

POINT REGLEMENT:

En raison COVID,

1. En dehors du temps de course, **le masque est obligatoire** (nous avons un stock disponible au cas où), → tout concurrent non en course ou accompagnateur sans masques entraînera immédiatement la disqualification de l'équipe)
2. Autre consigne: **interdiction stricte des regroupements de plus de 6 personnes.** Aussi bien à l'accueil, que à l'arrivée, que pendant la course. Dans le cas de figure, rarissime certes, si deux équipes se retrouvent, vous devrez vous séparer (ce n'est pas l'espace qui manque pour respecter cette consigne) → les concurrents (hors dépassements) qui seraient surpris à se suivre avec moins de 10 mètres d'écart seront mis hors course et ralièrent directement l'arrivée)

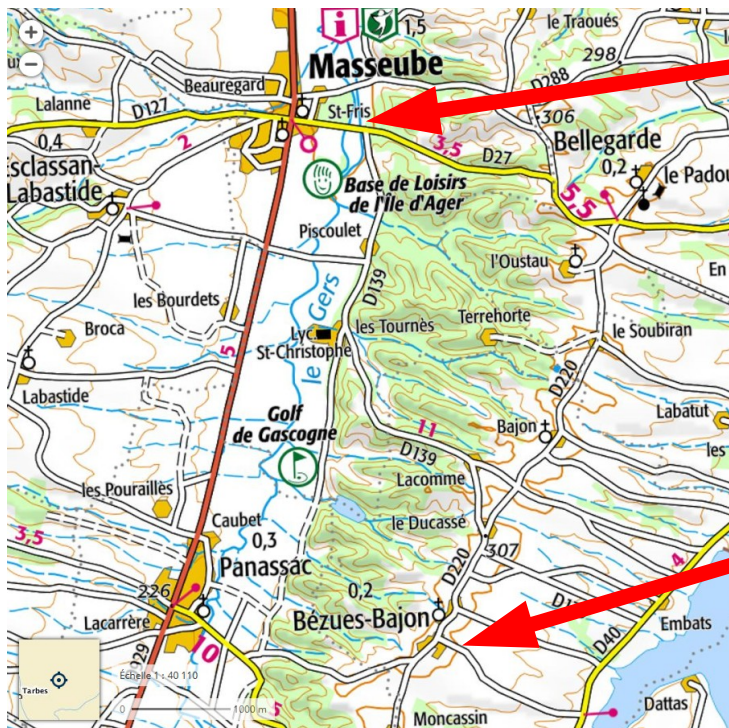
Nous comptons sur votre sens civique, la crise sanitaire est une chose sérieuse. De plus, c'est parce que nous respectons ces conditions que le raid championnat de France va pouvoir se dérouler.

PROLOGUE:

Dés lors la formule du relais avec départ en masse est abandonnée, mais il y a toujours un relais sur la première partie du parcours (zone du stade).

Ce sera un départ toutes les minutes en fonction des numéros de dossards, avec en premier les cadets, puis les minimes et enfin les juniors. Pour ces derniers, prévoir au cas où une lampe frontale (si nous prenons du retard, si le plafond nuageux est bas la luminosité baisse très vite,...etc)

SITUATION GEOGRAPHIQUE:



Lieu hébergement et accueil

**Accès mairie de Bézuès :
Suivre fléchage panneaux rouge
et blanc "course d'orientation"
Compter 10 minutes de route.**

Lieu épreuve prologue

ORGANISATION:

- ➔ Premier départ à 16h45 Cadets Garçons puis départ toutes les minutes.
- ➔ Les horaires de départ vous seront communiqués sur le site internet de l'organisation, la veille, et écrit sur l'enveloppe de départ remise à l'accueil.
- ➔ Pour éviter tout attroupement, n'arriver que 20 minutes au plus tôt avant la course.
- ➔ Une zone sera dédiée pour l'échauffement.
- ➔ Dès que vous avez fini votre course, vous videz la puce
- ➔ puis repartez immédiatement à votre hébergement en suivant un autre fléchage par Panassac.
- ➔ Les résultats seront consultables à 20h sur le site internet de la course et sur facebook

DEROULEMENT:

- Avant de rentrer dans le sas départ (il y aura une quinzaine de box pour autant de sas départ), il y a deux zones.
- Zone de contrôle à H-4 minutes pour pointer.
- Zone de contrôle à H-2 minutes pour les dernières consignes.
- Une seule carte par coureur avec dessus la partie 1 au stade et la partie 2 en forêt
- A heure de départ, les deux coureurs rentrent dans le sas départ et tous les deux pointent la balise départ,
- mais seul le relayeur 1 prend sa carte et va faire le parcours. Son camarade attend dans le sas.
- **ATTENTION, après la balise 40 (autrement dit à la fin du parcours dans le stade, partie est de la carte), le relayeur 1 va donner le relais à son camarade.**
- Le relayeur 2 prend sa carte (accrochée à la rubalise à la sortie du sas avec au dos le numéro du dossard), et fait à son tour le début parcours côté stade.
- Le relayeur 1 va attendre à la balise 40 (zone dédiée et rubalisée) le retour de son coéquipier.
- Une fois regroupés, les coureurs continuent ensemble sur la deuxième partie du parcours de l'autre côté de la route (partie Ouest de la carte) qui les mènera à l'arrivée.
- Attention de ne pas se suivre car il y a plusieurs circuits.
- Attention, les balises sont à faire dans l'ordre. Si vous avez poinçonné la balise 3 avant la 2, que vous vous en rendez compte et allez faire la 2, vous devrez repasser par la 3 pour que toutes les balises soient bien dans l'ordre (sinon vous auriez la 3 en PM poste manquant)
- Pénalités: 3' par balises
- **CAS PARTICULIER DES MINIMES:** ils sont toujours par deux, donc ils ne feront pas de relais sur la première partie au stade mais un seul parcours à deux. Puis une fois ce premier parcours fini, ils enchaînent bien sûr avec la deuxième partie.

Temps de course estimés:

parcours première partie en solo de 4 à 8'

parcours deuxième partie: 12' à 25'

suite du raid

Dimanche 25 octobre

Attention au changement d'heure (passage à l'heure d'hiver)

lieu du départ:

MASSEUBE

ALLEE CENTRALE CAMPING

LES DEPARTS:

3 DEPARTS:

8h30, les cadets

9h, les juniors

9h30, les minimes

CONFIGURATION DEPART



ENTREE SAS DEPART:

Vous devez vous présenter 10' avant le départ de votre catégorie. Vous vous placez dans l'ordre du classement de l'épreuve du prologue, du classement dans votre catégorie filles, mixtes ou garçons. Les premières équipes filles, mixtes et garçons partent en même temps.

IMPORTANT:

vous effacez vos puces et vous récupérez les cartes de VTT pour le suivi VTT (2ème épreuve). Les équipes s'élancent avec les écarts du classement du relais, écart plafonné à 20 minutes: toutes les équipes à plus de 20' du premier de leur catégorie partent ensemble.

PARCOURS RECAPITULATIF:

Les horaires suivants sont estimés pour les premières équipes.

Pour tous les parcours, les pénalités sont les suivantes: 15' par balises manquantes en CO, 30' en VTT, et 45' en canoé.

TIMING COURSES PREVISIONNEL PREMIERES EQU



Attention : une seule barrière horaire:

- à la fin de la course d'orientation pour les cadets,
- à la fin du canoé pour les juniors,
- fixée à 15h30. Toute équipe au delà de cette limite aura une pénalité de 3 heures.

EPREUVE 1: VTT FLECHE



3 systèmes directionnels:

- Flèches orange au sol,
- Rubalise MAIF et parfois en complément de la rubalise de chantier rouge.
- Panneaux directionnels avec flèches violettes.

Deux balises sont positionnées, les 31 et 32.

Des signaleurs sont positionnés aux carrefours: respectez leurs consignes.

Ce parcours est assez exigeant, ne pas partir trop vite.

Un chemin entre les km 7,5 et 10, est particulièrement abîmé, en raison des moissons tardives, il y a eu très récemment de nombreux passages d'engins agricoles.

En cas de pluie récente, les chemins peuvent être très glissants et la terre devenir collante.

Attention: au km 14, passage d'un pont extrêmement glissant en cas d'humidité, ne pas freiner et réduire considérablement sa vitesse.

Autre piège: les ornières, parfois elles ne sont pas visibles et peuvent vous surprendre: soyez prudents dans les descentes!

Arrivée à Monties, km 16,2

Point passage pour coach (avec masque et distanciation bien sûr).

Attention, début VTT suivi sur carte IGN, ici les circuits minimes, cadets et juniors se séparent.



EPREUVE 2: VTT SUIVI SUR CARTE IGN

ATTENTION:

1. Cette carte vous sera distribuée lors du départ de la course le matin. Un certain nombre de cartes seront toutefois prévues à Monties au cas-où.
2. Cette carte va vous servir jusqu'à l'arrivée, le cheminement en VTT de Monties à Masseube lieu de l'arrivée se fait donc en lecture de carte.
3. Les balises sont notées sur la carte, il n'y a pas de balises sauvages.
4. Strict respect du code de la route, à part à un carrefour, il n'y aura pas de signaleurs (le peu de routes goudronnées empruntées sont très peu fréquentées et les intersections bien dégagées: mais il faut être prudent, vous n'êtes pas prioritaires)

Pour les minimes: liaison Monties-Astarac

A noter que le point rencontre coach à Monties n'est que pour les cadets et juniors car le temps de course entre Monties et le lac de l'Astarac, point rencontre n°2, est estimé à 10' maximum.

3 kilomètres pour rejoindre le lac de l'Astarac, profil descendant.

Attention, sur 500 mètres parcours commun avec les cadets, jusqu'à une intersection où les cadets continuent tout en descendant alors que les **minimes tournent à droite** et remontent sur 50m.

Pour les cadets: liaison Monties-bois de St Blancard

6 kms, profil plat, roulant, le parcours reste sur la crête.

A Aussos, carrefour protégé par deux signaleurs mais ils ne pourront pas vous indiquer le chemin à suivre...(il faut lire la carte)

Pour les juniors: liaison Monties-bois de St Blancard

6 kms, profil très montagneux avec 3 énormes côtes (en terme de pourcentage).

Une balise sur le parcours.

EPREUVES 3 et 4, CO et VTT **cadets et juniors**

Course d'orientation au bois de St Blancard

pas d'ordre imposé, à vous de choisir votre cheminement.

Il y a 2 circuits

- Junior balises 33 à 44
- Cadets balises 33 à 41

Comme tout au long du raid, chaque équipier à une carte, mais comme tout au long du raid, vous devez rester groupés.

Dépose parc VTT

dans un grand champ, espacement de 5 mètres entre les équipes

Liaison VTT-lac de l'Astarac

9 kms, une belle descente, puis 4 kms sur un chemin jamais plat dont le rendement dépend de l'état du terrain, très glissant en cas de pluie, avec des ornières profondes remplies d'eau.

Sur la dernière reconnaissance, seule une portion en côte de 200m posait problème, mais sinon tout passait à VTT. A priori une partie sélective pour les VVTistes.

EPREUVES ZONE ASTARAC

Pour les minimes

Arrivée, dépose dans parc VTT dans la zone dédiée

Canoé, 3 kms, en lac, double pagaie et kayak biplaces Ocean duo

Course d'orientation, balises à faire dans l'ordre, 3,1 km et 115m de dénivelé avec deux gros coteaux à gravir. Balises niveau vert/bleu. Temps de course estimé: entre 45' et 1h30

Retour au parc VTT et départ pour le final en VTT suivi sur carte IGN

Pour les cadets

Arrivée, dépose dans parc VTT dans la zone dédiée

Canoé, 4,5 kms, en lac, double pagaie et kayak biplaces Ocean duo

Course d'orientation, balises à faire dans l'ordre, 2,9 km et 115m de dénivelé avec deux gros coteaux à gravir. Balises niveau bleu et 2 balises niveau jaune. Temps de course estimé: entre 40' et 1h30

Retour au parc VTT et départ pour le final en VTT suivi sur carte IGN.

Pour les juniors

Arrivée, dépose dans parc VTT dans la zone dédiée

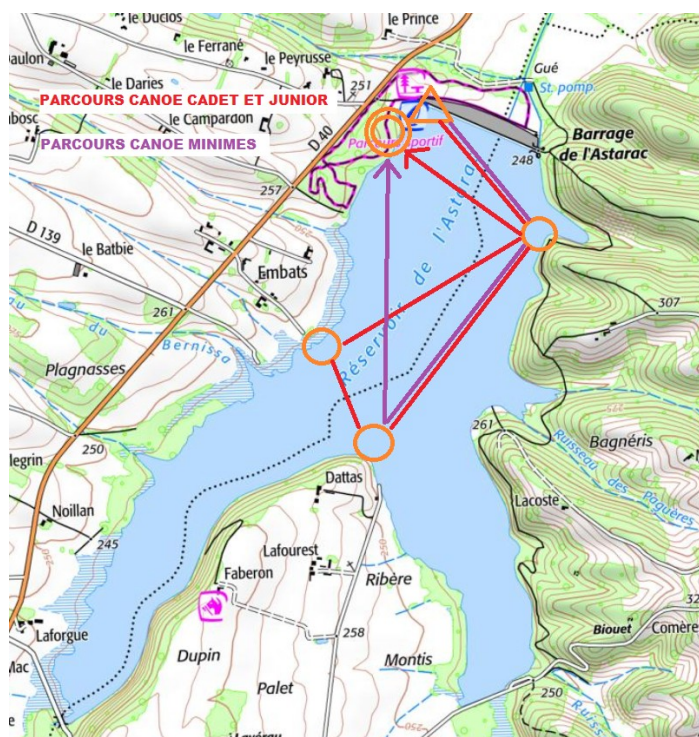
Course d'orientation, balises à faire dans l'ordre, 3,7 km et 115m de dénivelé avec deux gros coteaux à gravir. Balises niveau bleu et 2 balises niveau jaune. Temps de course estimé: entre 40' et 1h30

Canoé, 4,5 kms, en lac, double pagaie et kayak biplaces Ocean duo

Retour au parc VTT et départ pour le final en VTT suivi sur carte IGN.

Précisions canoé

Deux parcours différents, les balises sont sur les berges visibles de loin. Bien mémoriser votre parcours. Pour bipper, il vous faudra acoster (sans soucis, la plage est large et en pente douce), et descendre tous les 2 du canoé, car comme dans les autres épreuves les deux membres de l'équipe doivent poinçonner les balises.



DERNIERE EPREUVE

VTT SUIVI SUR CARTE IGN

Parcours VTT 10 kms

Toujours sur la carte qui vous a été distribuée lors du départ de la course le matin.

C'est le même parcours pour tous. Deux balises (indiquées sur la carte) sur ce parcours retour vers Masseube.

Attention, ne pas rater départ chemin sur la droite en descendant...

Le dernier kilomètre (entrée en ville de Masseube) est fléché afin de ne pas se tromper.

Parc VTT et contrôle des puces

Un protocole a été mis en place pour les premiers afin de contrôler que les premiers ont toutes les balises. En cas de pénalités, les équipes devront attendre dans les tribunes le temps correspondant afin que les premières équipes qui franchissent la ligne d'arrivée soient réellement les vainqueurs.

Arrivée

Distance parc VTT et arrivée: 200 mètres.

Une fois l'arrivée franchie, vous videz définitivement votre puce au bar de la salle de la piscine.

TRES IMPORTANT

Consignes générales

Des consignes générales seront publiées sur un livret course mercredi soir. Elles sont impérativement à lire, il y aura des consignes sanitaires à respecter, et d'autres précisions concernant l'organisation du championnat.

Ce livret course sera à consulter sur le site:

<http://www.championnatdefranceraidjeunes2020.sitew.fr/>