

RAID BOOK OCCITANIA 2026

Bonjour et merci à tous de votre inscription.

Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des éléments nécessaires pour votre participation à la prochaine édition du raid Occitania. Ce document sera accompagné d'un road book assistants et d'un tableau récap des sections. Ce document tiendra lieu de briefing - Merci de le lire attentivement car la course est longue.

1. Sécurité :

Merci d'enregistrer les numéros suivants et de les conserver enregistrés sur un téléphone chargé – en état de marche que vous garderez en permanence avec les équipiers en course

Pierre (PC course- directeur de course) – 06 10 86 36 23

Thomas 06 78 42 07 64

Le raid se déroule en orientation – nous avons reconnu les itinéraires les plus directs ou en tous cas qui nous semblaient les plus pertinents. Bien entendu, si vous vous perdez ou que vous décidez d'effectuer une coupe que nous n'avons pas vu, vous vous retrouverez sur des portions non reconnues. Le raid long s'adresse à des équipes confirmées qui progressent en autonomie. Vous restez donc à tout moment maîtres de votre vitesse et de la sécurité de votre progression.

Circulation : Vous n'avez jamais la priorité sur la circulation – vous devez donc respecter le code de la route et les consignes notamment lorsque vous arrivez d'un sentier sur une route – même sur les routes secondaires.

Les routes principales sont généralement interdites – nous avons matérialisé les passages ou traversées possibles sur la carte.

Chiens de protection (patous) : Si le(s) chien(s) vien(nen)t vers vous – pied à terre (ou arrêtez de courir) jusqu'à ce qu'il cesse d'aboyer et vienne vous renifler. Ça peut durer donc n'hésitez pas à regarder votre montre, nous vous créditerons en temps de course.

Orages : Nous essaierons de les anticiper quitte à arrêter la course – quoi qu'il en soit, si vous êtes pris dans un orage :

- Trouvez un abri (pas sous un arbre ni au pied d'une falaise – ni abri métallique)
- Eloignez vous de toute structure métallique
- Si vous êtes au cœur de l'orage et sous la foudre et sans abri : éloignez vos bâtons, vélo et tout ce qui est métallique, éloignez ou éteignez votre portable et si possible asseyez vous sur votre sac ou sur une surface isolée et attendez que l'orage passe.
- N'appellez pas sous un orage.

Chaleur : hydratez-vous régulièrement et n'hésitez pas à vous arrêter si l'un d'entre vous commence à tenir des propos incohérents (plus que d'habitude) ou à se sentir mal et arrosez-le copieusement.

Chutes : vous devez porter pendant les sections VTT un casque homologué pour la pratique de la discipline. Prenez votre temps, le Raid ne se gagnera pas en descente.

En cas de problème ou incident grave et/ou si **urgence vitale** : Une ambulance et des secouristes seront sur la course – en cas d'urgence vitale, nous vous demandons d'appeler

directement le 112 (vous aurez ainsi l'avis d'un medecin) en oubliant pas de préciser que vous êtes sur la course (si vous ne parvenez pas à nous joindre ensuite – eux pourront le faire)

Donnez votre nom – prénom – la raison de votre appel et votre position – nous vous conseillons fortement de vous doter d'une application qui peut vous donner vos coordonnées GPS – au pire les secours vous enverront un lien. Ne raccrochez pas – ils le feront.

Une fois que vous avez raccroché avec eux – prenez 5 minutes pour nous contacter idéalement avec votre position pour que nous puissions intervenir et vous aider.

En cas de problème ou d'urgence non vitale (entorse, etc) vous pouvez nous contacter en priorité.

En cas de problème grave – la sécurité prime ! Arrêtez-vous pour aider les autres équipes – nous vous créditerons en temps.

Respect environnement et propriétés :

Nous allons traverser des espaces naturels sensibles et protégés. De manière générale, il est interdit de :

- Jeter des déchets
- Déranger des animaux
- Sortir des sentiers aménagés sur certaines portions
- Pénétrer dans des propriétés privées notamment habitations.

Sous peine de mise hors course.

De nuit, essayez d'éviter de tenir des discussions à proximité d'habitations. Nous avons obtenu l'autorisation de traverser certaines zones d'ordinaire fermées au public donc merci de ne pas rendre public vos parcours sur certaines applications (strava etc..) car les propriétaires nous l'ont demandé.

Zones interdites : matérialisées en rouge et/ou avec des croix sur les cartes – elles peuvent être interdites pour des raisons de sécurité – d'environnement ou propriétaires. Sur certaines routes, comme le tracé que vous suivrez passe près des routes et pour vous permettre de lire, nous n'avons pas mis de croix de manière continue, cependant, la route reste interdite sur toute sa longueur. Nous utilisons ce symbole pour identifier les passages pour traverser ou prendre les routes : zone interdite **XX]** - passage autorisé

2. Course et règlement.

Le raid compte 17 sections. Vous devez pointer un maximum de balises sur le temps de course qui s'arrête quoi qu'il en soit à 12h le 21. Chaque balise est associée à une pénalité en temps – si vous ne la pointez pas, vous prenez cette pénalité. Votre temps final sera donc votre temps de course + les pénalités (si vous faites tout, votre temps final sera votre temps de course)

Rien n'est obligatoire.

Vous pouvez donc raccourcir une section en ne prenant pas toutes les balises ou la shunter complètement (ne pas la faire) y compris en effectuant un transfert en véhicule. Si vous shuntez une section, vous prenez l'ensemble des pénalités associées à la section.

Attention : nous avons mis des barrières horaires d'ouverture de course et de fermeture de section.

Ces barrières sont plutôt en fin de course.

Barrière d'ouverture de section :

Si vous arrivez avant l'horaire d'une barrière d'ouverture, le chrono est gelé et vous repartez dès l'heure d'ouverture et ce, sans pénalité. Il y a une barrière d'ouverture en fin de course sur la section 15 (trail)

Pendant la course, nous nous réservons le droit d'ajouter une barrière d'ouverture si, en shuntant, vous vous retrouvez trop loin à l'avant de la course (devant les 1ers).

Barrière de fermeture de section

Si vous arrivez **après l'horaire d'une barrière de fermeture**, vous prenez une pénalité en plus de l'ensemble des pénalités liées à la course.

Si par contre vous arrivez avant la barrière, vous pouvez shunter la section suivante sans pénalités.

Exemple : barrière horaire à la section 72 qui compte 2 balises à 2h. J'arrive à 9h58 à la fin de la section 71 et au début de la 72 mais je décide de ne pas faire la section 72 = je prends 2*2h de pénalité correspondant aux 2 balises.

J'arrive à 10h01 – je ne peux pas prendre le départ de la section 72 – je prends les 2*2h correspondant aux balises + une pénalité supp (8h) (il n'y a pas de section 72 sur le raid c'est juste un exemple)

Nous avons aussi mis des horaires de fermeture de section qui ne sont pas associés forcément à des barrières et donc ne comportent pas de pénalité – vous trouverez toutes ces infos sur le tableau et dans le détail des sections ci-dessous.

Par le passé, nous avons parfois cherché des équipes qui dormaient dans leur voiture ou attendu des équipes qui avaient shunté le départ d'une section – nous vous demandons donc de nous prévenir lorsque :

- Vous shuntez une section et partez au parking suivant ET lorsque vous arrivez à ce parking si vous décidez de faire une pause (bien méritée)
- Vous arrivez et repartez d'un parking de transition

Ça permet à nos bénévoles de bien suivre la course et nous évite de déclencher le plan hors-sec pour rien.

Le temps neutralisé lors des différentes sections ne pourra être reporté sur la barrière finale d'arrivée fixée à 12h le 21 juin (démontage du dispositif de secours) – passé cet horaire – vous prenez 10 minutes de pénalité par minute de dépassement et passé 12h30 vous êtes hors-course.

Stratégie de course :

Ne cherchez pas trop, nous avons mis des valeurs de balise suffisantes pour que ceux qui pointent le plus de balises soient les mieux classés.

Nous n'avons pas énormément de bénévoles et nous avons besoin de conserver des écarts raisonnables entre les équipes pour gérer les secours. Comme en parallèle, nous ne souhaitons pas arrêter les premiers ni trop faire courir les derniers, nous avons fait un tracé direct avec des sections en boucle « optionnelles ».

Les équipes dans la première partie de tableau devraient tout prendre. Pour les équipes en format expédition ou qui souhaitent déjà finir, nous vous conseillons d'adapter votre stratégie sur ces sections en boucle. (cf paragraphe suivant stratégie de course) – bien entendu, vous pouvez faire différemment.

Pour chaque section, nous avons tenté d'estimer un temps de course pour les premiers et les derniers – cet exercice est très aléatoire et vise principalement à vous permettre d'ajuster vos estimations en fonction des écarts que vous constaterez et de votre stratégie de course.

Le parcours est plus « roulant » au début de la course. Les dernières sections dans les Cévennes sont magnifiques mais engagées physiquement et techniquement – ces sections sont en ligne (pas de raccourci possible) – Les sections 12 et 13, dans les Cévennes sont très belles mais exigeantes physiquement – la descente VTT de la fin de la section 12 est technique dans les pierres (mais on peut contourner par les pistes) – cependant elle est très belle et c'est un itinéraire VTT donc elle passe sur le vélo.

Nous vous conseillons suivant vos capacités/ affinités de shunter plutôt sur les sections en boucle :

- Section 3 (en boucle) montée par route descente VTT enduro = à shunter en entier ou pas du tout.
- Sections 5 et 6 (trail et VTT en boucle) = sections que vous pouvez shunter complètement ou juste raccourcir en laissant des balises
- Section 10 (CO en boucle) = une grosse course d'orientation IOF sur le Larzac avec des parties techniques et physiques qu'une partie d'entre vous fera certainement de nuit et que vous pouvez aussi raccourcir. C'est une carte spécifique de course d'orientation et le terrain est technique avec des sentiers peu marqués sur le terrain. Donc si c'est votre premier raid et que vous n'êtes pas habitué à ce format de carte passez plus de temps sur les autres sections et moins sur celle-ci
- La section 15 est un trail qui ne sera ouvert que sur une courte période pour les équipes qui arriveront avant 9h00 à Saint-Jean du Bruel le 21. Cette section sera fermée à 9h le 21 ; Attention, elle est quand même difficile – surtout en fin de course.

3. Consignes de course par section.

Cette année, vous trouverez des balises à certaines arrivées de section – elles figurent sur la carte.

Vous ne pointez les balises qu'une seule fois à l'arrivée sur les parkings (pour ne pas oublier)

Le nombre de balise et les pénalités associées figurent sur les cartes.

Section 1 : hydrospeed relais – stade d'eau vive de Millau

Casque obligatoire – briefing sur place avant départ – 20 minutes d’activité.

Section 2 : Trail (2km) puis Canoe-Kayak

Il s’agit bien d’une seule et même section.

Trail :

Une fois l’hydrospeed terminé, les coéquipiers qui feront le Canoe-Kayak partent en trail (carte 1) jusqu’à la base de notre partenaire Roc et Canyon. Ce trail traverse la passerelle située en face du stade et longe la rive gauche du Tarn (la rivière sera donc sur votre droite) sur la promenade aménagée puis le trottoir. (suivre tracé sur la carte)

A l’arrivée, vous ne traversez pas la route mais descendez sous le pont en face de la base pour pointer la balise 1 puis vous équiper.

Vous n’aurez pas besoin de combinaisons ni d’équipements spécifiques pour le Canoe-Kayak – tout sera fourni. Pas de parking au Canoe-Kayak – vos assistants vont directement à l’arrivée du canoe.

Canoe-Kayak :

Casque obligatoire – vous ne passez pas par le stade d’eau vive que vous contournez par la droite (vers le pont) – la fin se situe au niveau du pont bleu sous le viaduc de Millau.

Gilet fermé et ajusté obligatoire

2 passages à prendre en compte

- Vous ne passez pas par le stade d’eau vive et continuez sur la droite. Vous descendez au milieu de la rampe au niveau du pont vieux (c’est sur la carte)
- Plus loin, vous trouverez une passe en béton – vous passez au milieu.



Vous retrouverez la photo ci-dessus sur votre carte – cette descente se fait en autonomie l'été donc elle est accessible et facile.

A l'arrivée, vous devrez sortir votre kayak et le monter sur le débarcadère. L'arrivée est 50 m après le pont rouge sous le Viaduc.

Vous pointez la balise 2 à l'arrivée. Attention – le parking est décalé par rapport au débarcadère – donc vous pointez l'arrivée – puis vous allez vous préparer pour la section suivante et vous partez du parking.

Section 3 : VTT descente

Si vous ne souhaitez pas faire la section, vous pouvez partir directement sur la section 4 = VTT. Merci de le signaler au bénévole situé à la sortie du parking.

Une première section optionnelle à faire si vous êtes à l'aise en descente – il s'agit de monter par une route goudronnée puis d'effectuer une piste d'enduro bleue en descente. Cette piste comporte des virages relevés et des bosses- si vous arrivez vite sur les bosses, vous sauterez. Si vous ralentissez, elles passent sans saut. **La descente sera balisée**. Le niveau est accessible.

Une balise sera au départ de la descente en haut. La deuxième balise est à l'arrivée kayak, vous pointez à nouveau devant les bénévoles

Une fois la section terminée, comme le parking est excentré vous pouvez changer de coéquipier au niveau du parking avant de rejoindre l'arrivée kayak pour pointer la balise d'arrivée et **signaler que vous partez sur le VTT 4 (impératif)**

Section 4 : VTT IGN et suivi

Vous prévenez les bénévoles avant de partir

Vous rejoignez le village de Saint-Georges où vous passez **SOUS la route** (cf agrandissement carte satellite) puis vous longez la vallée. Vous allez prendre un sentier non cartographié sur IGN. Nous avons donc ajouté une carte d'un format différent sur une partie du parcours.

Vous reprenez la carte IGN ensuite. **Attention à la traversée de carrefour à Saint-Rome** (carrefour très fréquenté) – nous avons mis une procédure sur la carte – n'hésitez pas à mettre pied à terre et à passer sur le passage piéton.

Vous allez traverser une ferme qui s'appelle le Caussanel et vous devrez entrer dans la ferme. Le propriétaire nous autorise à passer mais il a rencontré des problèmes récemment avec des randonneurs (entre ses chiens et ses randonneurs) – les sentiers de randonnée même balisés ne sont pas toujours publics et c'est le cas ici.

Donc 1. Allez-y doucement- il vit ici avec sa famille et il est chez lui. 2. Comme vous serez nombreux à passer n'hésitez pas à mettre pied à terre et à traverser à pied s'il y a les chiens. 3. Si ça ne se passe pas comme prévu appelez nous.

A partir de Tiergues et de la balise 7, le VTT se transforme en VTT suivi avec 2 balises sauvages.

Attention à la traversée de Saint-Affrique – le samedi est jour de marché avec de la circulation et du monde en centre-ville jusqu'à 13h au moins. Respectez bien le code de la route. Vous prenez un chemin qui longe la rivière juste après le centre-ville – vous allez croiser de nombreux promeneurs et peut-être des enfants ou familles = allez-y doucement !

Section 5 et 6 : Trail et VTT'O

Vous aurez 2 activités à Vabres – **1 section trail en boucle – 1 VTT en boucle** qui peuvent être aménagées et réduites ou shuntées en fonction de votre état de forme et de vos objectifs.

Merci de faire les sections 5 et 6 dans l'ordre. (si vous shuntez la section 5, vous pouvez démarrer la section 6 directement) et de bien vous signaler au départ et à l'arrivée aux bénévoles.

Vous ne pointez la balise du parking (balise 10) qu'une seule fois à l'arrivée de la section 4

Section 5 trail :

Vous recevrez 2 cartes à des formats différents. L'une des cartes est une carte « classique » IGN sur laquelle tous les sentiers n'apparaissent pas. L'autre carte est un format qui reprend les codes de l'IOF (cartes orientations) mais sans être aussi précise et complète qu'une carte de CO. Vous devrez donc sur cette section (comme pour la section 6 VTT) « jouer » avec ces deux cartes.

Il s'agit bien d'un trail – nous n'avons pas les autorisations pour sortir des sentiers ni pour entrer dans des propriétés privées – par contre vous pouvez raccourcir le trail (en restant sur sentiers) ou le faire dans l'ordre que vous voulez. Les balises valent 1 heure chacune.

Section 6 : VTT

Là encore, vous retrouverez les deux formats de carte du trail (IGN et openorientering). Vous aurez la possibilité de couper et raccourcir le VTT. Respectez bien les propriétés et les sentiers.

Nous vous conseillons plutôt de faire les balises dans l'ordre (nous avons tracé le parcours pour que vous puissiez faire les montées sur le vélo et les descentes en VTT – si vous le faites en ordre inverse ça passe moins bien en montée (il faudra pousser)

Les balises « valent » 1 heure chacune

A la fin de cette section, n'oubliez pas de vous signaler aux bénévoles pour enchaîner sur la section 7.

Section 7 : VTT suivi puis IGN

Jusqu'à Saint-Affrique, Vous repartez sur le même parcours que celui que vous avez pris à la section 4- inutile de repointer les balises que vous auriez déjà pointées à l'aller.

Le parcours change à partir de Saint-Affrique – la traversée de Saint-Affrique se fait en suivi d'itinéraire avec une balise sauvage.

Attention : sur traversée de Saint Affrique et début de voie verte – (après le suivi) vous risquez de rencontrer de nombreux piétons avec chiens en liberté = espace partagé. Allez-y doucement.

A partir de la fin du suivi, vous êtes libres de votre orientation. Respect du code de la route sur routes ouvertes à la circulation.

Section 8 : Trail – trek IGN

Peu de végétation – suivant l'heure il pourra faire très chaud.

Section 9 : VTT IGN

Suivant l'heure à laquelle vous partez, pensez aux gilets et lampes.

A l'arrivée de la section, la balise sera légèrement décalée par rapport au parking – ne l'oubliez pas.

Vous rendez votre carton 1 à l'arrivée de cette section

Section 10 : Course d'orientation IOF – **triangle départ arrivée au niveau balise 24 section 9**

Course d'orientation qui peut être longue et physique sur le Larzac. Gérez votre effort. Ordre libre. Pas de balise à pointer à l'arrivée mais vous repassez à la table pour signaler votre départ.

Section 11 : VTT IGN

Attention aux traversées de route, vous serez de nuit, et vous traverserez ou emprunterez des routes peu fréquentées, ça peut arriver vite.

Section 12 : VTT IGN

Pour les équipes au format aventure – c'est le moment de mettre les meilleurs vttistes

Deux parties : une looongue montée jusqu'au Saint-Guiral avec (désolé) des zones où il faudra pousser. Une descente en deux parties – IGN sur la partie 1 – suivi sur la partie 2

La partie 2 est une descente technique avec pas mal de pierres. Ça passe (c'est un circuit VTT) mais c'est un circuit typé Cévennes, si vous n'êtes pas à l'aise et que vous êtes fatigués ou que vous êtes justes sur les portes horaires, descendez par les pistes d'autant que vous risquez de descendre lentement.

Barrière horaire à 7h30 à l'arrivée VTT le dimanche matin.

Section 13 : Course Trail – trek orientation IGN

Barrière horaire = fermeture à 7h30 le 21/06 matin – vous partez directement au parking des Rhodes pour la section 14 – 8h00 de pénalité en plus des balises non pointées.

Par contre, si vous shuntez la section en nous le signalant avant 7h30 vous ne prenez « que » les pénalités associées aux balises.

Si vous shuntez la section, merci de le signaler aux bénévoles absolument – vous n'avez pas besoin de passer à la balise 44 vous repartez sur la section 14 depuis le parking des rhodes. (triangle de départ). C'est beau...mais c'est dur en fin de course.

Balise 44 : Pour vous éviter une partie moins intéressante – le relais se fera au niveau de la balise 44 avec une particularité : il n'est pas possible de stationner à cet endroit qui est en plein virage. Nos bénévoles y auront installé un parc à vélo et la table de pointage. Le parking sera situé plus loin (1.5km) au niveau du double rond-arrivée sur la carte.

Donc, votre assistant aura déposé les VTT à nos bénévoles au niveau du parc puis vous attendra sur le parking (double rond). Les équipiers qui terminent le trail pointent l'arrivée (balise 44) – prennent les VTT et démarrent la section 14- ils font les 1.5 km de « liaison » sur route jusqu'au Parking où ils peuvent s'arrêter, se ravitailler et se changer – tout est sur la carte.

Si vous shuntez la section 14 – vous prévenez les bénévoles et vous prenez quand même les VTT jusqu'au parking pour finir la section 13.

Section 14 : VTT IGN

La descente à Saint-Jean par la route reste ouverte si vous souhaitez raccourcir – attention cependant, à partir de 8h30 le 21/06 vous allez croiser les concurrents des petits raids – vous serez peut-être arrêtés par les bénévoles.

Point particulier : il y a une barrière horaire d'ouverture à la balise (parking) qui est au niveau de la salle des fêtes de Saint-Jean. **La section 15 trail n'ouvre qu'à 8h le 21/06.**

Si vous arrivez à la balise avant 8h le 21/06 – vous serez arrêtés- le chrono sera neutralisé. Vous pourrez dormir dans et devant la salle des fêtes.

A partir de 8h et jusque 9h le 21/06 : vous pouvez partir sur la section 15 un trail suivi qui vous amènera à la Randonnée Aquatique.

Si vous décidez d'aller directement en VTT à la rando aquatique et de shunter le trail, vous continuez en VTT. Quoi qu'il en soit, le chrono reprend à 8 heures pour tout le monde.

Après 9h le 21/06 : la section 15 (trail) est fermée sans pénalités supplémentaires. Dans ce cas précis, vous pointez la balise 46 et continuez en VTT jusqu'à la balise 49 qui sera la fin de la section 14 (et de la partie chronométrée du raid). La route sera fermée aux assistants à partir de 9h00- donc si vous voulez tous faire la rando aquatique – vous partez de la balise 46 tous ensemble à VTT. Vous serez sur le parcours du petit raid qui passe devant la balise 49 et continue – pensez donc bien à vous arrêter !

Le chrono course sera arrêté à la balise 49 qui sera la fin réelle du chronométrage.

Section 15 : Trail optionnel – certaines routes interdites à pied pour raison de sécurité

Ouvert de 8 à 9h00 le 21.06 matin – 4h00de bonus (2 balises) mais pas de pénalités si vous shuntez.

Départ de la salle des fêtes à partir de 8h et jusque 9h00 – attention si vous frôlez les 9h00, le trail est quand même costaud sans possibilité de coupe.

Section 16 : Randonnée aquatique

Plus de départ après 11h30 – pas de pénalité supplémentaire. Vous pointez la balise 49 et vous rejoignez l'arrivée en VTT hors chrono.

Le chrono est neutralisé. Vous vous équipez et vous descendez en suivant les infos des bénévoles – une balise – (numéro 50) à pointer pendant l'activité Après la section 16- vous reprenez les VTT pour rejoindre l'arrivée – c'est hors chrono, ça descend et ça vous permet de passer la ligne dans le village.

La barrière horaire de fin de course (12h) est bien à la balise 49 – vous pouvez aussi aller pointer directement à l'arrivée si vous ne faites pas la 49. (Après 9h et avant 12h00)

Section 17 : tir laser

A l'arrivée – vous posez vos VTT – **vous rendez vos cartons de pointage-** et allez aussitôt effectuer un tir sous les halles (ouvert jusque 12h30) Chaque équipe effectue 10 tirs – vous répartissez comme vous voulez entre tireurs. 2 minutes de bonus par tir réussi. Tir couché.

Nous fermons à 12h30 pour nous laisser le temps de traiter les résultats. Cet horaire pourra être décalé suivant l'attente à la rando aquatique