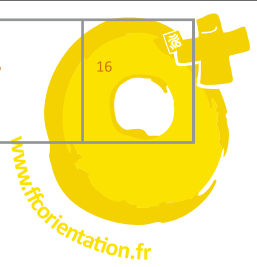


Vers Quimperlé  
Forêt domaniale de Carnoët  
Parking de Toufoën  
47°50'47.4"N  
3°32'57.2"W

Vers Clohars-Carnoët

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Poinçonnez les postes dans l'ordre indiqué par les numéros du parcours, du départ jusqu'à l'arrivée.



	Jaune 1	2,0 km		
▷		■		∇
1	49	⊘ / ⊘	×	
2	44	○		
3	47	⊘		T
4	39	F		
5	55	⊘		H
6	46	▲		
7	52	⊗		
8	51	⊘ / ⊘	×	
9	41	⊘		T
10	45	⊘	×	
11	33	○		
12	57	▲		
13	35	⊘ / ⊘	∇	
14	50	⊘ / ⊘	∇	
15	42	◇		∇
16	58	▲		
○ <	70 m			> ○



Office National des Forêts **Légende**

- ▷ Départ, arrivée, poste avec n° d'ordre
- Clairière, parking, route forestière, grand chemin
- ▲ Petit chemin, rocher, mur, bâtiment, borne, banc ou atelier sportif
- ⊘ Fossé, talus, pente, buttes, trous, relief : grandes buttes, grands creux
- Forêt course facile à très difficile, végétation au sol, arbre remarquable, souche

La forêt vous accueille, prenez soin d'elle. Merci de respecter cet espace.  
 En cas de fort vent, ne pas rester en forêt. Si accident : tel 18 ou 112.  
 Les distances des circuits sont indiquées à vol d'oiseau.  
 Le temps que vous mettez pour un parcours dépendra de votre trajet réel de votre vitesse et du temps que vous mettez à trouver les bornes.  
 Astuce : orientez la carte de manière à avoir à la droite de votre trajet sur la carte, ce qui est effectivement à votre droite dans la forêt.

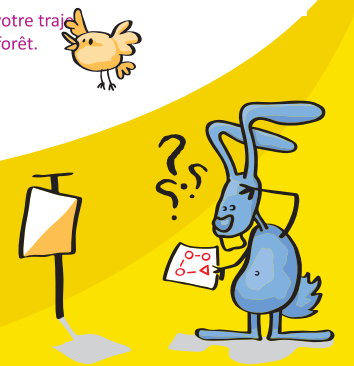
- Circuit vert : débutant
- Circuit bleu : initié
- Circuit jaune : confirmé
- Circuit orange : expert

Parcours semi-permanent.  
Validité : 2023/2024  
 Mise à jour, relevés et dessin :  
A. Coniel - www.acorientation.com  
 Pour plus de course d'orientation :  
www.quimper-orientation.fr  
www.co-orient.fr

**Forêt domaniale de Carnoët**  
**Espace sport orientation de Toufoën**

ECHELLE : 1/4000 -> 1 cm sur la carte = 40 m sur le terrain  
Equidistance : 2,5 m

Carte n° 2023 - 56 - 288 extrait 0,24 km<sup>2</sup>  
Norme ISOM 2017 - 2  
Mise à jour 2023  
 Distribution :  
Office de tourisme Quimperlé Terre Océane  
www.quimperle-terreoceane.com  
 Quimperlé communauté  
www.quimperle-communaute.bzh



# Espace sport orientation de Toulfoën

## Forêt domaniale de Carnoët

La course d'orientation est une activité de pleine nature adaptée à tous, qui se pratique avec une carte détaillée.

En courant ou en marchant, il s'agit de parcourir un circuit matérialisé par des balises que le participant doit découvrir par l'itinéraire de son choix en utilisant la carte et éventuellement une boussole. Ces balises sont des bornes en bois numérotées et munies d'un poinçon. Vous validez votre passage en poinçonnant la grille de pointage à chaque balise.

### 4 niveaux de pratique

**VERT** : pour les enfants, les scolaires, les familles et ceux qui viennent découvrir l'orientation. Les postes sont près des chemins.

**BLEU** : destiné à un public plus averti des techniques d'orientation. Les postes restent proches des chemins mais permettent une découverte de la forêt.

**JAUNE** : pour ceux qui lisent et utilisent convenablement la carte. Certains postes sont difficiles à découvrir afin de tester les compétences de l'orienteur.

**ORANGE** : pour les bons orienteurs. Il sera nécessaire parfois de traverser la forêt en suivant un azimut ou une courbe de niveau.

### Comment ça marche ?

- 1 J'oriente ma carte avec ou sans boussole. Sans boussole : je pivote pour faire coïncider la représentation de ma carte avec les éléments que j'observe sur le terrain (bâtiments, routes, plan d'eau...). Avec boussole : je pivote pour faire coïncider le nord de ma carte (flèche bleue) avec le nord indiqué par ma boussole (aiguille rouge).
- 2 J'organise mon cheminement. Je repère sur la carte le point de départ et la 1ère balise, je visualise sur la carte le cheminement entre ces deux points.
- 3 Je recherche la première borne. En utilisant les indications de la carte et en les comparant avec les éléments présents sur le terrain, je me déplace selon le cheminement repéré précédemment.
- 4 Je valide mon passage. Je poinçonne mon passage sur la grille de pointage dans la case et je vérifie le numéro de la borne. Je pars à la recherche de la balise suivante.
- 5 Je contrôle mon parcours. Après avoir poinçonné la dernière balise du parcours, je retourne au début du parcours pour vérifier ma grille de pointage à l'aide du code des balises indiqué sur le panneau de départ.

### Conseils pratiques :

N'oubliez pas d'emporter une boisson et une collation.  
Prévoyez une tenue adaptée (chaussures de sport, vêtements de pluie...).

### Où se procurer les parcours ?

Office de tourisme Quimperlé Les Rias  
Bureau le plus proche : 3 place Charles de Gaulle - Quimperlé  
02 98 96 04 32 ou [www.quimperle-lesrias.bzh](http://www.quimperle-lesrias.bzh)  
Quimperlé Communauté  
02 98 35 09 40 ou [www.quimperle-communaute.bzh](http://www.quimperle-communaute.bzh)



Télécharger les parcours en flashant ce QR code à l'aide de votre smartphone.



Merci de respecter cet espace pour un environnement durable.

