

Renseignements

- Club C.O.O.R.E. : 06 84 37 33 61, <http://www.sportnat.com/coore/index.html>, ricardoc@ifrance.com (renseignements techniques concernant la C.O. et le parcours). Ce club omnisports de Course d'Orientation, Trail, VTT, raids nature multisports est à votre disposition pour découvrir et pratiquer ces activités de pleine nature.
- Pays d'Accueil du Lézignanais et du Canal du Midi : 04 68 27 57 57, paysdaccueil.lez@wanadoo.fr, 24 boulevard Marx Dormoy, 11200 Lézignan-Corbières (mise à disposition des cartes, renseignements pratiques).
- Office de Tourisme : 04 68 27 05 42, tourisme-lezignan@wanadoo.fr, 9 place de la République, 11200 Lézignan-Corbières (dépôt de cartes, renseignements sur l'hébergement et la restauration).

Présentation de la Pinède de Lézignan-Corbières

La Pinède de Lézignan-Corbières culmine à 139 m.

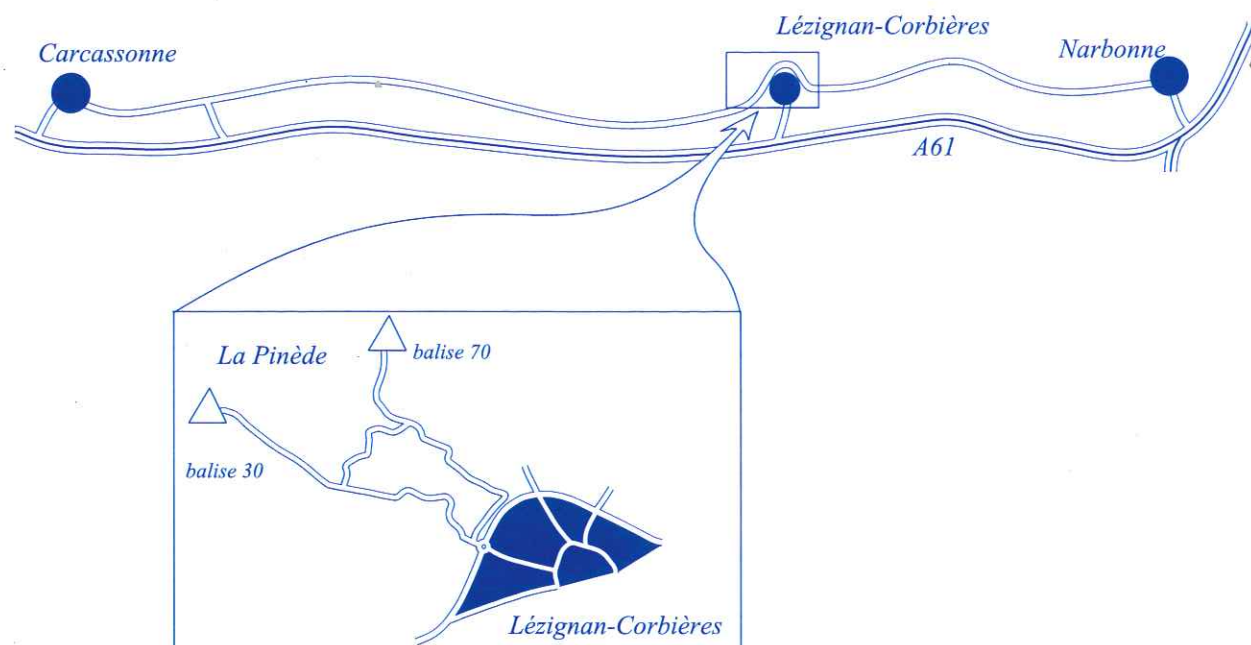
Les pins, essences pionnières, contribuent à la beauté du paysage rocailleux.

Sur sol calcaire, les pins d'Alep et les pins pignons ou encore les pins noirs d'Autriche poussent en s'adaptant aux sols superficiels et frugaux. Ils sont associés à de grandes zones de garrigue avec leur cortège floristique propre : romarin, thym, lavande aspic, chênes verts et kermès.

Les pins d'Alep, souvent mal aimés en raison de leur vulnérabilité aux incendies, sont pourtant les alliés du forestier car ils permettent de reboiser de grandes zones incultes.

Dans les zones de garrigue ou dans les clairières sous les pins, on peut encore découvrir des murettes entourant de petites parcelles, des capitelles partiellement effondrées, des ruchers, le tout bâti en pierres sèches, vestiges de l'occupation humaine et des activités passées.

Accès



L'ORIENTATION C'EST FACILE !

***SITE « LA PINEDE DE
LEZIGNAN-CORBIERES »***

Parcours Permanent d'Orientation

Carte au 1/5000

+

50 balises en bois implantées dans la forêt

1	2	3	4	5	6
67	69	66	63	78	34

Circuit 1

1	2	3	4	5	6	7	8
52	51	54	58	56	74	79	45

Circuit 4

Qu'est-ce que la course d'orientation ?

Définition : une course individuelle, contre la montre, en terrain varié, sur un circuit matérialisé par des balises à découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte et éventuellement une boussole.

Un sport structuré : la course d'orientation (la C.O. pour les adeptes) se pratique partout en France grâce à plus de 200 clubs, tous affiliés à la Fédération Française de Course d'Orientation. Ces clubs représentent le meilleur lieu de formation et de perfectionnement qui soit. On trouve des pratiquants de C.O. à pied (marche, randonnée, course), à skis, à VTT, par équipe sous forme de raid...

Ce sport de pleine nature fait appel à des qualités physiques et intellectuelles en loisir comme en compétition. Il se découvre à tout âge, seul ou en famille, chacun à son rythme. L'objectif est d'apprendre à se déplacer en milieu inconnu.

Avant de partir :

- Examinez votre carte. Consultez aussi la légende portée sur la carte.
 - Orientez votre carte à l'aide de la boussole et situez-vous sur la carte.
 - Examinez l'endroit où vous désirez vous rendre et identifiez sur la carte les repères successifs qui vous aideront à élaborer votre itinéraire pour rejoindre la première balise.
- Il y a presque toujours plusieurs chemins pour aller d'un poste de contrôle à un autre. Le chemin le plus rapide n'est pas toujours la ligne droite. La carte est la représentation du terrain.
- Elancez-vous à vitesse réduite : il vaut mieux marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise.
- Seuls ceux qui ne vont pas en forêt ne s'y perdent jamais... Alors bonne balade !

Le Parcours Permanent d'Orientation (P.P.O.) :

Un atout pour le respect de l'environnement et la découverte du patrimoine : La C.O. permet de faire découvrir le patrimoine naturel et bâti de la région et de sensibiliser la population aux problèmes de l'environnement. Cette pratique replace la nature dans le patrimoine culturel de chacun. Le P.P.O. possède une vocation éducative pour le plus grand nombre. Il se veut aussi ouvert au tourisme de pleine nature afin d'apprendre à vivre en forêt, à la connaître et à la respecter.

L'accès au parcours est libre :

Il comporte un réseau de **piquets-balises** équipés d'une **pince de contrôle**, installés en permanence, disposés en circuit et indiqués sur la carte par des **cercles rouges**, le départ par un **triangle**, l'arrivée par **deux cercles concentriques**, installés sur des points caractéristiques du terrain, eux-mêmes représentés sur la carte par un **symbole**. L'orienteur témoigne de son passage à chaque balise en **poinçonnant un carton de contrôle** ; ces circuits doivent être parcourus dans l'**ordre imposé**. Ils sont adaptés aux possibilités physiques et techniques de chacun, permettant la découverte et la pratique de l'orientation hors compétition.

Ce réseau figure sur une **carte « mère »**, disponible auprès de l'**Office de Tourisme de Lézignan-Corbières** et dans d'autres points de dépôts qui vous seront communiqués par le **Pays d'Accueil** et le club **C.O.O.R.E.**

Des idées de circuits :

- Choisissez un circuit et allez de balise en balise en suivant les codes (numéros de balises) par l'itinéraire de votre choix.
- Arrivé à la balise, vous poinçonnez dans la case du carton de contrôle correspondant au numéro d'ordre de la balise.
- Après avoir parcouru les circuits proposés avec succès, créez vos propres parcours !

Le Parcours Permanent d'Orientation c'est :

La carte que vous tenez + 50 balises en bois implantées dans la forêt

La carte : c'est la représentation symbolique du terrain sur une surface plane :

Comprendre la légende : elle va vous permettre de décoder la carte. Classé par couleur, chaque symbole est traduit.

Comprendre la végétation : tout dépend de la facilité ou non que l'on a à se déplacer dans cette végétation. Le blanc a été choisi pour symboliser une forêt où la progression y est aisée. Lorsque la forêt devient plus dense, la couleur verte est employée. Plus la forêt est dense, plus le vert est foncé.

Comprendre le relief : ce sont les différentes formes de mouvement de terrain (colline, crête, sommet...). Il est représenté sur la carte par les courbes de niveau. Chaque point sur cette courbe a la même altitude. La différence d'altitude entre deux courbes s'appelle l'équidistance. Sur cette carte l'équidistance est de 5 mètres. D'une courbe à l'autre on a une différence de hauteur de 5 mètres. Pour bien déchiffrer le relief sur la carte, il faut donc vous imaginer la troisième dimension : la verticalité.

Comprendre l'échelle : c'est le rapport de réduction entre une surface de papier et la surface du terrain. Elle est ici au 1/5000. Cela signifie qu'une unité sur la carte représente 5000 unités sur le terrain. C'est à dire que si on prend pour unité le cm, 1 cm sur la carte représente 5000 cm sur le terrain ; donc 1 cm parcouru sur la carte équivaut à 50 m parcouru sur le terrain.

Les balises : elles sont composées d'un piquet en bois avec une pince insérée dedans et d'un numéro de code situé sur le devant du piquet.

Les circuits - nos suggestions :

Facile : Circuit 1 30 / 67 / 69 / 66 / 63 / 78 / 34 / 30
 Facile : Circuit 2 70 / 45 / 79 / 44 / 78 / 57 / 58 / 51 / 52 / 70
 Moyen : Circuit 3 30 / 69 / 71 / 66 / 64 / 61 / 32 / 31 / 30
 Moyen : Circuit 4 70 / 52 / 51 / 54 / 58 / 56 / 74 / 79 / 45 / 70
 Difficile : Circuit 5 30 / 31 / 33 / 37 / 47 / 43 / 59 / 60 / 61 / 62 / 64 / 65 / 30
 Difficile : Circuit 6 70 / 50 / 76 / 59 / 62 / 73 / 31 / 35 / 39 / 41 / 49 / 43 / 47 / 70

*Voici votre carton de contrôle :
 découpez-le et poinçonnez à
 chaque balise sur votre circuit
 sauf le départ et l'arrivée...*

Autres propositions : fabriquez votre propre carton de contrôle ...

Facile : 70 / 51 / 58 / 57 / 63 / 67 / 30 / 78 / 44 / 70
 Moyen : 70 / 53 / 54 / 58 / 60 / 66 / 72 / 69 / 67 / 77 / 42 / 70
 Difficile : 70 / 75 / 49 / 50 / 56 / 60 / 43 / 37 / 42 / 39 / 40 / 46 / 41 / 70

1	Circuit 5
31	
2	
33	
3	
37	
4	
47	
5	
43	
6	
59	
7	
60	
8	
61	
9	
62	
10	
64	
11	
65	

1	Circuit 6
50	
2	
76	
3	
59	
4	
62	
5	
73	
6	
31	
7	
35	
8	
39	
9	
41	
10	
49	
11	
43	
12	
47	

1	2	3	4	5	6	7	8
45	79	44	78	57	58	51	52

Circuit 2

1	2	3	4	5	6	7
69	71	66	64	61	32	31

Circuit 3

Le Parcours Vita de Lézignan-Corbières

Echelle : 1/2 500

Equidistance : 5 m

Nord magnétique

Legende

- Petite route, parking
- Chemin carrossable
- Sentier
- Sentier peu visible
- Vignes
- Terrain découvert enroulé (autres disperses)
- Forêt : course facile
- Forêt : course lente
- Forêt : course difficile
- Végétation : impenétrable
- Végétation basse - course facile
- Végétation basse - course lente
- Limite de végétation précise, limite de culture
- Buissons et arbres isolés
- Abris de terre : grand, petit
- Courbe de niveau
- Courbe intermédiaire, têt de pente
- Petite ravine ou fossé sec, levée de terre
- Depressions : grande, petite
- Butte, trou
- Falaises franchissables - danger
- Tas de pierres, zone pierreuse
- Ruine (grande, petite)
- Mur de pierre, mur en ruine
- Bâtiment
- Puits
- Panneau, poutelle ou autre objet dû à l'homme
- Atelier du parcours sportif
- Ligne électrique
- Clôture, clôture en ruine

0 25 50 75 100 125 m



Rélevés et dessin : Ray Hulse, été 2004
 Programmation : Shilling Surviv's - www.shillingsurviv.co.uk
 Administration : Mairie de Lézignan-Corbières
 Distribution : Office de tourisme de Lézignan-Corbières
 © FFCO 2004. Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que de soit, même partielle, est interdite.

Carte numéro 11-1-12-004
 Réédition : Réseau Découverte des Pyrénées-Audaises
 11140 Rodome - tel. 04 68 20 77 92

Tél. 04 68 37 33 61
www.sportnat.com/coeur/

La Pinède de Lézignan-Corbières

Echelle : 1/5 000
Equidistance : 5 m



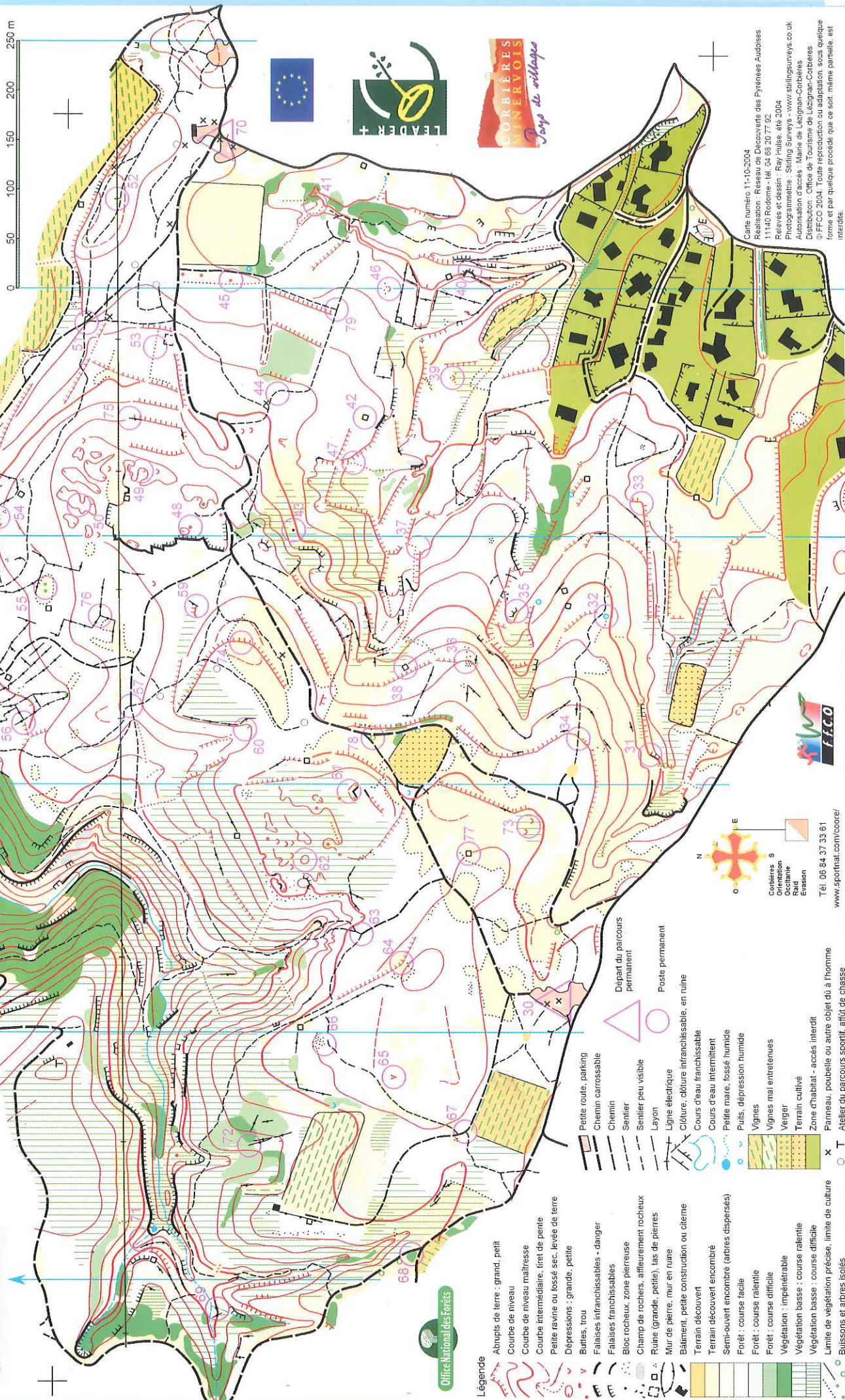
Lézignan-Corbières

0 50 100 150 200 250 m



Tél. 06 84 37 33 61
www.sportnat.com/coore/

Carte numéro 11-10-2004
Rédaction : Réseau des Découvertes des Pyrénées Audoises
11140 Rodez - Ray Miller - 06 20 77 77 92
Préparé et Dessiné : Ray Miller - 06 20 77 77 92
Photogrammétrie : Survey Surveys - www.surveysurveys.co.uk
Autodétection : Survey Surveys - www.surveysurveys.co.uk
Distributeur : Office de Tourisme de Lézignan-Corbières
© FFCO 2004. Toute reproduction ou adaptation sous quelque
forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est
interdite.



Légende

- Abords de terre : grand, petit
- Courbe de niveau
- Courbe de niveau maîtresse
- Courbe intermédiaire, lisière de pente
- Petite ravine ou fossé sec, levée de terre
- Dépressions : grande, petite
- Buttes, trou
- Falaises franchissables - danger
- Falaises franchissables
- Bloc rocheux, zone pierreuse
- Champ de rochers, affleurement rocheux
- Ruine (grande, petite), tas de pierres
- Mur de pierre, mur en ruine
- Bâtiment, petite construction ou cimetière
- Terrain découvert
- Terrain découvert encombré
- Semi-ouvert encombré (arbres dispersés)
- Forêt : course facile
- Forêt : course rapide
- Forêt : course difficile
- Végétation : impenétrable
- Végétation basse : course ralentie
- Végétation basse : course difficile
- Limite de végétation précise, limite de culture
- Buissons et arbres isolés
- Petite route, parking
- Chemin carrossable
- Chemin
- Sentier
- Sentier peu visible
- Layon
- Ligne électrique
- Clôture, clôture franchissable, en ruine
- Cours d'eau franchissable
- Cours d'eau intermittent
- Petite mare, fossé humide
- Puits, dépression humide
- Vignes
- Vignes mal entretenues
- Verger
- Terrain cultivé
- Zone d'habitat - accès interdit
- Panneau, poubelle ou autre objet dû à l'homme
- Atelier du parcours sportif, affût de classe

Offre National des forêts



Conseils pour bien utiliser la carte

La carte va vous permettre de vous situer et de vous diriger. Il est essentiel de savoir orienter sa carte et ce de façon régulière pendant votre balade. Cela veut dire que votre carte doit toujours être tournée dans le sens de la progression de votre marche et non pas comme pour lire le texte.
Par exemple, si vous marchez sur un sentier, tenez votre carte de telle façon que la direction du sentier sur la carte corresponde à la direction du sentier sur le terrain.
Pour bien orienter sa carte, il suffit d'utiliser les éléments du terrain (chemins, sentiers, ligne électrique ...). Une fois repérés sur la carte, faites pivoter celle-ci jusqu'à ce que les éléments du terrain coïncident avec les éléments de la carte.
Ainsi votre carte est bien orientée lorsque par rapport à votre position, les éléments situés à votre gauche dans la réalité sont à votre gauche sur la carte, etc.
Le point de départ est représenté par un triangle rouge sur la carte, chaque poste à trouver par un rond rouge numéroté.

Renseignements

Club C.O.O.R.E.
06 84 37 33 61
www.sportnat.com/coore/
(renseignements techniques concernant la C.O. et le parcours).
Ce club omnisports de Course d'orientation, Trail, VTT, raids nature multisports est à votre disposition pour découvrir et pratiquer ces activités de pleine nature.

Pays d'Accueil du Lézignanais
et du Canal du Midi
04 68 27 57 57
paysdaccueil.lez@wanadoo.fr
24 boulevard Marx Dormoy
11200 Lézignan-Corbières
(mise à disposition des cartes,
renseignements pratiques)

Office de Tourisme
04 68 27 05 42
tourisme-lezignan@wanadoo.fr
9 place de la République
11200 Lézignan-Corbières
(dépôt de cartes, renseignements sur
l'hébergement et la restauration)

Recommandations

Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau
Évitez la cueillette des fleurs et des plantes
Ne laissez pas de débris derrière vous
Ne fumez pas ; les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région, en aucun cas, n'allumez de feu
Efforcez-vous de ne pas être source de bruits inutiles qui pourraient troubler et déranger les animaux.
La période de couvaison des perdreaux dure un mois : du 5 juin au 5 juillet ; évitez de déranger les oiseaux à ce moment-là.
En cas d'incendie :

Donnez l'alerte le plus tôt possible en appelant le 18 ou le 112 à partir d'un portable

Respirez à travers un linge humide

Si vous êtes à pied, abritez-vous derrière un rocher ou un mur

Respectez les panneaux mis en place par la Fédération de Chasse et soyez extrêmement vigilants en période de chasse (août à janvier), ceci pour votre sécurité

Randonnée Pédestre

Des topos guides sont à votre disposition dans les points de vente où vous trouverez également la carte du Parcours Permanent d'Oriente et les informations pratiques.

Contact : Pays d'Accueil du Lézignanais et du Canal du Midi.

Plan de situation

