Quelques consignes:

- toujours bien orienter sa carte, pour cela, votre carte est orientée plein nord, une flèche sur le côté gauche vous le rappelle
- faire donc correspondre le nord de votre carte, avec le nord réel
- si vous n'avez pas de boussole, le Garlaban est plein nord
- l'échelle de votre carte est au 1/10 000, un cm sur la carte correspond donc à 100 m sur le terrain

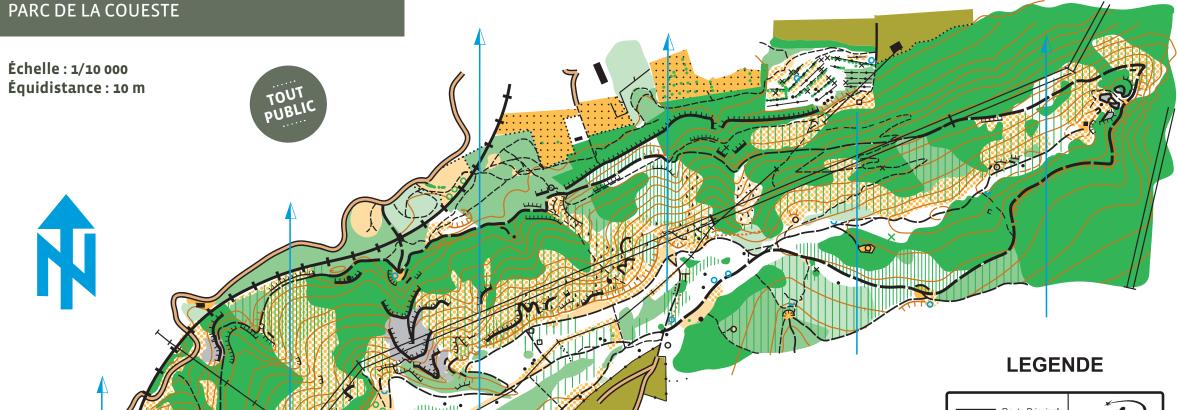


Balise plastique orange et blanche de dimension 15x15 cm.

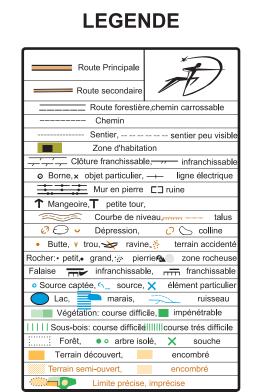
Les balises sont situées exactement au centre des cercles qui les représentent sur la carte.

Définitions des postes :

- 1 Pied de falaise
- 2 Pied de falaise angle sud-est
- 3 Citerne angle nord
- 4 Réservoir angle sud-est
- 5 Abreuvoir
- 6 Citerne face sud
- 7 Borne 8 - Est de la cabane
- 9 Rochers
- 10 Pied de falaise
- 11 Pied de falaise angle sud-ouest
- 12 Arbre isolé
- 13 Arbre sud du point de vue
- 14 Arbre isolé
- 15 Pylône
- 16 Chemin entre les falaises
- 17 Arbre en haut de la falaise
- 18 Nord du bâtiment
- 19 Pylône
- 20 Arbuste est de la tour



Relevée et dessin : Serguei ROZOUM hiver 2009



Base sport-nature de la Coueste

Les parcours d'orientation





Apprendre à s'orienter, qui n'y a jamais songé?

Apprendre à s'orienter vous permettra plus de facilité dans la vie de tous les jours, ne serait-ce que pour vous situer dans une ville, et vous rendre d'un point A à un point B.

Quelques consignes:

- toujours bien orienter sa carte, pour cela, votre carte est orientée plein nord, une flèche sur le côté gauche vous le rappelle
- faire donc correspondre le nord de votre carte, avec le nord réel
- si vous n'avez pas de boussole, le Garlaban est plein nord
- l'échelle de votre carte est au 1/2000, un cm sur la carte correspond donc à 20 m sur le terrain



Afin de vous situer, le triangle correspond à l'entrée du parc, côté parking du parc de la Coueste

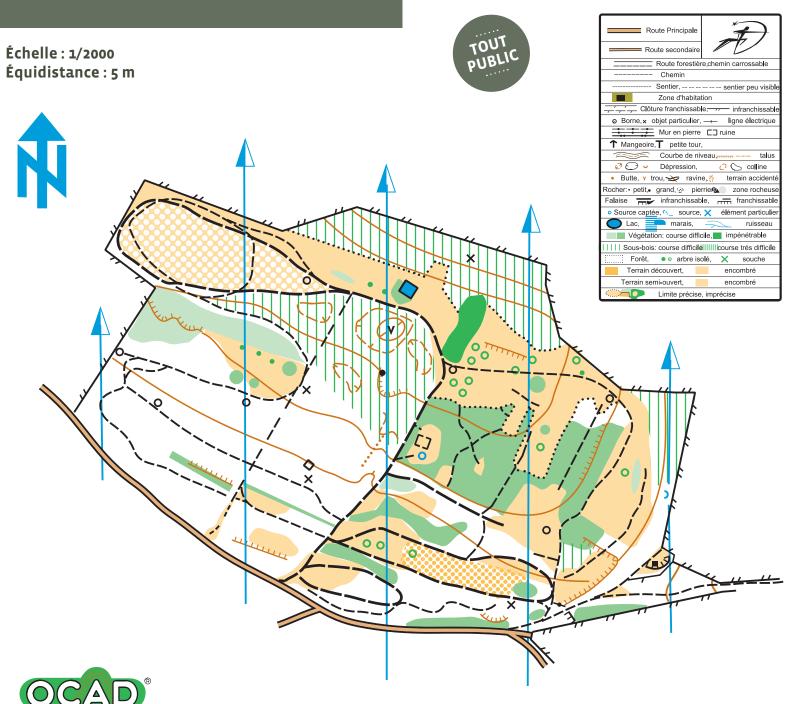


Balise plastique orange et blanche de dimension 15x15 cm. Les balises sont situées exactement au centre des cercles qui les représentent sur la carte.

Définitions des postes :

- 1 Trou
- 2 Clôture
- 3 Rocher
- 4 Pied ouest falaise
- 5 Arbre isolé
- 6 Sud butte
- 7 Angle sud-ouest clairière
- 8 Trou
- 9 Angle nord-est ruine
- 10 Angle clôture
- 11 Angle nord-est clairière Poteau métallique Borne

BOIS DE L'ESPALÈRES



Informations pratiques

Accès aux massifs forestiers

LEGENDE

L'accès aux sentiers pédestres soumis à l'arrêté préfectoral est réglementé du 1^{er} juin au 30 septembre. Pour connaître les conditions d'accès, pour le département des Bouches-du-Rhône, vous pouvez appeler le 0811 20 13 13 (coût appel local) ou consulter le site suivant www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr et pour le département du Var www.var.pref.gouv.fr

Les prévisions météorologiques vous sont communiquées par l'Office de tourisme intercommunal la veille pour le lendemain dès 17h30 au 04 42 03 49 98.

Règles de sécurité et de respect de l'environnement

Au cœur du bois de l'Espalère, il est nécessaire de préserver cet espace naturel exceptionnel :

- la cueillette et les feux sont interdits
- jetez vos papiers et détritus dans les poubelles
- les motocyclettes et voitures sont interdits
- enez votre chien en laisse
- les enfants doivent être obligatoirement accompagnés

Accés à la base

Parking de La Coueste

Les bus de l'agglo sont gratuits. Retrouvez les horaires sur **www.bus-agglo.fr**



Relevée et dessin : Serguei ROZOUM hiver 2009

