

# 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

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).

3

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

4

Gardez votre carte constamment orientée lors de vos déplacements.

5

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.

6

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.

7

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.

8

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.

9

10

**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-doevre@flers-agglo.fr

## Bureau d'Information Touristique de La Ferté-Macé

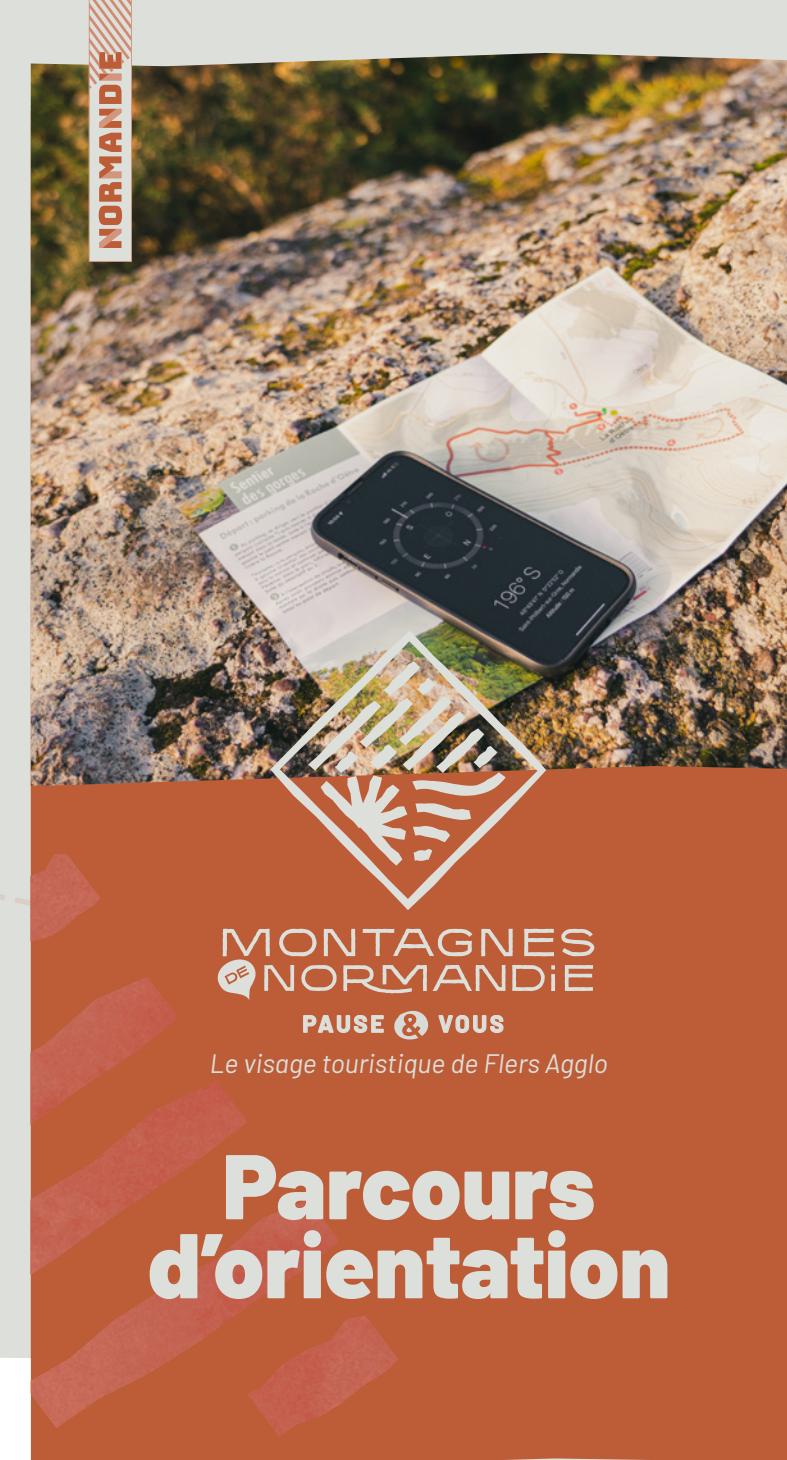
11, rue de la Victoire  
61600 - La Ferté-Macé  
02 33 37 10 97  
otsi.la-ferte-mace@flers-agglo.fr

\* Les cartes et livrets sont disponibles en téléchargement gratuit sur [montagnesdenormandie.fr](http://montagnesdenormandie.fr)

flers<sup>Agglo</sup>

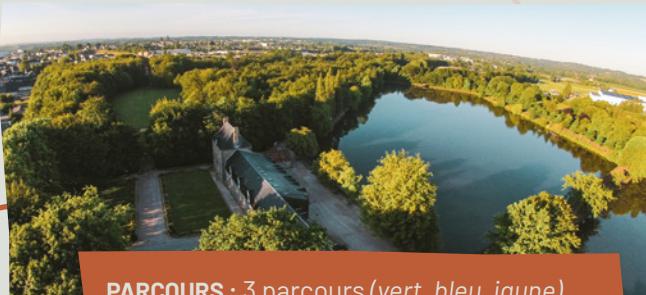


[montagnesdenormandie.fr](http://montagnesdenormandie.fr)



# Parcours d'orientation

## 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

## 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

## 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

