

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

(ce formulaire peut être photocopié)

Coupon accompagné de votre chèque, à l'ordre du Comité Départemental de Course d'Orientation de Meurthe et Moselle, à retourner chez Mr Philippe POGU :  
Abbaye de St Mansuy 54200 TOUL  
Tél : 06 12 94 14 12 [p.pogu@free.fr](mailto:p.pogu@free.fr)

Nom	Prénom	sexe	Année naiss.	circuit	tarif

Nom et prénom du responsable : .....  
Adresse : .....  
Code postal : .....ville.....  
adresse mail : .....

### Frais de participation pour toute inscription avant le 13 avril

Adulte	10 €
Adulte licencié FF Course d'Orientation	7 €
Jeune né en 2001 et après	gratuit

**Inscription sur place : ajouter 2€**

### AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS :

Mme ou M. :

Autorise mon enfant indiqué ci-dessus à participer à la Randonnée Orientation du 15 avril 2018

Date : Signature :

### Important

- les non-licenciés souhaitant être chronométrés doivent impérativement joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition datant de moins d'un an.

- il est demandé une caution de 40 euros pour le prêt du doigt électronique et de 20€ pour celui d'une boussole.

Le 15 avril 2018

### CIRCUIT A:

Sportif et randonneur sportif, tout terrain, sur et hors chemins, techniquement moyennement difficile. Temps moyen 3h00, distance 16km, dénivelé : 250m.

### CIRCUIT B:

Randonneur, sur chemins et sentiers, difficulté technique moyen à facile. Temps moyen 2h30, distance 12 km, dénivelé 150 m.

### CIRCUIT C:

Pour s'initier ou pour une promenade en famille, sur chemins et sentiers, techniquement facile. Temps moyen 2h00, distance 8 km, dénivelé : 50 m.

**1er départ à 9h00 - dernier départ à 10h30 pour les 3 circuits pédestres.**

### CIRCUIT D -VTT:

Sportif, terrain vallonné. Temps moyen : 2h30, distance réelle 24 km, dénivelé : 250m.

### CIRCUIT E -VTT:

Pour s'initier, terrain vallonné. Techniquement facile. Temps moyen : 1h40, distance réelle 12 km, dénivelé : 175m.

**1er départ à 10h30 - dernier départ à 11h pour les 2 circuits à VTT.**

**Fermeture de tous les circuits à 15h30 : à partir de cet horaire, les balises sont enlevées.**

Pour en savoir plus sur la Course d'Orientation, consultez le site :

<http://www.meurthe-et-moselle.ffcoorientation.fr/>

ou le Comité Départemental de Course d'Orientation :



Maison Régionale  
des Sports de Lorraine  
BP 70001  
54510 TOMBLAINE  
Tél. : 03 83 64 33 62  
06 12 94 14 12



# Randonnée Orientation Villers-Lès-Nancy



**Parcourir autrement les chemins à votre rythme**

**le 15 avril 2018  
au départ du  
Stade Bambuck**



# Randonnée Orientation

Manifestation ouverte à tous, proposée par le Comité Départemental de Course d'Orientation de Meurthe et Moselle. L'objectif est de permettre à chacun, seul, en famille ou en groupe, de réaliser un des parcours proposés à son rythme.

## Clairlieu Villers-Lès-Nancy



Plan de situation



## Déroulement de la rand'orientation

Le principe consiste à rallier un certain nombre de postes de contrôle dans un ordre imposé, en choisissant votre itinéraire, grâce à la lecture d'une carte fournie au départ, avec éventuellement l'aide d'une boussole. Chaque poste de contrôle est matérialisé sur la carte par un rond rouge.

## Les postes de contrôle

Ils sont matérialisés sur le terrain par une balise en tissu orange et blanc sur laquelle est fixé un boîtier électronique servant au contrôle de votre passage.



## Le doigt électronique



Prêté au départ moyennant une caution de 40 euros, il mémorise les différents passages aux postes de contrôle des circuits pédestres.

## Matériel conseillé

- Pour les circuits pédestres: des chaussures à semelles crantées et des vêtements adaptés à la randonnée ou à la course d'orientation, une boussole.
- Pour les circuits VTT : un VTT muni d'un support de carte sur le guidon et des vêtements adaptés à la pratique du VTT, une boussole, casque obligatoire.
- Eau et vivres de course (pas de ravitaillement sur les parcours).

## Lieu et heures de départ

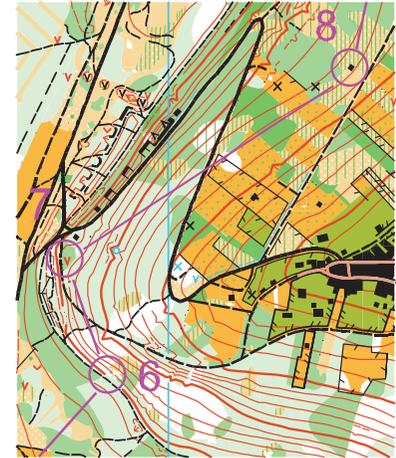
Accueil au stade Bambuck à partir de 8h00, avenue de Maron 54600 Villers-Lès-Nancy  
Entrée parking 6°07'30.33"E et 48°39'34.14"N

- pour les circuits pédestres : 1er départ 9h00 - dernier départ 10h30

- pour les circuits à VTT: 1er départ 10h30 dernier départ 11h00

## La carte

La carte est réalisée spécialement pour l'épreuve. Les couleurs et symboles sont spécifiques à la course d'orientation. Ils sont clairement expliqués sur la carte par une légende.



Les circuits sont imprimés sur la carte que vous conserverez après la manifestation.

## Casse-croûte et buvette sur place.

## Lot

À l'arrivée, un lot sera distribué à chaque participant.

## Entraînement initiation, découverte

Pour découvrir l'orientation à pied ou en VTT, vous pouvez vous rendre :

- Les mercredis et vendredis au SO Lunéville (03 83 73 44 94)
- Les mercredis et samedis au Scapa Nancy Orientation (06 88 89 55 62)
- Le dimanche au CO Piennes (03 82 21 76 28)

