



Pour tous renseignements sur les activités du club, entraînements, courses, initiations :

[www.quimper-orientation.fr](http://www.quimper-orientation.fr)

# PLOMARC'H

## Carte de course d'orientation équipée de balises permanentes

Le club de course d'orientation Quimper Orientation et la ville de Douarnenez vous proposent de pratiquer la course d'orientation à Plomarc'h grâce à la carte ci-jointe et aux balises permanentes installées.

Ces balises sont en bois et sont fixées aux arbres par des câbles. Elles sont semi-permanentes car déplacées chaque année, d'une part pour permettre de renouveler les possibilités de parcours d'orientation, d'autre part pour préserver les arbres et ne pas gêner leur croissance.

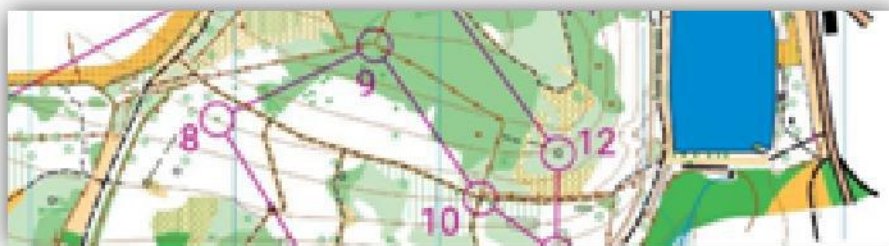
**Attention** : en cas d'alerte orange Météo France, pour des raisons de sécurité liées à la chute de branches, l'accès à la forêt est interdit.

Vous trouverez dans les pages suivantes :

- \* Le plan d'accès
- \* Explications de l'application *Wik'azimut* pour Smartphones
- \* Les circuits + carte vierge



# GUIDE APPLICATION VIK'AZIMUT



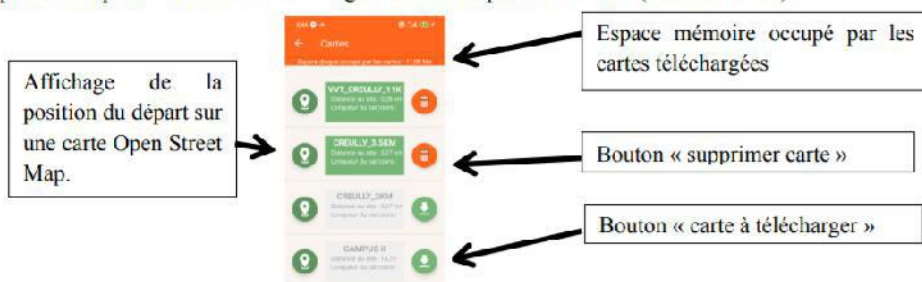
## 1 Télécharger l'application Android sur Google Play : VikAzimut (La version IOS est maintenant disponible).



Sur cette application, vous allez retrouver tous les parcours posés qui vous attendent. L'application vous fournit la carte, la boussole et en fonction du mode (sport ou promenade) un chronométrage ou positionnement GPS. Vous pourrez analyser votre itinéraire. Si vous partagez votre parcours (écran des résultats) après l'arrivée vous permettez aux autres participants de visualiser vos choix et temps. Il y a une aide sur l'application. Un bouton vous permet de signaler un poste manquant. Ce poste sera compté dans votre parcours si vous le signalez dans un rayon de 15m du poste.

## 2 Sélection du circuit

D'abord, vous devez choisir votre mode de pratique (**SPORT** ou **PROMENADE**). L'écran de sélection des parcours apparaît. Les parcours sont classés en fonction de la distance qui vous sépare des départs. Vous devez télécharger sur le smartphone les cartes (WIFI ou GSM)



À partir de maintenant, plus besoin d'avoir du réseau. Un écran d'étalonnage de la boussole apparaît (figure 4.a). Inutile de le faire à chaque fois. Vous pouvez choisir de parcourir le circuit en ordre libre ou imposé. Seul l'ordre imposé permet d'avoir une comparaison des performances sur le site. Une fois validé, vous arrivez sur l'écran du départ (figure 4.b).



Figure 4.a : étalonnage boussole



Figure 4.b : écran départ

### 3 Scanner le départ

C'est parti... Le chrono démarre lorsque vous pointez la balise départ. Actuellement, seuls les parcours ordre imposé sont programmés (papillon possible). La possibilité de proposer des parcours ordre libre va être proposée très prochainement.



### 4 Scanner l'arrivée

Une fois la balise « Arrivée » pointée, le parcours est terminé. Vous arrivez sur l'écran résultats (figure 6). On retrouve les informations suivantes :

La trace GPS avec affichage de l'allure :

Bravo ! Vous avez réussi le parcours.

Durée du parcours  
**0:21:09**  
dont pénalités : 0:00:00

Distance parcourue  
**3096 m**  
Longueur théorique : 2460 m

Réduction kilométrique  
**08:36 / km**

DÉTAIL TRACE PARTAGE

Les splits : avec la distance interposte réelle (théorique)

Numéro poste	Temps Inter	Distance Inter	Réduc. kilo.	Temps cumulé
1	0:01:04	166m (52m)	20:49 / km	0:01:04
2	0:00:39	84m (74m)	08:47 / km	0:01:44
3	0:02:05	282m (78m)	26:49 / km	0:03:49
4	0:04:18	718m (659m)	06:32 / km	0:08:08
5	0:01:24	180m (177m)	07:55 / km	0:09:32
6	0:02:19	267m (247m)	09:25 / km	0:11:52
7	0:01:31	197m (108m)	14:03 / km	0:13:23
8	0:02:34	373m (250m)	10:18 / km	0:15:57
9	0:01:44	287m (278m)	06:17 / km	0:17:42
10	0:00:49	113m (112m)	07:18 / km	0:18:31
Arrivée	0:02:37	424m (413m)	06:21 / km	0:21:09

Envoi des résultats sur le site. Un pseudo est demandé. Si vous entrez votre nom, la trace ne sera plus anonyme.

Vous êtes prévenu en cas d'échec du téléchargement (absence de réseau). Dans ce cas, il suffit de refaire une tentative plus tard à partir de la bibliothèque des parcours (figure 2).

Figure 6 : L'écran des résultats

RELIEF	
	Courbe de niveau et tiret de pente
	Courbe de niveau maîtresse et cote d'altitude
	Courbe de niveau de forme
	Collines
	Petites buttes
	Petites buttes allongées
	Dépressions
	Petite dépression
	Trou
	Abrupt de terre
	Levée de terre
	levée de terre en ruine
	Ravine
	Petite ravine
	Terrain accidenté
	Terrain très accidenté
	Elément particulier du relief
VEGETATION	
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert avec buissons dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré avec buissons dispersés
	Forêt
	Végétation, course lente
	Végétation, course lente meilleure dans une direction
	Végétation, course lente, bonne visibilité
	Végétation, marche
	Végétation, marche, meilleure dans une direction
	Végétation, marche, bonne visibilité
	Végétation, progression difficile
	Végétation, progression difficile, meilleure dans une direction
	Terrain cultivé
	Verger
	Vignes ou similaires
	Limite franche de cultures
	Limites franches de végétation
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Elément particulier de végétation
ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX	
	Falaise infranchissable
	Falaise
	Trou rocheux
	Caverne/Grotte
	Bloc rocheux
	Gros bloc rocheux
	Blocs rocheux gigantesques
	Groupe de blocs rocheux
	Zone de blocs rocheux
	Zone de blocs rocheux dense
	Sol pierreux, course ralentie
	Sol pierreux, marche
	Sol pierreux, progression difficile
	Sol sablonneux découvert
	Affleurement rocheux
	Tranchée
SYMBOLES TECHNIQUES	
	Ligne du nord magnétique
	Croix de calage
	.219 Point d'altitude

EAU ET MARAIS	
	Etendue d'eau infranchissable
	Etendue d'eau de faible profondeur
	Trou d'eau
	Cours d'eau franchissable
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau secondaire ou saisonnier
	Marais infranchissable
	Marais
	Marais étroit
	Marais peu visible
	Puits, fontaine, ou réservoir d'eau
	Source
	Elément d'eau particulier
ELEMENTS DUS A L'HOMME	
	Zone pavée
	Route large
	Route à 2 voies
	Route
	Chemin carrossable
	Chemin
	Sentier
	Sentier peu visible
	Jonction visible / peu visible
	Trace étroite ou layon
	Trace étroite ou layon, course aisée
	Trace étroite ou layon, course ralentie
	Trace étroite ou layon, marche
	Trace étroite ou layon, course normale
	Voie de chemin de fer
	Voie de chemin de fer, traversée interdite
	Ligne électrique, câble porteur ou téléski
	Ligne à haute tension
	Ligne à haute tension, pylone de grandes dimensions
	Pont / tunnel
	Passerelle / petit pont
	Mur
	Mur en ruine
	Mur infranchissable
	Clôture
	Clôture en ruine
	Clôture infranchissable / point de passage
	Zone interdite d'accès
	Zone interdite d'accès
	Bâtiments
	Bâtiment / passage couvert
	Ruine
	Tour de grande hauteur / Petite tour
	Cairn
	Mangeoire
	Elément linéaire significatif
	Elément linéaire significatif infranchissable
	o x Eléments significatifs dus à l'homme
	Escalier
SYMBOLES DE SURIMPRESSIION	
	Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours, poste et son numéro
	Ligne de parcours, itinéraire balisé, arrivée
	Limite interdite
	Zone interdite d'accès
	Points de passage
	Route interdite
	Poste de secours
	Poste boisson

## Douarnenez - Plomarc'h

Echelle : 1 / 4000

Equidistance : 5m



### PLAN DE SITUATION



Carte de course d'orientation N°2021-D29-177

Carte de base : CADASTRE Surface : 0,5 km<sup>2</sup>

Relevés : Juillet 2021 Dessin : Marlan COTIRTA

Distribution : Quimper Orientation & Mairie de Douarnenez

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.) :

Numéro d'urgence : 15 ou 112

Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

©FFCO-0000

Coordonnées CDCO :

Légende	
	route
	chemin carrossable - chemin
	sentier - sentier peu visible
	cloture franchissable/nonfranchissable
	mur franchissable - nonfranchissable
	courbes de niveau
	bâsis - batis interrompus ou peu visible
	abrupt de terre - fossé
	ruisseau - rivière franchissable
	salais (franchissable/nonfranchissable)
	butte - butte allongée
	rochers (petit - gros - groupés)
	dépression - ouïe
	petite dépression - trou
	source - point d'eau
	charbonnière - objet du à l'homme

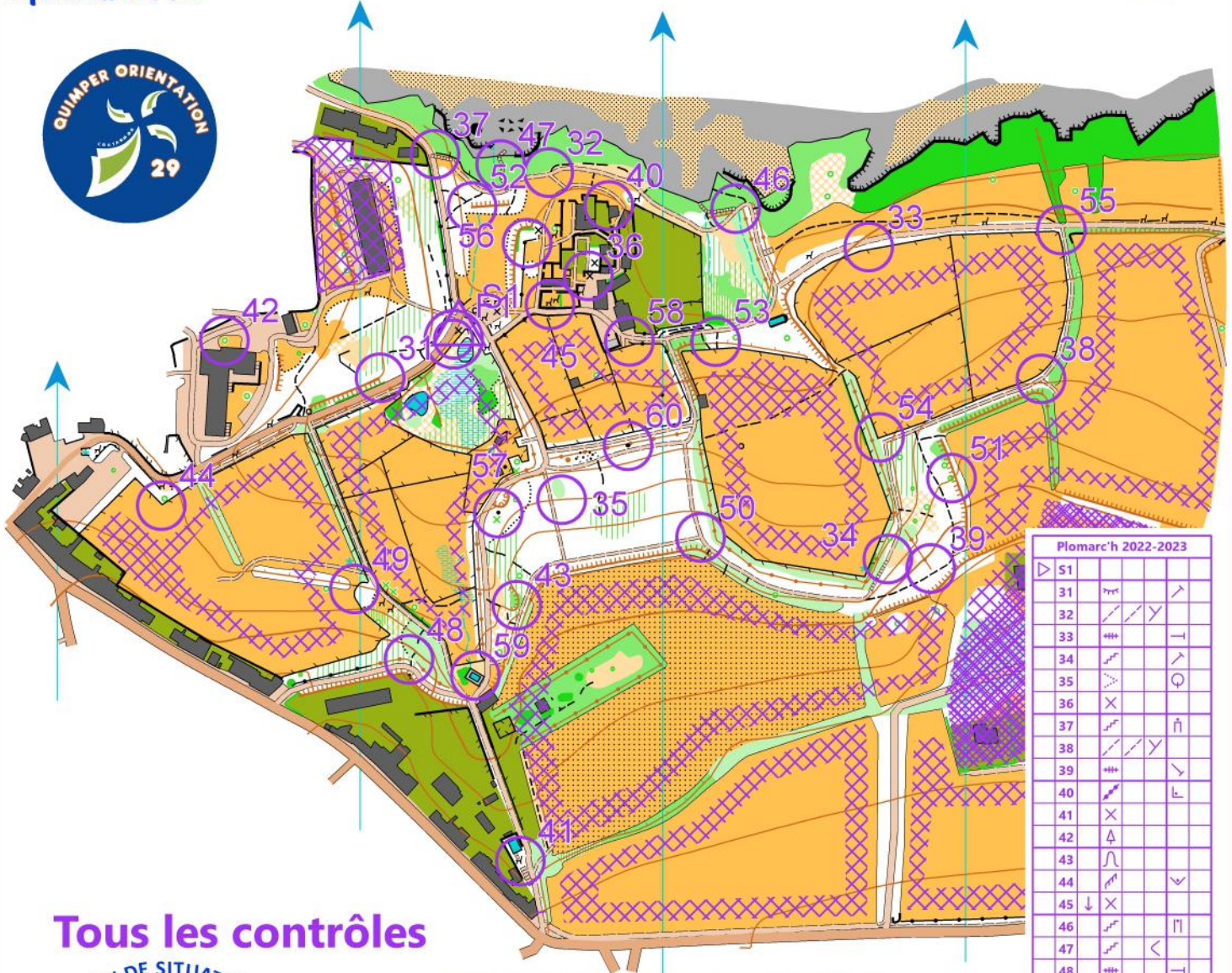
Légende	
	zone périée
	construction - zone habitée
	limites de végétation - hêr
	arbres remarquables, brèr
	arbres - arbres morts, souches
	forêt - course normale
	forêt - course rapide
	forêt - course difficile
	végétation impenétrable
	arbres dispersés - et encadrés
	terrain découvert - et encadré
	terrain cultivé
	végétation basse - course ralentie
	végétation basse - course difficile
	zone marécageuse
	rivière - prairie

## Douarnenez - Plomarc'h

Echelle : 1 / 4000

Equidistance : 5m

## Espace Sport Orientation des Plomarc'h



Plomarc'h 2022-2023			
▷	S1		
	31	↖	↗
	32	↖	↗
	33	↖	↗
	34	↖	↗
	35	↖	↗
	36	↖	↗
	37	↖	↗
	38	↖	↗
	39	↖	↗
	40	↖	↗
	41	↖	↗
	42	↖	↗
	43	↖	↗
	44	↖	↗
	45	↖	↗
	46	↖	↗
	47	↖	↗
	48	↖	↗
	49	↖	↗
	50	↖	↗
	51	↖	↗
	52	↖	↗
	53	↖	↗
	54	↖	↗
	55	↖	↗
	56	↖	↗
	57	↖	↗
	58	↖	↗
	59	↖	↗
	60	↖	↗

## Tous les contrôles



**ATTENTION :** Les Espaces avec présence d'animaux sont interdits, même sans clôture. Merci de respecter ces lieux où la gestion écologique est privilégiée



Légende	
	routes
	chemin carrossable - chemin
	sentier - sentier peu visible
	clôture franchissable / infranchissable
	mur franchissable - infranchissable
	courbes de niveau
	talus - talus interrompu ou peu visible
	abrupt de terre - fossé
	ruisseau - rivière franchissable
	falaise (franchissable / infranchissable)
	butte - butte allongée
	rochers (petit - gros - groupés)
	dépression - colline
	petite dépression - trou
	source - point d'eau
	charbonnière - objet du à l'homme

	zone pin construite
	limites c
	arbre re
	source
	forêt - course normale
	forêt - course difficile
	végétation impenétrable
	arbres dispersés - et encombrés
	terrain découvert - et encombrés
	terrain cultivé
	végétation basse - course ralentie
	végétation basse - course difficile
	zone marquée
	nime - pionier

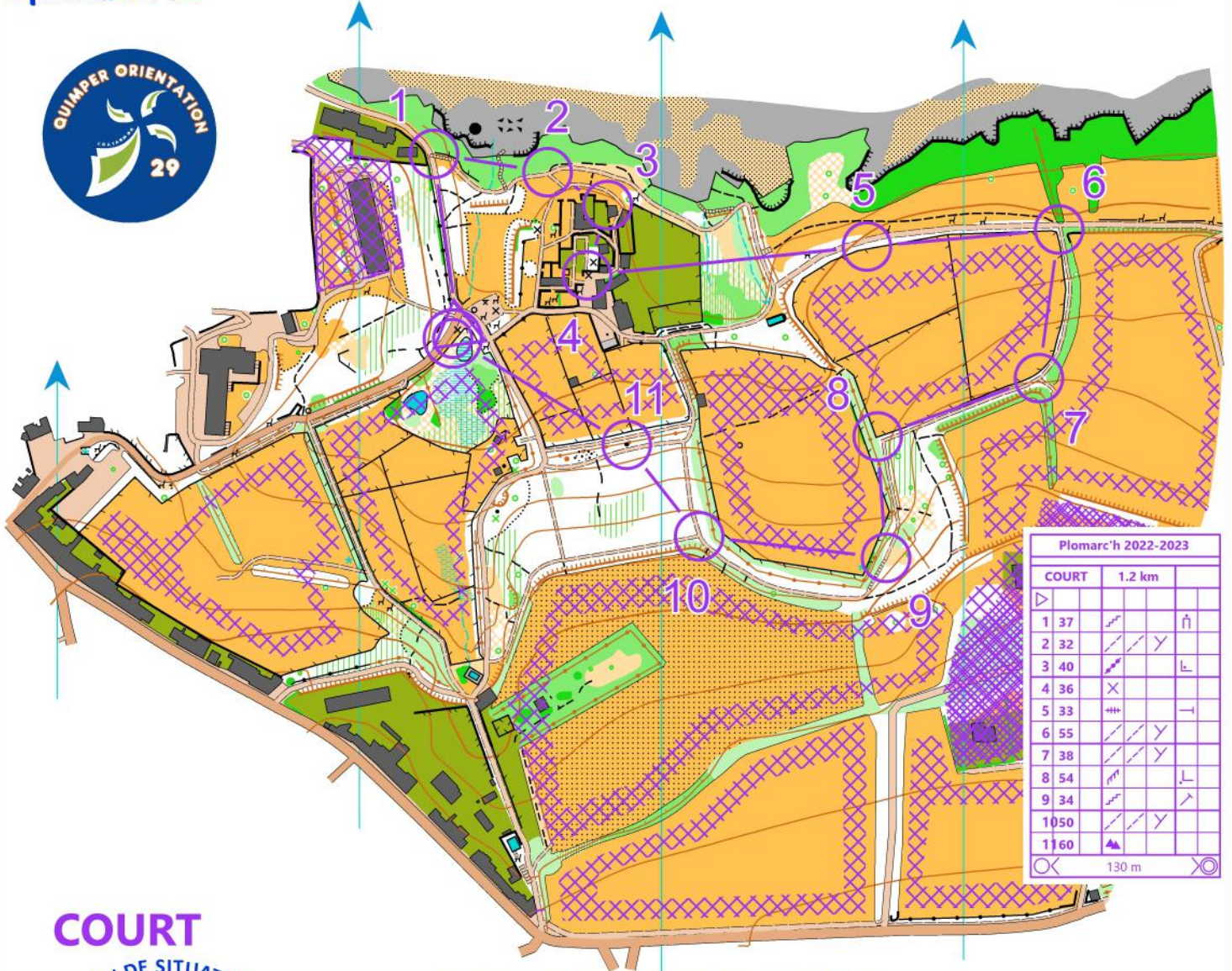
Carte de course d'orientation N°2021-D29-177	
Carte de base : CADASTRE	Surface : 0,5 km²
Relevés : Juillet 2021	Dessin : Marian COTIRTA
Distribution : Quimper Orientation & Mairie de Douarnenez	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

## Douarnenez - Plomarc'h

Echelle : 1 / 4000

Equidistance : 5m

## Espace Sport Orientation des Plomarc'h



Plomarc'h 2022-2023			
COURT	1.2 km		
1 37	↗		↑
2 32	↘	↗	
3 40	↘		↙
4 36	×		
5 33	+++		→
6 55	↘	↗	
7 38	↘	↗	↙
8 54	↘		
9 34	↘		↗
10 50	↘	↗	
11 60	▲		

130 m

### COURT

#### PLAN DE SITUATION



**ATTENTION : Les Espaces avec présence d'animaux sont interdits, même sans clôture. Merci de respecter ces lieux où la gestion écologique est privilégiée**



Carte de course d'orientation N°2021-D29-177	
Carte de base : CADASTRE	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Relevés : Juillet 2021	Dessin : Marian COTIRTA
Distribution : Quimper Orientation & Mairie de Douarnenez	
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.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

Légende	
	routes
	chemin carrossable - chemin
	sentier - sentier peu visible
	clôture franchissable/infranchissable
	muret franchissable - infranchissable
	courbes de niveau
	talus - talus interrompu ou peu visible
	abrupt de fer - fossé
	ruisseau - rivière franchissable
	palisse (franchissable/infranchissable)
	butte - butte allongée
	rochers (petit - gros - groupés)
	dépression - colline
	petite dépression - trou
	source - point d'eau
	charbonnière - objet du 3 homme

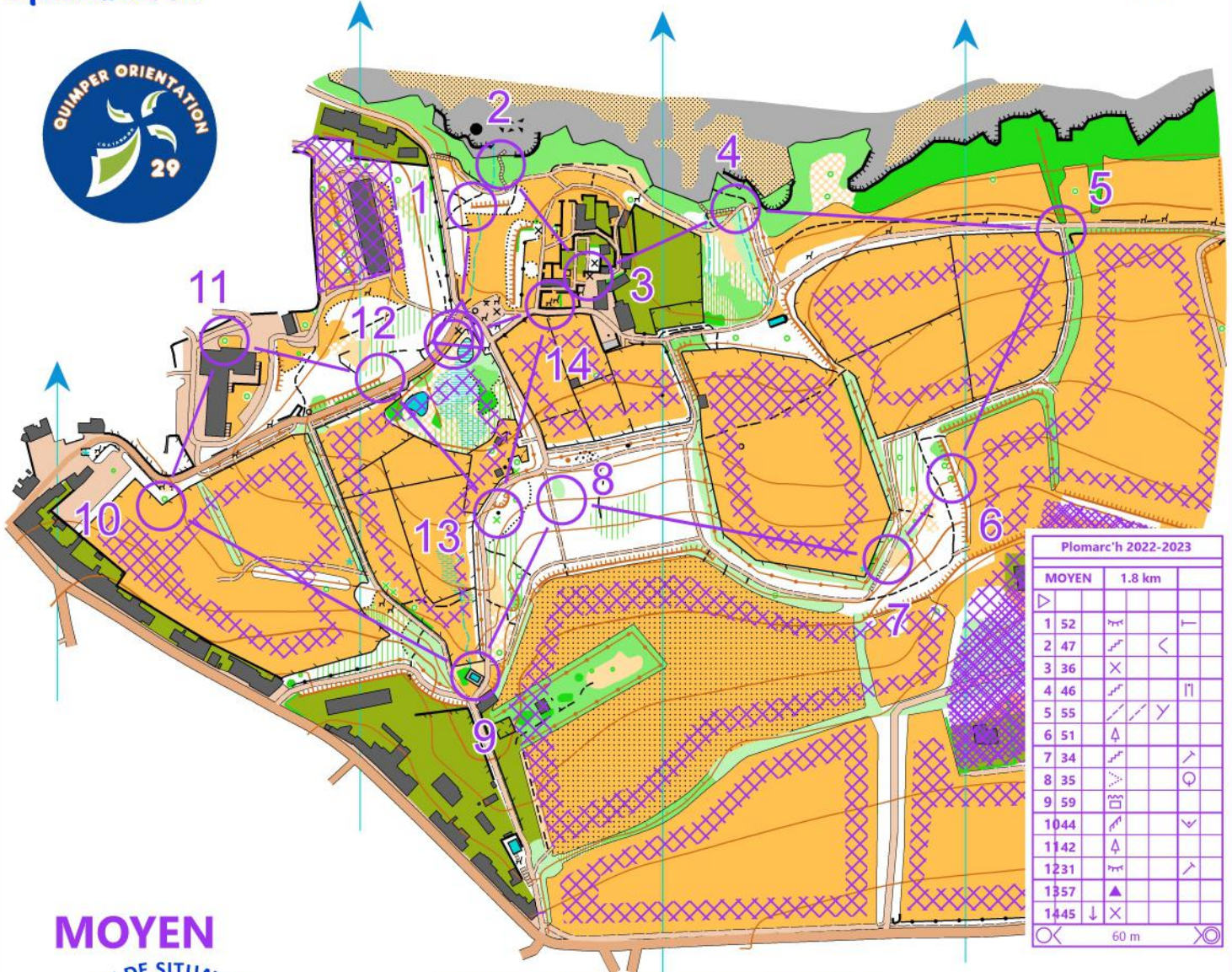
Légende	
	zone pavée
	construction - zone habitée
	limites de végétation - haie
	arbre remarquable, isolé
	souches - nombreuses souches
	forêt - course normale
	forêt - course difficile
	végétation impenetrable
	arbres dispersés - et encombrés
	terrain découvert - et encombré
	terrain cultivé
	végétation basse - course ralentie
	végétation basse - course difficile
	zone manège
	rocher - pierre

## Douarnenez - Plomarc'h

Echelle : 1 / 4000

Equidistance : 5m

## Espace Sport Orientation des Plomarc'h



Plomarc'h 2022-2023			
MOYEN	1.8 km		
1 52	↖		┌
2 47	↘	<	
3 36	×		
4 46	↗		┐
5 55	↖	↘	
6 51	△		
7 34	↘		↗
8 35	∇		○
9 59	□		
10 44			∇
11 42	△		
12 31	↖		↗
13 57	▲		
14 45	×		○

## MOYEN

### PLAN DE SITUATION



**ATTENTION : Les Espaces avec présence d'animaux sont interdits, même sans clôture. Merci de respecter ces lieux où la gestion écologique est privilégiée**



Carte de course d'orientation N°2021-D29-177	
Carte de base : CADASTRE	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Relevés : Juillet 2021	Dessin : Marian COTIRTA
Distribution : Quimper Orientation & Mairie de Douarnenez	
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.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	

Légende	
—	routes
—	chemin carrossable - chemin
—	sentier - sentier peu visible
—	clôture franchissable/infranchissable
—	mur franchissable - infranchissable
—	courbes de niveau
—	talus - talus interrompu ou peu visible
—	abrupt de terre - fossé
—	ruisseau - rivière franchissable
—	palais (franchissable/infranchissable)
—	butte - butte allongée
—	rochers (petit - gros - groupés)
—	dépression - colline
—	petite dépression - trou
—	source - point d'eau
—	charbonnière - objet du 3 homme

Légende	
—	zone pavée
—	construction - zone habitée
—	limites de végétation - haie
—	arbre remarquable, isolé
—	souches - nombreuses souches
—	forêt - course normale
—	forêt - course aisée
—	forêt - course difficile
—	végétation impenétrable
—	arbres dispersés - et encombrés
—	terrain découvert - et encombré
—	terrain cultivé
—	végétation basse - course ralentie
—	végétation basse - course difficile
—	zone manégevaise
—	nive - pierrier

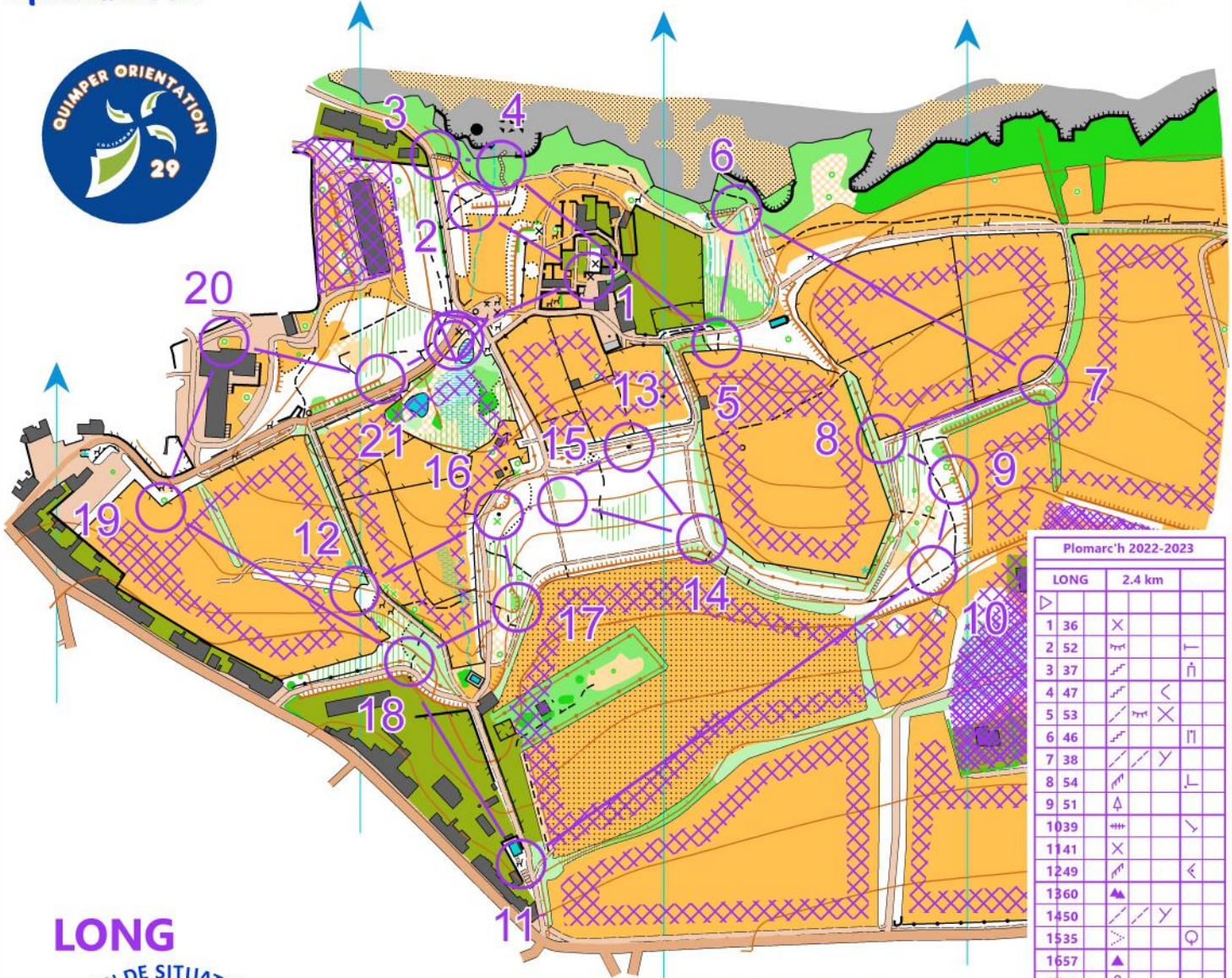


## Douarnenez - Plomarc'h

Echelle : 1 / 4000

Equidistance : 5m

## Espace Sport Orientation des Plomarc'h



Plomarc'h 2022-2023			
LONG	2.4 km		
1	36	X	
2	52	≡≡≡	┌
3	37	≡≡≡	∩
4	47	≡≡≡	<
5	53	≡≡≡	X
6	46	≡≡≡	∩
7	38	≡≡≡	Y
8	54	≡≡≡	┌
9	51	Δ	
10	39	≡≡≡	∩
11	41	X	
12	49	≡≡≡	<
13	45	≡≡≡	
14	43	≡≡≡	Y
15	48	≡≡≡	
16	44	≡≡≡	
17	42	≡≡≡	
18	40	≡≡≡	
19	35	≡≡≡	
20	38	≡≡≡	
21	46	≡≡≡	
2131		≡≡≡	∩

## LONG

### PLAN DE SITUATION



ATTENTION : Les Espaces avec présence d'animaux sont interdits, même sans clôture. Merci de respecter ces lieux où la gestion écologique est privilégiée

Carte de course d'orientation N°2021-D29-177	
Carte de base : CADASTRE	Surface : 0,5 km <sup>2</sup>
Relevés : Juillet 2021	Dessin : Marian COTIRTA
Distribution : Quimper Orientation & Mairie de Douarnenez	
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.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©FFCO-0000
Coordonnées CDCO :	



### Légende

- routes
- chemin carrossable - chemin
- sentier - sentier peu visible
- clôture franchissable/inf franchissable
- mur franchissable - infranchissable
- courbes de niveau
- talus - talus interrompu ou peu visible
- abrupt de terre - fossé
- ruisseau - rivière franchissable
- palais (franchissable/infranchissable)
- butte - butte allongée
- rochers (petit - gros - groupés)
- dépression - colline
- petite dépression - trou
- source - point d'eau
- charbonnière - objet du 3 homme

### Légende

- zone pavée
- construction - zone habitée
- limites de végétation - haie
- arbre remarquable, isolé
- souche - nombreuses souches
- forêt - course normale
- forêt - course aisée
- forêt - course difficile
- végétation impenétrable
- arbres dispersés - et encombrés
- terrain découvert - et encombré
- terrain cultivé
- végétation basse - course ralentie
- végétation basse - course difficile
- zone marécageuse
- nive - pierrier