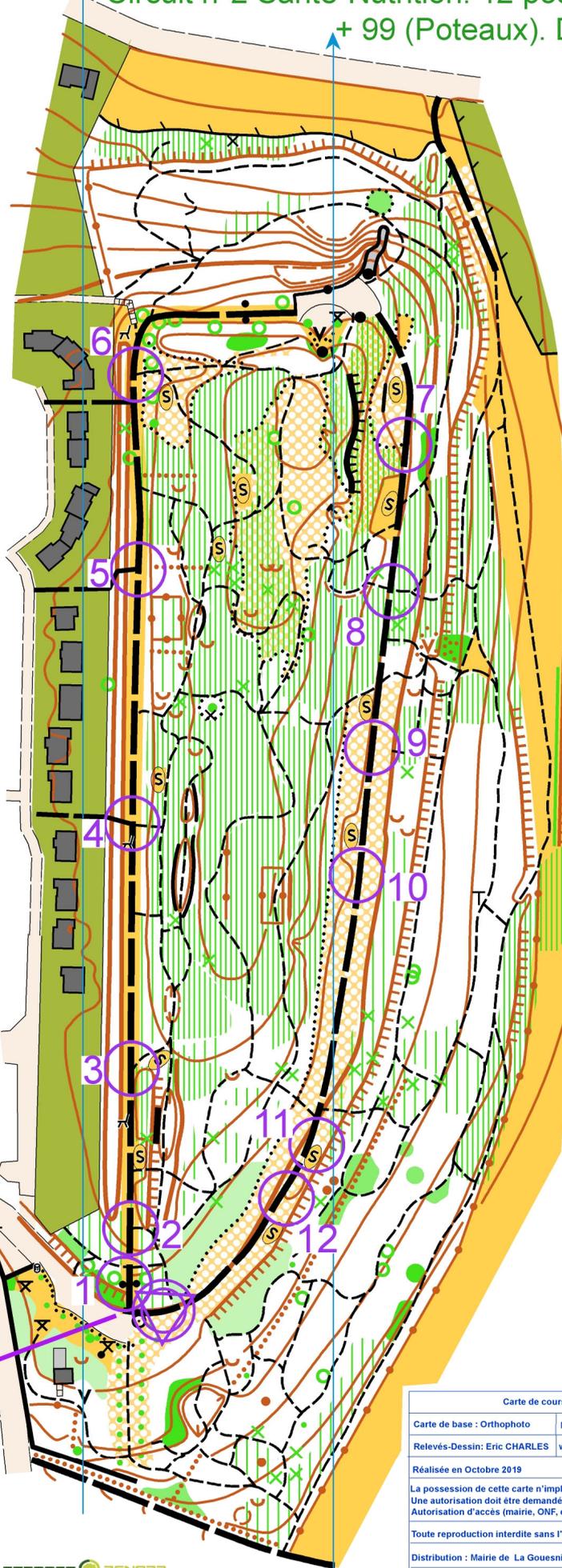


1	100
A	
1	100
B	
2	101
A	
2	101
B	
3	102
A	
3	102
B	
4	103
A	
4	103
B	
5	104
A	
5	104
B	
6	105
A	
6	105
B	

7	106
A	
7	106
B	
8	107
A	
8	107
B	
9	108
A	
9	108
B	
10	109
A	
10	109
B	
11	110
A	
11	110
B	
12	99
A	
12	99
B	



- Départ**
- 100 Sud du rocher
 - 101 Jonction chemin sentier
 - 102 Jonction chemin sentier
 - 103 Intersection chemins
 - 104 Jonction chemin sentier
 - 105 Jonction chemin sentier
 - 106 Limite de végétation
 - 107 Intersection chemin sentier
 - 108 Jonction chemin sentier
 - 109 Sud atelier sportif
 - 110 Nord atelier sportif
 - 99 Sud colline
- 50 m du dernier poste à l'arrivée. Sans balisage



Légende (Lignes)

- Courbe de niveau
- Chemin carrossable
- Chemin
- Courbe de niveau maîtresse
- Limite de culture nette
- Limite de végétation distincte
- Courbe de niveau intermédiaire
- Abrupt de terre
- Petite levée de terre
- Ravin
- Petit ravin
- Falaise infranchissable
- Falaise franchissable
- Falaise franchissable
- Falaise franchissable
- Falaise franchissable
- Vegetation: course très difficile
- Routes
- Petit sentier non pavé - piste
- Sentier peu visible
- Mur de pierre franchissable
- Paroi infranchissable
- Clôture franchissable
- Escalier

Légende (Points)

- Butte
- Petite dépression
- Trou
- Terrain accidenté
- Trou rocheux
- Grotte
- Bloc rocheux
- Grand bloc rocheux
- Zone pierreuse - éboulis (0,25)
- Arbre remarquable
- Particularité de végétation
- Buisson - Particularité de végétation
- Particularité de végétation
- Mirador, Affût de chasse
- Borne
- Particularité due à l'homme
- Poubelle
- banc seul
- table
- Tombe, croix
- Atelier parcours de santé

Légende (Surfaces)

- Terrain découvert
- Batiment infranchissable
- Zone d'accès interdit
- Zone pavée
- Affurement rocheux
- Arbres dispersés
- Forêt: course ralentie
- Végétation: course ralentie
- Forêt: course difficile
- Végétation: course difficile
- Forêt: course très difficile
- Balcon, Terrasse

Carte de course d'orientation

Carte de base : Orthophoto Numéro d'urgence : 15 ou 112
 Relevés-Dessin: Eric CHARLES www.coursedorientation56.com

Réalisée en Octobre 2019

La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :

Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.

Distribution : Mairie de La Gouesnière

Coordonnées CDCO :

Circuit 2
Départ et Arrivée.
Panneau information

CIRCUIT N°2 SANTE NUTRITION

DISTANCE : 950 m

NOMBRE DE POSTES: 12 poteaux avec dessins et des conseils sur l'alimentation et l'entretien physique.

LEGENDE DU CIRCUIT SUR LA CARTE:



: Point de départ et d'arrivée



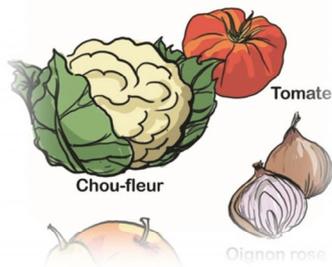
: Le centre du cercle donne l'emplacement précis des postes que vous découvrirez sur le circuit (poteaux).

SUR LA CARTE



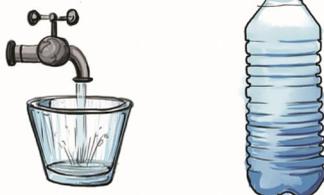
SUR LE TERRAIN

Pour un mode de vie plus équilibré, consommer de préférence des légumes et fruits de saison et de production locale.



Penser à bien s'hydrater

Boire en moyenne 1.5 litres d'eau par jour selon l'âge



Pas trop de boissons gazeuses et sucrées

Pratiquer une activité sportive de 30 min 3 à 4 fois par semaine



Manger du fait maison



Aider nos aînés



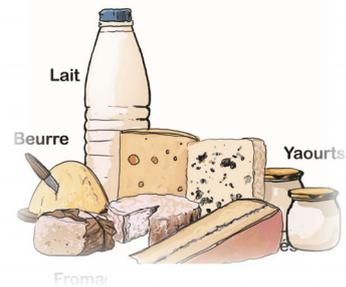
FONCTIONNEMENT

A l'aide de la carte d'orientation vous devez retrouver les postes numérotés (poteaux) de 100 à 110 et 99 et répondre aux questions posées - A ou B - sur les plaquettes disposées en dessous du dessin.

Réaliser les exercices du parcours sportif



Aller vers une consommation de produits laitiers Suffisante mais limitée



Réduire le sucre

