



# Ville d'Eysines



**EYSINES**

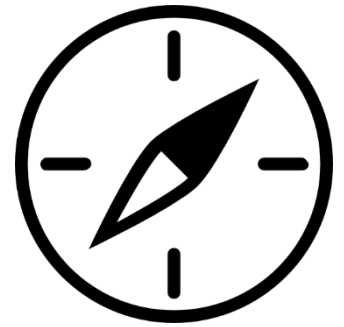
**COURSE D'ORIENTATION**  
**Espace Sport Orientation**

**Domaine du Pinsan**



# L'Espace Sports d'Orientation

C'est un parcours sportif  
basé sur 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.

Cet espace sportif est composé d'un réseau de postes (mini-balises en bois) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès du service des sports de la ville d'Eysines et sur le site de la mairie :

<https://www.eysines.fr/sports-et-loisirs/sports/les-parcours-orientation>

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

## Conseils

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...

Rempportez **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 **Imprimer** votre carte en couleur.
  - 5 Prenez connaissance de la **légende**
  - 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 jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD, SUD, EST ou OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. 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.
  -  Ce symbole de couleur violette sur la carte, indique une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 9 **En cas d'accident** : appelez les secours. 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 le domaine du Pinsan.

## 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 trottinant : circuit bleu ou 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, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge et noir.

### **Parcours VERT - orienteurs débutants**

Circuits 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...)

### **Parcours BLEU - orienteurs initiés**

Circuits destinés 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.

### **Parcours ROUGE - orienteurs confirmés**

Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois plus difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole.

### **Parcours NOIR - orienteurs aguerris**

Circuits destinés au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés ; ils nécessitent une bonne lecture de la carte et requièrent l'utilisation de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimuth, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles.

# 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 et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le **départ** est matérialisé sur la carte par un **triangle violine**.

L'**arrivée** est matérialisée sur la carte par un **double cercle violine**.

Les balises disposées sur l'espace sportif sont des mini-balises en bois marquées 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.

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

- 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.

Maintenant que vous avez tous les codes lancez-vous !

## Utilisation de Vikazimut

Vikazimut est une application mobile qui permet de réaliser des 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, soit via des QRCode placés sur chaque balise.

L'application est téléchargeable depuis le site <http://vikazimut.vikazim.fr>.

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

Pensez à imprimer la carte pour un confort d'utilisation et une bonne orientation.

# Carte tous postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



## LE PINSAN

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m



EYSINES

Tous les contrôles



### LEGENDE

Routes, Chemins, sentiers	
	Route importante
	Chemin piéton revêtu ou non
	Chemin - Sentier
Éléments dus à l'homme	
	Clôture franchissable
	Clôture infranchissable
	Mur - Mur en ruine
	Ligne électrique
	Rochers - éboulis
	mirador, mangeoire, grande tour
	Borne
	Zone d'habitat - Zone interdite
	Objets particuliers
	Banc - Table - Poubelle - Panneaux
	Lampadaire - Projecteur
	But - Basket - Ping-pong - Jeux
Mouvements de terrain	
	Courbe de niveaux
	Courbe avec trait de pente
	Courbe intermédiaire
	Colline - Butte
	Dépression - Grande - Petite
	Trou
	Fossé - Ravin
	Talus - Levée de terre
Hydrographie	
	Mare, Trou d'eau, Source, Fontaine
	Rivière infranchissable, franchissable
	Ruisseau - Ruisseau intermittent
	Marais - intermittent
Végétation	
	Terrain découvert - encombré
	Terrain semi-ouvert
	Zone découverte avec arbres dispersés
	Verger - Vigne - Culture
	Arbre isolé ou particulier, arbuste
	Souche - arbre couché
	Limite de végétation, de culture
	Végétation basse
	Course ralentie, Course difficile
	Pénétrabilité de la forêt
	100% 80% 60% 20% 0%

Carte de course d'orientation N°2023-D33-352	
Relevés : printemps 2020	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Mise à jour février 2025	Cartographe : Philippe GIRARD
Distribution : Mairie d'Eysines, service des sports	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Mairie d'Eysines, Gironde	
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-orientation.com  
contact@smog-orientation.com

www.ffcoorientation.fr



# Définitions des postes

Balises	Définition symbole				Définition texte
31				Q	Rentrant bord Sud-Est
32					Arbre isolé
33					Arbre isolé
34				Q	Rentrant bord Est
35				⊥	Extrémité Sud de la clôture
36	↓				Arbre isolé. Le plus au sud
37					Cuvette, petite dépression
38	↓				Élément particulier (Banc) le plus au Sud
39				∧	Angle Nord (intérieur) du bosquet
40					Colline
41				⊥	Extrémité Sud de colline
42				↙	Extrémité Sud de fossé
43	←				Butte. La plus au Nord
44				→	Extrémité Est de levée de terre
45					Butte
46				└	Extrémité ouest de mur
47					Point d'eau
48					Trou
49				↙	Extrémité Sud-Ouest de fossé
50				○	Bord Sud de Clairière
51				·○	Bord Ouest de bâtiment
52					Élément particulier (Panneau)
53				·○	Bord Ouest de bâtiment
54				⊥	Extrémité sud de sentier
55				·○	Bord Ouest du bosquet
56	←				Mur le plus à l'Ouest
57					Butte
58				↙	Extrémité Sud-Ouest de fossé
59					Cuvette, petite dépression
60	↖				Butte. La plus au Nord-Ouest
61				└	Angle Nord-Ouest de clôture
62	↖				Arbre le plus au Nord-Ouest
63					Colline
64				→	Extrémité Est de clôture
65					Trou
66				<	Coude de fossé
67				↗	Extrémité Nord-Est de mur
68				└	Extrémité Ouest de haie
69				└	Angle (extérieur) Sud-Est de clôture
70				·○	Arbre remarquable, côté ouest

# Parcours Vert

Distance : 1500 m / 8 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



**LE PINSAN**

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m EYSINES

Parcours Vert



Parcours Vert 1,5 km				
▷				
1	44	+++		┌
2	35	↗ ↘		└
3	39	⊕		⤴
4	62	⊕ ⊕		┌
5	52	×		└
6	56	← ↗		└
7	61	↗		└
8	34	∩		○
○		210 m		○

Carte de course d'orientation N°2023-D33-352	
Relevés : printemps 2020	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Mise à jour février 2025	Cartographe : Philippe GIRARD
Distribution : Mairie d'Eysines, service des sports	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Mairie d'Eysines, Gironde	
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-orientation.com  
contact@smog-orientation.com

www.fccorientation.fr



# Parcours Bleu

Distance : 2500 m / 13 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



## LE PINSAN

Echelle : 1/5000

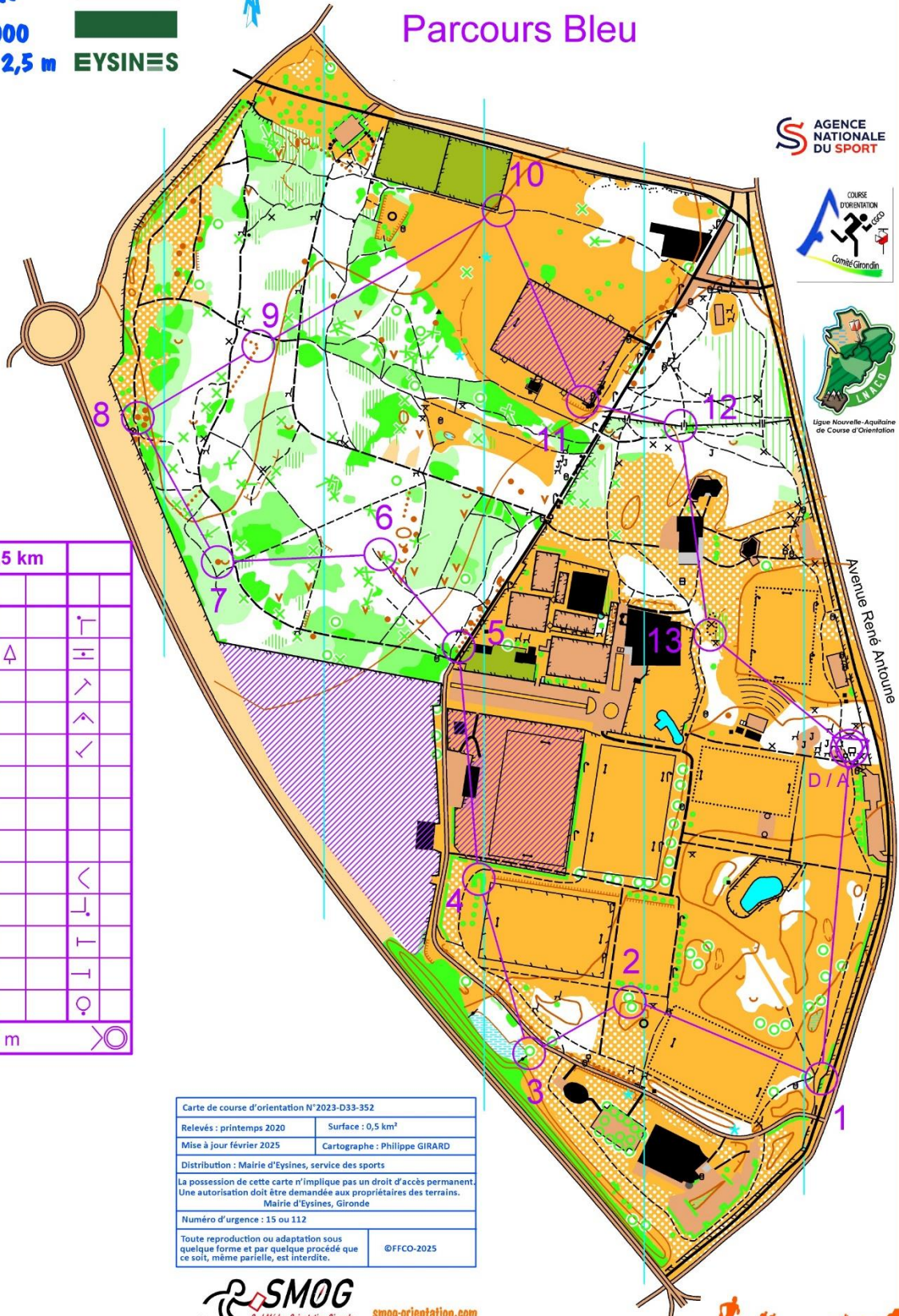
Equidistance : 2,5 m



## Parcours Bleu



Ugère Nouvelle-Aquitaine de Course d'Orientation



Parcours Bleu 2,5 km

▷				
1	61	↗		└
2	62	↑	↑	├
3	67	↘		↗
4	39	↖		↖
5	58	▨		✓
6	48	∇		
7	57	•		
8	43	↑	•	
9	66	▨		<
10	69	↗		└
11	46	↘		└
12	64	↗		└
13	50	⊙		⊙
○	170 m	○		

Carte de course d'orientation N°2023-D33-352	
Relevés : printemps 2020	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Mise à jour février 2025	Cartographe : Philippe GIRARD
Distribution : Mairie d'Eysines, service des sports	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Mairie d'Eysines, Gironde	
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-orientation.com  
contact@smog-orientation.com

www.ffcoorientation.fr



# Parcours Rouge

Distance : 3200 m / 20 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



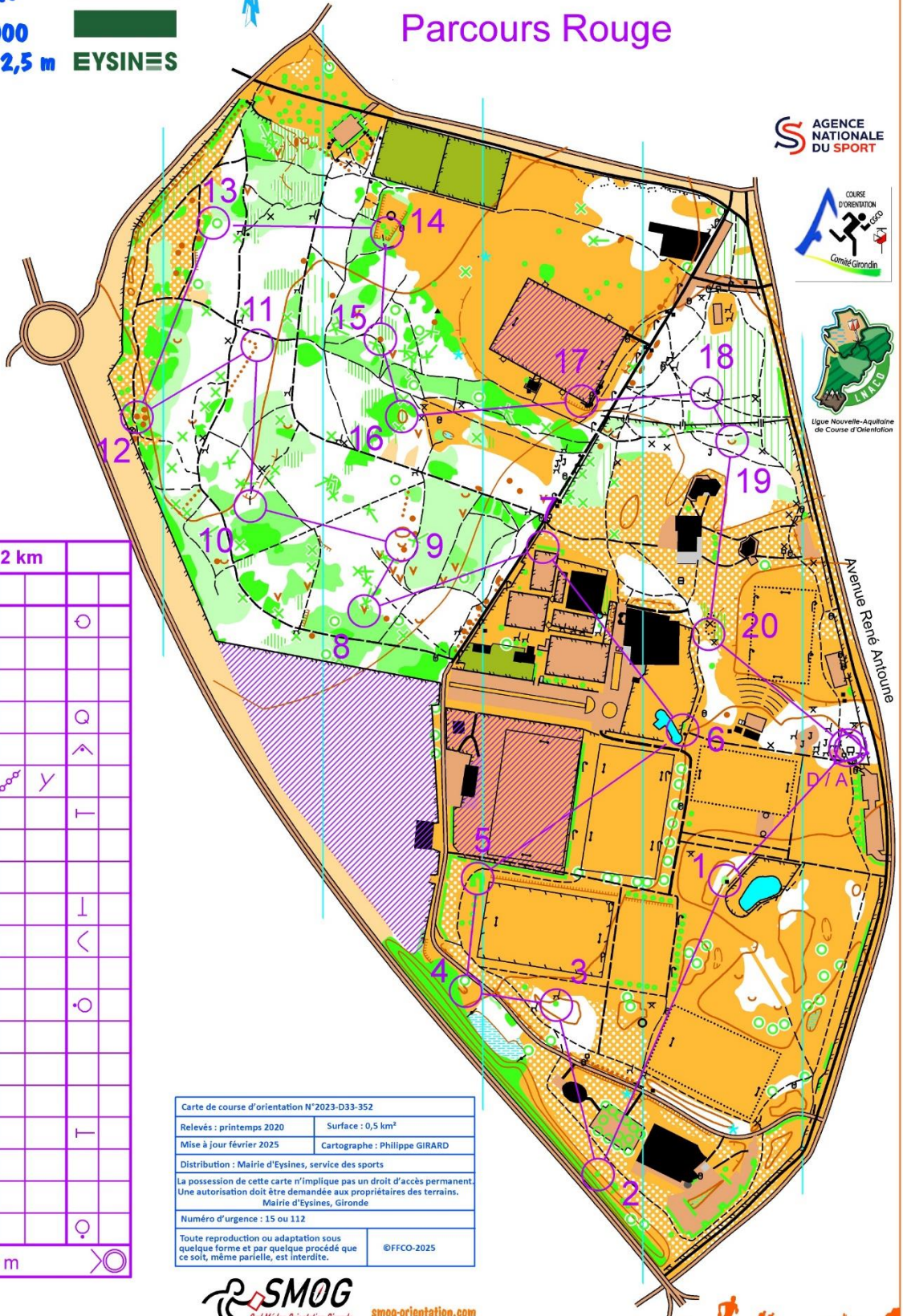
LE PINSAN

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m



Parcours Rouge



Parcours Rouge 3,2 km				
Poste	Distance	Forme	Forme	Forme
1	53	■		○
2	33	△		
3	40	○		
4	31	∩		Q
5	39	⊕		^
6	35	↗	↘	
7	68	↗		T
8	65	∨		
9	59	∪		
10	54	∩		I
11	66	⊞		<
12	43	↑	•	
13	70	△		○
14	36	↓	△	
15	45	•		
16	63	○		
17	46	↗		T
18	38	×		
19	37	∪		
20	50	⊙		♀

Carte de course d'orientation N°2023-D33-352	
Relevés : printemps 2020	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Mise à jour février 2025	Cartographe : Philippe GIRARD
Distribution : Mairie d'Eysines, service des sports	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Mairie d'Eysines, Gironde	
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-orientation.com  
contact@smog-orientation.com

www.ffcorientation.fr



# Parcours Noir

Distance : 3800 m / 21 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



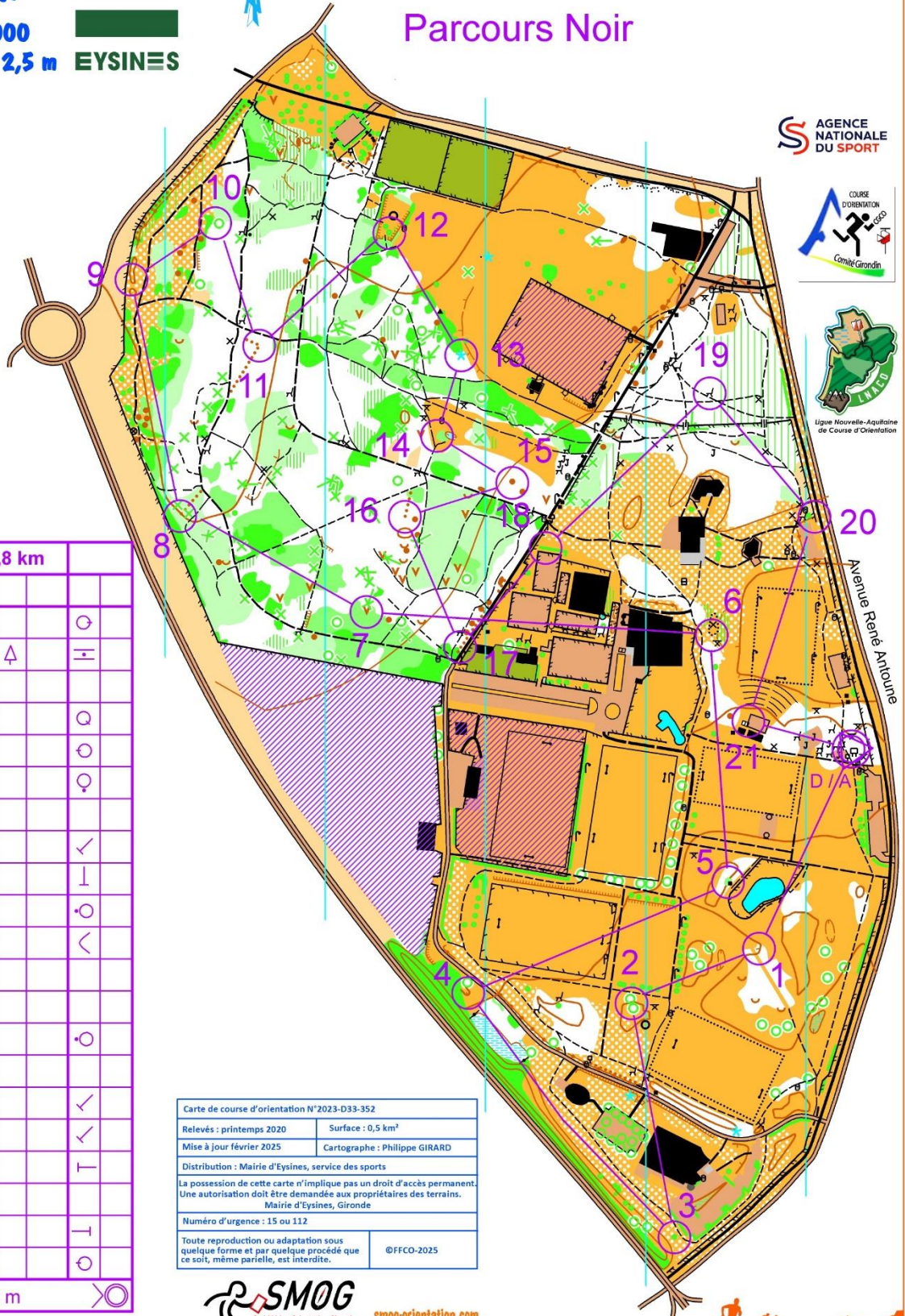
LE PINSAN

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m



Parcours Noir



Parcours Noir 3,8 km				
Poste	Distance	Forme	Forme	Forme
1	34	∩		⊙
2	62	△	△	≡
3	32	△		⊙
4	31	∩		⊙
5	53	■		⊙
6	50	⊙		⊙
7	65	∨		
8	49	≡		✓
9	41	⊙		⊥
10	70	△		⊙
11	66	≡		<
12	36	↓	△	
13	47	⊙		
14	55	⊙		⊙
15	60	↖	•	
16	42	≡		✓
17	58	≡		✓
18	68	∩		⊥
19	38	×		
20	44	+++		⊥
21	51	■		⊙

Carte de course d'orientation N°2023-D33-352	
Relevés : printemps 2020	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Mise à jour février 2025	Cartographe : Philippe GIRARD
Distribution : Mairie d'Eysines, service des sports	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Mairie d'Eysines, Gironde	
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-orientation.com  
contact@smog-orientation.com

www.ffcoorientation.fr



# 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>