



DEROULEMENT DU RAID « La VALMO'tivée Sportive »

Le programme du jour (si si vous avez choisi ...) :

- Un raid de 5 heures non stop en orientation par équipe de 2
- Jusqu'à 50 kms de VTT, 25 kms de course d'orientation à pied, 8 kms de Run & Bike, quelques épreuves surprenantes
- Un seul objectif : récolter le maximum de points dans le temps imparti, prendre autant de plaisir à faire les épreuves, que l'on en a pris à les imaginer ...
- Aucune épreuve n'est obligatoire (sauf le prologue et les parcours de liaison), donc adaptez votre parcours en fonction de votre forme et de votre stratégie (vous en avez une normalement ...)

Accueil et Stationnement :

Rassemblement à la salle des sports **Hall Canteleu**, 1 Rue Carpeaux, 59650 Villeneuve-d'Ascq à 9h00 dernier délai pour régler les formalités administratives, déposer vos VTT dans le parc à vélo.

Plusieurs parkings voitures se trouvent à maximum 500 m de la salle (voir plan joint). Les places autour du centre de course sont réservées aux secours et à l'organisation.

Petit rappel : **NE LAISSEZ RIEN D'APPARENT DANS VOS VOITURES.**

Horaires incontournables :

- Accueil de 8h00 à 9h00
- Briefing 9h15
- Départ du raid 9h30
- Fin de l'épreuve 14h30
- Début du débalisage CO 14h45
- Repas et remise des récompenses 15h (à l'Espace Concorde)

Attention : forte pénalité pour tout retard : **-20 points/minute entamée.** Retrait du boîtier d'arrivée à 14h45.

Lors de votre arrivée à l'accueil, il vous sera remis une enveloppe contenant des éléments importants pour votre raid :

- **Des dossards :** ils doivent être visibles obligatoirement tout au long de l'épreuve. Pensez à prendre des épingles
- **Deux doigts Sportident** (prévoir caution de 50 euros ou pièce d'identité par doigt)
- **Un ticket** pour votre repas et une boisson pour l'après course.

NB : cette année, nous avons décidé de transformer le cadeau de bienvenue en **don à la Croix-Rouge**, notamment pour apporter un soutien aux actions humanitaires à destination des victimes des catastrophes naturelles récentes : 4 balises sont identifiées "croix-rouge" sur le raid : chaque passage de raideur sur ces balises donnera lieu à un don de 1€.

Rappel du matériel obligatoire qui sera contrôlé au départ:

Obligatoire par équipe : matériel de premiers soins, un téléphone portable chargé, un sifflet, une couverture de survie, un stylo ou feutre ou Stabilo, une règle et boussole plate.

Obligatoire par équipier : un VTT, un casque VTT, une chasuble fluo, du ravitaillement liquide et solide, un vêtement de pluie, une pochette plastique et un gobelet (ravitaillement), une pièce d'identité (passage en Belgique) des couverts (repas).

Très fortement conseillés : Un porte carte VTT par raideur, gants et lunettes VTT, compteur ou montre GPS.

Fourni par l'organisation : Cartes et 2 doigts électroniques (appelés Sport-Ident).

Il n'y aura qu'un seul lieu de ravitaillement solide et liquide au centre de course, veillez à prévoir de quoi tenir le raid.

Quelques conseils (si on peut se permettre ...) :

UN BON RAIDEUR EST UN RAIDEUR VIVANT !!!

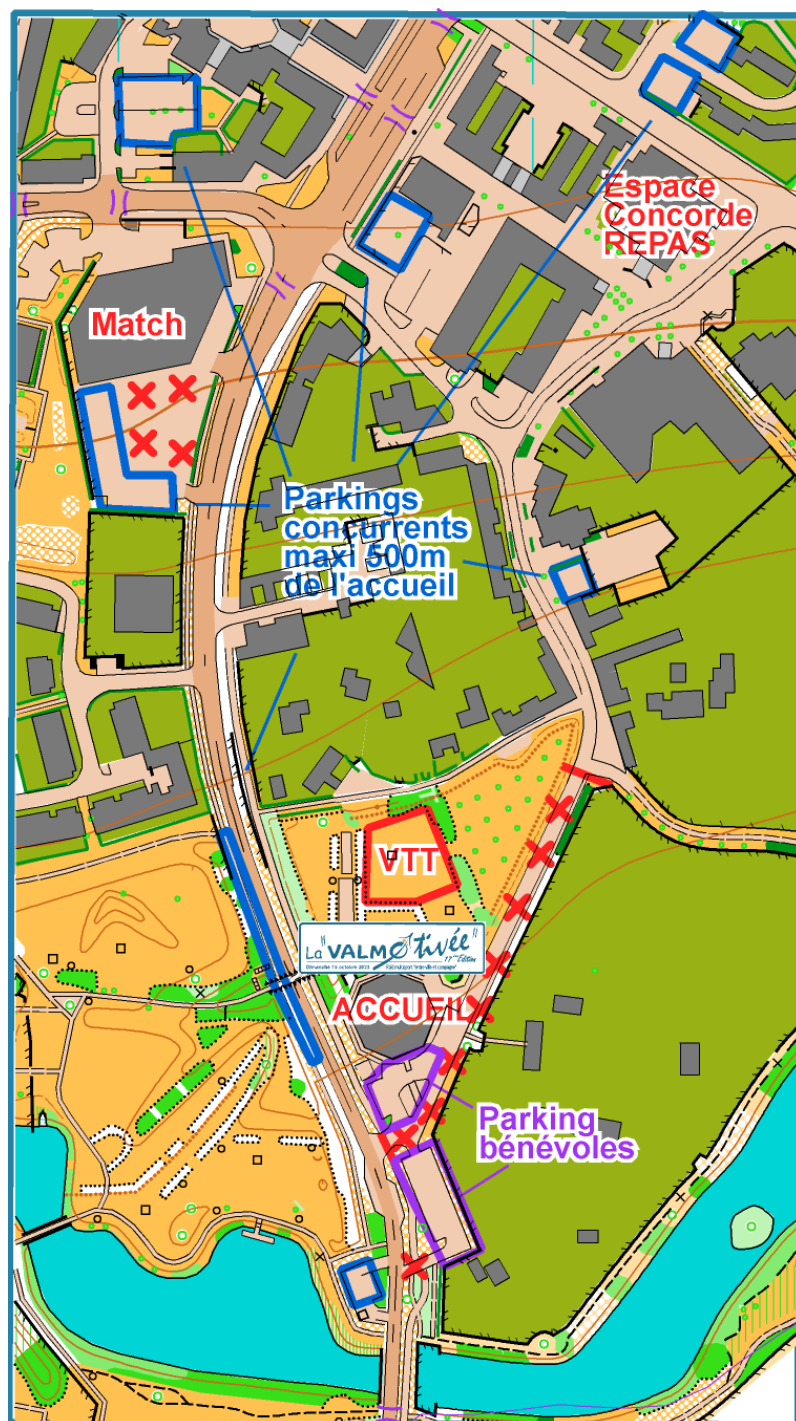
(mais bon, c'est vous qui voyez ! y en a qu'ont essayé, ils ont eu des problèmes....)

- Vous allez traverser plusieurs carrefours dangereux. **Nous ne sommes pas prioritaires !!!** On laisse les voitures passer !! Vous devez **impérativement respecter le code de la route**.
- Sur certains carrefours, il y aura des **signaleurs** (gilet fluo), Ils n'ont pas de poinçon de contrôle. Mais toute personne ne se soumettant pas à une demande d'arrêt de leur part sera pénalisée, voire exclue.
- **Attention aux promeneurs et autres usagers**. C'est une course mais pas question de faire n'importe quoi ! Vous êtes sur des chemins roulants, et donc fréquentés. Vous allez croiser des familles, des enfants, des promeneurs. Ne prenez pas de risque !!!! En cas d'accident, vous êtes entièrement responsable !!! (Véhicules, piétons et cavaliers sont prioritaires sur l'ensemble du parcours)
- Lors du raid, vous serez amenés à passer plusieurs fois des **passages à niveaux** : en cas de signal sonore, vous devez bien évidemment vous arrêter. A noter qu'il n'y aura pas de gel du temps d'attente.
- Des lignes hachurées ou croix rouges ou zones blanches sur les cartes signifient : **Traversée interdite !!** Certaines autorisations nous sont accordées à titre exceptionnel, toute équipe surprise dans une zone, une voie interdite ou une propriété privée (en vert kaki sur la carte) sera instantanément mise hors course sans possibilité de terminer l'épreuve. L'avenir des raids dans la région en dépend. Ne jetez aucun détrit, des poubelles sont prévues sur chaque stand.

	Départ d'une épreuve		Zone interdite
	Balise de contrôle		Cheminement obligatoire
	Arrivée		Sens de circulation
	Route/chemin interdit		Carrefour dangereux

Le plan de L'ACCUEIL (ouverture 8h):

Salle Hall Canteleu - 1 Rue Carpeaux, 59650 Villeneuve-d'Ascq



Infos pratiques :

- douches possibles à la Halle Canteleu
- le repas et la remise des récompenses se dérouleront à l'Espace Concorde à 300m du centre de course (voir plan)
- Amenez vos couverts, assiettes, ecocup.

LES EPREUVES

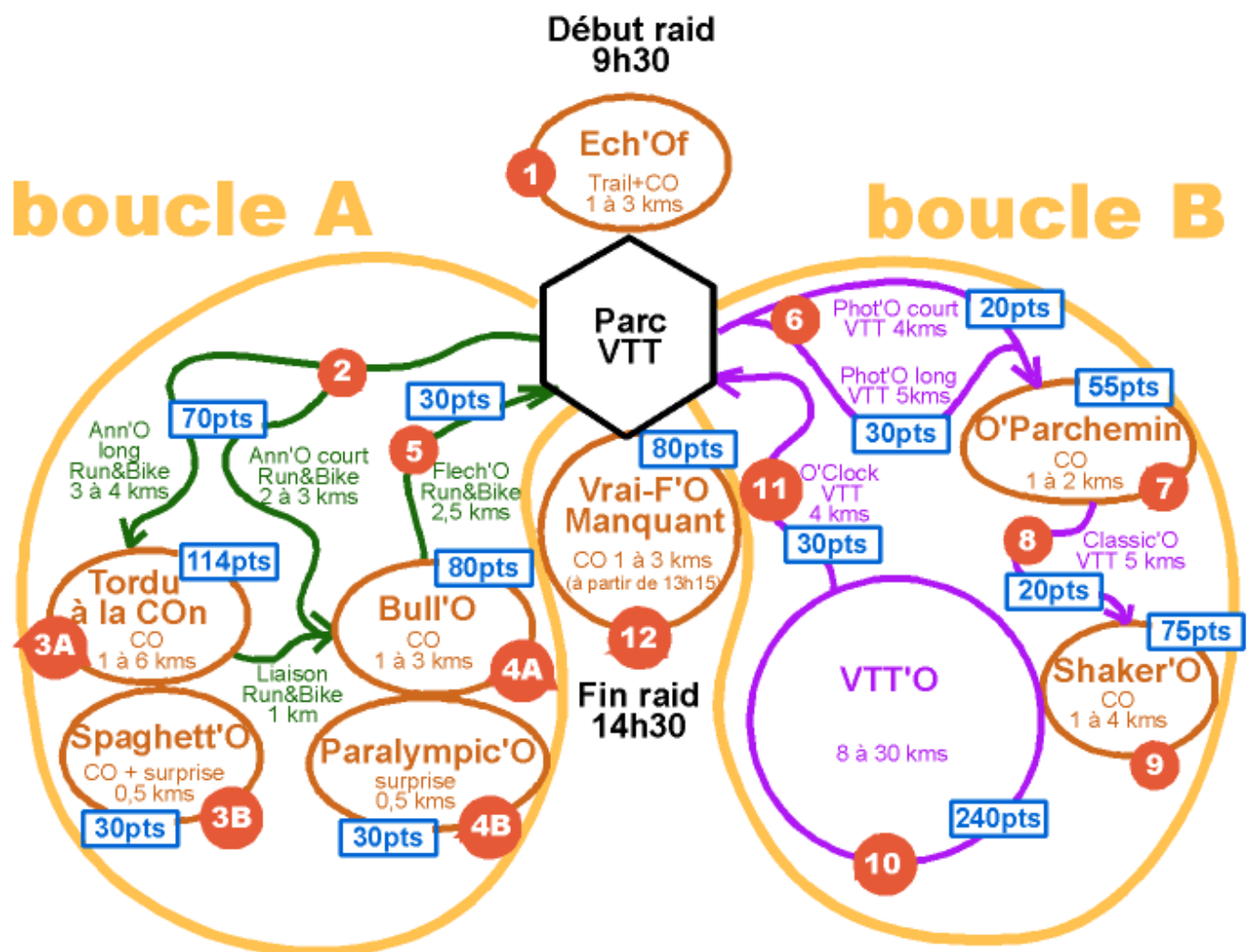
Pour toutes les épreuves (sauf celles indiquées), les postes sont à pointer par les 2 équipiers, sinon ce sera 0 point pour la balise pointée partiellement.

Aucune des épreuves n'est obligatoire (sauf les liaisons VTT).

Briefing 9H15

Départ RAID 9H30

La Sportive



PROLOGUE

1- Prologue : Ech'Of : 1 à 3 km à pied - 6 ou 7 balises lettres (0 pts)

Votre vélo est rangé dans le parc à vélo à côté du centre de course.

Vous partirez en masse pour un mini trail jusqu'au point de départ d'une petite CO. La carte vous sera distribuée au point de départ.

Suivez le parcours en surbrillance sur votre carte, retenez les lettres qui se trouvent sur les 6 ou 7 balises que vous rencontrerez sur votre parcours : les lettres dans l'ordre seront à énoncer à l'arrivée pour poursuivre le raid : vous partirez alors sur la boucle de votre choix dans la limite des cartes disponibles lors de votre retour du prologue.

Sinon, vous ferez autant de tour de pénalités (course de 200m environ au niveau du centre de course) que de lettres fausses ou mal ordonnées.

PS : Le prologue est obligatoire.

BOUCLE A (dernier départ 13h15)

2- Boucle A : Ann'O : 2 à 4 km en Run & Bike - 10 balises (à 7 pts)

Vous partez sur la boucle A en Run & Bike (1 vélo par équipe reste donc au centre de course).

Vous partez avec 3 cartes : suivez le corridor (sans en sortir), et trouvez le meilleur chemin dans les anneaux pour accéder aux 10 balises. Ce sont des balises au score, vous prenez donc celles que vous voulez dans l'ordre que vous voulez, mais les 2 coéquipiers doivent pointer les balises visitées pour obtenir les points.

Pour rejoindre les épreuves suivantes, vous avez le choix entre une version courte (accès direct à Bull'O et Paralympic'O) ou une version longue (accès à Tordu et Spaggett'O avant d'aller à Bull'O et Paralympic'O).

Sur cette épreuve, 2 balises Croix-Rouge donneront lieu à un don si vous les poinçonnez : votre effort sera bienfaisant, si ça n'est pas une motivation suffisante ...

3A- Boucle A : Tordu à la COn : 1 à 6 km à pied - 18 balises (de 4 à 8 pts)

Vous voilà parti sur la version longue !

Course au score avec 18 balises (le nombre de points varie en fonction de la couleur de la balise : 5 balises à 4 points, 5 balises à 6 points et 8 balises à 8 points).

Trop simple dit comme ça ... Ah oui, j'oubliais ... la moitié de la carte est en miroir est-ouest ...

ATTENTION dernière entrée : 13h50

3B- Boucle A : Spaggett'O : 0.5 km à pied - 10 balises (à 3 pts)

Labyrinthe spaghetti : un casse-tête composé de 7x6 cases dans lequel il faudra trouver son chemin et pointer les 10 balises qui le ponctuent. Une épreuve préalable permettra aux plus habiles d'obtenir un parcours relativement clair et rapide. Pour les autres ... ce sera plus compliqué, le circuit risque d'être particulièrement embrouillé ! Fraîcheur d'esprit et concentration de rigueur.

Un seul des 2 coéquipiers part dans le labyrinthe pour pointer les balises (3 points) dans l'ordre bien sûr ... enfin si vous retrouvez l'ordre ...

ATTENTION dernière entrée : 13h50

4A- Boucle A : Bull'O : 1 à 3 km à pied - 20 balises (à 4 pts)

On repart sur une CO au score en quartier urbain : 2 cartes vous seront remises chacune ayant son style particulier. 20 balises (à 4 points) sont à retrouver dans l'ordre que vous souhaitez. Vous pouvez même vous séparer de votre coéquipier pour cette épreuve. Chaque balise ne doit être poinçonnée (à la pince) que par 1 coéquipier.

Les points obtenus seront enregistrés sur vos puces respectives à la fin de cette épreuve.

ATTENTION dernière entrée : 13h50

4B- Boucle A : Paralympic'O : 0.5 km à pied - 1 épreuve (30 pts)

On vous propose de mettre un peu votre cerveau au repos.

Cette fois, on va tester votre agilité, ou plutôt votre para-agilité : pendant quelques minutes, mettez vous dans la peau d'une personne en situation de handicap. Pas de balises, pas de chrono, il vous suffira de faire l'épreuve intégralement pour valider les points.

ATTENTION dernière entrée : 13h50

5- Boucle A : Flech'O : 2.5 km en Run & Bike - 2 balises (à 15 pts)

Il est temps de poursuivre votre raid. Toujours en Run & Bike, suivez le parcours fléché, il vous ramènera au centre de course. Ouvrez l'œil, 2 balises sauvages seront positionnées sur votre trajet.

BOUCLE B (dernier départ 13h15)

6- Boucle B : Phot'O : 4 ou 5 km en VTT - 3 balises (à 10 pts)

Les 2 coéquipiers partent du centre de course sur ce suivi VTT photo : les flèches vous indiqueront la direction à suivre.

2 parcours sont possibles (l'option est à choisir à la photo 16) : une version longue avec 3 balises à 10 points, ou une version courte avec uniquement 2 balises à 10 points.

7- Boucle B : O'Parchemin : 1 à 2 km à pied - 5 réponses (à 11 pts)

Déposez vos VTT dans le parc à vélo avant d'entrer dans ce parc urbain : 5 mini épreuves rapportant chacune 11 points vous sont proposées : orientation, observation ... le tout avec un petit air de bataille navale. A vous de jouer.

Pas de balises à poinçonner, juste des réponses à donner à la sortie du parc : les points obtenus seront de suite enregistrés sur vos puces respectives.

N'oubliez pas vos montures en repartant.

ATTENTION dernière entrée : 13h35

8- Boucle B : Classic'O : 5 km en VTT - 2 balises (à 10 pts)

Ce suivi VTT a tout du roadbook classique : chaque case directionnelle vous indiquera la direction à prendre, ainsi que la distance à parcourir jusqu'à l'étape suivante.

Deux balises (à 10 points) à pointer par chacun des 2 coéquipiers se trouvent sur le trajet.

9- Boucle B : Shaker'O : 1 à 4 km à pied - 15 balises (à 5 pts)

Votre VTT remisé au parc à vélo, partez pour cette CO : une course au score avec 15 balises à 5 pts, à pointer par les 2 raideurs. On s'excuse, on a eu quelques soucis de mise en page : la carte a été un peu secouée : les morceaux ne sont plus trop à la même échelle ni à la bonne orientation. Votre perspicacité devrait vous permettre de réaliser quand même l'épreuve.

ATTENTION dernière entrée : 13h45

10- Boucle B : VTT'O : 8 à 30 km en VTT - 16 balises (à 15 pts)

L'épreuve de VTT pour les puristes : un parcours comprenant 16 balises possible à pointer par les 2 raideurs.

Là encore, 2 balises méritent une attention particulière puisqu'elles déclencheront un don de 1€ à la Croix Rouge.

11- Boucle B : O'Clock : 4 km en VTT - 2 balises (à 15 pts)

Il vous reste un petit trajet en VTT pour rallier le centre de course : pour vous permettre de rentrer à l'heure et par le bon chemin, 14 montres vous indiqueront comment faire à chaque intersection. N'oubliez pas de pointer ensemble les 2 balises (à 15 points) qui sont indiquées sur le parcours.

FINAL (à partir de 13h15)

12- Final : Vrai F'O manquant : 1 à 3 km à pied - 25 balises (à +4 ou -8pts)

Une ultime épreuve de CO pour clôturer votre raid : elle n'est faisable qu'en dernier, et ne sera donc accessible qu'à partir de 13h15.

25 balises se trouvent sur votre carte, mais ... mais chaque balise peut être :

- soit vraie : elle est au bon endroit, je la bipe : cela me ramène 4 pts
- manquante : il n'y a donc pas de balise à l'endroit attendu, je passe mon chemin
- fausse : elle n'est pas exactement au bon endroit, donc si je la bipe ce sera - 8 points

Ouvrez les yeux, faites les bons choix et RDV au centre de course pour le verdict de votre performance.

Récapitulatif des épreuves

n°	Nom épreuve	type	Distance max (km)	pointage	Balise	Nb	Détail points	total points	dernière entrée
Prologue								0	
1	Ech'O'f	Trail	1		0	0	0	0	
1	Ech'O'f	CO	2	mémoire	toile avec lettre	6-7	obligatoire	0	
BOUCLE A (dernier départ 13h15)								354	
2	Ann'O	Run & Bike	3 ou 4	doigt	toile	10	7 pts	70	
3A	Tordu à la COn	CO	6	doigt	toile	18	5 à 4 pts 5 à 6 pts 8 à 8 pts	114	13h50
3B	Spaghett'O	CO + surprise	0,5	doigt	plot	10	3 pts	30	13h50
4A	Bull'O	CO	3	pince	toile	20	4 pts	80	13h50
4B	Paralytic'O	surprise		doigt	aucune	1	30 pts	30	13h50
5	Flech'O	Run & Bike	2,5	doigt	plot	2	15 pts	30	
BOUCLE B (dernier départ 13h15)								450	
6	Phot'O	VTT	5	doigt	plot	3	10 pts	30	
7	O'Parchemin	CO	2	feuille/crayon	aucune	5	11 pts	55	13h35
8	Classic'O	VTT	5	doigt	plot	2	10 pts	20	
9	Shaker'O	CO	4	doigt	toile	15	5 pts	75	13h45
10	VTT'O	VTT	30	doigt	plot	16	15 pts	240	
11	Clock'O	VTT	4	doigt	plot	2	15 pts	30	
Final (à partir de 13h15)								80	
12	Vrai f'O	CO	3	doigt	toile	20	4 pts	80	



Nos PARTENAIRES

