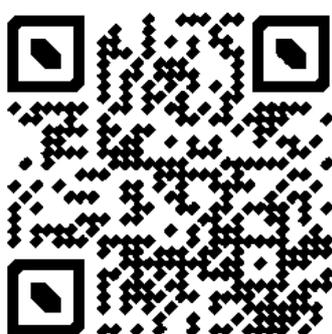




LESTELLE-BÉTHARRAM



L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION

C'est un parcours basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs,
- les sportifs : randonneurs orienteurs,
- le grand public : organisé ou non, ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès de la Mairie de Lestelle Bétharram.

Un panneau situé au départ des parcours (au parking de Bétharram avec le symbole ) vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.

Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

CONSEILS AUX UTILISATEURS

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

QUELQUES COMPORTEMENTS SIMPLES

- Le feu est redoutable, il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêts, Celui-ci peut rapidement vous piéger, il est donc formellement interdit de faire du feu, Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.
- Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés de fauche en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones habitées, les lieux de culte, les terrains de jeux.
- Rempotez vos débris, restes de pique-nique et autres objets.
- Ne polluez ni les ruisseaux, les étangs.
- Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.
- Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

COMMENT UTILISER L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION ?

Il peut être utilisé selon votre envie. Vous pouvez choisir les balises que vous souhaitez ou bien vous optez pour un niveau de couleur. Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, jaune et rouge.

VERT : Circuits pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation.

Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu forestier.

Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limites de végétations, fossés, ruisseaux.)

Ce sont des circuits pour orienteurs débutants.

BLEU : 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.

Ce sont des circuits pour orienteurs initiés.

JAUNE : Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur.

Ce sont des circuits pour orienteurs confirmés.

ROUGE : Circuits destinés aux bons orienteurs.

Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfait de la carte et 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.

Ce sont des circuits tests pour orienteurs aguerris.

Le panneau d'information, au départ, vous donne quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte que vous avez acquise figurent des ronds numérotés matérialisant les emplacements des postes (balises)

Le centre du rond donne le site 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 le symbole  S1 (au parking de Bétharram)

Les balises disposées sont des piquets de bois, dont la tête est peinte en rouge et marquées du numéro code correspondant aux définitions. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain.

SITUER 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. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous à un club qui vous initiera à l'activité : Circuit vert.

Niveau 2 : Vous êtes capable de suivre en marchant un itinéraire sur chemins sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000 m environ en une heure : Circuit vert ou circuit bleu.

Niveau 3 : Vous êtes capable de vous 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 bleu ou circuit jaune.

Niveau 4 : Vous êtes capable lors d'une course d'orientation de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : Circuit bleu ou circuit jaune.

Niveau 5 : Vous participez à une course d'orientation dans une catégorie fédérale et vous mettez moins de deux fois de temps du vainqueur : Circuit jaune.

Niveau 6 : Vous participez à une course d'orientation dans votre catégorie et que vous vous classez honorablement : Circuit rouge.

LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR

- 1 - Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
 - 2 - Équipez-vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
 - 3 - Prenez connaissance de la légende
 - 4 - Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques. Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h. Reportez-vous au paragraphe précédent,
 - 5 - Commencez par le circuit du parcours vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau I.
 - 6 - Si vous êtes débutant, construisez-vous un itinéraire essentiellement sur des chemins ou 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 - Prévoyez un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après-midi.
 - 8- Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin, Trouver ensuite son orientation (NORD SUD ou EST 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.
- 9-Symbole à retenir :
- Le signe  couleur noir, indique sur la carte une clôture infranchissable, Cette clôture ne doit, en aucun cas, être franchie.
- Le signe  couleur rouge indique sur la carte une zone interdite.
Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 10 - En cas d'accident : Au cas où un accident se produisait durant votre parcours, munissez-vous d'un téléphone. La personne blessée restera si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle ce qui facilitera les secours éventuels.

N'oubliez pas de lire attentivement votre brochure.

Le meilleur moyen de vous situer sur le site est d'utiliser votre carte pour vous orienter. Vous trouverez ainsi l'emplacement du triangle de départ et tout deviendra facile.

Bon courage à toutes et à tous !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

01 47 97 11 91 - contact@ffcorientation.fr

LESTELLE-BETHARRAM

Echelle : 1/5000
Equidistance: 5m

Carte de course d'orientation n°2017-64-209	
Carte de base : Cadastre	Surface : 0.840 Km²
Relevés : Gilles LEVEQUE	Dessin: Gilles LEVEQUE ocad 4355
Distribution : Mairie 05 59 61 93 59	
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-2017
Coordonnées CDCO : cool.orientation@gmail.com	

mise à jour 24.06.2020



LESTELLE-BETHARRAM



Légende

- | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Zone interdite | Clôture franchissable | Courbe de niveau | Particularité hydrographique |
| Zone bitumée | Clôture infranchissable | Talus, levée de terre | Terrain découvert |
| Zone d'habitat | Mur, Falaise | Fossé sec | Arbre, souche |
| Route | Objet particulier | Butte, trou | Particularité de la végétation |
| Chemin | Construction | Dépression | |
| Sentier | Escalier | Ruisseau | |

- Densité
- végétation haute
 - végétation basse



LES PARCOURS DE MARCHE D'ORIENTATION

RÈGLES GÉNÉRALES

Pour les circuits de promenade, la distance est mesurée par l'itinéraire le plus logique par les sentiers sauf pour les circuits de promenade techniquement difficiles en orientation dont la distance est topographique,

Promenade d'orientation facile :

Nombre de postes : 7

Postes n° : Départ **△ S1** / 45 / 50 / 43 / 31 / 40 / 41 / 42 / Arrivée **△ S1**.

Promenade d'orientation pour initiés :

Nombre de postes : 8

Postes n° : Départ **△ S1** / 44 / 42 / 40 / 33 / 35 / 37 / 45 / Arrivée **△ S1**.

LES PARCOURS D'ORIENTATION

Règles générales

Les distances des parcours d'orientation sont calculées à vol d'oiseau. (Distance topographique). Il va de soi que les distances mesurées partent et reviennent au point de départ.

Remarques:

- Les champs indiqués en jaune-orangé, qui sont entièrement clôturés ne doivent être traversés. Il faut uniquement les longer sur le bord, le long de la clôture.
- Attention à la présence de tiques.

Parcours VERT :

Nombre de poste : 8

Distance : 4,5 km

Postes n° : Départ **△ S1** / 45 / 43 / 31 / 34 / 49 / 40 / 42 / 44 / Arrivée **△ S1**

Parcours BLEU

Nombre de postes : 9 postes

Distance : 4,9 km

Postes n° : Départ **△ S1** / 50 / 36 / 35 / 34 / 49 / 40 / 41 / 46 / 44 / Arrivée **△ S1**

Parcours JAUNE

Nombre de postes : 16 postes

Distance : 6,1 km

Postes n° : Départ **△ S1** / 44 / 46 / 42 / 41 / 40 / 39 / 49 / 33 / 48 / 35 / 34 / 31 / 43 / 50 / Arrivée **△ S1**

Parcours ROUGE :

Nombre de postes : 16 postes

Distance : 7,9 km

Postes n° : Départ **△ S1** / 50 / 47 / 43 / 35 / 34 / 32 / 38 / 39 / 49 / 40 / 33 / 36 / 48 / 46 / 42 / 44 / Arrivée **△ S1**

DÉFINITION DES POSTES

31	Extrémité Sud du talus
32	Petite dépression
33	Angle Nord de la clôture
34	Souche
35	Angle de végétation
36	Souche
37	Souche
38	Souche le plus au Sud
39	Souche
40	Arbre le plus au Sud Est
41	Extrémité du rentrant
42	Coude du chemin
43	Arbre le plus au Sud
44	Butte
45	Monument
46	Butte
47	Fontaine
48	Trou
49	Extrémité Sud du talus
50	Arbre

LES POINÇONS

31	o o o o
32	o o o o o
33	o o o o
34	o o o o
35	o o o o o
36	o o o
37	o o o o o
38	o o o
39	o o o
40	o o o

41	o o o o o
42	o o o o
43	o o o o o
44	o o o o
45	o o o o
46	o o o
47	o o o o
48	o o o o o o o
49	o o o o o o
50	o o o o

LA COURSE D'ORIENTATION EN NOUVELLE AQUITAINE

La course d'orientation a vu le jour en Aquitaine, en 1974, sous l'égide de la Fédération Française de Course d'Orientation. La ligue Nouvelle Aquitaine (LNACO) regroupe 5 comités départementaux et une vingtaine de clubs sur l'ensemble de notre région.

Chaque année, un calendrier de compétitions vous propose une trentaine de courses régionales, interrégionales et une compétition internationale : "les 3 jours du sud-ouest", sur le week-end de Pâques.

Des manifestations de course d'orientation à VTT, des raids sur un ou plusieurs jours, sont aussi organisés dans le cadre fédéral.

Avec une surface importante de cartes d'initiation et de compétition, la Nouvelle Aquitaine permet une pratique de l'orientation sur l'ensemble de la région.

Outre les Espaces Sports d'Orientation, vous trouverez sur certaines communes, des parcours à thèmes qui s'adressent à un public intéressé par la découverte et la compréhension du patrimoine nature, et culturel local.

L'originalité de ces parcours est de rendre l'enfant actif dans son processus éducatif en lui permettant de s'initier à la connaissance et à la prévention de l'environnement sous une forme ludique et récréative.

La formation des jeunes et des athlètes est assurée par la ligue, les comités départementaux ou les clubs sous forme d'entraînements hebdomadaires, de stages de perfectionnement sur week-ends ou durant les périodes de vacances.

La formation des cadres se déroule sous la forme d'unités de formation qui débouche sur le diplôme d'animateur ou d'entraîneur fédéral. Elle peut être ensuite prolongée par une formation spécifique sous forme de parrainage.

Pour les personnes intéressées par une formation d'état, sachez qu'il existe une formation modulaire au brevet d'état de course d'orientation.

Pour de plus amples informations, contactez la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation (LNACO).

REMERCIEMENTS

Cet Espace Sports d'Orientation (ESO) a été réalisé grâce :

- à la Mairie de Lestelle Bétharram,
- la Communauté de Communes du Pays de Nay,
- l'office du Tourisme des Pays de Nay,
- à la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation
- au Conseil Régional Nouvelle Aquitaine,
- au Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques.
- au club d'orientation COOL ([La CO en Béarn \(liguenouvelleaquitaine-co.fr\)](http://La CO en Béarn (liguenouvelleaquitaine-co.fr)))

Le site a été aménagé pour votre plaisir et la découverte des activités d'orientation dans la plus grande sécurité.

Nous espérons que vous trouverez sur cet espace naturel, les premières sensations d'une pratique de pleine nature, le plaisir ludique de pouvoir dominer ces lieux à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt béarnaise et aquitaine.

adresses utiles

Mairie de Lestelle Bétharram

3 Rue d'Albret

64800 LESTELLE BETHARRAM

05 59 61 93 59

Ligue Nouvelle-Aquitaine de Course d'Orientation

Maison régionale des sports

2 avenue de l'université 33400 TALENCE

05 57 22 42 13

[LNACO: Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation. \(liguenouvelleaquitaine-co.fr\)](http://LNACO: Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation. (liguenouvelleaquitaine-co.fr))

