

# LES ÉTAPES POUR RÉALISER VOTRE PARCOURS D'ORIENTATION

## 1 - Qu'est-ce-que la course d'orientation ?



La course d'orientation est une discipline sportive qui se pratique avec une carte.

L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage sur pieds ou en mini-bloc) par l'itinéraire de votre choix.

## 2 - Comment choisir votre itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices, les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les allées. Orientez votre carte ! Grâce aux éléments qui se trouvent autour de vous. Soyez curieux, regardez la légende ! Bien lire la carte, c'est déjà connaître un peu le terrain.

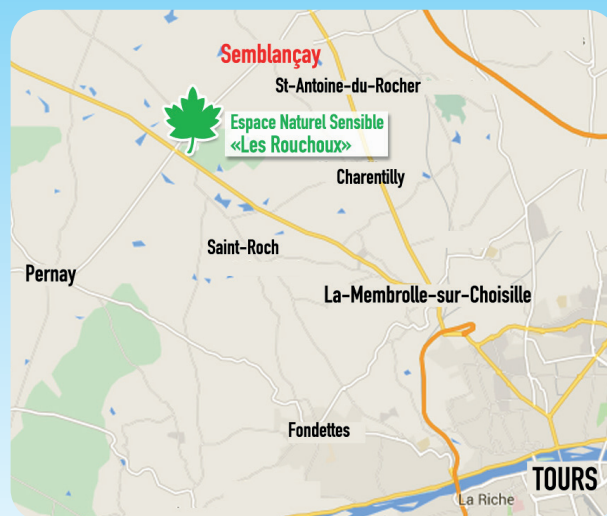
## 3 - Orienter sa carte avec une boussole ?



Vous devez pour cela mettre les flèches du Nord de la Carte parallèle à la flèche du Nord de la boussole. Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

## PRÉSENTATION

La Communauté de Communes possède l'Espace Naturel Sensible des Rouchoux, sur la commune de Semblançay, depuis décembre 2000. Cet espace de 50 ha. répartis entre 30 ha de bois. 16.6 ha de prairie et 4 ha d'étang et de zone humide est très représentatif des paysages du Nord Touraine. Il abrite des espèces rares dont une espèce d'orchidée. L'espace est ouvert au public et aménagé pour faire découvrir la biodiversité aux visiteurs. Vous trouverez plusieurs panneaux pédagogiques recensant les habitats végétaux et animaux de ce site remarquable. Nous vous remercions donc de respecter ce site, sa faune et sa flore.



Communauté de Communes Gâtine - Racan  
6 rue du Chêne Baudet - 37360 Saint-Antoine-du-Rocher  
02 47 29 81 00  
accueil@gatine-racan.fr



Moyen

2.2 km  
35 à 45 min

## PARCOURS D'ORIENTATION



Espace Naturel  
«Les Rouchoux»  
à Semblançay

[www.gatine-racan.fr](http://www.gatine-racan.fr)



Moyen

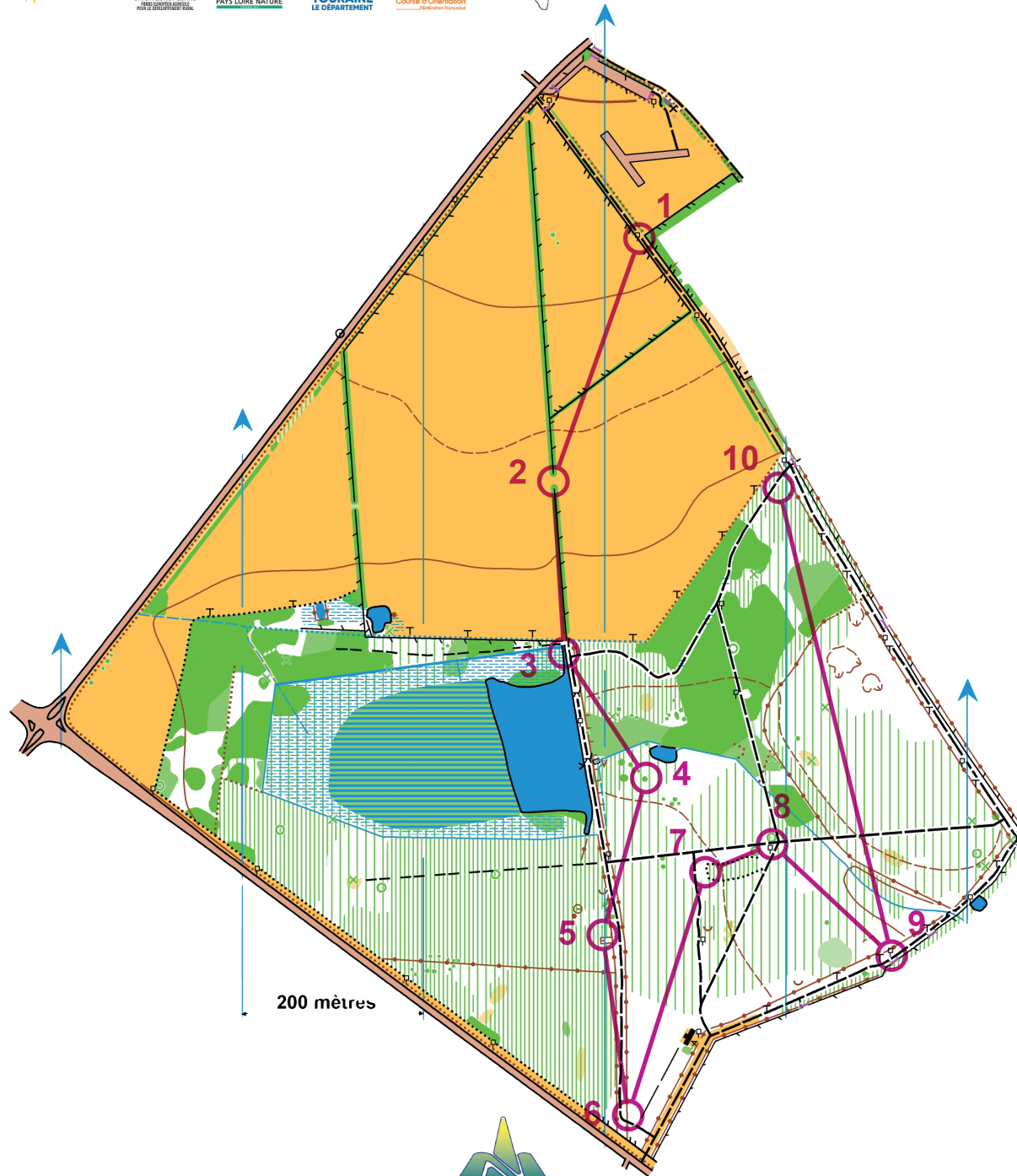
2.2 km  
35 à 45 min

### LEGENDE

Route principale - Route secondaire	
Chemin - Sentier	
Sentier peu visible - Layon	
Clôture franchissable - Clôture infranchissable	
Etang/Mare - Marais Infranchissable	
Marécage - Petit Marais	
Ruisseau franchissable - Ruisseau intermittent	
Marais linéaire - Petit tunnel	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Abrupt de terre	
Levée de terre - Petite levée de terre	
Fossé - Trou - Cuvette	
Bâtiment franchissable - infranchissable	
Objet particulier dû à l'homme - Borne	
Arbre isolé - Buisson (petit, grand)	
Particularité de végétation - Haie	
Limite précise de végétation - Mirador	
Zone pavée (parking, piéton)	
Prairie - Arbre couché	
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	
100%	70%
50%	30%
0%	

### LEGENDE SPECIFIQUE

Banc - Table		
Panneau - Barrière		



1	53
2	37
3	31
4	71
5	69
6	35
7	77
8	60
9	59
10	56