

## REMERCIEMENTS

*Cet Espace Sports d'Orientation (ESO) a été réalisé sur le site du Bourgailh à la demande de la ville de Pessac avec l'aide du SAGC Course d'orientation et de l'Association Ecosite du Bourgailh*

*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 déplacements à l'aide d'une carte et l'envie d'aller vers des espaces inconnus en forêt girondine et aquitaine.*

*Les cartes sont téléchargeables à partir du site de la mairie de Pessac ou sur le site du SAGC Orientation*

## ADRESSES (suite)

**Association Ecosite du Bourgailh**  
179 Avenue de Beutre 33600 Pessac  
05 56 15 32 11—  
ecosite.bourgailh@wanadoo.fr  
Web : [www.bourgailh-pessac.fr](http://www.bourgailh-pessac.fr)  
Facebook : Site du Bourgailh

Le Bourgailh  
Nature & Loisirs

**SAGC Course d'Orientation**  
Stade du Bouzet 33610 Cestas 05.56.07.65.02  
[www.sagc-orientation.fr](http://www.sagc-orientation.fr)

Cartographe et concepteur des fiches pédagogiques :  
**Alain Cournut** SAGC Orientation  
05 56 78 11 93 / 06 09 59 09 73



## L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION de l'Ecosite

Le Bourgailh

Nature & Loisirs



## L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION

C'est un espace sportif proposant des activités d'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 téléchargeable auprès des « distributeurs » (voir page )

Ce livret téléchargeable également, vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.

L'accès à l'Espace d'orientation 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'utilisations 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 forêt. 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 zones interdites, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les afûts de chasse, les zones habitées et les terrains de jeux...

Rempportez vos débris, restes de pique nique et autres objets.

Ne polluez ni les ruisseaux, ni les étangs.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site ( hommes et animaux).

## LES POINÇONS (suite)

67	70	72	74
. . .	. . .	. . .	. . .
. . .	. . .	. . .	. . .
. . .	. . .	. . .	. . .
68	71	73	75
. . .	. . .	. . .	. . .
. . .	. . .	. . .	. . .
. . .	. . .	. . .	. . .
69			
. . .			
. . .			
. . .			

## ADRESSE

Mairie de Pessac 05  
Place de la 5ème République  
BP 40096— 33604 Pessac Cedex  
05 57 93 63 63  
[www.mairie-pessac.fr](http://www.mairie-pessac.fr)



## Annotations personnelles

## LES POINÇONS

31	40	49	58
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
32	41	50	59
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
33	42	51	60
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
34	43	52	61
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
35	44	53	62
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
36	45	54	63
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
37	46	55	64
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
38	47	56	65
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
39	48	57	66
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.

## COMMENT UTILISER L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION ?

*Il est proposé trois niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu et jaune.*

**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, limite de végétation, fossés, ruisseau,...). 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. Ce sont des circuits pour orienteurs confirmés.



## SITUEZ VOTRE NIVEAU

**Niveau 1 :** Vous êtes capables de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : Circuit vert. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous à un club qui vous initiera à l'activité.

**Niveau 2 :** Vous êtes capables de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000 m environ en une heure : Circuit bleu

**Niveau 3 :** vous êtes capables 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 jaune

## 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. (elle figure sur la carte, une légende plus complète est téléchargeable sur le site du SAGC)
- 4 - **Choisissez** un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques.
- 5 - **Commencez** par le circuit de niveau vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité.
- 6 - **Si vous êtes débutant**, construisez vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain ( chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière 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 :  en noir, indique sur la carte une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit à aucun cas, être franchie.  
Le signe :  en noir ou rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.
- 10 - **En cas d'accident** : Si un accident se produisait durant votre parcours, repérez avant votre départ la plus proche cabine téléphonique située à proximité du départ du parcours d'orientation. 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 CYCLE de COURSE d'ORIENTATION pour les scolaires

### RÈGLES GÉNÉRALES

Un cycle de Course d'Orientation pour les scolaires a été conçu sur cet ESO de l'Ecosite du Bourgailh (ESO =Espace Sports d'Orientation). Dans un premier temps il s'adresse aux collégiens.

Un dossier pédagogique est à la disposition des enseignants auprès du service des Sports de la Ville de Pessac

Prochainement un nouveau projet concernant les primaires devrait voir le jour sur ce même ESO.


## LA COURSE D'ORIENTATION EN 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 d'Aquitaine (LACO) 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, inter régionales et une compétition internationale : "les 3 jours du sud ouest", sur le week-end de Pâques.

La course d'orientation se pratique à VTT, ou dans le cadre de raids sur un ou plusieurs jours.

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

Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation  
Maison des Sports d'Aquitaine  
119, boulevard Wilson - 33200 BORDEAUX  
 05.57.22.42.13  
ligue.aquitaine@ffcorientation.fr

site de la Ligue d'Aquitaine de Course d'Orientation :  
<http://laco.pagesperso-orange.fr>

## DEFINITIONS DES POSTES (SUITE)

Numéros	
51	Fossé
52	Extrémité Nord Ouest du Fossé
53	Trou
54	Butte
55	Dépression (Partie Sud)
56	Souche
57	Objet particulier : estrade
58	Extrémité Ouest du chemin
59	Croisement de chemins
60	Extrémité Sud du pont
61	Objet particulier : estrade
62	Objet particulier : estrade
63	Jonction des chemins
64	Dépression
65	Sur la Butte
66	Bosquet
67	Jonction Chemin—Fossé
68	Trou le plus au Nord
69	Souche
70	Petite dépression
71	Souche
72	Petite dépression la plus à l'Est
73	Jonction de sentiers
74	Petite dépression
75	Petite dépression

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**

## COMMENT PRATIQUER?

Le livret que vous avez en main vous donnent quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte en couleur que vous avez téléchargée figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes ( balises ) en forêt.

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 un triangle rouge.

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



La carte ainsi que les parcours sont téléchargeables à partir du site de la Mairie de Pessac, sur celui de l'Ecosite du Bourgaillh ou sur le site du SAGC Orientation : [www.sagc-orientation.fr/](http://www.sagc-orientation.fr/)

## LES PARCOURS D'ORIENTATION au Bourgailh

Le site du Bourgailh se développe sur près de 2km de long sur 300 m de large.

Une carte au 1/8000 intitulée Le Bourgailh a été déclarée à la FFCO (la Fédération Française de Course d'Orientation).

Pour des raisons de commodité de lecture de la carte le site est présenté au public en 3 parties sur 3 cartes au 1/4 000:

La partie Est intitulée Monbalon (à proximité de l'école Roland Dorgelès et du Collège Macédo) est plutôt réservée aux scolaires. Quelques postes serviront pour le parcours jaune au départ de l'Ecosite

La partie centrale appelée Les Serres avec plus de 25 postes d'orientation propose un parcours vert de niveau 1 et un parcours bleu de niveau 2 (ainsi qu'une déclinaison pour les scolaires sous forme d'un livret pédagogique)

La dernière enfin à l'ouest intitulée Magonty propose un parcours jaune de niveau 3 avec 7 postes

### 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).

#### **Parcours VERT : au départ de l'Ecosite**

Distance : 1,800 km — 10 postes —

Départ / Postes n° 37 / 50 / 47 / 53 / 63 / 57 / 58 / 33 / 40 / 31 / Départ

#### **Parcours BLEU : au départ de l'Ecosite**

Distance : 2,2 km — 13 postes —

Départ/Postes n° 54 / 53 / 55 / 45 / 66 / 68 / 65 / 64 / 67 / 57 / 56 / 52 / 51 / Départ

#### **Parcours JAUNE : au départ de Magonty**

Distance : 2,4 km — 7 postes —

Départ / Postes n° 69 / 70 / 71 / 72 / 73 / 74 / 75 / Départ

## DEFINITIONS DES POSTES

Rappels : En Course d'orientation les postes sont placés en des points particuliers (dessinés sur la carte).

Le poste est placé au centre du rond figurant sur la carte

La définition du poste est une indication qui précise son emplacement exact

Numéros	
31	Jonction de chemins
32	Extrémité Nord du pont
33	Observatoire
34	Croisement de chemins
35	Observatoire
36	Jonction de chemins
37	Jonction de chemins
38	Croisement de chemins
39	Croisement de chemins
40	Objet particulier (extrémité est)
41	Croisement de chemins
42	Tour d'observation (sous)
43	Objet particulier (Banc)
44	Jonction de chemins
45	Petite dépression
46	Jonction de chemins
47	Jonction de chemins
48	Pont (extrémité sud)
49	Jonction de chemins
50	Jonction de chemins