



GVRando GARDANNE

PARCOURS D'ORIENTATION...



Lieu : Domaine de LUMINY (OUEST) / PARC DES CALANQUES

Date : Dimanche 26 novembre 2023

***Cette activité est destinée à TOUS les adhérents
GVRANDO Gardanne***

Rendez-vous : Piscine de Gardanne à 7 h50 – Départ 8h00.

L'activité « Orientation » est une forme jouée de déplacement faisant appel à l'observation simultanée du terrain et d'une carte très détaillée, éventuellement d'une boussole. A terme, en poursuivant assidument cette pratique, cette activité peut vous rendre complètement autonome dans un espace naturel inconnu (voire en ville) et ceci sans avoir à utiliser un GPS.

Je sais où je suis, je sais où je vais.

OBJECTIFS :

- nous retrouver dans une ambiance cordiale, familiale dans un cadre agréable
- associer une activité physique (à son rythme) à l'observation et à l'engagement.
- se familiariser avec la lecture de la carte de CO et l'utilisation de la boussole.
- se préparer à être autonome, plus tard, dans une randonnée individuelle ou familiale.

MATERIEL ET EQUIPEMENT :

- Prêt possible de boussole. La carte est fournie gratuitement à chacun.
- Chaussures de marche vivement conseillées ou, à la rigueur, de jogging.
- Tenue rustique indispensable (végétation parfois agressive). Short déconseillé.

DEUX PARCOURS POSSIBLES AU CHOIX :

- Un parcours pour débutants, ne nécessitant pas d'accompagnement, 8 balises toujours proches des chemins ou sentiers de 2,7 kms (mesures lignes droites entre balises)
- Un parcours pour orienteurs initiés 15 balises de 4,9 kms. Parcours technique et physique sans grosse difficulté de relief, les approches par chemins ou sentiers sont possibles, et l'azimut reste complémentaire.
- Vous aurez à copier la carte mère du parcours choisi où figurent la position et le numéro des balises, après cela le secrétaire du jour vous remettra votre feuille de parcours préremplie indiquant le sens SAM ou SIAM à suivre, et vous donnera le TOP départ. (Prendre son temps ou courir, à vous de choisir ...)

POINTS PARTICULIERS :

- Chacun apporte son pique-nique, il sera pris vers 13h00, après retour des derniers
- Amener table et chaises si vous le souhaitez
- **Si mauvaise météo**, pluie ou vent > 60km/h, la décision de report sera prise le matin sur le lieu de RDV et par internet éventuellement la veille au soir si la perturbation est nettement prévisible.

TRAJET ROUTIER SUGGERE dans le respect des limitations de vitesse :

Gardanne D6 - A51 Marseille - prendre la L2 (A507), sortie 6 St Loup , Bd Urbain S, Bd du Redon, D 559, Av de Luminy, rue Henri Cochet, Parking d'accès au Parc des calanques

Cordonnées départ: 43°13'54''N et 05°25'55''S sur le parking d'accès aux calanques de Luminy

Covoiturage suggéré : 80km AR = 20€/voiture

TRACEURS

**Pour tout renseignement complémentaire ou précision contacter les traceurs :
Claude Chauvet : 06 13 83 78 98 ; Robert Parrini 06 61 86 47 71**