

# LA SAINTE-VICTOIRE

Domaine Départemental de Roques-Hautes  
Prairies et vallon du marbre • Plaine de Toscan • Circuits permanents d'orientation



 DÉPARTEMENT  
**BOUCHES  
DU RHÔNE** 

# 1 LA COURSE D'ORIENTATION

Seul, en groupe ou en famille, venez marcher ou courir autrement dans un espace forestier exceptionnel :

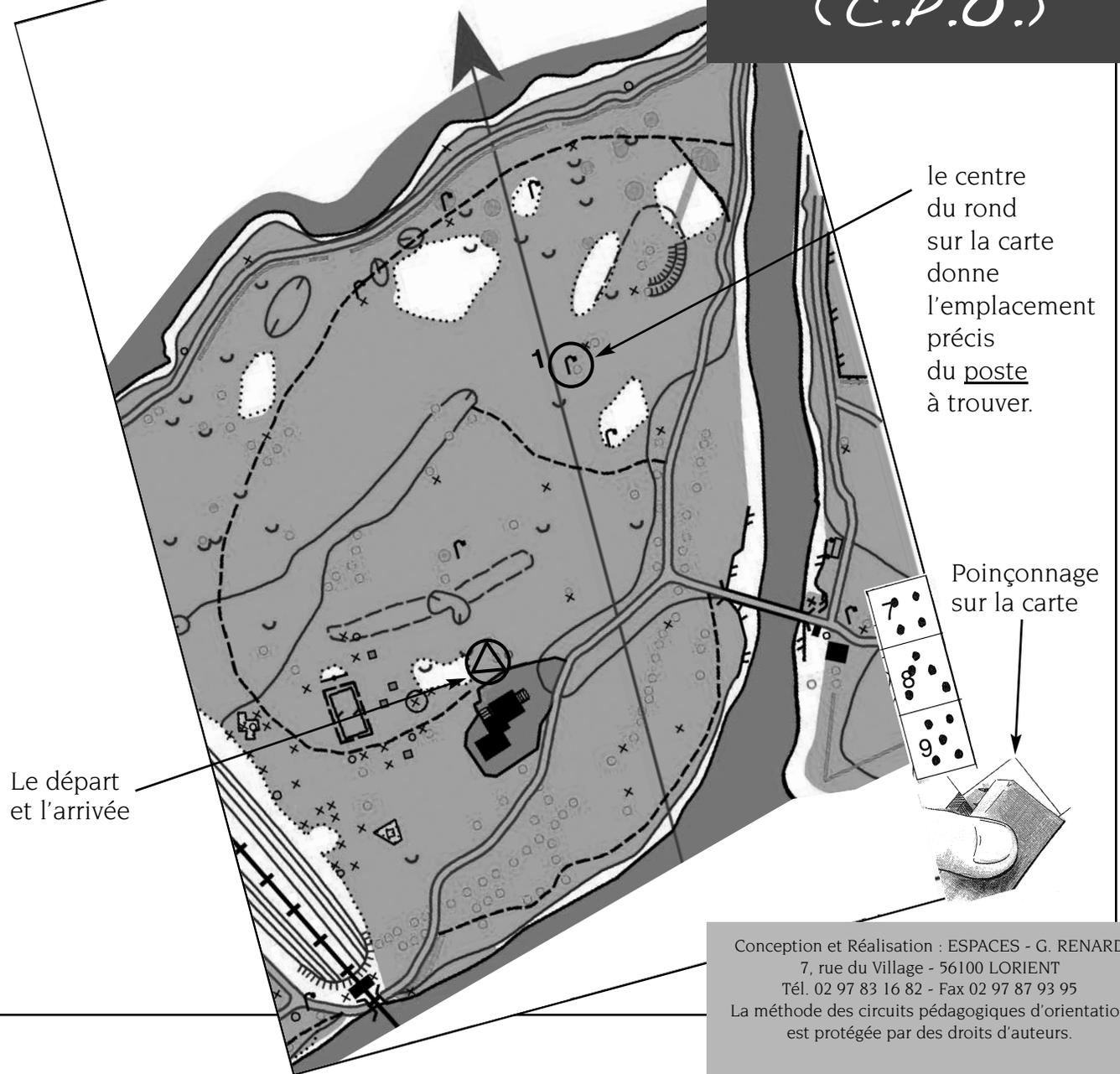
**LA SAINTE-VICTOIRE, Domaine départemental de Roques-Hautes. Les prairies et vallon du marbre, plaine de Toscan.**

Découvrez les trésors cachés : Leur flore, faune, mouvements naturels du terrain (rochers, chemins, clairières) : **Comment** : au moyen d'une carte d'orientation détaillée et d'une boussole. Petits sentiers, buttes, trous, fossés, tout y est représenté dans les moindres détails. Sur la carte, un circuit numéroté et tracé matérialise les emplacements des postes (poteaux, boîtiers) que vous devez effectuer dans un ordre imposé. Ces postes sont munis de numéros et de pinces codées vous permettant de poinçonner les cases de votre carte afin de certifier de votre passage à ces différents endroits.

# 2 L'OUTIL PÉDAGOGIQUE : LA CARTE

Le départ et l'arrivée

*Présentation des circuits d'orientation (C.P.O.)*



le centre du rond sur la carte donne l'emplacement précis du poste à trouver.

Poinçonnage sur la carte

Conception et Réalisation : ESPACES - G. RENARD  
7, rue du Village - 56100 LORIENT  
Tél. 02 97 83 16 82 - Fax 02 97 87 93 95  
La méthode des circuits pédagogiques d'orientation est protégée par des droits d'auteurs.

**3 LES GESTES DE BASE**  
que vous devez effectuer en permanence sur les différents circuits.

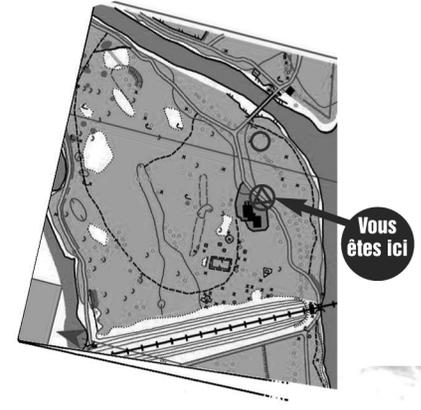
**1 LIRE LA LÉGENDE**  
**PRENEZ CONNAISSANCE DE LA LÉGENDE DE VOTRE CARTE**

LEGENDE	
Route Principale - Route	Marais - Marais infranchissable
Route forestière - Chemin d'exploitation	Marécage - Petit marais
Chemin - Sentier	Source - Source captée - Trou d'eau
Sentier peu visible - Laie	Courbes de niveau
Clôture franchissable - Infranchissable	Maitresse - Normale - Intermédiaire
Clôture en ruine - Mur de pierre en ruine	Levée de terre - Petite levée de terre
Mur de pierre franchissable - Infranchissable	Dépression - Trou - Cuvette
Ligne électrique - Ligne haute tension	Butte - Colline - Fossé
Zone de Pierres	Abrupt de terre - Petit abrupt de terre
Limite de culture - Limite de végétation	Terrain accidenté
Falaise infranchissable	Parking - Petite ruine
Falaise franchissable - Petite falaise	Zone interdite - Bâtiment
Rocher (>1m, >2m) - Zone rocheuse	Ruine - Mirador, affût de chasse
Cours d'eau franchissable - Lac	Objet particulier - Charbonnière - Borne
Ruisseau - Ruisseau intermittent	Terrain cultivé - Verger
Mare/Etang	Prairie - Prairie, arbres dispersés

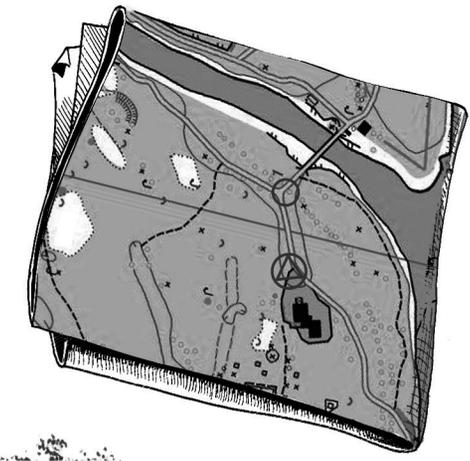
  

Légende spécifique	
Lampadaire:	⤵
Table pique nique:	□
Poubelle:	○

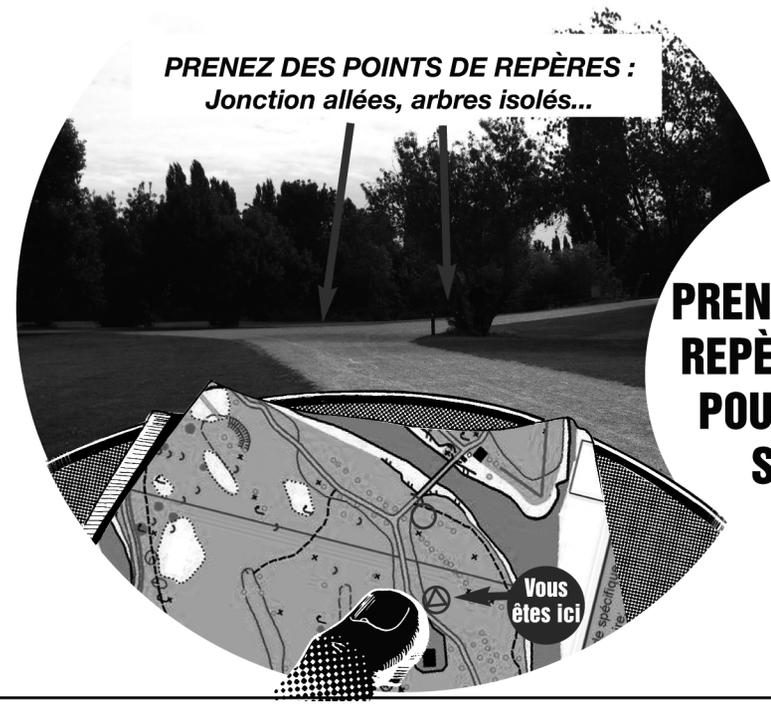
**2 ORIENTER LA CARTE**  
**ORIENTEZ EN PERMANENCE VOTRE CARTE PAR RAPPORT AU TERRAIN**



**3 PLIER LA CARTE**  
**PLIEZ LA CARTE, NE CONSERVER QUE LA PARTIE QUI VOUS INTÉRESSE**



**4 PLACER SON POUCE**  
**DÉPLACEZ VOTRE POUCE AU FUR ET À MESURE DE VOTRE PROGRESSION**

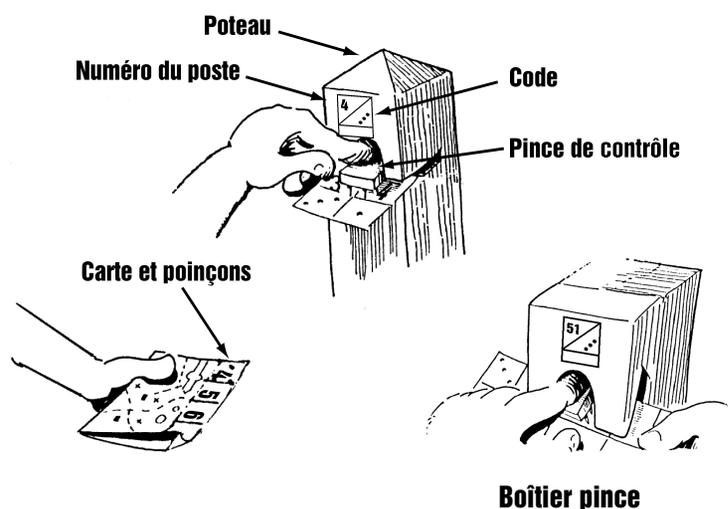


**PRENEZ DES POINTS DE REPÈRES :**  
*Jonction allées, arbres isolés...*

**5 PRENDRE LES POINTS DE REPÈRES SUR LA CARTE POUR LES RETROUVER SUR LE TERRAIN**

**④ LE CIRCUIT SUR LA CARTE :**  
 le départ et l'arrivée   
 le centre du rond sur la carte   
 donne l'emplacement précis du poste à trouver.

**⑤ LES POSTES QUE VOUS DÉCOUVRIREZ**



**⑥ LE CONTRÔLE**  
 A chaque poste, une pince fixée, vous permettra de perforer votre carte (à l'aide du poinçon) pour certifier de votre passage.

**⑦ COMMENT SE PROCURER DES CARTES :**  
 Maison Sainte-Victoire : Tél. 04 42 66 84 40  
 Service Gestion Technique des Domaines Départementaux : Tél. 04 42 97 10 10

**⑧ PROCÉDÉ D'UTILISATION :**  
 muni de votre carte détaillée, vous vous déplacez à la recherche des postes indiqués, par l'itinéraire de votre choix et à votre rythme.

**⑨ POUR LES DÉBUTANTS :**  
 il est recommandé d'effectuer les circuits dans l'ordre préconisé : circuit 1, 2...  
 - 1 participant, une carte  
 - la boussole est déconseillée pour "les débutants".

**⑩ LES DIFFÉRENTS CIRCUITS :**

N°	Circuits (prairies)	Dist.	Poste	Durée
1	étoile photos animaux (3 possibilités pédagogiques)	1,3	8	1h à 1h30
2	étoile photos arbres et arbustes de nos forêts	3,6	10	2h
3	suivi et relevé d'itinéraire (8 possibilités pédagogiques)	1,5	10	1h
4	course en étoile (4 possibilités pédagogiques)	4,2	12	1h à 1h30
5	course aux scores (2 possibilités pédagogiques)	1,5	10	30 à 45 min
6	course relief	1,6	12	
<u>Circuits (plaine de Toscan)</u>				
7	circuit court facile	1,9	12	1h30
8	circuit court difficile	2,1	13	1h45
9	circuit végétation	2,3	14	2h
10	circuit long facile	2,8	15	2h15
11	circuit long difficile	3,2	15	2h30

**⑪ PUBLICS CONCERNÉS :**  
 - Scolaires : de la maternelle à la terminale (circuits permettant des variantes en fonction de l'âge)  
 - Tout public : seul, en groupe ou en famille.



*Circuit N°1 : course en étoile,  
photos animaux  
Lieu : prairies et vallon du marbre*

**Distance :** 1,3 Km

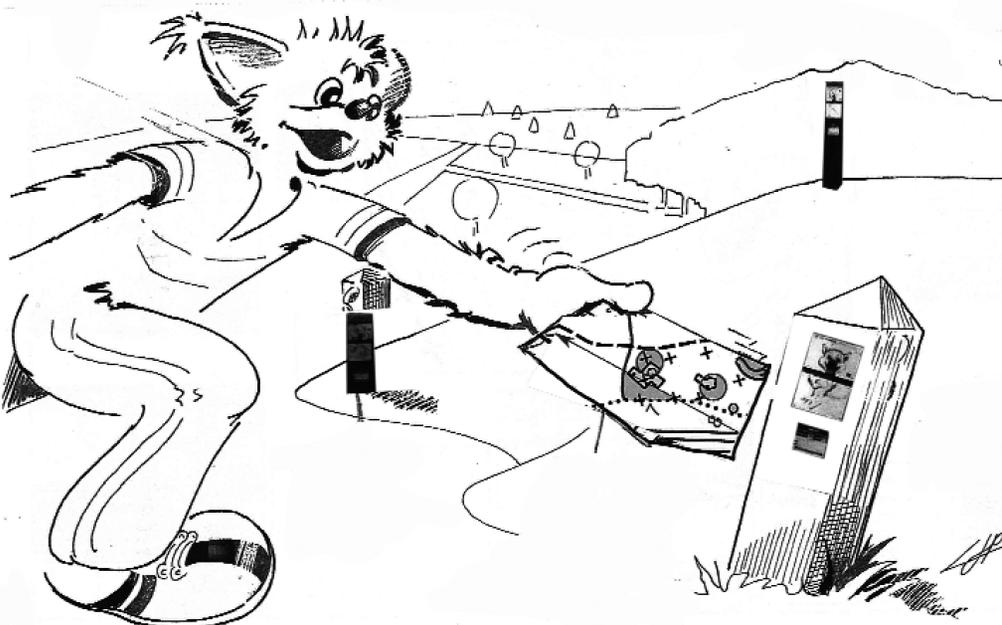
**Durée :** 1h à 1h30

**Nombre de postes :** 8 poteaux avec figurines d'animaux numérotés de 1 à 8.

**Matériel :** La carte couleur

**Âge conseillé :** à partir de 5 ans

△ Départ et arrivée      ○ Postes



*Circuit N°2 : course en étoile,  
photos arbres et arbustes.  
Lieu : prairie et vallon du marbre*

**Distance :** 3,6 Km

**Durée :** 2 heures

**Nombre de postes :** 10 poteaux avec figurines arbres et arbustes, numérotés de 11 à 20

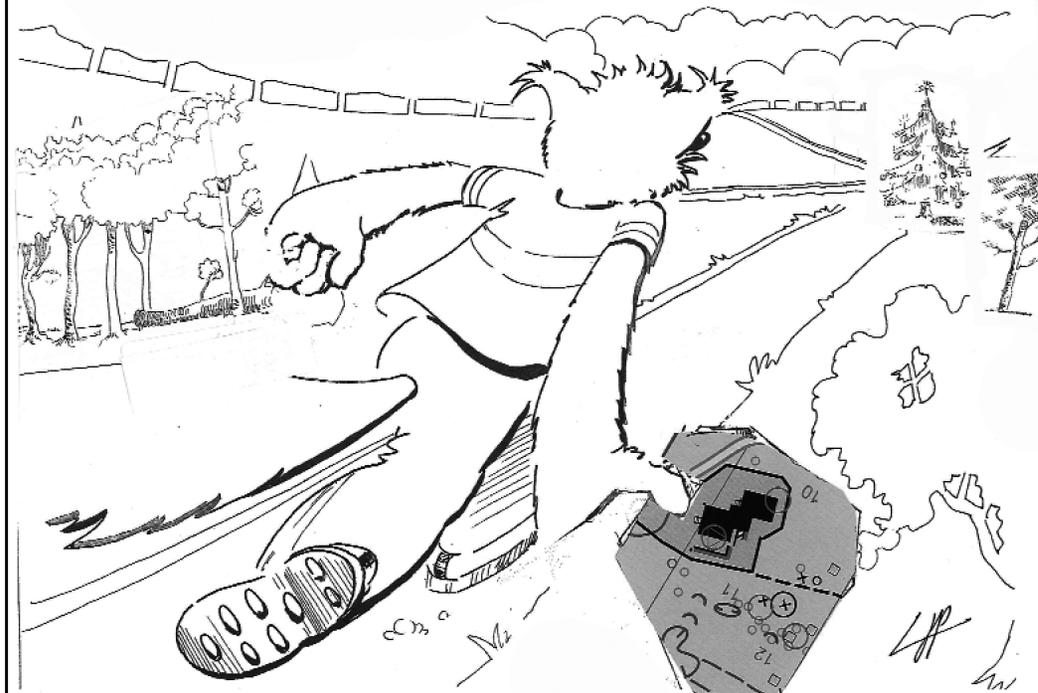
**Matériel :** La carte

**Âge conseillé :** à partir de 5 ans (4 à 6 postes)

à partir de 8 ans (6 à 8 postes)

à partir de 10 ans (8 à 10 postes)

△ Départ et arrivée      ○ Postes



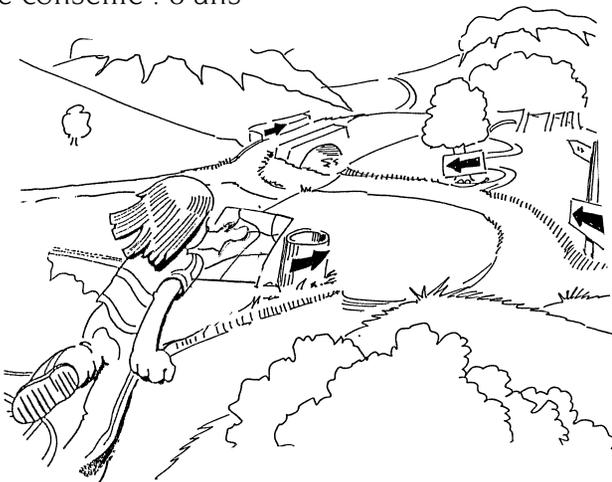
# Circuit 3A et 3B (postes de 21 à 30) Lieu prairies et vallon du marbre

## Suivi d'itinéraire, postes vrais, postes manquants, postes faux

### Circuit : SUIVI D'ITINÉRAIRE Carte 3A

(carte avec circuit - Individuels et Familles)

Âge conseillé : 8 ans



**Fonctionnement** : Au cours de votre déplacement vous poinçonnez sur votre carte les 10 postes rencontrés dans les cases correspondantes.

### Circuit 3B : JE POSITIONNE LES MANQUANTS Carte

Âge conseillé : 13 ans



**Matériel** : 1 crayon, 1 gomme

**Fonctionnement** : Au cours de votre déplacement, vous allez rencontrer 10 postes de contrôle avec flèches directionnelles, vous devez reporter précisément les postes manquants sur votre carte à l'aide d'un crayon, ou en poinçonnant l'emplacement sur votre carte.



**Note** : pour les circuits 3B les postes sont marqués sur la carte par l'animateur (postes du circuit 3A)

vous devez :

- 1 : Lire la légende
- 2 : Orienter la carte
- 3 : Plier sa carte
- 4 : Placer son pouce
- 5 : Prendre des points de repères.

#### CIRCUIT N°3A

**PRINCIPE D'UTILISATION :**  
A L'AIDE DE LA CARTE  
VOUS VOUS DÉPLACEZ  
SUR LE CIRCUIT N°3A  
EN SUIVANT LE FLÉCHAGE  
DES POSTES

**Distance** : 1,5 km

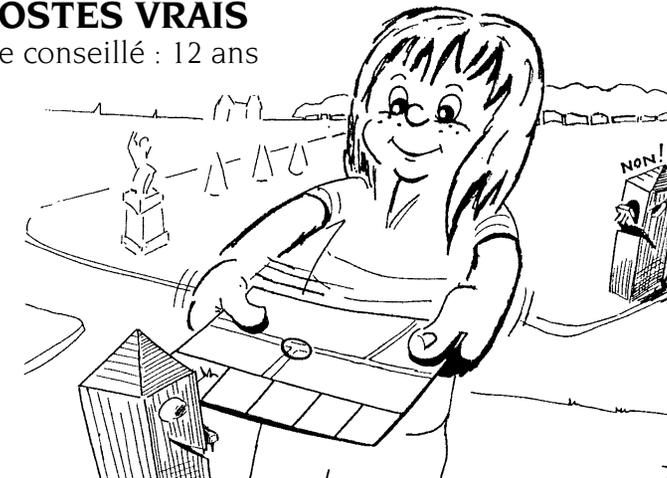
**Durée** : 1 h à 1h30

peut être chronométré

**Postes** : de 5 à 10  
selon le thème choisi

### Circuit 3B : POSTES VRAIS

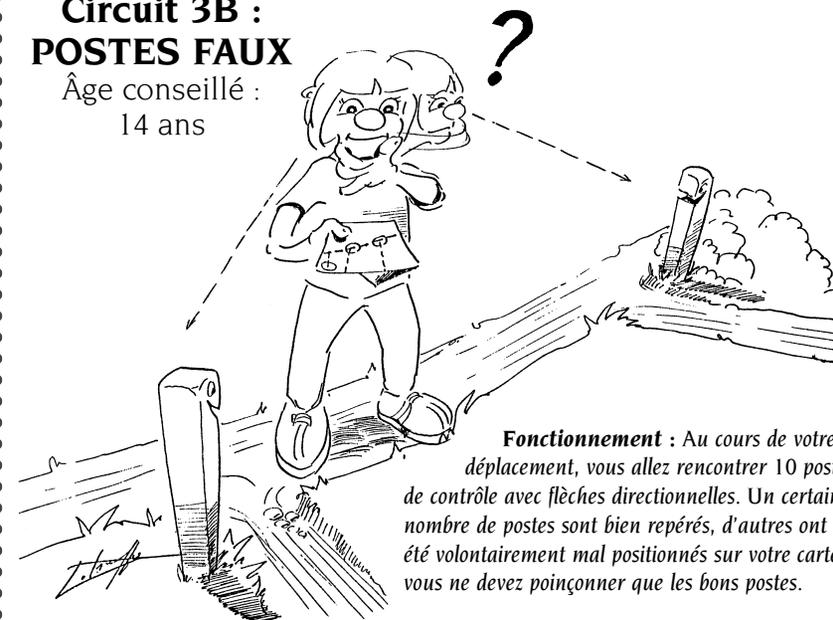
Âge conseillé : 12 ans



**Fonctionnement** : Au cours de votre déplacement, vous allez rencontrer 10 postes de contrôle avec flèches directionnelles. Sur votre carte 5 postes sont marqués, vous ne devez poinçonner que ces 5 postes.

### Circuit 3B : POSTES FAUX

Âge conseillé :  
14 ans



**Fonctionnement** : Au cours de votre déplacement, vous allez rencontrer 10 postes de contrôle avec flèches directionnelles. Un certain nombre de postes sont bien repérés, d'autres ont été volontairement mal positionnés sur votre carte, vous ne devez poinçonner que les bons postes.

Circuit 3B (postes de 21 à 30) Lieu prairies et vallon du marbre  
Itinéraire surligné, relevé d'itinéraire, relevé de postes, relevé d'itinéraire et de postes

**Circuit 3B :**  
**RELEVÉ D'ITINÉRAIRE**

Âge conseillé : 9 ans



**Matériel :** 1 crayon, 1 gomme

**Fonctionnement :** Au cours de votre déplacement vous tracez à l'aide de votre crayon, l'itinéraire emprunté.

**Circuit 3B : RELEVÉ D'ITINÉRAIRE  
ET DE POSTES**

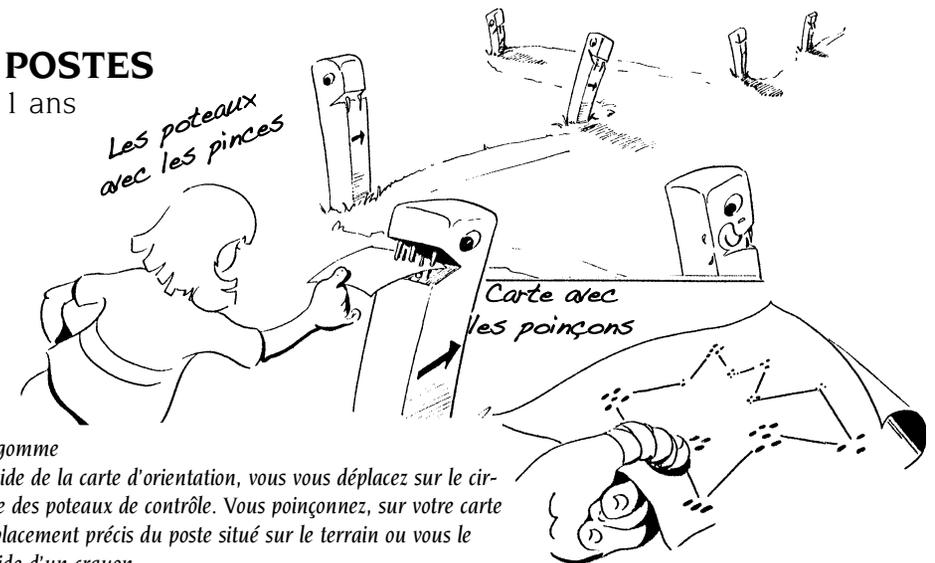


**Matériel :** 1 crayon, 1 gomme

**Fonctionnement :** Au cours de votre déplacement vous tracez à l'aide de votre crayon l'itinéraire emprunté ainsi que l'emplacement des 10 postes sur votre carte.

**Circuit 3B :**  
**RELEVÉ DE POSTES**

Âge conseillé : 11 ans



**Matériel :** 1 crayon, 1 gomme

**Fonctionnement :** A l'aide de la carte d'orientation, vous vous déplacez sur le circuit en suivant le fléchage des poteaux de contrôle. Vous poinçonnez, sur votre carte à l'aide de la pince, l'emplacement précis du poste situé sur le terrain ou vous le reportez sur la carte à l'aide d'un crayon.

**Circuit 3B : ITINÉRAIRE SURLIGNÉ**

Âge conseillé : 10 ans

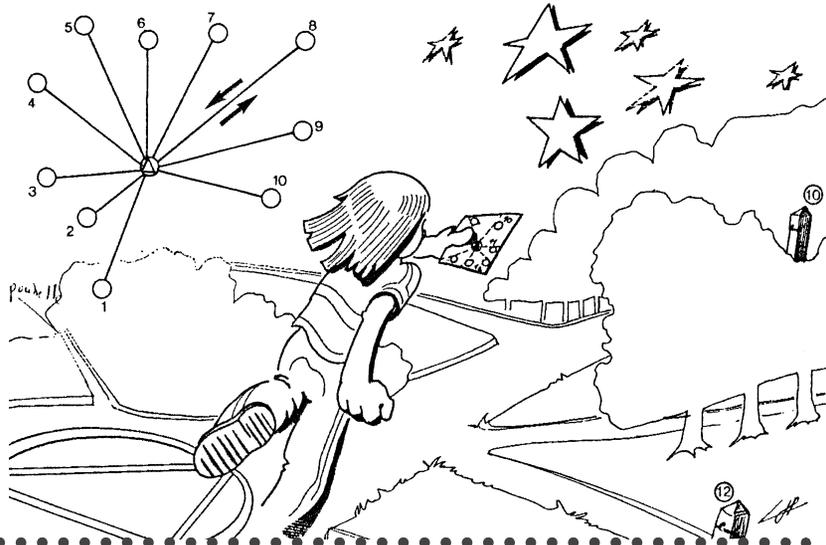


**Fonctionnement :** Au cours de votre déplacement, en suivant l'itinéraire surligné sur votre carte, vous allez rencontrer un certain nombre de postes que vous devrez poinçonner sur la carte.

# Circuit 4 (postes de 31 à 40 et 9 à 10) Lieu prairies et vallon du marbre

## Course en étoile, papillon, moulin à vent, imposé

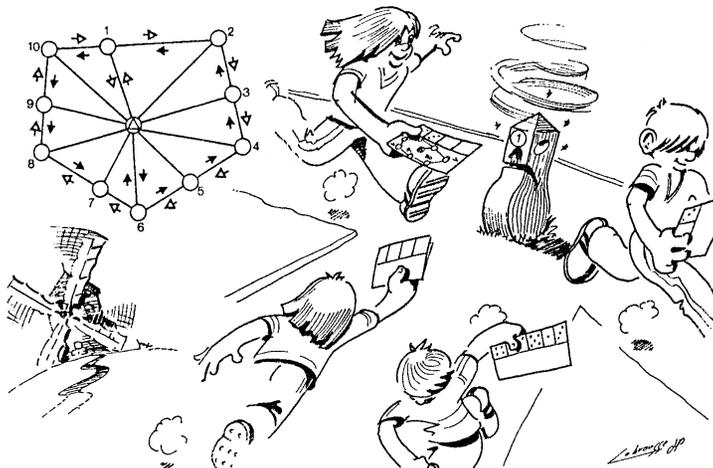
### Circuit : COURSE EN ÉTOILE - Carte 4



**Distance :** 4,2 Km pour 12 postes  
**Distance :** 2,2 Km pour 6 postes  
**Âge conseillé :** 10 ans et plus  
 Temps chronométré

### Circuit : MOULIN A VENT - Carte 4

Âge conseillé : 13/14 ans



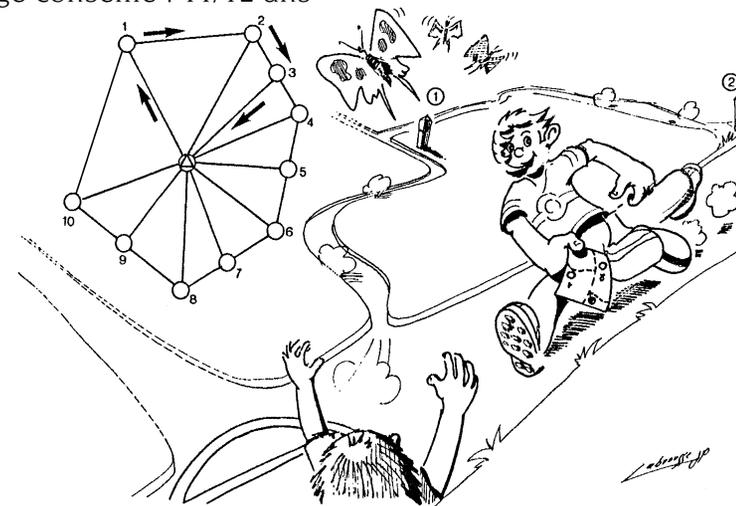
**Distance :** 0,850 Km - 12 Postes - Temps chronométré.  
**Fonctionnement :** Départ groupé de 12 participants dans un sens, les 12 dans l'autre sens. Virginie commence par le 12, 11, 10, Paul commence par le 1, 2, 3 et retour au départ.

**Fonctionnement :**  
 Nombre de postes : 12  
 Nombre de participants maximum : 24  
 Nombre d'équipes : 12 équipes de 2  
 Nombre de cartes : 12 (1 par équipe)  
 Système de relais :  
 Virginie fait les chiffres pairs : 2, 4, 6, 8 et 12  
 Paul fait les chiffres impairs : 1, 3, 5, 7, 9 et 11  
 peu importe l'ordre.

**Départ :** groupe de 12 participants sur un poste différent.  
 Les 12 autres attendent le retour de leurs partenaires.

### Circuit : PAPILLON - Carte 4

Âge conseillé : 11/12 ans



**Distance :** 1,8 Km - Temps chronométré.  
**Fonctionnement :** Virginie fait 1 et 3 et revient au départ, Paul fait 6 et 8 et revient au départ, ainsi de suite.

### Circuit : IMPOSÉ - Carte 4

Individuels et familles



**Distance :** 0,850 Km - Temps chronométré.  
**Fonctionnement :** Vous prenez le circuit dans le sens que vous désirez, soit en commençant dans l'ordre 1, 2, 3 ou dans le désordre 12, 11, 10.

# Circuit 5 (postes de 41 à 50) Lieu prairies et vallon du marbre

## Course aux scores, course aux postes

### Circuit : COURSE AUX SCORES

Distance : 1,5 Km

Nombre de postes : 10 postes

Temps chronométré (30 à 45 mn)

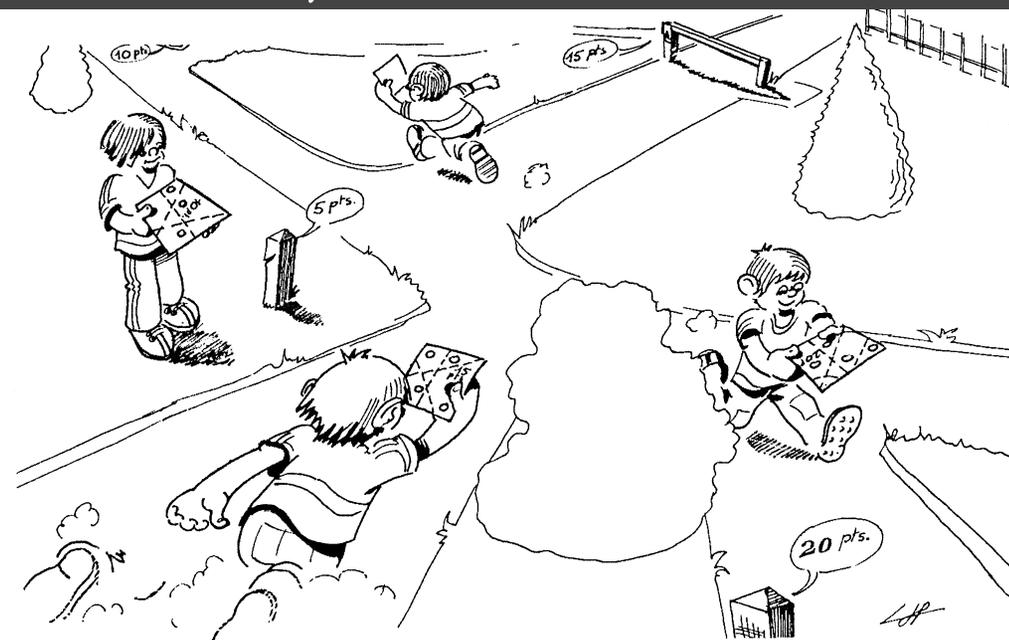
Âge conseillé : 11 ans et plus. Individuels et Familles.

#### Fonctionnement :

Départ groupé : peu importe le nombre de participants.

Le jeu consiste à ramener le maximum de points sur la carte en un minimum de temps.

Total points 150.



### Circuit : COURSE AUX POSTES

Distance : 1,5 Km

Nombre de postes : 10 postes

Temps chronométré (30 à 45 mn)

Âge conseillé : 11 ans et plus. Individuels et Familles.

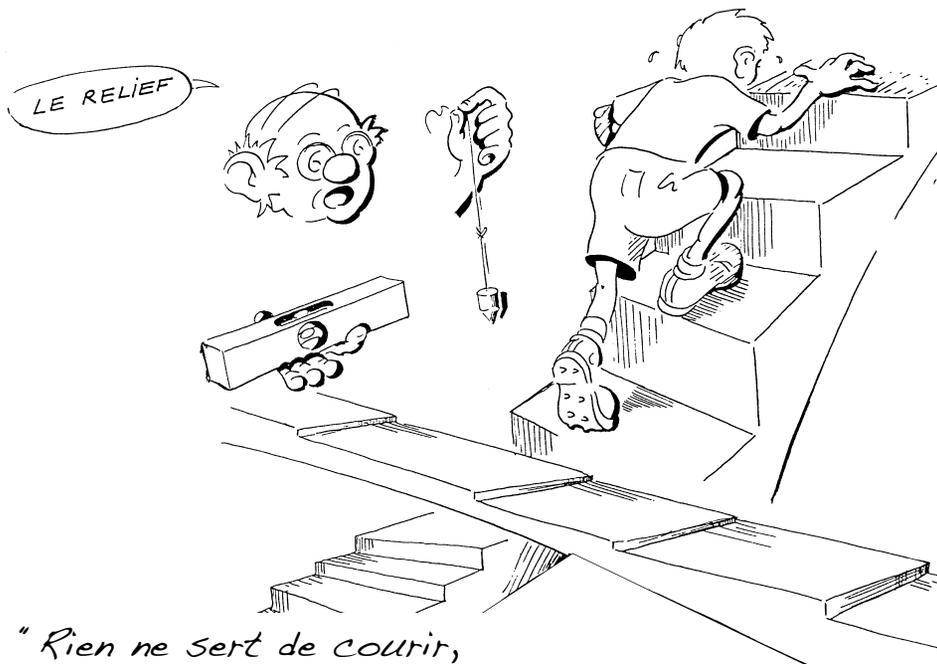
#### Fonctionnement :

Départ groupé, tous les participants prennent les postes dans l'ordre qu'ils désirent, c'est celui qui a mis le moins de temps qui a gagné.

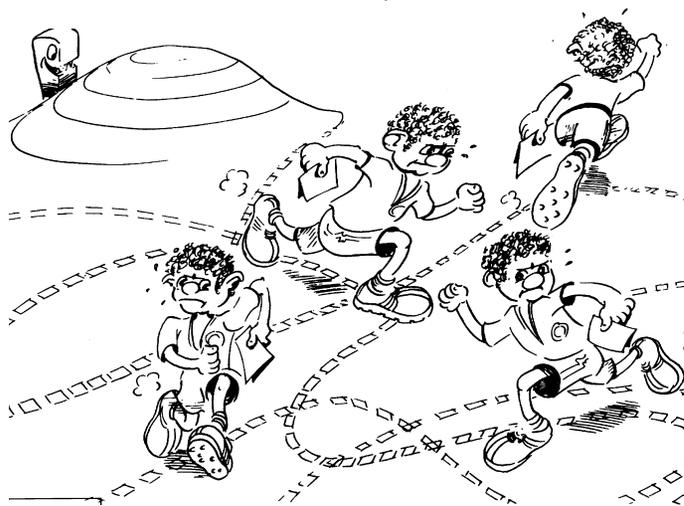
**Variante 1 :** par équipe de 2, départ groupé, l'un fait les chiffres pairs, l'autre les chiffres impairs.

**Variante 2 :** départ d'un participant qui fait les chiffres pairs, retour au départ. L'autre les chiffres impairs.

Circuit N°6 Lieu : prairies et vallon du marbre  
(postes de 51 à 62) : Découverte du relief



"Rien ne sert de courir,  
il faut arriver au point".

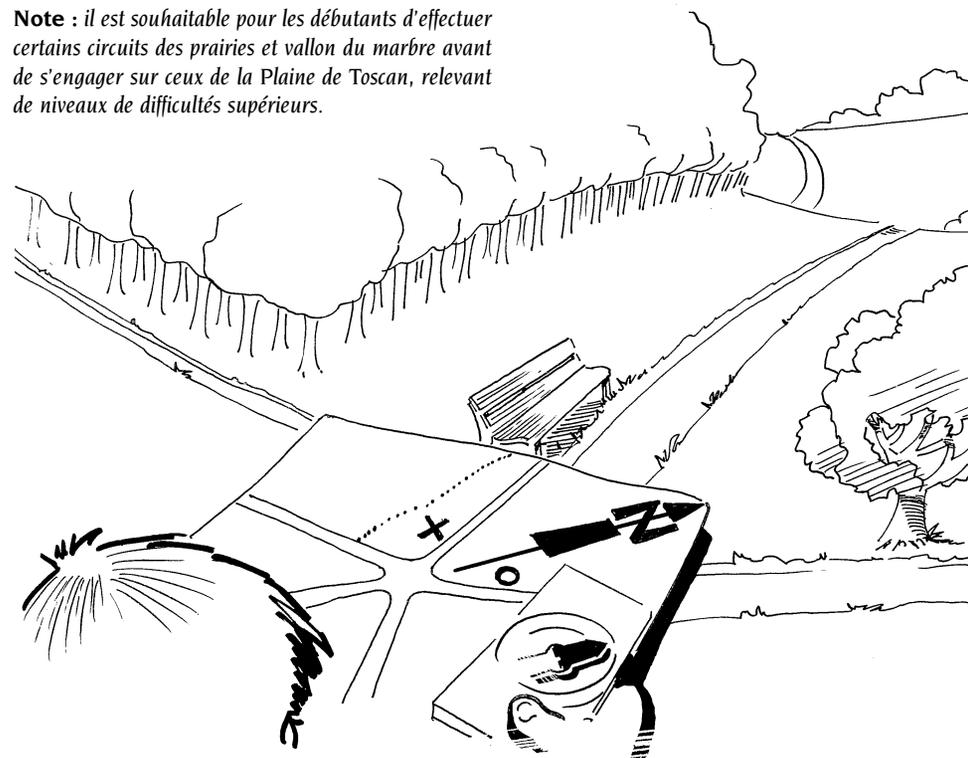


**Distance :** 1,6 km  
**Nombre de postes :** 12  
**Temps chronométré**  
**Âge conseillé :** 11 ans et plus,  
individuels et familles.

**Fonctionnement :**  
Départ individuel  
dans l'ordre  
des postes 1, 2, ...  
Toutes les 1 à 2 mn.  
Chaque poste présente  
un mouvement naturel  
du terrain.

Circuit N°7 (postes de 63 à 74)  
Lieu Plaine de Toscan

**Note :** il est souhaitable pour les débutants d'effectuer  
certains circuits des prairies et vallon du marbre avant  
de s'engager sur ceux de la Plaine de Toscan, relevant  
de niveaux de difficultés supérieurs.



**CIRCUIT : COURT FACILE**

**Distance :** 1,9 Km  
**Nombre de postes :** 12 postes  
**Durée :** temps chronométré.  
**Âge conseillé :** 11 ans.

**Fonctionnement :**  
Départ individuel dans l'ordre des postes.  
1, 2...chaque poste est disposé à des jonctions et intersection de sentiers et chemins.

## Circuit N°8 (postes de 75 à 87) Lieu Plaine de Toscan

### CIRCUIT COURT DIFFICILE

**Distance :** 2,1 km

**Nombre de postes :** 13

**Durée :** temps chronométré.

**Age conseillé :** 11 ans et plus.

#### Fonctionnement :

Départ individuel dans l'ordre - Poste 1, 2, ...

Chaque poste est disposé entre 10 et 50 mètres d'un sentier, d'un chemin. Facile d'accès.



## Circuit N°9 Végétation (postes de 88, 89, 90 et de 101 à 111) Lieu de Toscan

**Distance :** 2,3 km

**Nombre de postes :** 14

**Durée :** temps chronométré.

**Age conseillé :** 10 ans et plus de 13  
individuels et familles.

#### Fonctionnement :

1) Départ individuel dans l'ordre - Poste 1, 2, 3, ...

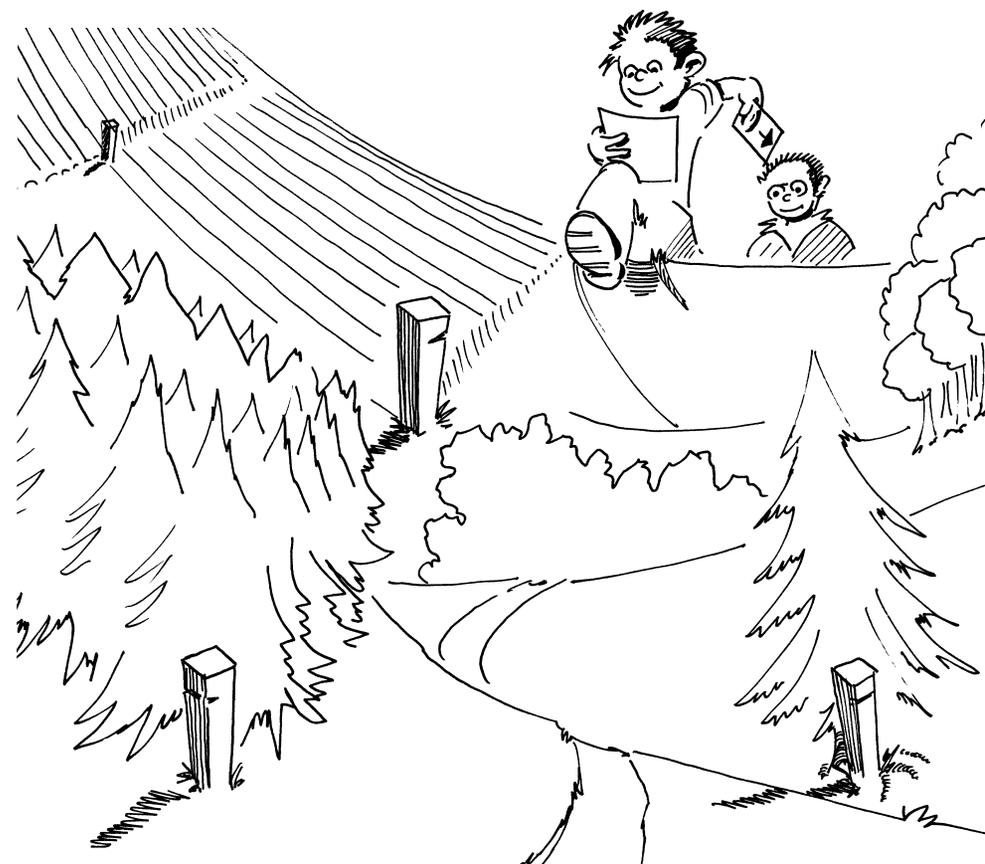
Toutes les 1 à 2 minutes.

2) Chaque poste est disposé à un emplacement  
caractéristique de la végétation.

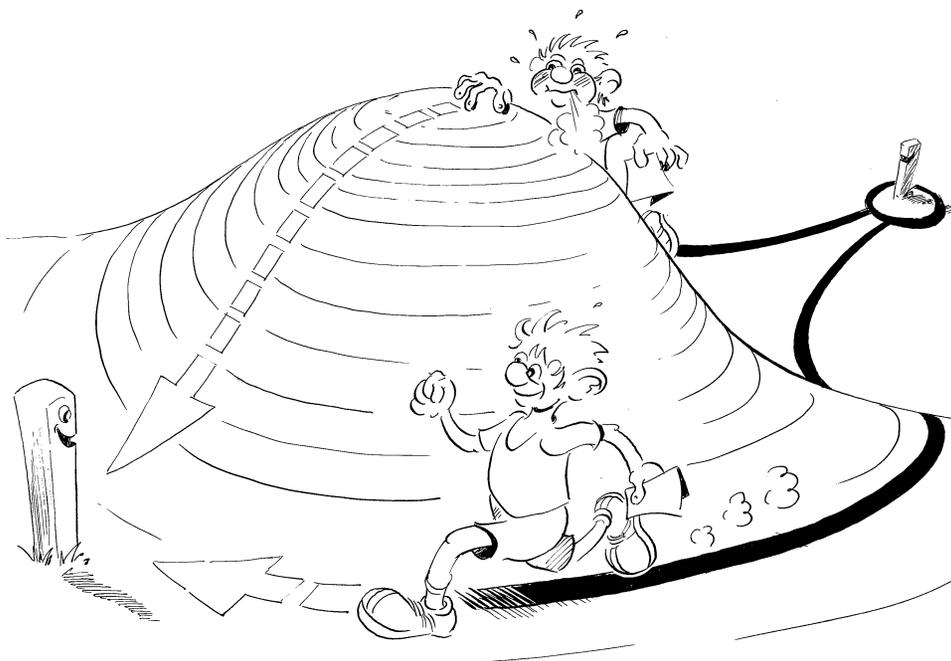
3) Entre chaque poste, vous pouvez vous déplacer par  
l'itinéraire de votre choix.

#### Principe d'utilisation :

Du point de départ signalé sur votre carte N°9  
d'orientation, vous vous déplacez sur le circuit avec  
la carte orientée. Chaque poste est disposé à un élé-  
ment caractéristique de la végétation (arbres parti-  
culiers, souche, clairière, extrémité haie, limite  
végétation, etc).



*Circuit N°10 (postes de 112 à 126)  
long facile (Plaine de Toscan)*



**CIRCUIT : LONG FACILE**

**Distance :** 2,8 Km  
**Nombre de postes :** 15 postes  
**Durée :** temps chronométré.  
**Âge conseillé :** 15 ans et plus.

**Fonctionnement :**  
Départ individuel dans l'ordre des postes 1, 2... chaque poste est disposé entre 10 à 50 mètres de sentiers et chemins, accès facile.

*Circuit N°11 (postes de 131 à 144 et 225)  
long difficile (Plaine de Toscan)*

**CIRCUIT : LONG DIFFICILE**

**Distance :** 3,2 Km  
**Nombre de postes :** 15 postes  
**Durée :** temps chronométré.  
**Âge conseillé :** 19 ans et plus.

**Fonctionnement :**  
Départ individuel dans l'ordre des postes 1, 2... chaque poste est disposé de façon technique entre 50 à 100 mètres de sentiers et chemins.  
Ce circuit requiert certaines capacités techniques et physiques.

