



**SYNDICAT MIXTE  
POUR L'AMÉNAGEMENT DE LA  
FORÊT DE BOUCONNE**

# ACTIVITÉS *SÉNIORS*

**Pour les  
60 ANS  
et +**



*Course d'orientation*

**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**

ACCUEIL ET LOISIRS DE LA FORET DE BOUCONNE / 2562 CHEMIN DU RATELIER / 31530 MONTAIGUT SUR SAVE

Base de Loisirs : 05 61 85 40 10 / Fax : 05 61 85 92 58

site internet : [www.bouconne.fr](http://www.bouconne.fr)



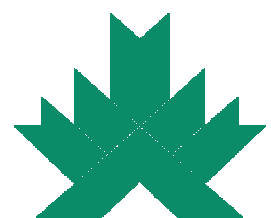
## Sommaire :

- 1/ Description
- 2/ Déroulé
- 3/ Contact / Réservation
- 4/ Plan de situation

**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**

ACCUEIL ET LOISIRS DE LA FORET DE BOUCONNE / 2562 CHEMIN DU RATELIER / 31530 MONTAIGUT SUR SAVE Base de Loisirs : 05 61 85 40 10 / Fax : 05 61 85 92 58

site internet : [www.bouconne.fr](http://www.bouconne.fr)



# Course d'orientation



## 1/Description:

**Lieu:** Base de Loisirs de Bouconne

**Dates:** Lundi, mardi, jeudi et vendredi

**Nombre:** Entre 10 et 20 personnes

**Tarif:** Pris en charge par nos partenaires



**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**

ACCUEIL ET LOISIRS DE LA FORET DE BOUCONNE / 2562 CHEMIN DU RATELIER / 31530 MONTAIGUT SUR SAVE Base de Loisirs : 05 61 85 40 10 / Fax : 05 61 85 92 58

site internet : [www.bouconne.fr](http://www.bouconne.fr)



## *Activités physique de pleine nature : Initiation à la course d'orientation*



La course d'orientation est une activité physique de pleine nature qui permet la découverte de l'environnement forestier.

Muni d'une carte et d'une boussole les équipes doivent retrouver des balises cachées a vue ou en forêt de Bouconne autour de la base de loisirs de Bouconne.

Des questions à choix multiple à chaque balise permettent d'aborder de nombreux thèmes comme la nutrition, le développement durable, la faune et la flore...

Un éducateur sportif diplômé d'état avec les compétences et la formation nécessaire prend en charge les équipes, donne les consignes, règles de sécurité et distribue le matériel nécessaire à la pratique boussoles, cartes...

L'espace course d'orientation de la base de loisirs de la forêt de Bouconne comporte 65 balises sur différents niveaux de difficultés. Une carte au 1/10000ème ainsi que les boussoles sont à disposition.

Cette initiation à la course d'orientation permet de travailler la concentration, l'autonomie, l'estime de soi, la condition physique, les capacités cardio vasculaires et la prise de décision.

La session se termine par les résultats de la course ainsi qu'une collation servie dans le club house de la Base de Loisirs de Bouconne.

**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**



## 2/Déroulé:



### Le matin:

A partir de 8h00 :

Prise en charge du groupe par transport en commun

Dès 9h00:

Accueil collation petit déjeuner

A 9h30 :

Début de *L'initiation* à la course d'orientation

A 11h30:

Echange autour d'une collation apéritif

A partir de 12h00:

Retour en transport en commun

### L'après-midi:

A partir de 13h00 :

Prise en charge du groupe par transport en commun

Dès 14h00:

Accueil café

A 14h30 :

Début de *L'initiation* à la course d'orientation

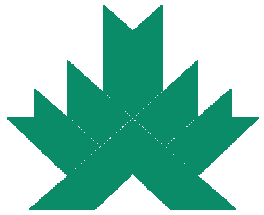
A 16h30:

Echange autour d'une collation.

A partir de 17h00:

Retour en transport en commun

**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**



## 3/Contact/Information/Réservation

Base de Loisirs  
Forêt de Bouconne  
Chemin du Râtelier  
31530 Montaigut/Save  
05 61 85 40 10

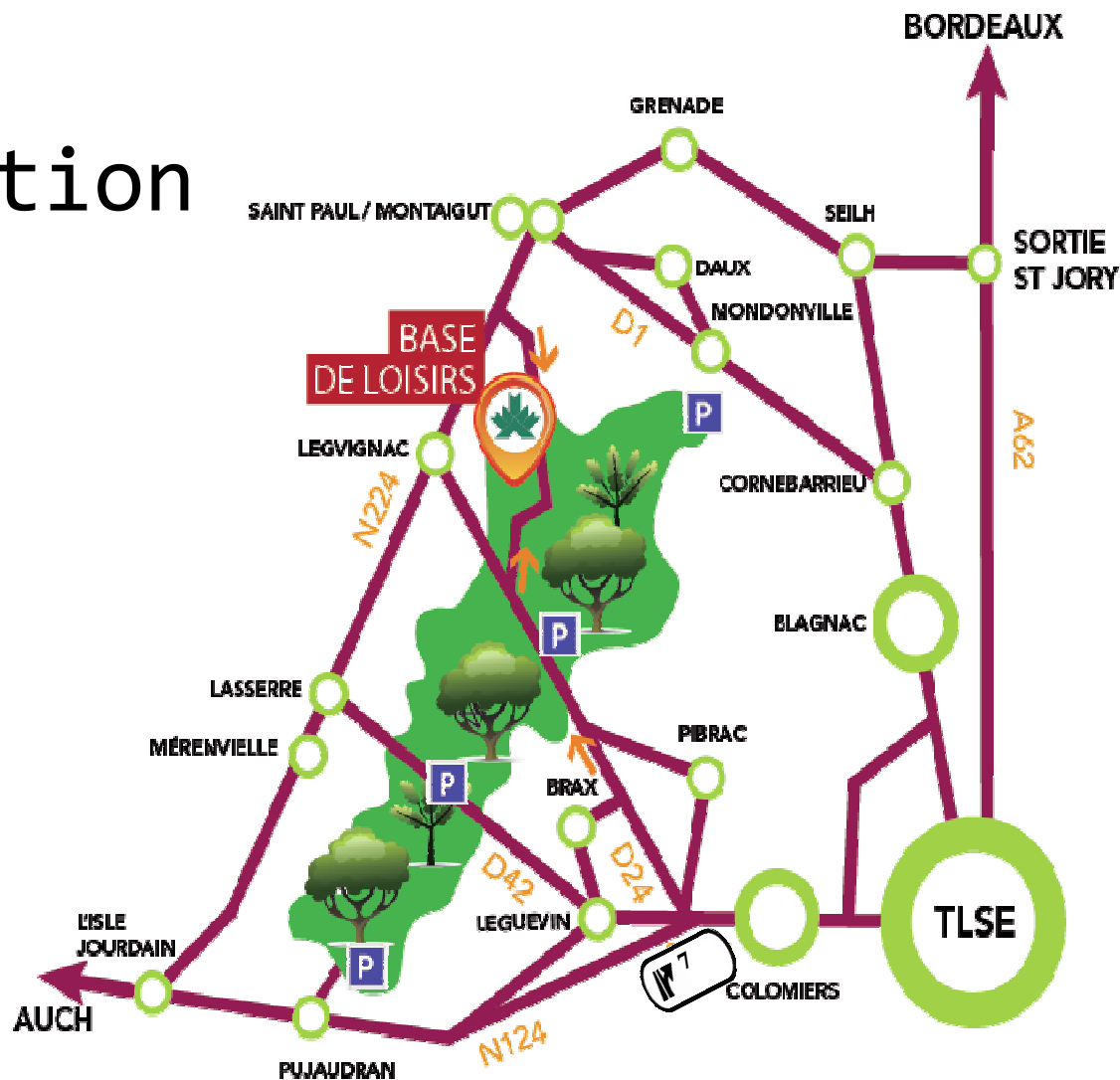
*(Formulaire ci joint à nous retourner)*

*Par mail : [animation@bouconne.fr](mailto:animation@bouconne.fr)*

**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**



## 4/Plan de situation



**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**

ACCUEIL ET LOISIRS DE LA FORET DE BOUCONNE / 2562 CHEMIN DU RATELIER / 31530 MONTAIGUT SUR SAVE Base de Loisirs : 05 61 85 40 10 / Fax : 05 61 85 92 58

site internet : [www.bouconne.fr](http://www.bouconne.fr)



**SYNDICAT MIXTE**  
*POUR L'AMÉNAGEMENT DE LA*  
**FORÊT DE BOUCONNE**

Correspondant Bouconne:  
**Philippe Zasso** - 05 61 85 40 10  
animation@bouconne.fr



*Course d'orientation*

**VOS LOISIRS, C'EST NOTRE NATURE !**

ACCUEIL ET LOISIRS DE LA FORET DE BOUCONNE / 2562 CHEMIN DU RATELIER / 31530 MONTAIGUT SUR SAVE

Base de Loisirs : 05 61 85 40 10 / Fax : 05 61 85 92 58

site internet : [www.bouconne.fr](http://www.bouconne.fr)