

ROADBOOK



Venerque, 18 et 19 mai 2019

Raideur, Raideuse,

L'équipe du **Raid ISAE 2019** est fière de te compter parmi les participants de cette **treizième édition**. Nous avons aiguisé les parcours, c'est maintenant à toi de les affronter. Tu trouveras dans ce Roadbook de nombreuses informations concernant l'éprouvante mais mémorable aventure que tu t'apprêtes à vivre. Lis-le attentivement. Les consignes qu'il contient permettront **d'assurer la sécurité et le plaisir** de chacun. Il t'aidera également dans la préparation de ta course.

Bonne lecture et bonne course !

Sommaire

Sécurité	3
Rappels du règlement	4
Matériel obligatoire	4
Matériel conseillé	4
Recommandations et informations diverses	5
Planning	5
Parcours Découverte	6
Parcours Aventure	7
Course d'Orientation	8
Épreuve de précision	8
Épreuve de vitesse	8
Plan et accès	9
Ils nous soutiennent !	10

Sécurité

La sécurité sera assurée par ASMS31. Ils disposent de **véhicules d'assistance** et de **secouristes** pour porter assistance en cas de problème sur les parcours. De plus, pour la partie canoë, la sécurité sera assurée par l'association Venerque Eaux Vives.

Si tu es témoin ou victime d'un accident, préviens immédiatement le PC course à l'un des numéros suivants :

06 51 85 14 08
Léo TOULET

ou

06 77 90 88 39
Nicolas MOUSSET

Nous faisons tout notre possible pour assurer ta sécurité sur l'ensemble du parcours. Merci de respecter les consignes de sécurité ci-dessous, afin que la course se déroule dans les meilleures conditions possibles.

- ◇ Certaines portions du parcours empruntent des **routes ouvertes à la circulation**. Tu es donc tenu de respecter le code de la route. En particulier, **les coureurs ne sont en aucun cas prioritaires** sur les autres véhicules au titre de la course, et ils sont tenus de se placer le plus à droite possible sur la chaussée. **La prudence est de rigueur sur toutes ces portions**.
- ◇ **Le port du casque est obligatoire** pour l'ensemble des épreuves. Toute personne ne respectant pas cette règle sera disqualifiée.
- ◇ Le binôme doit toujours **rester ensemble** sur l'ensemble du parcours.
- ◇ Le **respect du balisage est primordial**. Il est interdit de s'aventurer hors du parcours.
- ◇ Il est impératif d'avoir toujours en sa possession un **téléphone portable chargé**, avec le **numéro du PC course** enregistré.
- ◇ La **vigilance** est de mise sur les chemins empruntés, notamment lors des descentes en VTT. En particulier, il est possible de croiser d'autres personnes ne participant pas à la course.
- ◇ En cas de blessure nécessitant une intervention immédiate des services de secours, il faut **contacter le PC course** qui enverra les secours adaptés.
- ◇ Merci de **suivre les consignes** des organisateurs et des bénévoles.
- ◇ L'**entraide** est bien entendue de rigueur, et participera à la bonne tenue de l'événement.
- ◇ Il est impératif de courir avec des réserves **d'eau** et de nourriture suffisantes.
- ◇ Il est impératif d'être **présent à tous les briefings**, afin de recevoir tous les conseils de dernière minute (liés à la météo, à l'état des chemins, situations exceptionnelles, etc.).

Rappels du règlement

En participant au raid, vous êtes soumis à son règlement. Quelques points importants sont rappelés ci-dessous :

- ◇ Le **respect de la nature** fait partie intégrante de l'événement. Il est demandé de veiller à ne rien laisser après ton passage, notamment près des points de ravitaillement où des poubelles seront installées.
- ◇ L'abandon de l'un des deux membres d'un binôme entraîne la disqualification de l'équipe. Le participant restant peut cependant trouver un autre partenaire dans le même cas que lui afin de poursuivre, mais ils ne seront pas classés.
- ◇ L'usage de GPS avec cartographie est interdit, seules les montres sont autorisées.

Matériel obligatoire

- ◇ Un **VTT** par participant
- ◇ Une **réserve d'eau** (au moins 1,5 litre conseillé) par personne (poche à eau, bidon, bouteille)
- ◇ Un **téléphone portable chargé**, avec le numéro du PC course enregistré
- ◇ Une **paire de chaussures fermées**
- ◇ Un **casque VTT ; à conserver durant toute la durée du Raid**
- ◇ Une **couverture de survie** (une par équipe)
- ◇ **Epingles à nourrice**

Matériel conseillé

- ◇ Un **kit de réparation de VTT**, avec chambre à air (*29 pouces pour les locations*)
- ◇ Des **lunettes de soleil**
- ◇ Un **imperméable**
- ◇ Une **boussole** pour l'épreuve de Course d'Orientation
- ◇ Un **porte-carte étanche**
- ◇ Une **trousse de secours**
- ◇ Un **sifflet**

Recommandations et informations diverses

Le balisage est constitué de **rubalises** accrochées le long du parcours, de **peinture au sol**, et de **panneaux** aux intersections. Il est important de **rester attentif** à ces indicateurs et de **ne pas quitter le chemin balisé**.

Des **balises électroniques** sont disposées sur le parcours à des endroits clés (sommets, points le plus éloigné, etc.). Elles sont mises en valeur par des **petites suspensions orange**, type course d'orientation. Il est nécessaire de **badger** afin de valider son passage. **L'équipe est seule responsable de la bonne validation de la balise**.

Merci de bien laisser vos VTT dans les parcs balisés lors des trails, Run&Bike et CO, et de les placer de manière à laisser de l'espace aux autres concurrents.

Les personnes utilisant des pédales automatiques peuvent changer de chaussures pour le trail et le Run&Bike.

L'équipe organisatrice, en t-shirt bleu, se fera un plaisir de répondre à toutes les questions. Les bénévoles seront visibles grâce à leur t-shirt bleu clair et/ou gilet jaune.

Planning

Dimanche

- 7h30-9h : Accueil des participants Aventures au PC-Course, retrait des kits participants
- 9h30 : Briefing puis départ pour les Aventures depuis le boulodrome
- 7h30-10h30 : Accueil des participants Découvertes au PC-Course, retrait des kits participants
- 11h : Briefing puis départ pour les Découvertes depuis le boulodrome
- 13h30 : Arrivée des premiers concurrents
- 14h-17h : Barbecue
- 17h : Remise des prix

Parcours **Découverte**

Balisage peinture blanche

Trail

Départ en direction de Grépiac.
Prendre son casque de vélo avec soi pendant le trail pour l'utiliser sur le canoë.

Distance : 5 km
Dénivelé + : 100 m

Freeze du chrono de l'équipe pour récupérer le matériel du canoë

Canoë

Parcours au départ de Grépiac, arrivée à Venerque.
Respecter scrupuleusement les consignes données par les encadrants du canoë, que ce soit pour le matériel ou pour la sécurité.

Attention : ne ratez pas la fin du canoë !
Elle se situe sur la berge de droite en aval du second pont

Distance : 4 km

Freeze du chrono de l'équipe pour déposer le matériel du canoë

VTT

Boucle par Aureville et Clermont avec montées sur routes ou grands chemins.
Attention sur les routes à bien rouler sur la droite de la chaussée.

Distance : 20 km
Dénivelé + : 400 m

Fin du chronométrage Samedi

Épreuves surprises

Épreuve de précision
Épreuve de vitesse

Le décompte des points modifie le temps de la journée. Respecter scrupuleusement les consignes de sécurité données.

Parcours **Aventure**

Balisage peinture orange

Trail

Départ en direction de Grépiac.
Prendre son casque de vélo avec soi pendant le trail pour l'utiliser sur le canoë.

Distance : 5 km
Dénivelé + : 100 m

Freeze du chrono de l'équipe pour récupérer le matériel du canoë

Canoë

Parcours au départ de Grépiac, arrivée à Venerque.

Respecter scrupuleusement les consignes données par les encadrants du canoë, que ce soit pour le matériel ou pour la sécurité.

Attention : ne ratez pas la fin du canoë ! Elle se situe sur la berge de droite en aval du second pont

Distance : 4 km

Freeze du chrono de l'équipe pour déposer le matériel du canoë

VTT 1

Parcours en direction de Deyme. Lors des parties sur route, roulez le plus à droite. Une descente raide est située juste en sortie d'Espanes (6 km). Soyez prudents !

Distance : 14 km
Dénivelé + : 360 m

Course d'orientation

Balises à valider sans ordre particulier. Des pénalités seront associées à chaque balise non validée. Par ailleurs, pour que vous ne passiez pas la journée dans la forêt à la recherche de la dernière balise, nous fixons un temps limite, au-delà duquel des pénalités seront appliquées.

Plus de détails dans la partie dédiée

Nombre de balises : 5

VTT 2

Parcours retour en direction de Venerque. Un peu avant Aureville (en quittant la Route d'Espanès, un passage peut être potentiellement très boueux.

Prendre garde au balisage.

Attention : parcours à double sens (aller VTT1)

Distance : 26 km
Dénivelé + : 550 m

Fin du chronométrage

Épreuves surprises

Épreuve de précision

Épreuve de vitesse

Le décompte des points modifie le temps de la journée. Respecter scrupuleusement les consignes de sécurité données.

Course d'Orientation

(Parcours Aventure uniquement)

La course d'orientation est une épreuve lors de laquelle les participants doivent valider des balises sans ordre particulier. Cette année, il y a **5 balises** à trouver dans un temps **d'une heure**.

La **carte de la course d'orientation** vous est fournie en annexe. Elle est également à la fin de ce Roadbook. Les balises sont repérables par un **fanion orange**, et possède un **boitier électronique** permettant aux participants de les valider à l'aide de leur **doigt électronique**. L'équipe est seule responsable de la bonne validation des balises.

Les pénalités liées à la course d'orientation sont les suivantes :

- **20 minutes** par balise manquante
- **1 heure** si arrivée hors délais

Épreuve de précision

L'épreuve de précision est une épreuve surprise demandant aux Raideurs de faire appel à leur **agilité** et leur **finesse**. Cette année, l'épreuve de précision est une épreuve de **tir à l'arc**. L'épreuve se déroulera proche de la zone de départ. La position exacte dépendra de la météo mais sera indiquée par l'organisation.

Il est demandé aux participants d'être **attentifs aux consignes données par les encadrants** et de **respecter le matériel**, la pratique pouvant être **dangereuse**.

Chaque participant lancera dans un premier temps une salve de **3 flèches d'entraînement**, puis dans un second temps, une salve de **3 flèches** dont le résultat influencera le temps total du parcours.

Épreuve de vitesse

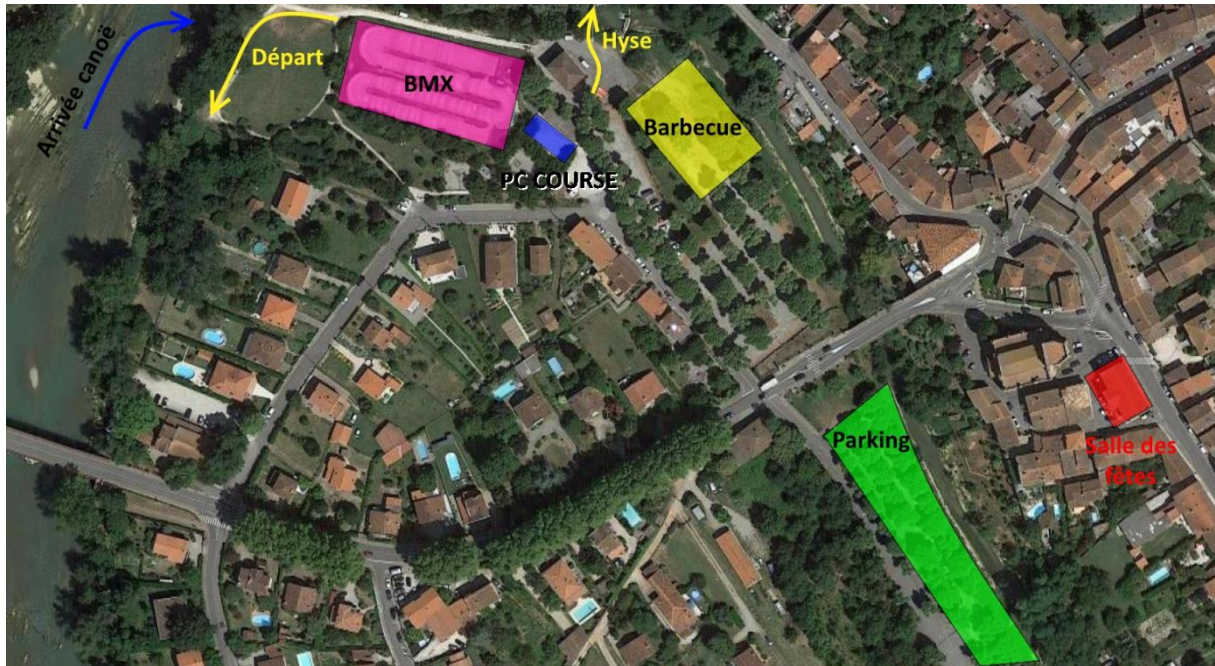
L'épreuve de vitesse est une épreuve surprise demandant aux Raideurs de faire appel à leur dextérité. Cette année, l'épreuve de vitesse est une épreuve de **BMX Race**. L'épreuve se déroulera sur le terrain de BMX à côté du PC course.

Il est demandé aux participants d'être **attentifs aux consignes données par les encadrants** et de **respecter le matériel**. De plus, cette pratique peut être dangereuse. **Maitrisez votre vitesse !**

Plan et accès

L'adresse du parking prévu pour l'évènement :

1 Allée du Duc de Ventadour, 31810 Venerque



Un bus sera mis en place pour les étudiants de l'ISAE-SUPAERO au départ du campus, assurant évidemment le retour.

BONNE PRÉPARATION À VOUS, ET BONNE COURSE !

L'équipe du Raid ISAE 2019

Ils nous soutiennent !

Le RAID ISAE ne pourrait pas avoir lieu sans leur aide !



L'ISAE-SUPAERO



Mairie de Venerque



Venerque Eaux Vives



Au vieux Campeur



Fédération de Triathlon



Biocoop Auterive



Spi en tête



Soleil du Pibeste



Isostar



RaidsNature.com