

ROADBOOK



Hèches, 26 et 27 mai 2018

Raideur, Raideuse,

L'équipe du Raid ISAE 2018 est fière de te compter parmi les participants de cette onzième 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	6
Vendredi (bus)	6
Samedi	6
Dimanche	6
Parcours Aventure - Samedi	7
Parcours Aventure - Dimanche	8
Parcours Commando – Samedi	9
Parcours Commando – Dimanche	10
Accès	11

Sécurité

La sécurité sera assurée par la Croix Rouge. Ils disposent de véhicules d'assistance, ainsi que d'un véhicule tout terrain pour accéder aux zones les plus difficilement accessibles.

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

06 71 09 50 20
Xavier Coulon

ou

06 51 36 02 96
Louis Pannetier--Rouseau

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. 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. Concernant l'épreuve de Run&Bike, il vous est demandé de rester à distance raisonnable l'un de l'autre.
- ◇ 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 que tu emprunteras, notamment lors des descentes en VTT. Tu peux en particulier 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'évènement.
- ◇ 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'au moins 1,5 litre d'eau 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 ; il est obligatoire de le conserver durant toute la durée du Raid
- ◇ Une couverture de survie et un sifflet par équipe
- ◇ Epingles à nourrice
- ◇ Une tente
- ◇ Pour le trail de nuit des Commando, le nécessaire d'éclairage (lampe frontale) et des vêtements réfléchissants

Matériel conseillé

- ◇ Un kit de réparation de VTT, avec chambre à air
- ◇ Une boussole pour l'épreuve de Course d'Orientation
- ◇ Un porte-carte pour vélo (VTT en orientation le dimanche)

Recommandations et informations diverses

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

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

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.

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

Pour les personnes louant un VTT, il est recommandé de prendre des chambres à air 26", type Presta (petite valve).

Des douches sont à votre disposition au camping. Cependant, leur nombre étant limité, merci de les libérer rapidement, et d'y aller juste après votre arrivée pour les premiers.

L'équipe organisatrice, en t-shirt rouge, se fera un plaisir de répondre à toutes tes questions. Les bénévoles seront visibles grâce à leur t-shirt jaune.

Planning

Vendredi

19h00 : Départ du bus au départ de Supaéro, pour les personnes de l'ISAE-SUPAERO qui ont choisi cette option lors de leur inscription. Adresse complète : **Campus ISAE-Supaéro, 10 avenue Edouard Belin, 31400 Toulouse.**

18h-21h : Accueil des participants, retrait des kits participants

Attention *Nous ne servons pas de dîner le vendredi soir*

Samedi

6h-8h : Accueil des participants, retrait des kits participants

7h-8h : Petit-déjeuner à la salle des fêtes de Hèches

8h15 : Briefing puis départ mass-start depuis la salle des fêtes (voir plan)

Note *Nous ne servons pas de déjeuner le samedi midi, car vous serez dans la montagne. Prévoyez quelques snacks, des barres énergétiques. Vous pourrez compléter votre « repas » aux ravitaillements.*

14h30 : Arrivée des premiers concurrents

19h-20h : Dîner à la salle des fêtes

21h15 : Briefing puis départ du trail de nuit à la salle des fêtes (pour les commandos seulement)

Dimanche

7h-8h : Petit déjeuner à la salle des fêtes

8h30 : Briefing puis départ en chasse depuis la salle des fêtes. Attention, il faut prendre ses chaussures car le départ du Run&Bike n'a pas lieu au même endroit.

14h30 : Arrivée des premiers concurrents

14h-17h : Barbecue

17h : Remise des prix

18h00 : Départ du bus vers Toulouse

Parcours Aventure - Samedi

VTT 1

Départ depuis la salle des fêtes (voir plan). Attention à la traversée de la départementale. Dénivelé et distance importants. Balise à valider aux alentours du sommet (*Ravitaillement*).

Première partie "échauffement", deuxième partie "montagne", faire attention aux portions de routes (petite départementale).

Descente technique pour le final (ne rien tenter d'extravagant, il n'y a pas de bonus pour les chutes), prudence.

Attention, parcours à double sens (retour VTT2)

Distance : 20 km
Dénivelé + : 800 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. Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Nombre de balises : 5
Distance : énormément pour certains
Dénivelé : j'en connais qui en feront deux fois plus que les autres

VTT2

Parcours de liaison (retour vers l'entrée de la vallée), très peu de dénivelé positif.

Prendre garde au balisage.

Attention : parcours à double sens (aller VTT1)

Distance : 15 km
Dénivelé + : 100 m

Trail

(*Ravitaillement*)

Epreuve de trail. Les VTT sont à déposer au début de l'épreuve. Une balise est à valider sur le parcours. Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Distance : 9 km
Dénivelé + : 200 m

Fin du chronométrage Samedi

Retourner au départ (balisage retour)

Tir à l'arc

Epreuve de précision devant la salle des fêtes. Le décompte des points modifie le temps de la journée. Manoeuvrer les arcs avec précaution. Respecter scrupuleusement les consignes de sécurité données.

Parcours Aventure - Dimanche

VTT3

Un départ en chasse toutes les minutes, selon le classement provisoire de la veille.

Portion de route jusqu'au col, attention à la D929. Bien prendre garde de suivre le bon parcours.

Attention descentes techniques par endroit, le passage à pied est préférable à celui sur la tête ou sur les mains, ne soyez pas trop téméraires ...

Distance : 15 km

Dénivelé + : 500 m

Run&Bike

(Ravitaillement)

Un VTT par binôme. Posez bien vos VTT dans le parc balisé. Prière de ne pas trop s'éloigner entre coéquipiers, pour des raisons de sécurité.

Distance : 7 km

Dénivelé : 200 m

Fin du chronométrage Dimanche

Retourner au départ (balisage retour)

Epreuve surprise :

Pour ceux qui veulent s'y frotter, rendez-vous à la salle des fêtes pour tenter votre chance !

Parcours **Commando – Samedi**

VTT 1

Départ depuis la salle des fêtes (voir plan). Attention à la traversée de la départementale. Dénivelé et distance importants. Balise à valider aux alentours du sommet (*Ravitaillement*).

Première partie “échauffement”, deuxième partie “montagne”, faire attention aux portions de routes (petite départementale).

Descente technique pour le final (ne rien tenter d’extravagant, il n’y a pas de bonus pour les chutes), prudence.

Attention, parcours à double sens (retour VTT2)

Distance : 20 km

Dénivelé + : 800 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. Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Nombre de balises : 5

Distance : énormément pour certains

Dénivelé : j’en connais qui en feront deux fois plus que les autres

VTT2

Epreuve longue de VTT. Dénivelé important et longue distance.

Première partie : fortes dénivellations, attention à la descente, certains passages sont techniques, ne prenez pas de risques inutiles.

Deuxième partie : parcours de liaison (retour vers l’entrée de la vallée), très peu de dénivelé positif.

Prendre garde au balisage.

Attention : parcours à double sens (aller VTT1)

Distance : 25 km

Dénivelé + : 600 m

Trail

(*Ravitaillement*)

Epreuve de trail. Les VTT sont à déposer au début de l’épreuve. Une balise est à valider sur le parcours.

Posez bien vos VTT dans le parc balisé.

Distance : 12 km

Dénivelé + : 300 m

Fin du chronométrage Samedi

Retourner au départ (balisage retour)

Tir à l’arc

Epreuve de précision devant la salle des fêtes. Le décompte des points modifie le temps de la journée. Manoeuvrer les arcs

avec précaution. Respecter scrupuleusement les consignes de sécurité données.

Distance : 8km

Trail de Nuit

Epreuve de nuit. Départ à la salle des fêtes. Le port de lumière frontale et de vêtements réfléchissants est obligatoire.

Dénivelé + : 250m

Parcours

Parcours **Commando – Dimanche**

VTT3

Un départ en chasse toutes les minutes, selon le classement provisoire de la veille. Portion de route jusqu'au col, attention à la D929. Bien prendre garde de suivre le bon parcours.

Loooooongue montée, mais la vue au col vaut vraiment la peine (et loooooongue descente ...).

Attention descentes techniques (mais pas trop) par endroit, le passage à pied est préférable à celui sur la tête ou sur les mains, ne soyez pas trop téméraires ...

Distance : 30 km

Dénivelé + : 1000 m

Run&Bike

(Ravitaillement)

Un VTT par binôme. Posez bien vos VTT dans le parc balisé. Prière de ne pas trop s'éloigner entre coéquipiers, pour des raisons de sécurité.

Distance : 7 km

Dénivelé + : 200 m

Fin du chronométrage Dimanche

Retourner au départ (balisage retour)

Epreuve surprise :

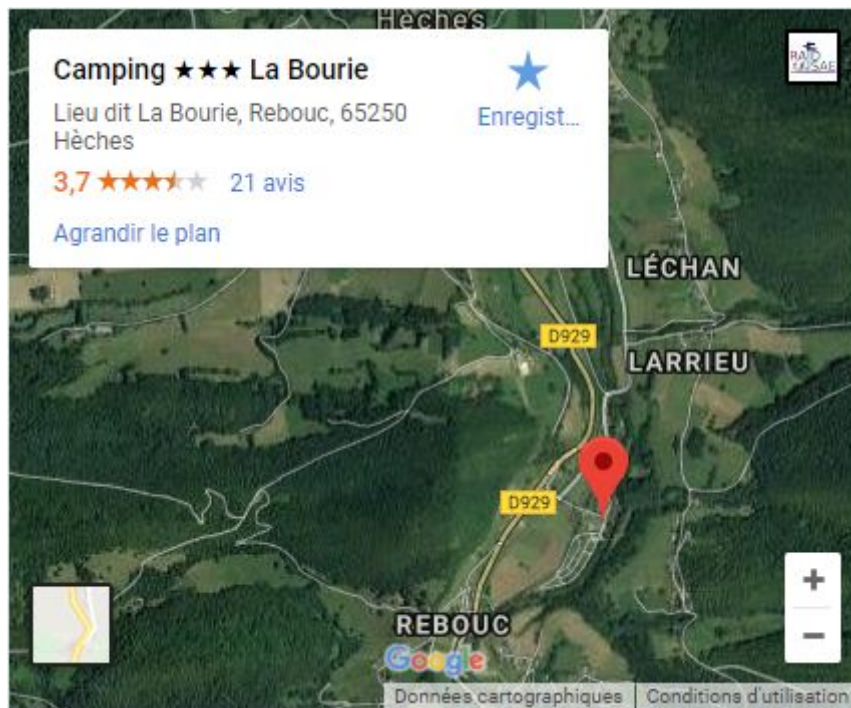
Pour ceux qui veulent s'y frotter, rendez-vous à la salle des fêtes pour tenter votre chance !

Accès

L'adresse du camping où nous logeons est la suivante :

Camping La Bourie, Lieu dit La Bourie, Rebouc, 65250 Hèches

Le parking du camping ne pourra pas accueillir tous les véhicules. Si tu viens en voiture, tu pourras te garer ailleurs dans le village, de nombreuses places de stationnement existent le long de la route principale.



BONNE PRÉPARATION À TOI, ET BONNE COURSE !

L'équipe du Raid ISAE 2018