours, itinéraire balisé, arrivée
	Limite interdite
	Zone interdite d'accès
	Points de passage
	Route interdite
	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



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr>