

LES 10 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 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 (un débutant parcourt 4 km/h).
- 5 Si vous n'avez jamais pratiqué, commencez par le parcours vert.
- 6 Gardez votre carte constamment orientée lors de vos déplacements.
- 7 Si vous êtes débutant, construisez-vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, lisière de forêt...). Elles vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 8 Ne partez jamais en fin d'après-midi. Prévoyez un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi.
- 9 Si vous vous égarez, gagnez le chemin le plus proche 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.
- 10 En cas d'accident : appeler les secours. La personne blessée restera si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle pour faciliter les secours éventuels.

Retirez vos cartes et livrets dans les bureaux d'information touristique :



Bureau d'Information Touristique de Flers

4, Place du Docteur-Vayssières,
61100 - Flers
02 33 65 06 75
accueil@flerstourisme.fr
flerstourisme.fr



Bureau d'Information Touristique de La Roche d'Oëtre

Site de La Roche d'Oëtre,
61430 - Saint-Philbert-sur-Orne
02 31 59 13 13
roche-doetre@flers-agglo.fr



Bureau d'Information Touristique de La Ferté-Macé

11, rue de la Victoire
61600 - La Ferté-Macé
02 33 37 10 97
otsi.la-ferte-mace@flers-agglo.fr



Point d'Information Touristique de Briouze

Espace culturel du Houleme
Médiathèque du Houleme
Maison de services publics

Espace culturel du Houleme
Médiathèque du Houleme
Place du Général de Gaulle,
61220 - Briouze
02 33 62 81 50
mediatheque.briouze@flers-agglo.fr
lesmediatheques.flers-agglo.fr

PARCOURS PERMANENTS D'ORIENTATION DES MONTAGNES DE NORMANDIE



LE PARC DU CHÂTEAU DE FLERS

Partez à la découverte du parc urbain de 25 ha de la ville de Flers à la recherche des balises !

PARCOURS 3 PARCOURS (VERT, BLEU JAUNE)
DISTANCE DE 1,5 À 2KM
TARIFS 2 € (GRATUIT EN TÉLÉCHARGEMENT*)



Parc du château
Avenue du château
61100 Flers

LE MONT DE CERISY

Découvrez des espaces encore inconnus sur le site naturel forestier de 96 ha à Cerisy-Belle-Étoile !

PARCOURS 3 PARCOURS (VERT, BLEU JAUNE)
DISTANCE DE 2 À 3KM
TARIFS 2 € (GRATUIT EN TÉLÉCHARGEMENT*)



Mont de Cerisy
Le bourg
61100 Cerisy-Belle-Étoile

LA ROCHE D'ÖETRE

Parcourez cet espace naturel sensible, perché sur le Massif armoricain à Saint-Philbert-sur-Orne, en suivant les balises !

PARCOURS 3 PARCOURS (VERT, BLEU JAUNE)
DISTANCE DE 1,5 À 7,5KM
TARIFS 5 € (GRATUIT EN TÉLÉCHARGEMENT*)



La Roche d'Öetre
61430
Saint-Philbert-sur-Orne