

Les 10 commandements de l'orienteur

1

Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.

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.

2

3

Prenez connaissance de la légende.

Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (un débutant parcourt 4 km/h).

4

5

Si vous n'avez jamais pratiqué, commencez par le parcours vert.

Gardez votre carte constamment orientée lors de vos déplacements.

6

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 de l'office de tourisme :

Bureau d'Information Touristique de Flers

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

* Les cartes et livrets sont disponibles en téléchargement gratuit sur **montagnesdenormandie.fr**

flers Agglo



NORMANDIE



MONTAGNES
DE NORMANDIE

PAUSE & VOUS

Le visage touristique de Flers Agglo

Parcours d'orientation

montagnesdenormandie.fr



Le parc du château de Flers



PARCOURS : 3 parcours (vert, bleu, jaune)
DISTANCE : de 1,5 à 2km
TARIFS : 2,50 € (gratuit en téléchargement*)

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

Parc du château - Avenue du château
61100 Flers

Le mont de Cerisy



PARCOURS : 3 parcours (vert, bleu, jaune)
DISTANCE : de 2 à 3km
TARIFS : 2,50 € (gratuit en téléchargement*)

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

Mont de Cerisy - Le bourg
61100 Cerisy-Belle-Étoile

La Roche d'Oëtre



PARCOURS : 3 parcours
DISTANCE : de 1,5 à 7,5km
TARIFS : 2,50 € (gratuit en téléchargement*)

Parcourez cet Espace Naturel Sensible, perché sur le Massif armoricain à Saint-Philbert-sur-Orne, en suivant les balises !

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

Ferté plage



PARCOURS : 2 parcours
DISTANCE : De 1 à 2,5km
TARIFS : Gratuit

Explorez les rives du lac de La Ferté-Macé tout en vous amusant à retrouver les balises dans ce cadre naturel étonnant !

Boulevard de la Forêt d'Andaine
61600 La Ferté-Macé

