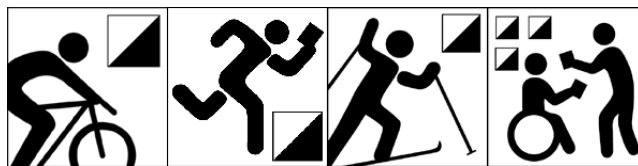


Qu'est ce que la Course d'Orientation ?

En forêt, carte et boussole en mains...

Le sport de pleine nature...



Il s'agit de parcourir un circuit matérialisé par des balises, que le participant doit découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte spéciale d'orientation et éventuellement une boussole

La course d'orientation peut être pratiquée :

- en **LOISIR**, où le plaisir de se promener en pleine nature s'ajoute à celui de trouver toutes les balises,
- en **COMPÉTITION**, où la comparaison avec les autres participants apporte un élément de jeu supplémentaire. Il s'agit alors de trouver les meilleurs itinéraires entre les balises, tout en courant le plus vite possible.

Des benjamins aux vétérans, différents circuits adaptés aux capacités de chacun sont proposés à chaque manifestation :

- circuit long et facile pour les débutants sportifs,
- circuit court et facile pour les enfants à partir de 8 ans,
- circuits techniques de toutes longueurs pour les orienteurs expérimentés de tous âges, hommes et femmes...

Les circuits proposés ont une durée de 30 minutes à 2 heures selon l'âge, l'expérience et la forme physique des participants.

LE SPORT FAMILLE

La Course d'Orientation est organisée pour que toute la famille puisse participer. Chaque manifestation offre :

- Différents circuits adaptés à tous les âges,
- Des départs séparés pour permettre aux parents de se relayer auprès de leurs enfants pendant que l'autre fait son circuit.

UN SPORT STRUCTURÉ

Les orienteurs sportifs s'affrontent à l'occasion de courses départementales et lors de grands rendez-vous régionaux et nationaux.

La CO se pratique en individuel à pied, à skis, à VTT et par équipes sous forme de raid. Elle fait appel à vos qualités physiques et intellectuelles, qu'elle soit pratiquée comme un loisir ou en compétition. Ce sport de pleine nature se découvre à tout âge, seul ou en famille, à votre rythme.

COMMENT PRATIQUER ?

La pratique se fait par l'intermédiaire d'un club

Pour plus de renseignements, contacter orientation@ski-club-barr.fr