



# RAIDBOOK

Merci pour votre inscription au ROAX 2024 ! Nous avons hâte de vous accueillir au bord du lac d'Aiguebelette pour une belle journée de sport et de partage en pleine nature 😊  
Raid'Alp et Orient'Alp Grenoble se sont associés cette année pour vous proposer (on l'espère !) une très belle expérience de raid multisport en orientation. Vous trouverez dans ce raidbook toutes les informations nécessaires à votre participation : merci de les lire attentivement pour faciliter la journée de dimanche. À très bientôt !

L'équipe d'organisation du ROAX



## Accès et plan de zone :

**Centre de course** =

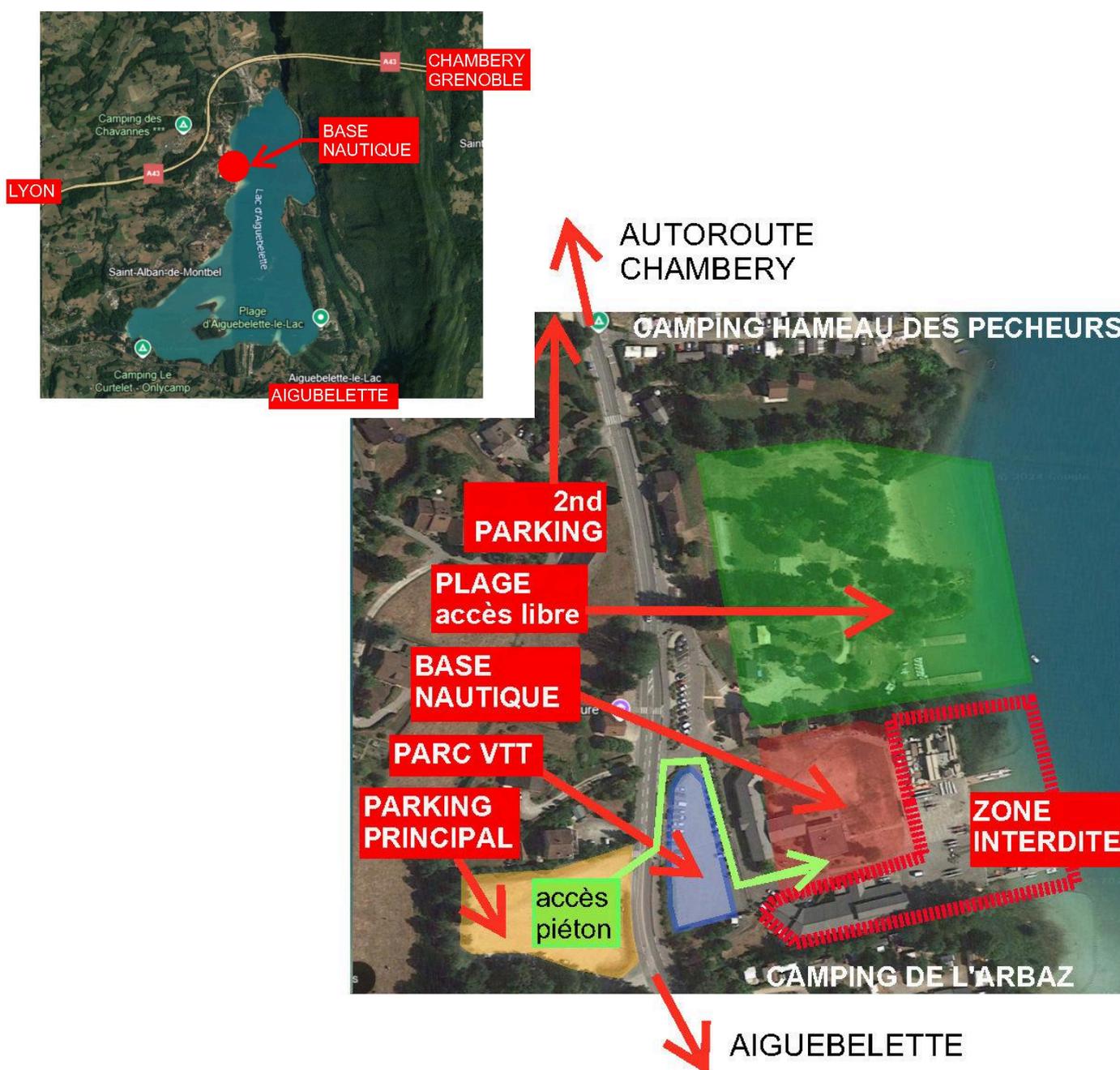
[Base départementale d'aviron du lac d'Aiguebelette, 1003 Rte des Plages, 73470 Novalaise](#)

En voiture : merci de privilégier le covoiturage autant que possible !

Parking (le plus proche) : [En face du centre de course](#). Merci de vous serrer autant que possible pour que chacun trouve une place.

En train : la gare de Lépin le lac est à 15 minutes de Chambéry / 1h de Lyon et 5 km du centre de course (une partie sur piste cyclable sécurisée) 😊

*Comme Coline, venue en train + covoiturage sur le ROA 2023, racontez-nous votre trajet en mode alternatif à la voiture - photos à l'appui - et gagnez votre inscription pour la prochaine édition !*



### Timing et infos générales :

Dimanche 17/09	Aventure	Sportif	Découverte	Famille
Retrait dossards Centre de course	Entre 6h15 et 6h45	Entre 7h et 7h45	Entre 8h et 8h45	Entre 9h30 et 10h
Liaison en VTT vers le départ	4 km 75 md+ suivi d'itinéraire sur carte (environ 20')			Départ depuis le Centre de course
Briefing	7h15	8h15	9h15	Questions / conseils lors du retrait dossards
Départ	7h30	8h30	9h30	à partir de 10h
Arrivée Centre de course	17h au plus tard (pour le ravito et la baignade !)			

### **Une seule personne par équipe se présente au centre de course pour :**

- **Le retrait des dossards et étiquettes VTT**
- **Le retrait du doigt de chronométrage (ou vérification doigt personnel)**
- **Le retrait de la carte de suivi d'itinéraire pour rejoindre le départ**
- **La signature de l'attestation sur l'honneur de natation pour les 2 coéquipiers.**

Des sanitaires et des vestiaires seront accessibles au **Centre de course**. Il y a également des sanitaires sur la zone de départ des circuits chronométrés.

Pour les départs matinaux, merci de bien vouloir vous faire discret lors de la traversée du village de départ (notamment). Les dernières informations de sécurité et pour la course vous seront données lors du **briefing** : les 2 équipiers doivent y assister.

Pour le circuit **Famille**, les départs seront donnés au fil de l'eau à partir de 10h. Vous pourrez poser vos questions et demander conseils sur la pratique aux bénévoles avant votre départ. Vous devrez remplir une feuille d'émargement avec votre heure de départ et heure d'arrivée afin de s'assurer que personne n'a disparu dans la nature 😊

### **Responsabilité environnementale :**

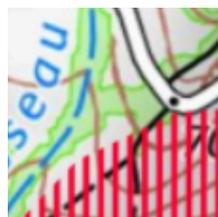
Vous allez avoir la chance d'évoluer à proximité d'espaces naturels remarquables et sensibles ([Réserve naturelle régionale](#), forêt domaniale, etc.). Merci de respecter le territoire traversé, sa faune et sa flore, ainsi que ses habitants et les autres usagers des sentiers empruntés. Refermer les clôtures après votre passage.

Vos déchets devront être transportés tout au long du raid et en aucun cas laissés dans la nature. Des poubelles seront mises à disposition sur les parcs VTT et au centre de course.

Le parcours qui vous attend a été validé en lien avec les différents acteurs du territoire pour cet événement uniquement. Merci de ne pas partager les traces GPS éventuellement enregistrées lors de la course.

### **Consignes générales :**

- Le port du casque homologué vélo est OBLIGATOIRE sur les sections VTT. Il n'est pas requis sur les sections pédestres.
- Vous devez en permanence être à vue et portée de voix de votre coéquipier.
- Doigt de chronométrage par équipe (doigt électronique attestant de votre passage aux balises) : si vous possédez un doigt SportIdent personnel (mémoire 128 temps = n° de série > 7 000 000) : merci de l'apporter ! Sinon, un doigt vous sera prêté contre un chèque de caution de 50€. Passez à la GEC au centre de course dès votre arrivée pour confirmer votre retour, établir votre temps de course et récupérer votre caution.
- Les numéros des balises que vous trouverez sur le terrain (boîtier électronique) sont également notés sur les cartes, vous permettant de contrôler que vous êtes au bon endroit (2 jeux de cartes par équipe, imprimées sur papier imperméable).
- Vous allez évoluer en autonomie : il n'y a pas de ravitaillement fourni par l'organisation. Prévoyez des vivres de course et une réserve d'eau en conséquence. Quelques fontaines vous permettront de vous ravitailler sur le parcours (certaines sont indiquées sur la carte).
- La météo peut être difficile (froid, pluie) : emportez avec vous de quoi vous protéger dans ces conditions. Nous vous conseillons d'avoir les jambes couvertes pour les courses d'orientation (ronces). Nous ne contrôlons pas le matériel obligatoire : merci de remplir votre sac à dos en responsabilité.
- Le code de la route s'applique sur toute la course. Ainsi, vous n'êtes jamais prioritaire (à pied ou à VTT). Des signaleurs seront présents aux principales intersections. Soyez prudents et redoublez de vigilance aux abords des axes routiers.
- Merci de respecter les passages autorisés (entre les parenthèses rouges pour traverser une route interdite) et de ne pas emprunter les zones interdites (croix rouge sur les portions de route interdites et hachures rouges par ailleurs). Il en va de votre sécurité, de l'équité entre coureurs et du respect des zones pour lesquelles nous n'avons pas obtenu d'autorisation de passage. Si par erreur vous vous retrouvez en zone interdite, faites demi-tour pour en ressortir.



### **Consignes secours :**

En cas d'accident, appelez impérativement le **PC course (numéros à enregistrer dans votre téléphone de course)** : **06 84 56 91 69** (Mathias) et **07 69 28 12 81** (Rémi). La médecin de course vous sera transmise ou vous rappellera. C'est elle qui décidera des moyens de secours adéquats.

Uniquement en cas d'**urgence vitale, ou d'accident en zone blanche (réseau mobile indisponible)**, appelez directement le **112**.

### **Rappel du matériel obligatoire minimal :**

Par coureur :

- dossard porté visible sur l'avant (OBLIGATOIRE)
- réserve d'eau (1 litre mini) et vivres de course (OBLIGATOIRE sauf dernière section)
- couverture de survie (OBLIGATOIRE sauf dernière section)
- sifflet (OBLIGATOIRE sauf dernière section)
- VTT et casque homologué VTT (OBLIGATOIRE sur les sections VTT)
- assiette, couverts, ecocup (OBLIGATOIRE après course)

Par équipe :

- téléphone portable chargé avec numéros d'urgence enregistrés (OBLIGATOIRE)
- trousse de premier secours (OBLIGATOIRE sauf dernière section)
- kit de réparation vtt (OBLIGATOIRE sur les sections VTT)
- boussole (OBLIGATOIRE)
- doigt de chronométrage SportIdent personnel (mémoire 128 temps = n° de série > 7 000 000) ou chèque de caution 50€ (pour le prêt d'un doigt) (OBLIGATOIRE)

### **Matériel recommandé :**

Bien que non obligatoire, nous vous recommandons fortement d'avoir sur vous selon les conditions météo : coupe-vent et/ou imperméable, vêtement thermique supplémentaire, bonnet ou buff, gants, manchettes, porte-carte VTT.

### **Principe de course et pénalités :**

L'équipe ayant validé le plus grand nombre de postes dans le temps le plus court sera déclarée vainqueur. La course n'est pas une course de stratégie. Néanmoins, selon vos compétences en orientation, il pourra être judicieux de renoncer à certaines balises récalcitrantes pour ne pas perdre trop de temps ;) Les pénalités suivantes seront appliquées par poste manquant :

- Course d'orientation : 30 minutes / balise
- Trek orientation : 60 minutes / balise
- VTT : 120 minutes / balise

Des barrières horaires sont là pour s'assurer que tout le monde soit arrivé au centre de course avant 17 h. 5 minutes de pénalité sont appliquées à chaque minute de dépassement des barrières horaires. D'autres pénalités (comportement antisportif ou irrespectueux par exemple) peuvent être appliquées et sont décrites dans le règlement de course.

### **Après course :**

Une fois votre parcours terminé, vous pourrez vous restaurer au **centre de course** entre 12h et 18h. Aucune vaisselle jetable ne sera disponible sur place : pensez bien à votre vaisselle :) Une option végétarienne est possible : faites-en la demande à nos chef-fe-s cuistots ! Nous nous sommes approvisionnés autant que possible en produits locaux pour préparer le plat principal !

Pour les plus assoiffés, pensez à amener un peu d'argent en espèces qui vous servira pour la buvette présente sur place avec bière locale et softs !

Vous pourrez profiter de la pelouse et de la plage attenante (accès gratuit) pour vous remettre de vos efforts et pour encourager les concurrents jusqu'au dernier : prévoyez de quoi vous installer confortablement. La baignade sera possible sur la plage mais pas sur la base nautique.

### **Récompenses**

Les podiums auront lieu, dans la mesure du possible, à partir de 15h au centre de course.

Les catégories récompensées sur chaque circuit sont : équipes Femmes / Mixte / Homme

- Circuit Aventure : 1ère équipes par catégorie et juniors
- Circuit Sportif : 1ère équipes par catégorie et cadets
- Circuit Découverte : 1ère équipes par catégorie et minimes
- Circuit Famille : 3 équipes tirées au hasard

Un tirage au sort aura lieu parmi toutes les équipes inscrites pour gagner un panier garni.

### Détail des circuits :

VTT'O = VTT orientation // CO = course d'orientation

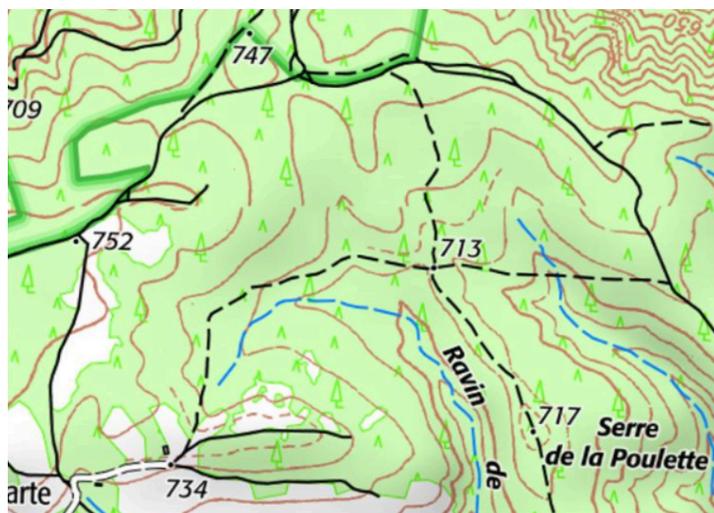
Ordre libre = les balises peuvent être trouvées dans l'ordre de votre choix.

Ordre imposé = balise 1, puis 2, puis 3 etc. Elles sont reliées par un trait rouge sur la carte.

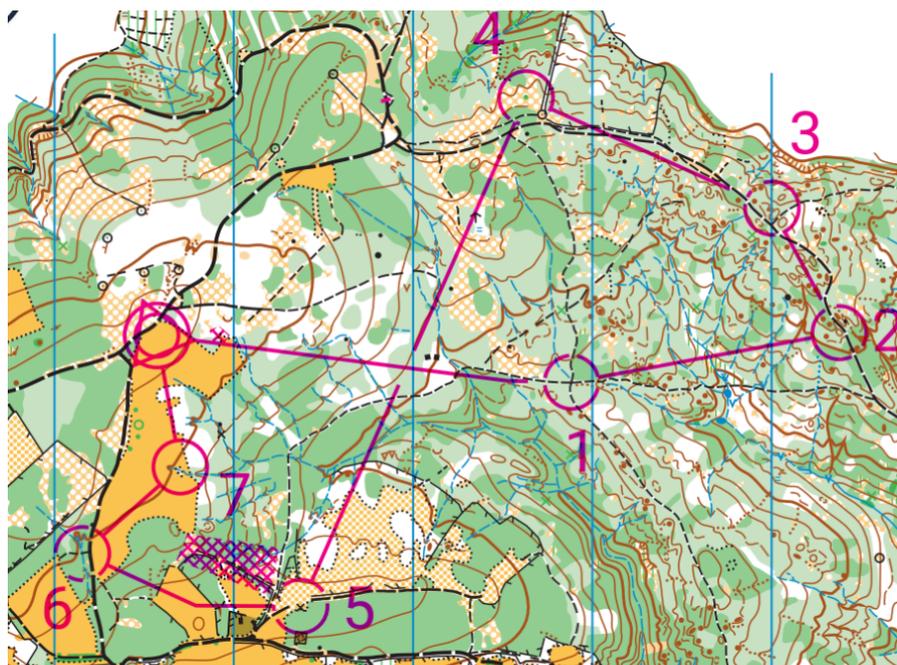
Shunt = éviter des balises volontairement pour raccourcir son parcours (des pénalités sont appliquées pour les balises manquantes).

Barrière horaire = horaire maximum auquel vous devez terminer la section (des pénalités sont appliquées en cas de dépassement).

IGN = fond de carte IGN



IOF = fond de carte IOF (légende spécifique course d'orientation)



### Circuit **FAMILLE** (environ 17 km / 300 md+)

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m)	Nb. balises	Infos complémentaires
1	VTT'O ordre imposé (IGN)	9	200	5	Départ à partir de <b>10h</b> /!\ Traversées de route
2	CO ordre libre (IOF)	3	100	9	Contrôlez que vous avez trouvé toutes les balises !
3	VTT'O ordre imposé (IGN)	4	0	2	Sentier parfois technique
4	Surprise	1	0	7	Au parc VTT, suivre les instructions des bénévoles. /!\ Requins

### Circuit **DÉCOUVERTE** (environ 28 km / 700 md+)

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m)	Nb. balises	Infos complémentaires
0	Liaison VTT suivi d'iti	4	75	-	Hors chrono. Silence à proximité des habitations. S'installer dans le parc VTT une fois libéré par le circuit sportif.
1	CO ordre libre (IOF)	3	100	9	Brief 9h15. Départ à <b>9h30</b> . Contrôlez que vous avez trouvé toutes les balises !
2	VTT'O ordre imposé (IGN)	7	300	2	/!\ Traversées de route
3	CO ordre imposé (IOF)	5	100	10	Shunt possible Portion d'itinéraire balisée (tirets roses) Barrière horaire à <b>15h30</b>
4	VTT'O ordre imposé (IGN)	11	200	4	Shunt possible
5	Surprise	2	0	11	Au parc VTT, suivre les instructions des bénévoles. /!\ Requins

Circuit **SPORTIF** (environ 43 km / 1150 md+)

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m)	Nb. balises	Infos complémentaires
0	Liaison VTT suivi d'iti	4	75	-	Hors chrono. Silence à proximité des habitations. S'installer dans le parc VTT une fois libéré par le circuit aventure.
1	CO ordre libre (IOF)	3	100	12	Brief 8h15. Départ à <b>8h30</b> . Contrôlez que vous avez trouvé toutes les balises !
2	VTT'O ordre imposé (IGN)	19	650	5	/!\ Traversées de route Point d'eau indiqué sur la carte Shunt possible
3	CO ordre imposé (IOF)	8	200	16	Shunt possible Barrière horaire à <b>15h30</b>
4	VTT'O ordre imposé (IGN)	11	200	4	Shunt possible
5	Surprise	2	0	11	Au parc VTT, suivre les instructions des bénévoles. /!\ Requins

Circuit **AVENTURE** (environ 70 km / 2450 md+)

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m)	Nb. balises	Infos complémentaires
0	Liaison VTT suivi d'iti	4	75	-	Hors chrono. Silence à proximité des habitations. S'installer dans le parc VTT avant le briefing
1	CO ordre libre (IOF)	3	100	13	Brief 7h15. Départ à <b>7h30</b> . Contrôlez que vous avez trouvé toutes les balises !
2	VTT'O ordre imposé (IGN)	8	600	1	/!\ Serrer à droite sur la route
3	Trek'O ordre libre (IGN)	8	450	5	/!\ Zones interdites : la forêt est fragile, emprunter au maximum les principaux sentiers
4	VTT'O ordre imposé (IGN)	29	900	7	/!\ Traversées de route Points d'eau indiqués sur la carte Shunt possible
5	CO ordre imposé (IOF)	9	200	20	Shunt possible Barrière horaire à <b>15h30</b>
6	VTT'O ordre imposé (IGN)	11	200	4	Shunt possible
7	Surprise	2	0	11	Au parc VTT, suivre les instructions des bénévoles. /!\ Requins

**À dimanche et bonne course !**