

Comment ça marche ?

L'objectif est de se repérer grâce aux éléments naturels et artificiels (arbre isolé, rocher, banc, panneau) pour trouver les balises représentées sur la carte.

L'ordre de recherche est imposé, cependant vous êtes libre de choisir votre cheminement pour y parvenir.

A chaque balise, une question est posée : à l'aide de la pince encadrée dans le poteau en bois, poinçonnez la case correspondant à la réponse qui vous semble être la bonne.

Légende

	Courbe de niveau, Fossé		Source, Robinet
	Abrupts (grand à petit)		Lac, Marécage
	Buttes, Colline, Trou		Haies + ou - denses
	Rochers, Pierres, Falaise		Feuillus, Résineux, Bois
	Objets particuliers, Borne		Pré, Friche, Champs
	Clôtures (haute, petite)		Arbres espacés
	Routes		Zone d'habitation
	Chemins, Sentier		Limite de la carte
	Constructions banc		Zone accès interdit
	Parking, Zone pavée		

Règles du Jeu

- Repérez le point de départ/arrivée sur la carte.
- Cherchez les balises dans l'ordre indiqué.
- À la découverte d'une balise, vérifiez que le numéro sur le poteau et celui sur le dépliant correspondent.
- À l'aide de la pince encadrée dans le poteau en bois, poinçonnez la case correspondant à votre réponse.
- Vérifiez le poinçon à l'aide des pictogrammes repris dans chaque case.
- Confirmez toujours votre position en identifiant sur la carte des éléments que vous pouvez observer autour de vous : bâtiments, chemins, bosquets, croisements...
- Corrigez vos réponses (solutions à droite de la légende).
- Redoublez de prudence en quittant les chemins. Veillez à ne laisser aucune trace de votre passage.

Réponses : c - a - c - b - a - b - b - b - a - b

À propos de ce parcours

Parcours sur les chemins permettant de se balader autour de l'étang principal.

10	2 km	40 min	D+/- 0	
Balises	Distance Estimée	Durée Estimée	Dénivelée	



Espace Loisirs les Étangs : Chemin des héronnières - SAÏX

Départ : Devant l'école des sports

Qu'est-ce que l'orientation ?

L'orientation allie l'activité physique à l'observation, la découverte et la réflexion.

Pratiquée de façon sportive, la course d'orientation nécessite alors une carte et une boussole afin de rallier, dans un temps imparti, des points de contrôle qui forment un parcours préétabli.

Où découvrir l'orientation ?

Grâce au comité départemental de course d'orientation, des parcours permanents d'orientation (piquets en bois munis de pinces, numérotés, cartographiés) ont été aménagés dans différents sites du territoire tarnais (bases de loisirs, parcs et jardins, forêts...).

Le Département propose une collection de circuits thématiques, à retrouver sur tourisme-tarn.com et en office de tourisme.

À vous de jouer !

Pour plus d'informations, contactez la Communauté de Communes Sor & Agout au :
05 63 72 84 84

En cas d'urgence, contactez le 112

TARN
LE DÉPARTEMENT

ESPACE LOISIRS LES ÉTANGS - SAIX



Explorateurs du TARN

PARCOURS D'ORIENTATION À THÈMES

Ne pas jeter sur la voie publique



54 1 Arbre

a. 1h d'activité par semaine

b. 3h d'activité par semaine

c. 1h d'activité par jour

Pour les enfants, quelle durée d'activité physique est recommandée pour la santé ?

31 10 Rocher le plus à l'Ouest

a. La musculation et le yoga

b. La gymnastique et la musculation

c. Le tir à l'arc et le canoë

L'installation de streetworkout permet d'allier quelles disciplines ?



62 9 Arbre

Avec les jeux d'eau, on peut :

a. Se rafraîchir

b. Faire du voilier

c. Arroser ses fleurs

42 8 Arbre

a. Un golf

b. Une piste de BMX et pumptrack

c. Un parcours d'accrobranche

D'ici, vous apercevez :

33 2 Extrémité Est de la végétation

En plus de l'activité voile, quelles activités nautiques est-il possible de pratiquer sur le site ?

a. Le paddle et le pédalo

b. La natation et l'aquagym

c. Le jetski et le scooter des mers

63 3 Arbre

A côté de quelle structure vous situez-vous ?

a. Une école de cirque

b. Un club de natation

c. Un centre équestre

52 4 Limite de végétation

Quelle activité se pratique à l'endroit où vous vous trouvez ?

a. Le morkky

b. Le mini golf

c. Le cricket

65 5 Bord du fossé

En plus de toutes les activités sportives, que trouve-t-on aussi sur l'Espace Loisirs ?

a. Une réserve naturelle

b. Un parc d'attraction

c. Une piscine municipale

60 7 Angle intérieur de la clôture

Quelle est la longueur du chemin de randonnée « Le chemin des oiseaux » qui fait tout le tour du site ?

a. 2 km

b. 6 km

c. 10 km

57 6 Fourrés

Combien de bornes permanentes de course d'orientation compte l'Espace Loisirs Les Etangs ?

a. 26

b. 40

c. 54





Crédit photo Frantz Meyers

LE SPORT

sur l'Espace Loisirs Les Étangs

L'Espace Loisirs Les Étangs vous propose une multitude d'activités sportives et de loisirs. Pour les pratiquer, de nombreux équipements (spots) ont été aménagés pour vous accueillir :

L'étang « Les Aigrettes » pour toutes les activités nautiques (avec gilet de sécurité),

En accès libre : une piste de BMX et de trial,

une installation de streetworkout (parcours

de gymnastique et musculation), un mini-

golf, un sentier de randonnée de 6 km (le

Chemin des Oiseaux), un parcours permanent

d'orientation composé de 40 balises,

Une aire de jeux aquatiques,

Un centre équestre.

Le site jouxte la Réserve Naturelle Régionale de

Cambounet-sur-le-Sor, un espace naturel protégé de plus de 30 hectares,

avec des observatoires accessibles en permanence (voir circuits thématiques dédiés).



Du 1er Juillet au 31 Août, vous pouvez louer : pédalos, canoës, kayaks, paddles, VTT, clubs et balles de mini-golf.

L'école intercommunale des sports, ouverte toute l'année, offre de nombreuses activités sportives telles que voile, paddle, pédalo, VTT, tir à l'arc, BMX ou encore course d'orientation, en groupe ou seul.

Un espace accessible à tous !

Plusieurs activités proposées sur l'Espace Loisirs sont accessibles aux personnes en situation de handicap, notamment moteur :

Le club « Handivoile » est affilié à la Fédération Française de Voile et à la Fédération Française de Handisport,

Le chemin de randonnée a obtenu la marque « Tourisme et Handicaps » pour les déficiences handicap mental, moteur et auditif,

Les observatoires de la Réserve Naturelle Régionale sont accessibles aux personnes en situation de handicap moteur.



Pour en savoir plus, rendez-vous à
L'école intercommunale des sports !

07 77 26 60 33

Le savez-vous ?

La pratique régulière d'une activité physique et sportive diminue la mortalité et augmente la qualité de vie, notamment :

- prévention des principales pathologies chroniques,
- croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent,
- maintien de l'autonomie des personnes âgées,
- aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant,
- amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression).

Pour les enfants et adolescents de 6 à 17 ans, il est recommandé de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique développant l'aptitude cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée : cela correspond par exemple à 30 minutes d'activité physique, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.

Sources : INSERM, ANSES et OMS

**Explorateurs
du TARN**



PARCOURS D'ORIENTATION À THÈMES