

Tuto pour réaliser son AZIMUT – DISTANCE

1) Le Nord

Le nord magnétique est toujours en haut de la carte. Il est représenté par les traits bleus (ou noirs) se terminant par une flèche. Si aucun trait n'est visible, le haut des N° des balises donne également le nord de la carte.

Le Nord magnétique de la boussole est représenté par l'extrémité **rouge** de l'aiguille.



2) L'échelle

L'échelle permet de définir les distances qu'il faut parcourir. Une échelle au **1/10000** signifie **qu'un centimètre sur la carte correspond à 100 mètre** (10000 cm) sur le terrain. Il suffit donc de retirer 2 zéros à l'échelle pour avoir la correspondance en mètre pour 1 cm sur la carte. 1/15000 : 1 cm = 150m ; 1/5000 : 1 cm = 50 m

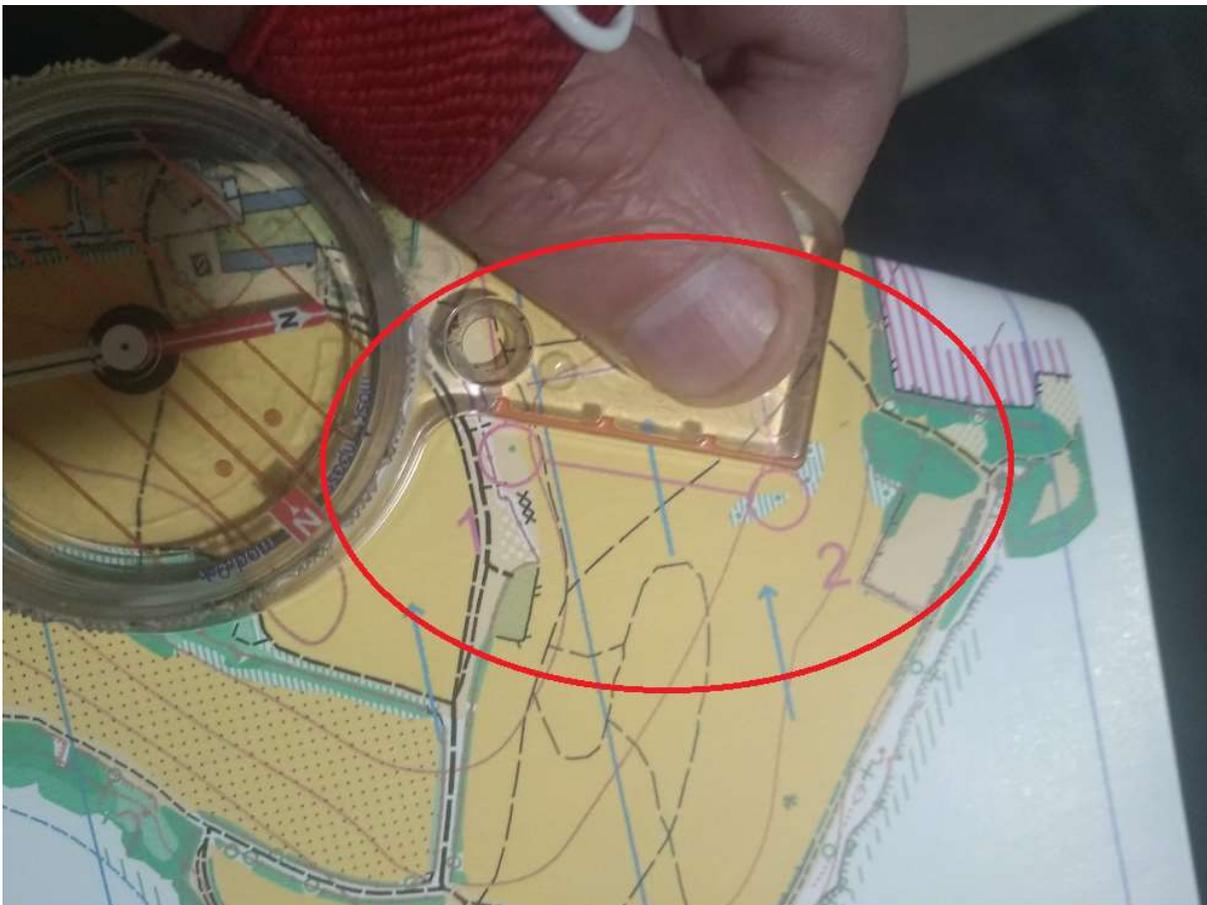


3) L'étalonnage du double pas

L'étalonnage du double pas consiste à déterminer le nombre de double pas nécessaire pour parcourir 100m. En courant à son allure de course, effectuez une distance de 100m ou 1 multiple, étalonné (dans un stade par ex.) comptez le nombre de fois que l'on pose le pied droit au sol. Mémorisez cette valeur, mais attention en course le terrain peut-être complètement différent que celui de la mesure (le dénivelé, sol encombré ...). Il faut en tenir compte. Le But est de vous donner une idée de la distance que vous avez parcouru depuis votre point d'attaque, éviter de faire 500 m alors qu'on avait que 100 m à réaliser

4) La technique de l'Azimut – Distance

On oriente la carte dans le sens de la progression en plaçant devant soi le partiel à effectuer. Il faut toujours courir avec une carte orientée.



Ici on va aller du poste 1 à la 2 : Estimez la distance (les réglettes des boussoles sont généralement graduées) $\sim 3\text{cm}$ (échelle 1/5000) = $\sim 150\text{m}$ vous pouvez déterminer votre nombre de double pas. Vous alignez le bord de la boussole avec le trait de liaison de l'interposte.

Vous faites tourner la capsule de la boussole pour aligner les traits de la boussole avec les ligne de Nord de la carte (vérifiez que le repère nord de la boussole soit aussi dans la même direction que celui de la carte).



Vous pivotez sur vous-même jusqu'à ce que la pointe **rouge** de l'aiguille vienne s'aligner avec le repère de la capsule (on dit ranger l'aiguille) dans la maison



Voilà vous êtes orienté, levez la tête et prenez un repaire dans la nature, (arbre, rocher, maison, buisson) parcourez la distance estimé et vous aurez le plaisir d'arriver au poste.