

RAID ORIENT'ALPIN
CLELLES-EN-TRIÈVES

17 SEPT 2023

EQUIPE DE 2 COUREURS - COURSE D'ORIENTATION | VTT ORIENTATION | + EPREUVES SURPRISES

ROA

21^{ème} édition

RAIDBOOK

Raid Orient'Alpin

21^{ème} édition

Dimanche 17 Septembre 2023

Clelles - Trièves



Trièves
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Avant course et logistique :

	Aventure	Sportif	Découverte
	Course dimanche 17/09	Course dimanche 17/09	Course dimanche 17/09
Dépose VTT	Avant 6h45 Parc VTT Mens village ¹	Avant 7h45 Parc VTT Mens village ¹	Entre 9h00 et 9h45 Parc VTT Cielles village ³
Retrait dossard	Entre 6h00 et 7h00 Centre de course ²	Entre 7h00 et 8h00 Centre de course ²	Entre 8h00 et 9h30 Centre de course ²
Départ navette (Cielles > Mens)	7h10 Centre de course ²	8h10 Centre de course ²	-
Briefing	7h45 Parc VTT Mens village ¹	8h45 Parc VTT Mens village ¹	9h45 Parc VTT Cielles village ³
Départ	8h00 Parc VTT Mens village ¹	9h00 Parc VTT Mens village ¹	10h00 Parc VTT Cielles village ³
Arrivée	17h00 MAXI Centre de course ²		

¹Parc VTT Mens village : Parc du Crocodile, 38710 Mens.

(GPS : [44.816485](#), [5.749489](#))

²Centre de course : Salle des fêtes, Condamine de Ladrays, 38930 Cielles

(GPS : [44.827445](#), [5.629323](#))

³Parc VTT Cielles village : 581, rue du mont Aiguille, 38930 Cielles

(GPS : [44.827373](#), [5.620659](#))

Parking voitures **TOUS CIRCUITS CONFONDUS** :

Au centre de course : Salle des fêtes, Condamine de Ladrays, 38930 Cielles

(GPS : [44.827445](#), [5.629323](#))

Au centre de course, en plus du retrait des dossards et plaques VTT, vous devrez récupérer le lot de bienvenue de votre équipe et faire le contrôle à la GEC (doigt électronique).

ATTENTION : une seule personne par équipe pour le retrait des dossards



Pour les parcours **AVENTURE et SPORTIF seulement**, le départ sera donné à Mens et l'arrivée aura lieu à Clelles. Le centre de course étant à Clelles, le dimanche matin il vous faudra déposer les VTT à Mens, venir garer votre voiture au centre de course (une seule personne par équipe), puis retourner à Mens avec la navette pour rejoindre le départ. **Aucun VTT ne sera admis dans la navette.** Aucun retard ne sera toléré, la navette partira aux horaires indiqués.

Il est également possible de venir directement à Clelles au centre de course pour le retrait dossard, puis de faire la liaison Clelles-Mens en VTT. Cela représente 12 km et 180 D+ (environ 35 minutes). **Merci de nous signaler lors du retrait des dossards si vous ne prenez pas la navette.** Attention de bien prévoir de quoi être visible sur la route car il fait encore sombre à 7h du matin !

Covoiturage, transports en commun et mobilité douce :

Pensez autant que possible au covoiturage, aux transports en commun ou au vélo pour venir sur l'événement. En effet, le transport des bénévoles et des concurrents est le premier poste d'émissions de carbone d'un événement sportif.

Pour information, la gare de Clelles/Mens est située à 3km du centre de course. Vous pouvez venir en train, mais prenez vos dispositions pour pallier tout retard ou annulation de trains, et arrivez en avance sur le quai, il n'y a que peu de places vélo sur cette ligne malheureusement :(

Astuce : Mieux vaut arriver la veille !

La plus belle expérience de déplacement "durable", photo et texte à l'appui, pourra être récompensée par une invitation à la prochaine édition !

Camping :

Nous avons convenu d'un tarif préférentiel avec le Camping de Pré Rolland (1, Place Richard Willm, 38710 Mens). En annonçant le code "ORIENTALP23" par mail ou par téléphone, vous bénéficierez d'un tarif promotionnel de 20€ pour un binôme avec voiture et tente, pour la nuitée de samedi 16/09 à dimanche 17/09.

N'hésitez pas à réserver un emplacement au [04 76 34 65 80](tel:0476346580) !

Responsabilité environnementale :

Tout au long du raid, vous allez évoluer dans des espaces sensibles (PNR Vercors, forêt domaniale, etc.). Merci de respecter le territoire traversé, sa faune et sa flore, ainsi que ses habitants et les autres usagers des sentiers et chemins empruntés.

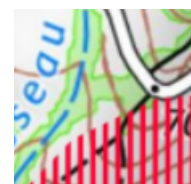
Vos déchets devront être transportés tout au long du raid, et en aucun cas laissés dans la nature. Des poubelles seront mises à disposition sur les parc VTT et au centre de course.



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.
- Le chronométrage se fait par puce Sportident (1 par équipe). Prévoir un chèque de caution de 70€ en cas de location. Bien penser à effacer et contrôler son doigt avant le départ dans les boîtiers prévus à cet effet. 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 postes (balises) que vous trouverez sur le terrain sont notés directement sur les cartes (2 jeux par équipe, imprimés sur papier imperméable).
- Vous allez prendre part à un raid en autonomie, c'est-à-dire qu'il n'y aura pas de ravitaillements en eau ou en nourriture fournis par l'organisation. Prévoyez vos vivres de course et vos réserves d'eau en conséquence, histoire de pouvoir être en forme jusqu'à la fin ! Quelques fontaines et autres cours d'eau vous permettront de vous ravitailler sur le parcours.
- La météo peut s'annoncer capricieuse (froid, pluie) : emportez avec vous de quoi vous protéger dans ces conditions difficiles.
- 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 (parenthèses rouge pour traverser une route interdite) et de ne pas emprunter les zones interdites (croix rouge sur les portions de route interdites et hachures rouges sur les zones privées). 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.



- La végétation a bien poussé depuis nos premières reconnaissances en Février ! Habillez-vous en conséquence : **on vous recommande vivement de pouvoir couvrir vos bras et vos jambes.**
- Sur les circuits SPORTIF et AVENTURE, vous allez être amenés à traverser ou à cheminer dans des lits de rivière. Afin de préserver ces espaces sensibles, nous vous demandons de limiter autant que possible la marche directe dans l'eau (préférer le passage sur les graviers, rochers, etc.)

Consignes secours :

En cas d'accident : vous devez impérativement appeler au plus vite **le PC course (numéro à pré-enregistrer dans votre portable): 06 84 56 91 69** (Mathias, directeur de course) ou **06 84 83 49 44** (Christophe, GECman). 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), appeler le 112.**

Rappel du matériel obligatoire minimal :

Par coureur :

- réserve d'eau (1 litre minimum) et vivres de course
- couverture survie
- sifflet
- casque homologué VTT
- assiette, couverts, ecocup (pour le repas de fin de course)

Par équipe :

- téléphone portable chargé
- boussole
- chèque de caution 70€ si location puce SI

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, pharmacie de course.

Principe de course:

L'équipe ayant validé le plus grand nombre de postes dans le temps le plus court sera déclarée vainqueur. Des pénalités sont appliquées par poste manquant (voir ci-dessous). 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 ;)

Des barrières horaires sont là pour s'assurer que tout le monde soit arrivé au centre de course avant 17h. Une pénalité importante est appliquée en cas de dépassement des barrières horaires. Les comportements antisportifs ou irrespectueux sont sanctionnés par des pénalités décrites dans le règlement de course.

Pénalités par balise manquante, tous parcours confondus :

- Course d'orientation urbaine : 20 minutes / balise
- Course d'orientation forêt : 60 minutes / balise
- VTT : 120 minutes / balise
- Barrière horaire non respectée : 5 minutes/minute de dépassement

Repas d'après course:

Une fois votre parcours terminé, vous pourrez vous restaurer au centre de course. Le repas sera servi entre 12h et 18h. Aucune vaisselle jetable ne sera disponible le jour J. Pensez bien à votre assiette, vos couverts et votre ecocup favorite :) Un repas végétarien est possible pour le repas de fin de course. Faites-en la demande lors de votre passage auprès des bénévoles !

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

Pour accéder à la salle où le repas sera servi, chaussures ou chaussettes correctes exigées (pas de crampons ni de boue dans la salle).

Récompenses

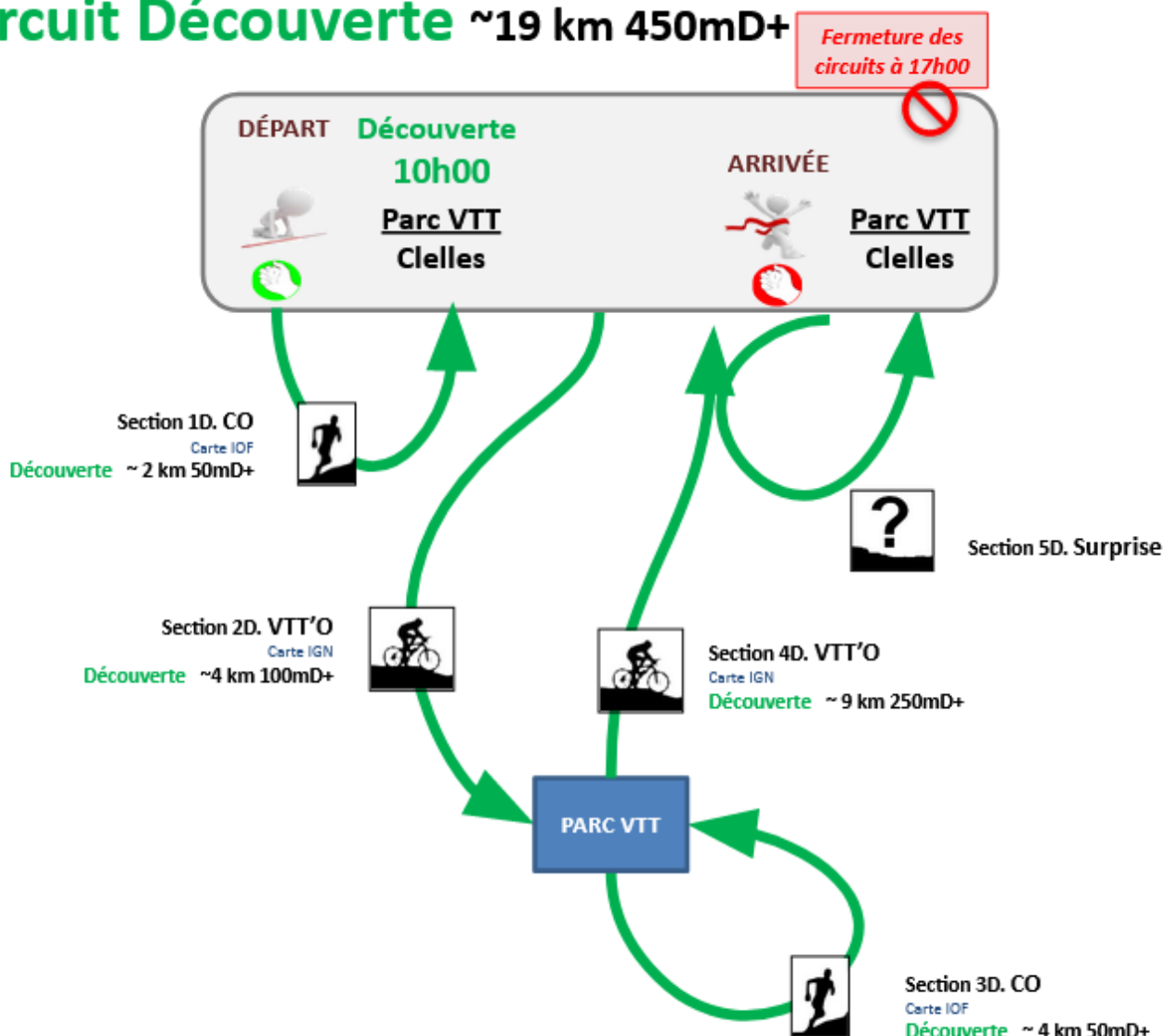
Les podiums auront lieu, dans la mesure du possible, aux alentours de 15h au centre de course.

Les catégories récompensées sur chaque circuit sont : équipes Femmes / Mixte / Homme. Sur le parcours découverte, les équipes jeunes (<16 ans au 31/12/2023) seront récompensées dans leurs catégories respectives. Un podium pour les équipes jeune(s)+adulte aura également lieu (toutes catégories confondues).



Détail des circuits :

Circuit Découverte ~19 km 450mD+



COURSE DIMANCHE 17/09 - Départ 10h00 - Parc VTT, Clelles village.

Temps de course moyen ≈ 2h40

Section 1D – CO urbaine (2 km – 50m D+) - Ordre libre - Carte IOF

Vous partez sur une première CO en ordre libre, au cœur du village de Clelles. Pas de difficulté majeure sur cette section, ça permet de rentrer tranquillement dans la carte !

Attention à la circulation sur la route principale. Privilégiez les trottoirs et les passages piétons. Évitez au maximum la place de la mairie, dimanche c'est jour de marché !

Section 2D – VTT (4 km – 100m D+) - Carte IGN

Cette première section à vélo vous permet de profiter des superbes panoramas du Trièves, levez (un peu) la tête du guidon ! 🤪



ATTENTION : bien respecter les indications de routes interdites ainsi que les passages obligatoires de route (croix rouges et parenthèses sur la carte) ! Vous devez respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.

Section 3D – CO pédestre (4 km – 50m D+) - Ordre imposé - Carte IOF

Ça y est, on rentre dans le vif du sujet ! Il est temps d'exprimer vos talents en orientation sur cette CO pédestre en ordre imposé. Prenez le temps de bien lire la carte, méfiez-vous des sentiers cachés par la végétation, et respectez les zones interdites.

ATTENTION : ne pas franchir les clôtures en place (élevage, cultures, etc).

Section 4D – VTT (9 km – 250m D+) - Carte IGN

Vous repartez sur le vélo pour une grande et belle boucle qui vous ramène au village de Clelles. Gardez donc de l'énergie pour cette section, qui vous demandera toute votre attention, en descente comme en montée ! On reste concentré sur la carte jusqu'au bout malgré les paysages sublimes tantôt en forêt, tantôt à découvert.

Section 5D – Activité surprise

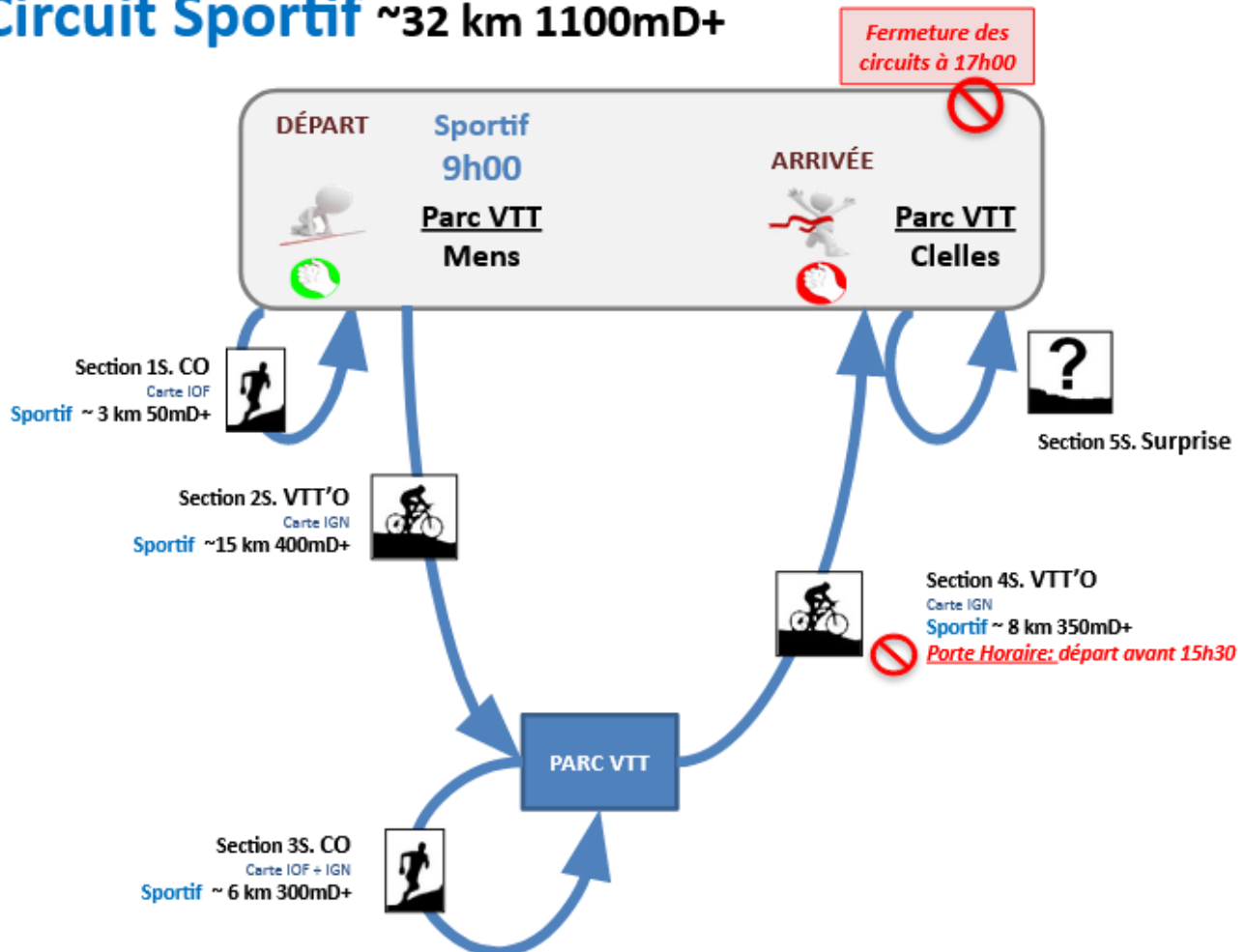
Sur cette épreuve, il va falloir coordonner votre souffle, votre adresse, et surtout votre esprit d'équipe ! Une fois l'activité surprise terminée, vous serez mis hors-chrono pour rejoindre tranquillement le centre de course par la route.

N'oubliez pas d'aller faire un tour au PC course pour enregistrer votre temps sur le raid (et pour nous éviter de vous chercher en forêt !). Prenez bien votre vaisselle pour le repas de fin de course, et régalez-vous !

Bon courage !



Circuit Sportif ~32 km 1100mD+



COURSE DIMANCHE 17/09 - Départ 9h00 - Parc VTT, Mens village.

Temps de course moyen ≈ 4h30

Section 1S – CO urbaine (3 km – 50m D+) - Ordre libre - Carte IOF

Vous quittez le parc du Crocodile à pied, pour une première section de CO urbaine, en ordre libre. Prenez le temps de rentrer dans la carte, et n'oubliez pas de valider tous les postes !

Attention à la circulation sur la route principale. Privilégier les trottoirs et passages piétons.

Section 2S – VTT (15 km – 400m D+) - Carte IGN

Vous enfourchez vos vélos pour aller parcourir les chemins du Trièves, à la rencontre des plus beaux panoramas du coin et de quelques singles sympathiques ! Profitez-en, réglez-vous, mais gardez du jus pour la suite.

Une fois la dernière balise de la section validée, vous rejoignez une route départementale passante : pour votre sécurité, vous serez hors-chrono pendant 5 minutes, le temps de rejoindre le parc VTT en toute sécurité, et où vous pourrez vous ravitailler en eau.

Un signaleur vous rappellera tout ça, pas d'inquiétude !

ATTENTION : bien respecter les indications de routes interdites, de zones interdites ainsi que les passages obligatoires de route (croix rouges, hachures et parenthèses sur la carte) ! Vous devez respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.

Section 3S – CO pédestre (6 km – 300m D+) - Ordre imposé - Carte IOF + carte IGN

C'est LA section où vous allez pouvoir nous montrer vos capacités à orienter ! On peut même vous glisser qu'il faudra composer avec deux éléments principaux sur cette section : la végétation et l'eau. Affûtez votre mental et ne lâchez rien, vous avez largement le temps de jardiner avant de dépasser la barrière horaire !

ATTENTION : ne pas franchir les clôtures en place (élevage, cultures, etc).

Section 4S – VTT (8 km – 350m D+) - Carte IGN

Vous devez partir sur cette section avant 15h30 !

Pas de difficulté majeure sur cette section qui vous ramène au village de Clelles...à part peut-être décrocher le regard de tous ces paysages grandioses pour regarder la carte ?!

ATTENTION : bien respecter les indications de routes interdites ainsi que les passages obligatoires de route (croix rouges et parenthèses sur la carte) ! Vous devez respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.

Section 5S – Activité surprise

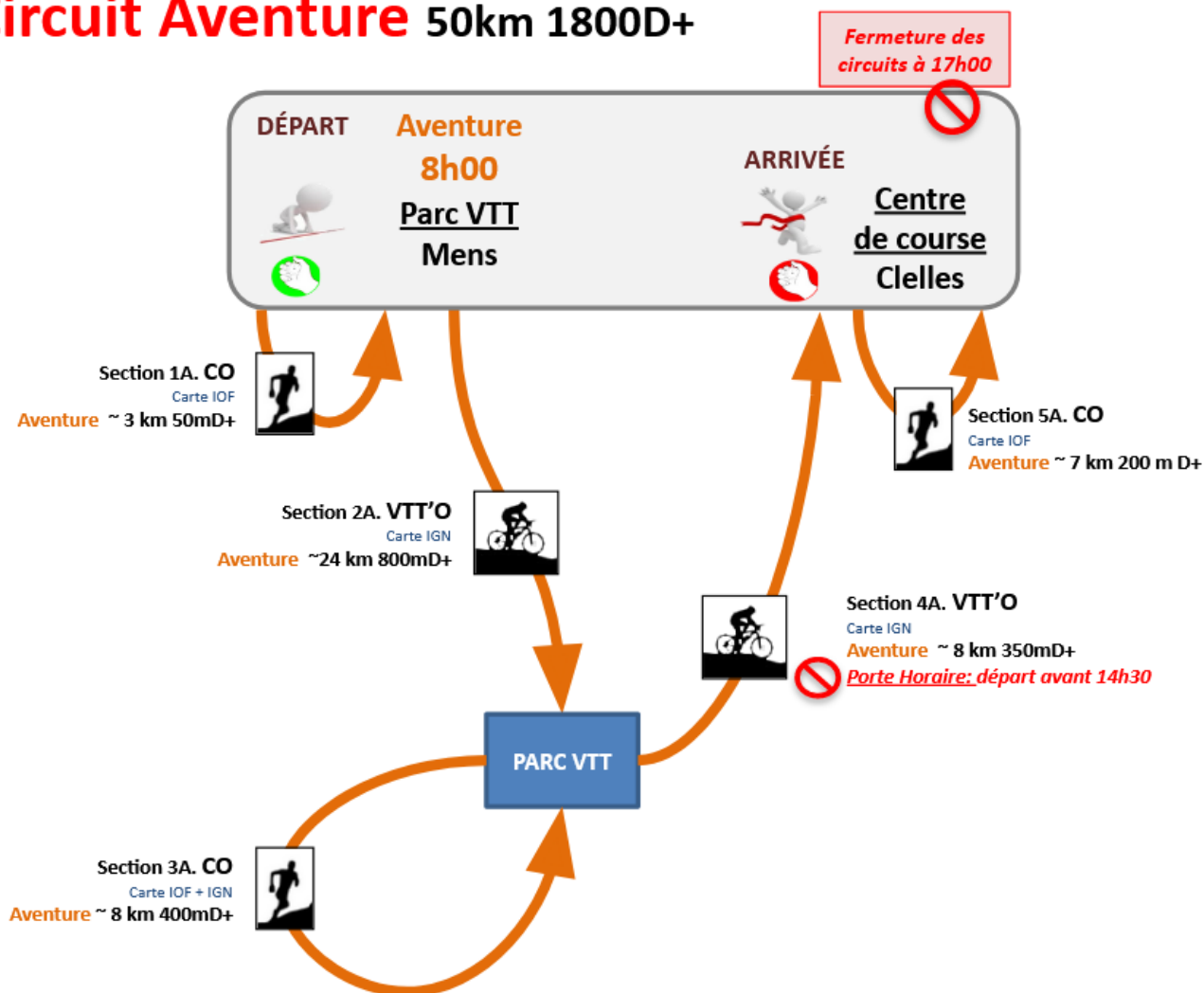
Sur cette épreuve, il va falloir coordonner votre souffle, votre adresse, et surtout votre esprit d'équipe ! Une fois l'activité surprise terminée, vous serez mis hors-chrono pour rejoindre tranquillement le centre de course par la route.

N'oubliez pas d'aller faire un tour au PC course pour enregistrer votre temps sur le raid (et pour nous éviter de vous chercher en forêt !). Prenez bien votre vaisselle pour le repas de fin de course et régalez-vous !

Bon courage !



Circuit Aventure 50km 1800D+



COURSE DIMANCHE 17/09 - Départ 8h00 - Parc VTT, Mens village.

Temps de course moyen ≈ 6h15

Section 1A – CO urbaine (3 km – 50m D+) - Ordre libre - Carte IOF

Vous quittez le parc du Crocodile à pied, pour une première section de CO urbaine, en ordre libre. N'oubliez pas de valider tous les postes, ce serait trop bête sur cette première section !

Attention à la circulation sur la route principale. Privilégier les trottoirs et passages piétons.

Section 2A – VTT (24 km – 800m D+) - Carte IGN

Un gros morceau de VTT vous attend. De beaux choix d'itinéraires en perspectives, quelques chouettes singles (ne les ratez pas !)...prenez en plein la vue sur cette section aux paysages inégalables !



Une fois la dernière balise de la section validée, vous rejoignez une route départementale passante : pour votre sécurité, vous serez hors-chrono pendant 5 minutes, le temps de rejoindre le parc VTT en toute sécurité, où vous pourrez vous ravitailler en eau.

Un signaleur vous rappellera tout ça, pas d'inquiétude !

ATTENTION : bien respecter les indications de routes interdites, de zones interdites ainsi que les passages obligatoires de route (croix rouges, hachures et parenthèses sur la carte) ! Vous devez respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.

Section 3A – CO pédestre (8 km – 400m D+) - Ordre imposé - Carte IOF + carte IGN

C'est LA section où vous allez pouvoir faire la démonstration de vos capacités en ~~jardinage~~ en orientation ! On peut même vous glisser qu'il faudra composer avec deux éléments principaux sur cette section : la végétation et l'eau. Affûtez votre mental et ne lâchez rien, vous avez largement le temps sur cette section avant de dépasser la barrière horaire !

ATTENTION : ne pas franchir les clôtures en place (Élevage, cultures, etc). Limitez autant que possible la marche directe dans l'eau (préférez le passage sur les graviers, rochers, etc.)

Section 4A – VTT (8 km – 350m D+) - Carte IGN

Vous devez partir sur cette section avant 14h30 !

Pas de difficulté majeure sur cette section qui vous ramène au village de Clelles...à part peut-être décrocher le regard de tous ces paysages grandioses pour regarder la carte ?!

Un mot d'ordre : on enlève le frein à main et on appuie !!

ATTENTION : bien respecter les indications de routes interdites, de zones interdites ainsi que les passages obligatoires de route (croix rouges, hachures et parenthèses sur la carte) ! Vous devez respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire.

Section 5A – CO pédestre (7 km – 200m D+) - Ordre libre - Carte IOF

Ici, vous aurez probablement envie de faire un stop à la buvette! Mais grâce à votre mental hors norme, vous resterez imperturbables pour cette section en ordre libre, ultime défi de votre journée pour faire la différence face à vos adversaires ou simplement terminer cette belle aventure à 2! Affûtez votre boussole, faites les bons choix et lâchez les chevaux !

A l'arrivée, n'oubliez pas d'aller faire un tour au PC course pour enregistrer votre temps sur le raid (et pour nous éviter de vous chercher en forêt !). Prenez bien votre vaisselle pour le repas de fin de course, et régalez-vous !

Bon courage !



**Merci encore pour votre inscription au
ROA 2023, et bonne course !**

