

METZ'O 2025 - LONGUE DISTANCE URBAINE

Dimanche 30 novembre 2025

Présentation

La METZ'O 2025, 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 2025 est une épreuve à **allure libre en orientation de jour dans la Ville de Metz, quartiers Plan d'eau, Saulcy, Pontiffroy et Centre.**

Vous courez régulièrement, alors 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.

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 ce [document très utile](#).(légende)



Circuits et accueil

Six circuits sont proposés (valeurs estimées car chacun choisi son itinéraire)

orange long : 11 km, orange moyen : 8 km, orange court : 6 km, jaune : 6 km, bleu: 4 km, vert :-2,5 km

Les circuits "orange" sont adaptés pour les sportifs entraînés, orienteurs et coureurs de trails. Les circuits plus courts sont recommandés pour une pratique familiale.

Le tableau des circuits sera actualisé distances et nombre de balises début novembre 2025.

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

Départ libre entre 10h00 et 11h30. Fermeture des circuits à 14h00.

Les randonneurs et débutants sont invités à se présenter à l'accueil vers 9h30 / 10 heures.

Accueil ouvert dès 9h30 au gymnase du Luxembourg à Metz , rue de la piscine, près du temple de garnison.

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 A4 ou A3, échelle 1/4000 ou 1/5000, équidistance 2,5 m , selon les circuits.

[Localisation de la zone d'accueil au gymnase Square du Luxembourg, 1 rue de la piscine METZ](#)

Coordonnées GPS : 49°07'24.76"N et 6°10'11.19"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 au stand GEC-résultats obligatoire.

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

Inscriptions :

Formule d'inscription n°	Formules d'inscription	Tarif jusqu'au dimanche soir 23 novembre	Nombre de cartes et prêt de doigts électroniques	circuits
1	Adultes licenciés (2025) FFCO ou FFSU	10 €	1 carte	tous
2	Adultes non licenciés FFCO ou FFSU	13 €	1 carte	tous
3	Moins de 18 ans licenciés FFCO ou UNSS	8 €	1carte	tous
4	Moins de 18 ans non licenciés FFCO ou UNSS	11 €	1 carte	tous
5	Famille (deux adultes au plus et des enfants) non licenciés	34 €	4 cartes, prêt 2 doigts	Vert , bleu, jaune
6	TRIO (un adulte et deux enfants) non licenciés	30 €	3 cartes, prêt,2 doigts	Vert , bleu, jaune
7	DUO 2 adultes non licenciés	26 €	2 cartes, prêt 1 doigt	tous
8	DUO 1 adulte + 1 enfant	24 €	2 cartes, prêt 1 doigt	Vert , bleu, jaune
9	DUO 2 moins de 18 non licenciés	22 €	2 cartes, prêt 1 doigt	Vert , bleu, jaune

Tarifs appliqués pour les paiements effectués **avant le dimanche 23 novembre 2025 minuit**

Dans la limite des cartes disponibles sur chaque circuit, les inscriptions et paiements seront possibles sur place, mais avec une majoration de 3 €:

Inscription en ligne avec paiement sécurisé : Les pièces jointes sont validées dans un délai de quelques jours. Pour toute question sur une inscription déjà faite, vous pouvez envoyer un message via le site internet.

Précision bien utile pour les non licenciés : le certificat médical n'est plus obligatoire. Les non licenciés devront cependant remplir sur place une attestation, ou la valider lors de l'inscription en ligne .

Règlement

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, une tenue adaptée à la pratique du sport** (chaussures comme vêtements),

horaires de départ à prendre sur place pour orange Court, Moyen et Long
