

METZ'O 2023 - METZ Technopôle et Grange-aux-Bois

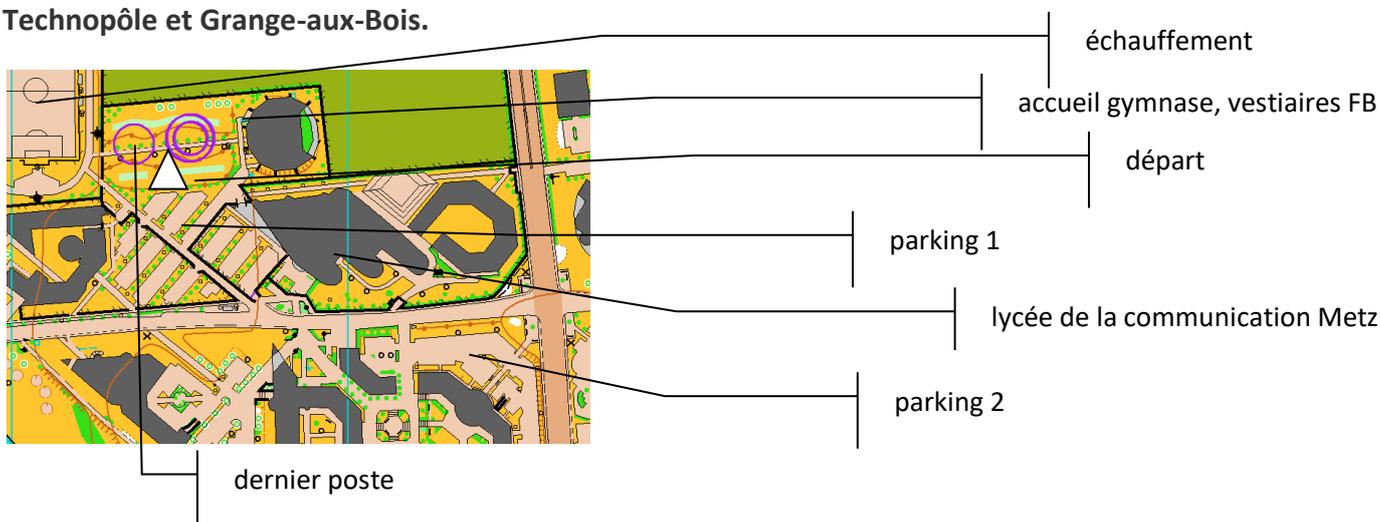
Dimanche 17 décembre 2023

LONGUE DISTANCE URBAINE

Présentation

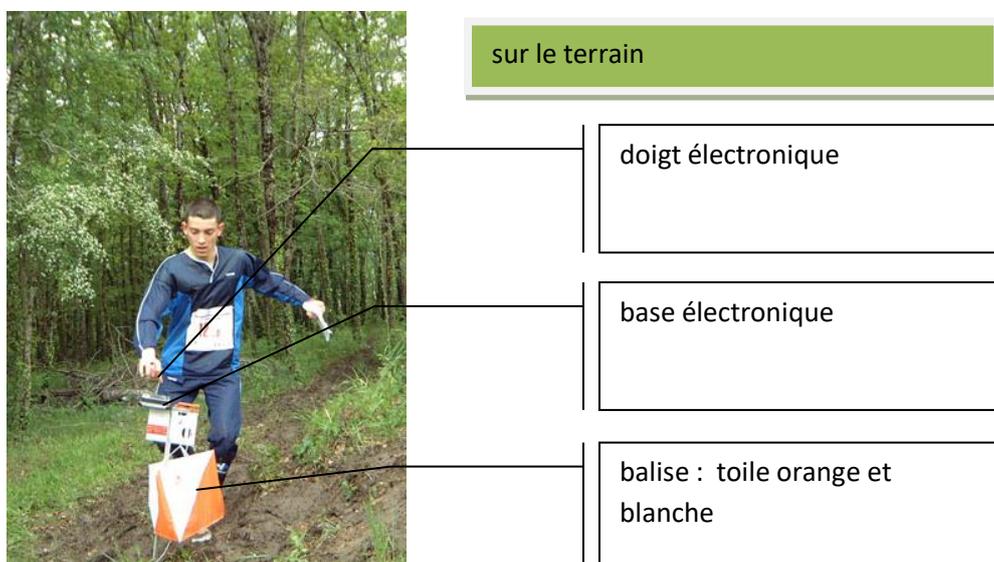
La METZ'O 2023, manifestation organisée par le club METZ SPORTS D'ORIENTATION, est ouverte à tous ; que vous soyez **orienteurs, joggeurs, coureurs de trail ou sur route, marcheurs, randonneurs**, c'est vous qui choisissez votre itinéraire et décidez de votre rythme !

La METZ'O 2023 est une épreuve à **allure libre en orientation de jour dans la Ville de Metz, quartiers Technopôle et Grange-aux-Bois.**

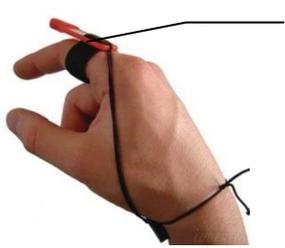


Vous courez régulièrement, venez courir autrement en découvrant de nouveaux itinéraires, carte en main. Au départ, nous vous remettons une carte, éditée spécialement pour cette épreuve, que vous conserverez.

Le circuit est constitué d'un départ (triangle sur la carte), de différents points de contrôle représentés par des ronds rouges sur la carte et par des balises orange et blanche sur le terrain portant des bases électroniques, à faire dans l'ordre imposé et d'une arrivée (2 ronds rouges sur la carte).



Votre seule obligation: à chaque balise, valider votre passage avec votre doigt électronique. Entre chacun de ces postes de contrôle, c'est à vous de jouer: lisez la carte et décidez de votre itinéraire.



placement
du doigt
électronique
à l'index



introduction dans la base
électronique pour valider
son passage

Si vous êtes prêt à relever le défi, inscrivez-vous sur l'un des parcours.

Pour encore mieux comprendre les cartes d'orientation, nous vous proposons de parcourir ce document très utile

LIRE UNE CARTE D'ORIENTATION (SYMBOLES IOF)

Pour plus de détails, se référer aux normes officielles de l'IOF : www.orientering.org/resources/mapping/



ÉLÉMENTS DE RELIEF

	Courbe de niveau
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe intermédiaire
	Tiret de pente
	Cote d'altitude
	Abrupt de terre
	Levée de terre
	Petite levée de terre
	Ravin
	Ravine
	Colline
	Butte
	Butte allongée
	Dépression
	Petite dépression
	Trou
	Terrain accidenté
	Détail particulier du relief

VÉGÉTATION

	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt : course facile
	Forêt : course ralentie
	Sous-bois : course ralentie
	Forêt : course difficile
	Sous-bois : course difficile
	Végétation impénétrable
	Forêt : course facile dans une direction
	Verger
	Vignoble
	Limite de culture nette
	Terrain cultivé
	Limite de végétation distincte
	Limite de végétation peu distincte
	Éléments particuliers de végétation

SYMBOLES TECHNIQUES

	Lignes du nord magnétique
	Croix de centrage
	Point d'altitude

ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME

	Autoroute
	Route principale
	Route secondaire
	Route inférieure à 3 mètres
	Chemin carrossable
	Chemin
	Sentier
	Sentier peu visible
	Layon étroit
	Jonction de chemins visibles
	Jonction de chemins peu visibles
	Pont piéton
	Passage avec un pont
	Passage à gué
	Chemin de fer
	Ligne électrique
	Ligne à haute tension
	Tunnel
	Mur de pierre
	Mur en ruine
	Haut mur en pierre
	Clôture
	Clôture en ruine
	Haute clôture
	Point de passage
	Construction
	Zone d'habitat
	Zone interdite en permanence
	Zone pavée
	Ruine
	Champ de tir
	Tombe
	Conduite franchissable
	Conduite franchissable
	Haute tour
	Petite tour
	Borne
	Mangeoire
	Éléments particuliers dus à l'homme

PIERRES ET ROCHERS

	Falaise infranchissable
	Colonne rocheuse et falaise
	Falaise franchissable
	Trou rocheux
	Caverne ou grotte
	Rochers
	Grand bloc rocheux
	Zone rocheuse
	Groupe de rochers
	Terrain rocailleux
	Terrain sablonneux découvert
	Affleurement rocheux

EAUX ET MARAIS

	Lac
	Mare
	Trou d'eau
	Rivière infranchissable
	Cours d'eau franchissable
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau temporaire
	Marais étroit
	Marais infranchissable
	Marais
	Marais peu visible
	Puits
	Source
	Élément d'eau particulier

SYMBOLES DE COURSE

	Départ
	Poste de contrôle
	Numéro de poste
	Ligne interposte
	Itinéraire balisé
	Arrivée
	Limite interdite
	Point de passage
	Zone interdite
	Zone dangereuse
	Route interdite
	Poste de secours
	Poste de ravitaillement

Circuits et accueil

Six circuits sont proposés (valeurs estimées car chacun choisi son itinéraire et données à vol d'oiseau)

- A (Ultra Long et bleu) de 13 km, (surtout pour les traileurs)
- B (Orange Long) de 10 km,
- C (Orange Court) de 6 km,
- D (jaune) de 5 km (pour licenciés et duos challenge entreprises/grandes écoles)
- E (bleu) de 4 km
- F (vert) de 2,5 km

Les circuits A ,B et C sont adaptés pour les sportifs entraînés, orienteurs et coureurs de trails. Les circuits D E et F sont recommandés pour une pratique familiale. F : pour les enfants

Le tableau des circuits sera actualisé courant novembre 2023 (distances vol d'oiseau, meilleur itinéraire et nombre de balises).

A l'accueil, il vous sera remis 1 doigt électronique contre caution (carte identité, clés...)

Départ entre 10h00 et 11h00. Horaire à prendre sur place. Fermeture des circuits à 14h00.

Accueil ouvert dès 9h30. Pour les longs circuits, vous êtes invités à venir entre 9h30 et 10h

Les cartes sont aux normes de Course d'Orientation IOF. Les définitions des postes de contrôle et leurs codes sont imprimés en texte sur les cartes.

La carte est au format A3, échelle 1/5000, équidistance 5 m.

Accueil à partir de 9h30 au gymnase du lycée de la Communication 3 Bd Dominique François Arago, 57070 Metz Technopôle.

Localisation

Coordonnées GPS : Latitude : **49.100953N** – Longitude : **6.222564 E**

Chronométrage

N'oubliez pas de passer par le départ, de valider vos balises dans l'ordre donné et de pointer votre arrivée. Ensuite, passage par le stand résultats avec retour des doigts prêtés.

Si vous abandonnez, passage obligatoire au stand GEC (Gestion Electronique de Course).

Pour les randonneurs, marcheurs, le chronométrage n'est pas le but premier de cette manifestation. Celle-ci doit être prise comme une découverte. Conseil : venez à l'accueil dès son ouverture surtout pour les grands circuits. Que vous soyez orienteurs, randonneurs, joggeurs, coureurs de trail ou sur route c'est vous qui, à l'aide d'une carte, choisissez votre itinéraire et décidez de votre rythme.

Quel circuit choisir pour les non licenciés ?

1. Les circuits D,E,F pour les débutants et pour une pratique familiale
2. Le Circuit A ultra long (niveau bleu, donc facile) pour les traileurs
3. Le circuit D (niveau jaune) pour le challenge entreprises-grandesécoles à faire en DUO
4. Au choix pour les autres.

Challenge entreprise ou écoles :

A faire en DUO. C'est le circuit D au tarif 8 ou 9 qu'il faut choisir. le niveau d'orientation est assez facile (niveau jaune).

Classement du meilleur DUO et récompense .

Tarifs des inscriptions : Chaque inscrit reçoit un bandeau événementiel

catégories	bandeau	carte A3	Doigt électro niveau	TARIF jusqu'au vendredi 17/11/2023 minuit	TARIF majoré de 2 € après le 18/11 minuit	TARIF majoré de 5 € le jour de la course	circuits
1 -INDIVIDUEL Adultes licenciés(2023) FFCO ou FFSU nés en 2004 et avant	1	1	1	10	12	15	tous
2 -INDIVIDUEL Adultes non licenciés FFCO ou FFSU	1	1	1	14	16	19	tous
3 -INDIVIDUEL Moins de 18 ans licenciés FFCO ou UNSS nés en 2005 et après	1	1	1	8	10	13	C, D, E,F
4 -INDIVIDUEL Moins de 18 ans non licenciés	1	1	1	12	14	17	C, D, E,F
5 -DECOUVERTE FAMILLE de 3 (1 adulte, 2 enfants)	3	2	1	30	32	35	C,D,E,F
6 -DUO 2 adultes non licenciés	2	2	1	28	30	33	Tous
7 -DUO 2 moins de 18 non licenciés	2	2	1	24	26	29	C,D,E,F
8 -DUO challenge entreprises/grandes écoles	2	2	1	28	30	33	D
9-DUO écoles /facultés licenciés FFSU	2	2	1	20	22	25	D

Précision bien utile pour les non licenciés : le certificat médical n'est plus obligatoire !

Non licenciés, pour que votre inscription soit prise en compte, vous devez cocher (sur le site inscription) que vous avez pris connaissance du **questionnaire de santé fédéral et des 10 règles d'or édictées** par le club des cardiologues du sport. Questionnaire et règles d'or ci-dessous. Elles seront affichées aussi à l'accueil.

https://www.metzsportsorientation.fr/media/uploaded/sites/18500/document/63eff87b6dc99_10REGLESDOR.pdf

https://www.metzsportsorientation.fr/media/uploaded/sites/18500/document/60343906a4c33_cerfa1569901Questionnairesant.pdf

Pour les mineurs, questionnaire de santé :

https://www.metzsportsorientation.fr/media/uploaded/sites/18500/document/61b61e1b51a6a_6Questionnairesantportifmineur.pdf

Prêt gratuit de puce électronique, mais caution (50 € ou Carte d'identité ou clés de voiture,...)

Comment s'inscrire ?

Pas d'inscription via le site fédéral.

Toutes les inscriptions se font via le site du club :

<https://www.metzsportsorientation.fr>

Pour y accéder rapidement : scannez le QRcode



Inscription en ligne avec paiement sécurisé : [LA METZ'O 2023 - Metz Sports d'Orientation - Metz'O - Course d'orientation \(metzsportsorientation.fr\)](#)

suivre la procédure....

Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement et accepte ce règlement au moment où il se présente au départ.

Les parcours sont pédestres, en milieu urbain, en orientation, avec l'utilisation d'une carte fournie par l'organisation, conforme à la codification internationale.

Les participants doivent se conformer aux règles du code de la route. Ils ne sont jamais prioritaires et doivent respecter les autres usagers.

Les participants, même en cas d'abandon, doivent revenir à l'accueil. Les participants, coureurs ou randonneurs, n'étant pas passés par l'atelier arrivée à la fermeture des circuits à 14h00 évoluent sous leur responsabilité.

Il est conseillé de se munir des éléments suivants : **une boussole éventuellement, une tenue adaptée à la pratique du sport et des chaussures de sport.**

Entrainement à l'épreuve

Vous avez la possibilité de venir vous préparer : regardez le programme des entrainements ou des compétitions du secteur. Ces dernières sont toujours ouvertes aux non-licenciés.

-