

## **RAID OCCITANIA 2026**

### **RAID BOOK RAID FAMILLE**

Bonjour et bravo à tous pour votre inscription au raid Famille 2026. Vous trouverez ci-dessous les informations nécessaires à votre participation à cette épreuve. Vous pouvez imprimer ou conserver ce document dans votre téléphone.

#### **1. Sécurité**

Vous devez disposer d'un casque de VTT homologué pour la pratique du VTT que vous porterez sur l'ensemble de la section de VTT.

Il fera très certainement chaud –vous pourrez laisser de l'eau à votre VTT (voir plus loin)

Nous n'avons pas de priorité de circulation sur la voie publique – faites donc attention lorsque vous rejoignez des routes même si des bénévoles seront présents – Surtout si vous êtes en descente- vous pourrez arriver très vite sur les carrefours donc ralentissez.

Il y aura du monde au centre du village et des randonneurs et trailers sur certains sentiers que nous allons partager – restez prudents et courtois.

Nous aurons un poste de secours et une ambulance au centre du village – en cas d'accident grave et d'urgence vitale– vous appelez d'abord le 112 (vous aurez l'avis d'un médecin) – vous expliquez que vous êtes sur la course et vous essayez de vous situer (ils peuvent le faire)- vous donner votre nom et les symptômes ou constatation et ils vous guideront – dès que vous pouvez – vous nous appelez au 06 10 86 36 23

En l'absence d'urgence vitale (genou-entorse etc) appelez nous en priorité car nous sommes plus près.

Si une autre équipe est en difficulté – arrêtez-vous pour les aider – nous vous remercierons en temps.

L'an dernier nous avons été débalisé- cette année nous afficherons des cartes des parcours au départ – nous vous invitons à les photographier au cas où. Nous aurons des bénévoles aux points clés du parcours.

Levez bien la tête – si vous ne voyez plus de balisage pendant un moment – revenez sur vos pas jusqu'au dernier endroit où vous aviez vu du balisage et si vous ne trouvez rien – appelez nous.

#### **2. Matériel obligatoire**

Pendant toute la course : téléphone chargé et en état de fonctionnement – trousse de secours – vivres de course et eau

Sur les sections VTT : Un VTT – un casque homologué – une trousse de réparation VTT

Pour la course d'orientation : un stylo ou crayon

Pour la surprise – maillot serviette et chaussures fermées ou chaussures d'eau

### 3. Matériel conseillé

Un poste carte ou une pochette plastique (la carte de CO ne sera pas protégée) – une boussole (la CO est urbaine mais ça peut toujours servir même si pas indispensable)

### 4. Programme et rdv

**21 juin de 7h00 à 8h00** = Accueil au départ (cf ci-dessous)

#### **Parking :**

Salle polyvalente de Saint-jean du Bruel : [44.020962, 3.360992](tel:44.020962.3.360992)

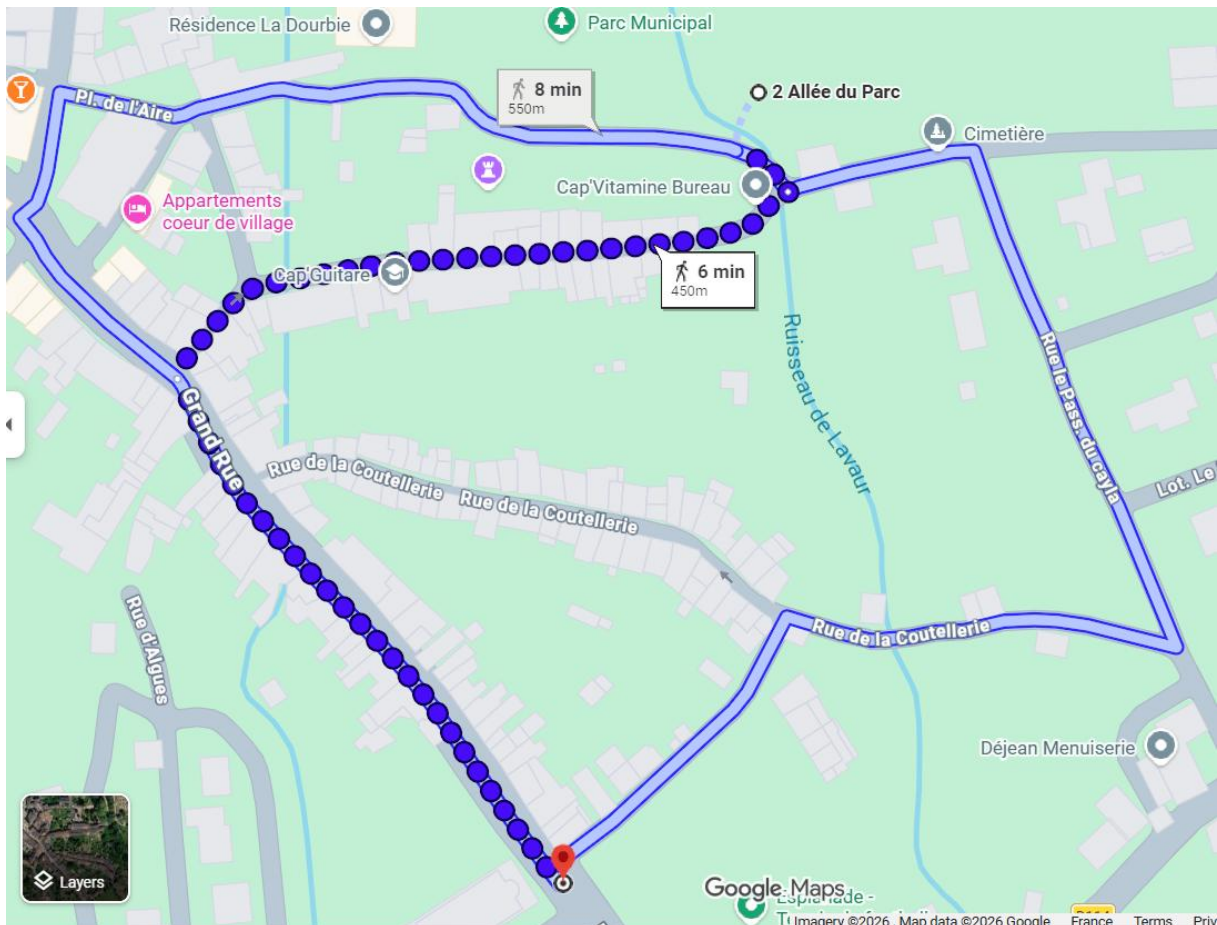
<https://maps.app.goo.gl/Jov19tptS7bfGqL16>

Vous pourrez aussi vous garer sur l'esplanade en face.

Vous rejoignez ensuite le départ avec vos VTT que vous déposerez là bas

**DEPART / ACCUEIL: 44.023466, 3.361834**

<https://maps.app.goo.gl/DDEtu4ggPR1BtYKv8>



Vous effectuerez les formalités d'enregistrement au niveau de l'accueil. Vous recevrez notamment les cartes pour l'orientation que vous prendrez avec vous – ne les oubliez pas !

## 21 juin de 8h00 à 14h00

8h15 briefing pour un départ en trail 8h30 – départ en masse.

12h00 arrivée (impérative)

12h00 début repas

13h00 cérémonie

14h00 activité surprise

### 5. Course

Comme indiqué par téléphone – les équipes adultes – mineurs basculent en catégorie rando-raïd non chronométrées (règlement à la fin)

Vous partez sur une boucle en trail montée descente jusqu'à un point de vue – vous retournez ensuite au départ pour reprendre vos VTT pour une boucle – ravitaillement au parc VTT- vous revenez encore au départ d'où vous repartez pour une course d'orientation dans le village.

Vous terminez par un tir laser

Attention : suivant l'heure- nous nous réservons la possibilité de raccourcir la course si certaines équipes sont trop en retard.

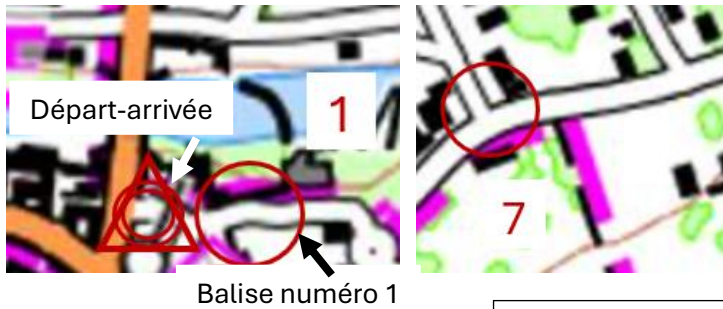
Epreuve	distance	Deniv +	Deniv -	Commentaires
Trail balisé	4.5	149	150	Ça monte et descend sec mais c'est beau !
VTT balisé	11	282	282	Aller par la route – retour par les chemins
Course d'orientation	2.5 km	11.5	12.5	Dans le village
Tir laser				Gel du chrono

### 6. Course d'orientation

Vous recevez deux feuilles – sur l'une des feuilles figure la carte – sur l'autre figure des photos.

La carte comprend un triangle (départ arrivée) et des cercles – vous devez vous rendre au centre des cercles pour y trouver un indice sur le terrain – vous devez ensuite reporter le numéro de la balise (du cercle) en dessous de la photo que vous estimez être celle de l'indice.

Exemple :



Vous arrivez à la balise n°7 qui se situe au niveau d'un carrefour

Vous cherchez sur la feuille avec les photos, l'objet ou l'indice qui correspond

COURSE D'ORIENTATION PHOTO SAINT...

Inscris le numéro sous la photo qui correspond à la balise !

	Il y a une gouttière ! elle correspond à la photo - vous notez le numéro de la balise en dessous de la photo	
<input type="text"/>		7

Attention, certains détails peuvent être zoomés sur les photos – il faudra ouvrir l'œil. Bien entendu – il y a plus de photos sur la feuille de résultats que de balises sur le terrain – il y a des leurres – cette épreuve va vous demander de garder la tête froide et de bien orienter. (les photos des leurres ont été prises dans une autre ville – rien ne prêterait à confusion)

Si vous vous trompez vous pouvez rayer et corriger – vous pouvez faire les balises dans l'ordre que vous voulez.

Chaque erreur ou balise non prise vous coûtera 5 minutes de pénalités.

**A partir de 12h00 quoi qu'il arrive, vous devez être rentrés au départ-** au-delà de 12h00 vous prendrez 5 minutes de pénalités par minute de dépassement.

#### 7. Tir laser

Le chrono s'arrête à la fin de la course d'orientation – vous rejoignez alors le pas de tir ou vous disposez de 10 tirs pour l'ensemble de l'équipe (tirs couchés) – 1 minute de pénalité par cible manquées.

#### 8. Epreuve surprise – douches – repas et podiums

Le repas sera servi à partir de 12h00 – la cérémonie de remise des prix aura lieu à partir de 13h00.

L'après-midi aura lieu l'activité surprise (14h00) – merci de nous confirmer lors de l'inscription si vous souhaitez la faire ou pas.

#### 9. Contact :

Pierre au 06 10 86 36 23

## 10. Règlement et catégories :

Suite à évolution du règlement FFTRI nous avons décidé de créer deux catégories :

Raid Famille Adulte : chronométré – récompenses aux vainqueurs (autres suivant lots disponibles) en fonction du temps de course majoré d'éventuelles pénalités (tir-CO)

Rando-Raid Famille : pour les adultes avec mineurs – récompenses à tous les participants- pas de chronométrage – durée de course max adaptée aux mineurs suivant règlement FFTRI en vigueur en 2026.

Toutes les équipes composées de participants majeurs seront versées en catégorie raid famille adulte chronométrée – Toutes les équipes comprenant des mineurs seront versées en catégorie Rando-Raid.