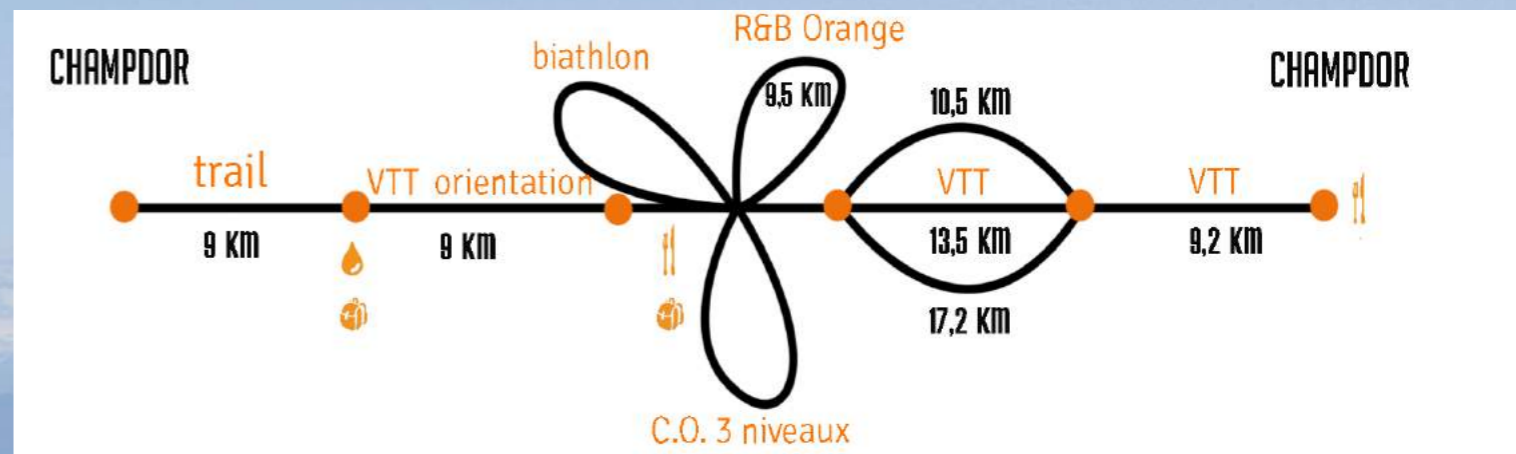
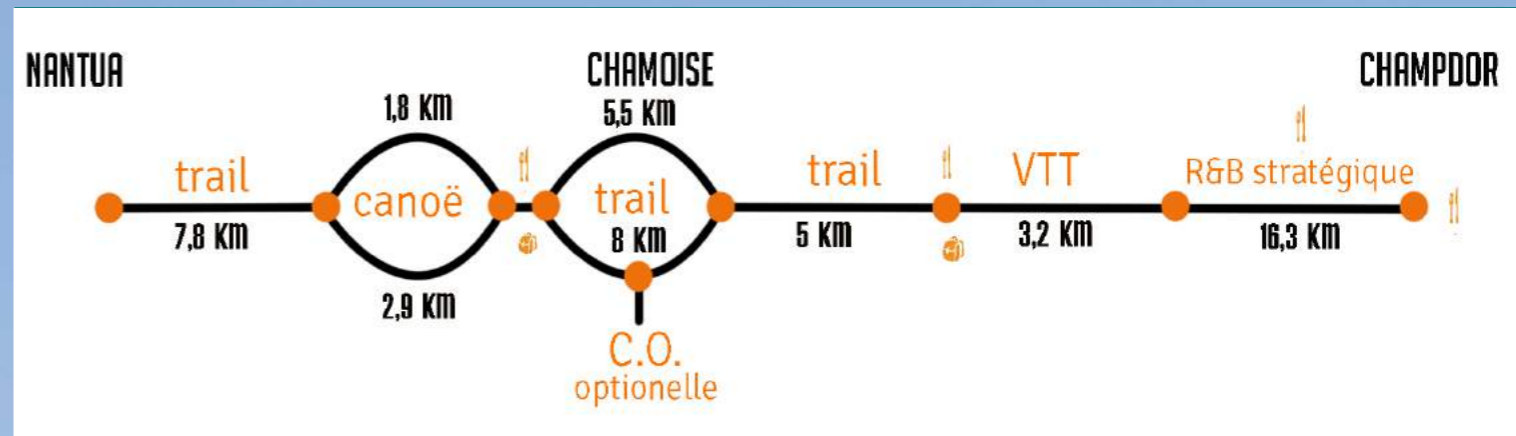


le Parcours

A LA DECOUVERTE DU BUGEY



Jour 1 : Nantua > Champdor

Épreuve 1 : Trail 1

NANTUA

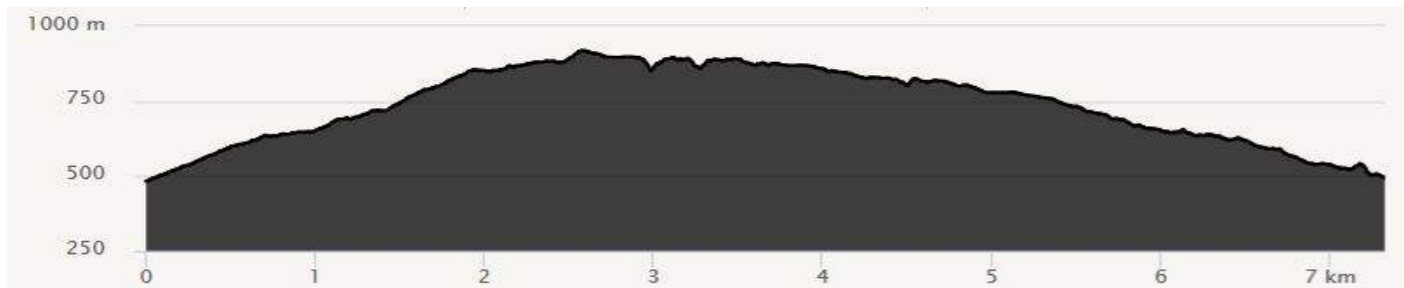
Dénivelé + : 465 m
Dénivelé - : -465 m
Distance : 7,8 km

>>> Pour bien commencer cette 9e édition du Raid INSA Lyon – Orange, lancez-vous à l’assaut des falaises des Fêcles ! Après le départ groupé, soyez prudents en ville pour rejoindre le chemin. Attention celui-ci commence par des escaliers et reste étroit un moment, ne vous bousculez pas !

Une fois passée l’euphorie du départ, prenez votre rythme de confort car vous aurez besoin de toutes vos forces pour attaquer les quelques 465 m de dénivelé qui se dressent devant vous ! Toute la montée s’effectue quasiment d’une traite dans les bois.

Vous arriverez au magnifique point de vue de La Colonne, vous offrant une vue sur le Lac de Nantua et sur les Monts d’Ain par lesquels vous passerez plus tard dans la journée.

Continuez sur les crêtes des Fêcles tout en profitant de la vue, avant de descendre vers Nantua. **Soyez extrêmement prudent car vous longerez parfois le vide, ralentissez quand vous voyez des panneaux « attention risque de chute »** ! Une fois arrivés en bas au niveau du Lac de Nantua, faites attention en traversant la route départementale. Vous marcherez sur le sentier piéton à côté de la route, le départ du Canoë n’est pas loin.



Épreuve 2 : Canoë

ÉPREUVE SPONSORISÉE : CEGELEC
LA PLAGE DE NANTUA > LE PORT

Distance :
Difficile : 2,9 km
Facile : 1.8 km



>>> En avant moussaillon ! Tenez bon la vague, et souquez les artimuses ! Lancez-vous à l’abordage de cette deuxième épreuve du Raid pour rejoindre la ville de Port de l’autre côté du lac. Pour les plus téméraires, un parcours allongé vous est proposé avec une balise à aller chercher en plus pour éviter des pénalités de temps. Si vous n’avez pas le pied de Marin ou les biceps d’Arnold Schwarzenegger, optez pour le trajet le plus court pour rejoindre l’autre bout du lac sans prendre de balise, c’est-à-dire tout droit !

Attention par temps de **grand vent**, il est conseillé de traverser le lac pour rejoindre la rive sud puis longer la berge où le vent sera moins fort jusqu’à l’arrivée, à moins que vous ne vouliez défier les vagues au milieu du bassin !

Un ravitaillement et vos teambag vous attendront à l’arrivée de cette épreuve.

ATTENTION: CANOE A PLUSIEURS NIVEAUX, LA JOURNÉE EST LONGUE, NE SURESTIMEZ PAS VOS FORCES !



Épreuve 3 : Trail 2

LE PORT > LES MONTS D'AIN

>>> Après cette longue épopée nautique, il est temps de remettre les pieds sur terre pour repartir vers de nouvelles aventures. Les plus téméraires d’entre vous s’aventureront sur la boucle difficile de cette épreuve de trail, tandis que les autres prendront la boucle moyenne. Après une première montée très pentue, les deux parcours prendront leur indépendance.

TRAIL MOYEN:

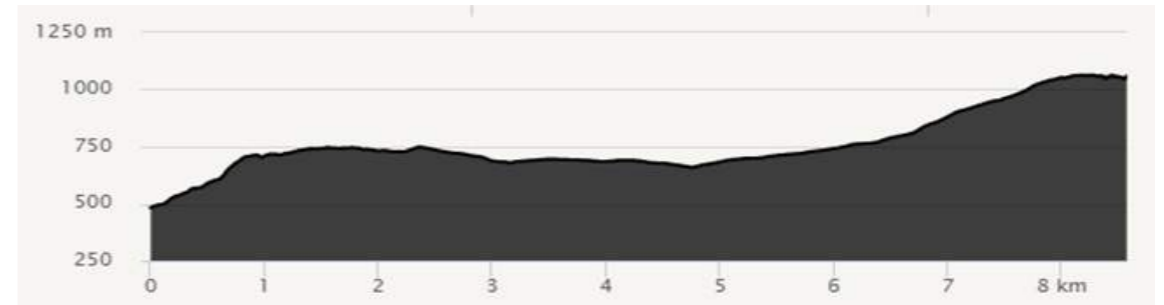
Dénivelé + : 630 m
Dénivelé - : -30 m
Distance : 5,5 km



>>> Plongez dans une forêt assez dense, vous gravirez le sommet en passant devant les mythiques Doigts du Diable et Roche d’Au-Delà, de quoi en faire frissonner plus d’un. Ce parcours étant en grande partie constitué de petits sentiers techniques sur lesquels se trouvent de nombreux cailloux et roches instables, il est impératif d’être prudent. Vous passerez par le point de vue des Monts d’Ain que vous avez pu observer de loin plus tôt dans la journée, profitez de la vue !

TRAIL DIFFICILE:

Dénivelé + : 725 m
Dénivelé - : -110 m
Distance : 8 km

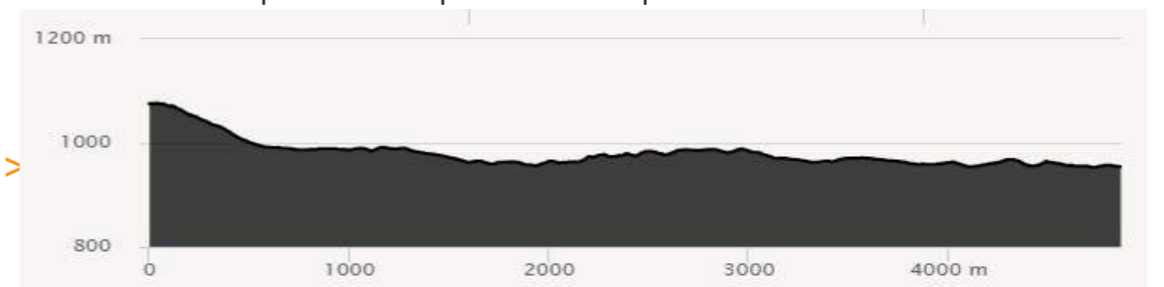


>>> Entre prairie et forêt, vous ferez le tour de la montagne de la Chamoise. Vous apprécierez la longue partie en faux plat descendant qui vous permettra de courir un peu à nouveau pour vous dégourdir les jambes. Mais pas le temps de se reposer, voilà de nouveau la montée qui devrait calmer vos ardeurs avant d’arriver jusqu’au Monts d’Ain.

>>> Au milieu de ce trail à l’allure irréaliste, une CO attendra les plus rapides d’entre vous. Récupérez un maximum de balises pour éviter les pénalités de temps.

TRAIL COMMUN : LES MONTS D'AIN > PARC VTT

Dénivelé + : 70 m
Dénivelé - : -170 m
Distance : 5 km



>>> Après les segments de difficulté variable, l’essentiel est de se retrouver au sommet pour profiter de la vue et si le temps le veut, apercevoir le sommet du Mont blanc. Vous entamerez ensuite une descente commune assez technique dans ses débuts. Vous tomberez sur une longue route forestière au bout de laquelle vous attendront vos VTT et un ravitaillement amplement mérité.

Jour 1 : Nantua > Champdor

Épreuve 4 : VTT

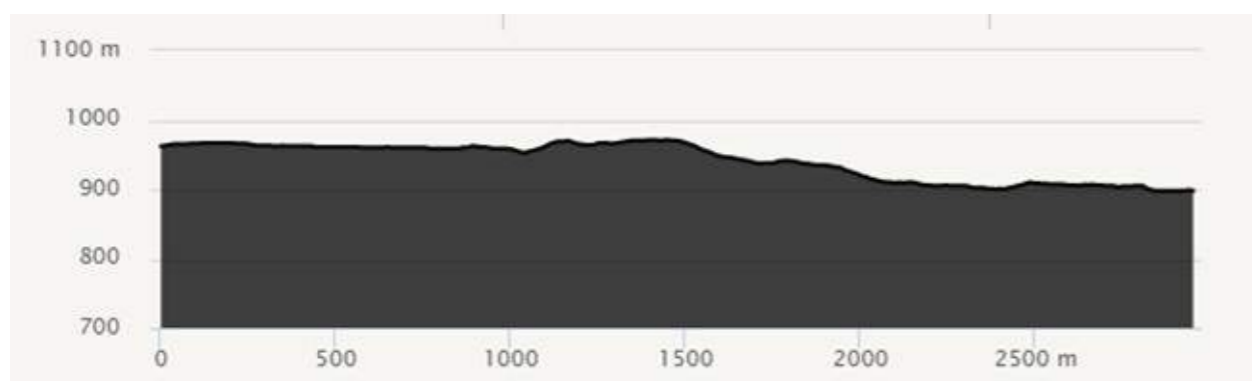
PARC VTT > ETANGS MARRONS

Dénivelé + : 11 m

Dénivelé - : 175 km

Distance : 3,2 km

>>> Après avoir dévalisé le ravitaillement et récupéré vos montures, élancez-vous dans une section de VTT pour contourner les Etangs Marrons. Le chemin que vous emprunterez est roulant, profitez-en pour relancer la machine et imposer du rythme ! Attention en traversant la route à la fin de cette épreuve. A part ça, aucune autre difficulté particulière sur ce trajet, si ce n'est le court single track à la toute fin qui vous permettra de rejoindre le début de l'épreuve particulière qui vous attend.



Épreuve 5 : Run & Bike Stratégique

ETANGS MARRONS > CHAMPDOR

>>> Chauffez les cerveaux et faites travailler vos méninges : **il va falloir être malin**. Sur cette épreuve, nous vous proposons de choisir combien de VTT vous gardez. Vous avez le choix entre Dénivelé + : 375 m deux VTT minimum (comme un Run and Bike normal), trois VTT, ou quatre VTT. Bien sûr plus Dénivelé - : -460 m vous gardez de VTT plus vous recevez de pénalités. A vous de faire le choix le plus judicieux. Distance : 16,3 km

Le parcours est très roulant. Mais attention, deux montées vous forceront peut-être à porter vos vélos. De plus la boue pourrait compliquer votre avancée, en plus de couvrir vos chaussures et vêtements d'une jolie couche marron.

Selon les barrières horaires, le nombre de VTT que vous gardez pourra vous être imposé.

Pour vous donner des forces pour cette fin de journée, un ravitaillement sera placé au milieu du parcours.



A VOS BOUSSOLES !



Épreuve 6 : CO Crépuscule en relais

HAUTEVILLE

>>> Vous connaissez la CO nocturne ? Vous connaissez la CO ? Celle-ci se trouve entre les deux ! Après vous être reposés au camping, ne vous installez pas tout de suite dans vos matelas car la journée n'est pas terminée !

Pour rejoindre Hauteville, il vous faudra prendre vos vélos depuis le camping et rouler sur une piste en petits groupes, comme les orgas vous l'indiqueront.

Cette CO s'effectue en relais, chaque participant ayant un parcours différent de ses coéquipiers. Parcourez les rues d'Hauteville pour boucler le plus rapidement possible votre parcours et donner l'avantage à votre équipe. Vous pourrez également vous mesurer aux locaux, qui ont été invités sur l'épreuve ! Le départ se faisant à 20h, il se peut que les premiers relayeurs ne soient pas dans les mêmes conditions de luminosité que les derniers. Cependant, la lampe frontale est obligatoire pour tous !



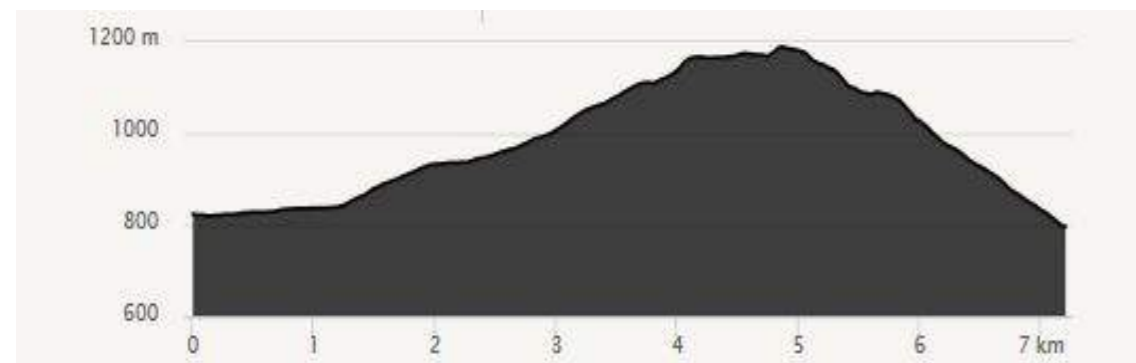
Jour 2 : Champdor > Champdor

Épreuve 1 : Trail

CHAMPDOR-
RUFFIEU

Dénivelé + : 450 m
Dénivelé - : -520m
Distance : 9 km

>>> Après une petite nuit de sommeil vous voilà repartis sur les chemins pour cette deuxième journée de Raid. La journée commence par un trail passant par le bois de Champdor. Vous passerez ainsi de l'autre côté de la montagne afin d'atteindre le petit village de Ruffieu d'où vous pourrez récupérer vos vélos pour la suite de l'aventure.



Épreuve 2 : VTT en orientation

RUFFIEU – LES PLANS
D'HOTONNES

Dénivelé + : 500 m
Dénivelé - : -160 m
Distance : 9 km

>>> Servez vous à boire au ravitaillement et enfourchez votre VTT, mais attention, cette épreuve n'est pas rubalisée. Suivez la carte IGN pour prendre tous les postes dans l'ordre. Vous arriverez aux Plans d'Hotonnes où de multiples épreuves vous attendent.



Épreuve 3 A : Run & Bike

ÉPREUVE SPONSORISÉE : ORANGE
LES PLANS D'HOTONNES

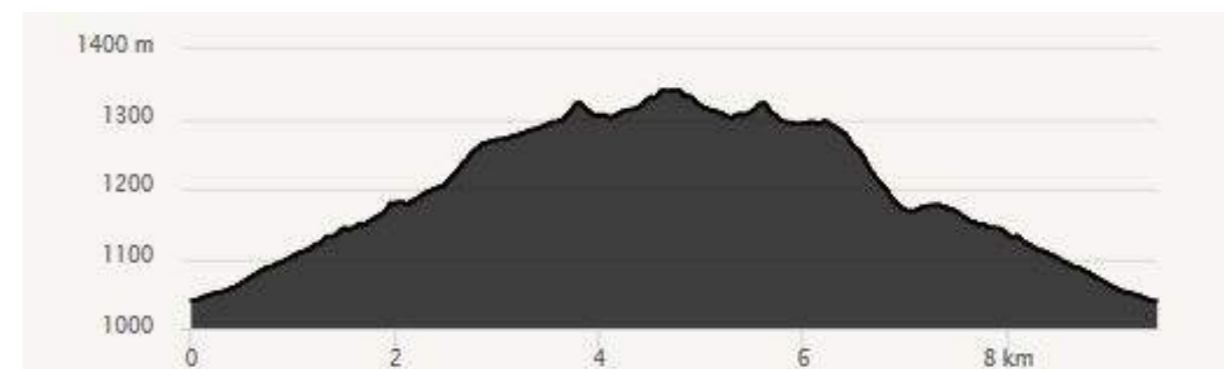
Dénivelé + : 400 m
Dénivelé - : -400 m

>>> Aux Plans d'Hotonnes, 3 épreuves s'offrent à vous. Mais attention regardez bien votre montre car vous devez être partis à 15h00 du site pour ne pas avoir de pénalités. Vous êtes libres de les faire dans l'ordre que vous voulez. Un RAVITAILLEMENT central sera installé au départ des 3 activités. Vous aurez également accès aux TEAMBAGS. Regardez le plan de situation du site qui se trouve dans ce raidbook pour ne pas être perdu une fois sur place.

>>> Parmi ces épreuves le Run & Bike sponsorisé par Orange.



Deux en vélos et deux à pieds, vous voilà parti pour un Run and Bike! A vous d'élaborer votre stratégie de changement de vélos mais vous n'aurez qu'un seul but: vous donner à fond pour remporter cette **étape sponsorisée!**
Attention : Vous devez rester à vue et à voix !



Jour 2 : Champdor > Champdor

Épreuve 3 B : CO

LES PLANS D'HOTONNES DIFFICILE:

Dénivelé + : 150 m
Dénivelé - : -150 m
Distance vol d'oiseau : 4,9 km

MOYEN :

Dénivelé + : 100 m
Dénivelé - : -100 m
Distance vol d'oiseau : 3,6 km

FACILE :

Dénivelé + : 50 m
Dénivelé - : -50 m
Distance : 2,6 km

>>> **Ordre imposé!** Elancez vous sur cette course d'orientation en format classique. Trois circuits de technicité et longueur différentes sont proposés.

Choisissez votre parcours en prenant compte de votre niveau technique.

N'oubliez pas votre boussole!



Épreuve 3 C : Biathlon

LES PLANS D'HOTONES

>>> Attention le biathlon n'est pas hors chrono! Vous vous élancerez un par un. Le premier s'élancera pour un petit tour du stade en courant puis voici le moment pour lui de s'allonger, non pas pour faire la sieste mais pour éviter de se prendre des pénalités car vous aurez devant vous cinq cibles pour cinq tentatives. Donc ne fermez pas les deux yeux et ne tremblez surtout pas. A la 4ème balle tirée le prochain tireur peut s'élancer pour son tour de stade. Une fois que toute l'équipe a tiré vous pourrez rejoindre la prochaine épreuve.

Épreuve 4: VTT 2

LES PLANS D'HOTONES- BRÉNOD

>>> Vous quitterez les Plans d'Hotonnes à vélo, mais à vous de choisir quelle distance et dénivelé. Vous irez plus ou moins haut sur le plateau de retard, en croisant de nombreuses fermes, avant de rejoindre le col de la cheminée.

VTT 2 FACILE:

Dénivelé + : 230 m
Dénivelé - : -350 m
Distance : 10,5 km
Pénalité : 3h



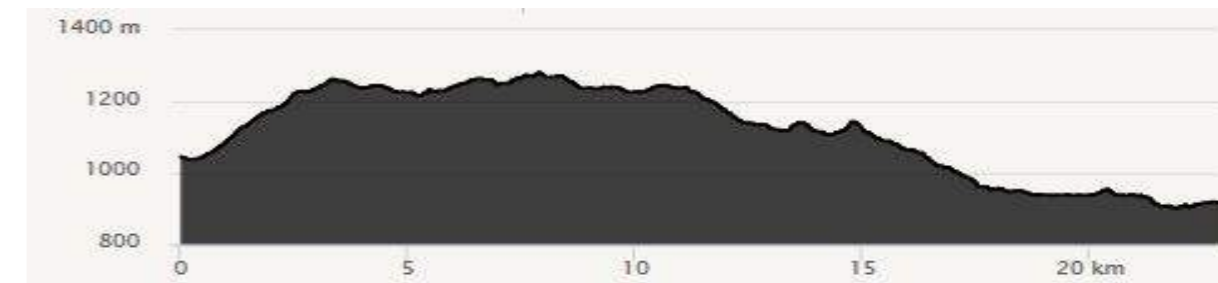
VTT 2 MOYEN:

Dénivelé + : 300 m
Dénivelé - : -430 m
Distance : 13,5 km



VTT 2 DIFFICILE:

Dénivelé + : 370 m
Dénivelé - : -500 m
Distance : 17,2 km



Épreuve 5: VTT3

BRÉNOD- CHAMPDOR

Dénivelé + : 290 m
Dénivelé - : -390 m
Distance : 9,2 km



>>> Allez encore un petit effort, ne vous perdez pas dans ces belles forêts du Bugey puis profitez de la dernière descente du jour qui vous ramènera jusqu'au camping.

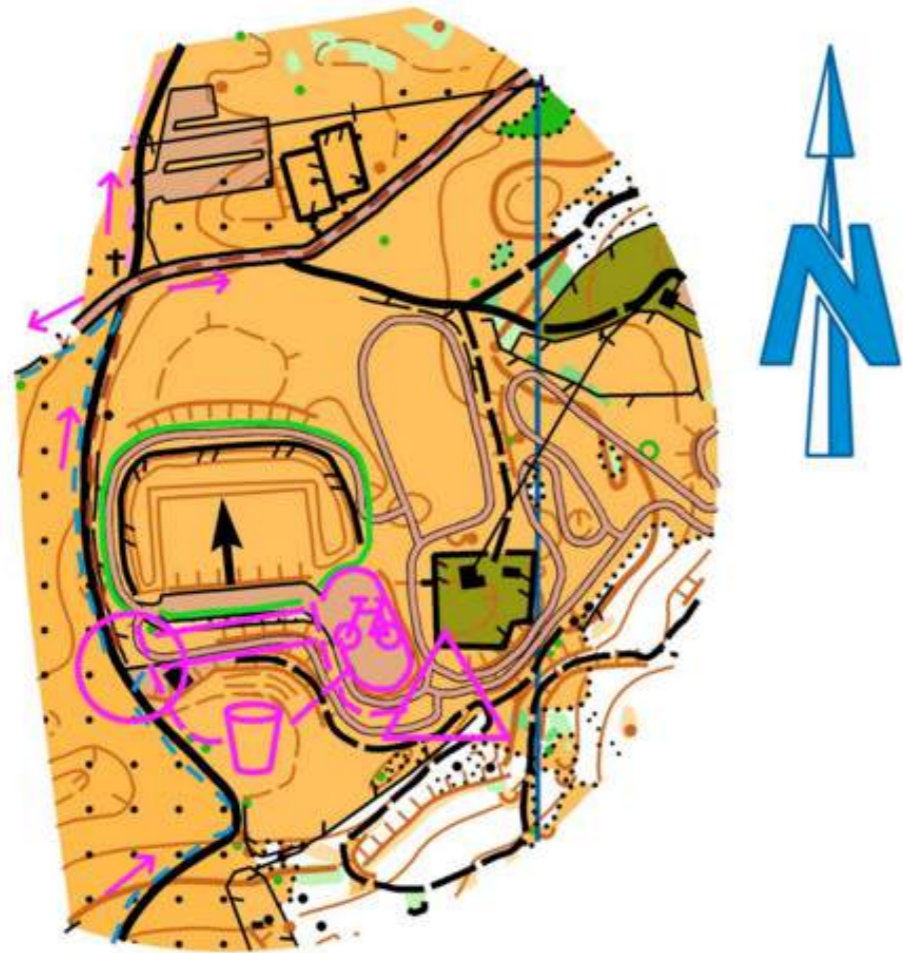
Épreuve 6 : Tir à l'arc CHAMPDOR

>>> Ca y est la journée est presque finie! Vous n'avez plus qu'à montrer le Robin des Bois qui sommeille en vous puis vous aurez gagné le droit d'aller manger une bonne soupe et de vous reposer pour le jour suivant. **Les conseils pour bien tirer se trouvent sur la page suivante.**



Jour 2 : Champdor > Champdor

Les Plans d'Hotonnes



- | | |
|---|---|
|  PARC VTT ET TEAMBAG |  ZONE BIATHLON |
|  COULOIR VTT (CIRCULATION À PIED) |  ARRIVÉE DÉPART VTT ET RUN & BIKE |
|  RAVITAILLEMENT |  VTT COURT |
|  CHEMINS PIETON |  VTT LONG ET MOYEN |
|  DÉPART CO |  RUN & BIKE ORANGE |

Conseil pour le tir à l'arc

>>> Avant de choisir son arc il faut **déterminer son œil directeur**, pour cela il faut tendre les bras devant soi et former avec ses mains une petite fenêtre de telle sorte que les deux yeux ouverts, on puisse apercevoir sans contorsion une personne à un dizaine de mètres.



Cette personne détermine l'œil directeur en regardant à travers la petite fenêtre formée par les mains de l'archer ; il ne verra que l'œil droit ou gauche de celui-ci (suivant le cas) et déterminera à coup sûr l'œil de visée.

Les arcs seront distribués après ce petit test.



>>> Dans le cas d'un droitier: l'arc est tenu avec la main gauche, le bras d'arc tendu en direction de la cible, les pieds tournés à 90° vers la droite, le coude orienté vers l'arrière (alignement, coude, épaules, bras, cible) le bassin suit cet alignement, les épaules restent basses.

>>> Tendre la corde avec 3 doigts du milieu (garder le pouce contre le petit doigt), alignement œil, flèche cible, juste ouvrir les doigts pour libérer la flèche.

On peut garder les 2 yeux ouverts pendant la visée.
Conseil : il faut éviter de bouger immédiatement après avoir lâché la corde, en baissant le bras ou en bougeant la tête pour regarder la flèche partir.



JOUR 3 : Champdor > aranc

CONSEILS DE L'EQUIPE:

Cette journée est la dernière. Vos organismes seront fatigués des deux jours précédents, il faudra bien en tenir compte pour surtout ne pas se surestimer. Pour cette ultime journée, la stratégie consiste à se donner un maximum tout en profitant sans se mettre hors course.

Vous devrez faire attention à votre choix de trail qui pourrait être fatal. Nous vous encourageons fortement à faire ces choix en groupe afin de tous arriver jusqu'à la fin. Pensez bien à jauger vos points forts et vos points faibles !

Épreuve 1 : VTT

CHAMPDOR - LA BERTINIÈRE

Dénivelé + : 119 m
Dénivelé - : -84 m
Distance : 8 km

>>> Pour bien commencer cette dernière journée et se mettre doucement en jambe, vous démarrerez par du VTT. Du camping à la Bertinière, vous suivrez le chemin du GR, sans trop de galère, vous vous baladerez au milieu des arbres et des fougères...mais la route vous croiserez, et prudent vous serez !



Épreuve 2 : Trail 1

LA BERTINIÈRE - ESVOGES

TRAIL FACILE :

Dénivelé + : 201 m
Dénivelé - : -299 m
Distance : 5,8 km

>>> Vous enchaînez par un trail : gérez bien votre effort, deux possibilités s'offrent à vous. Fatigués des 2 journées précédentes ? Réservez-vous pour la suite et optez pour la boucle facile, même si elle vous fera longer la départementale sur une centaine de mètres.

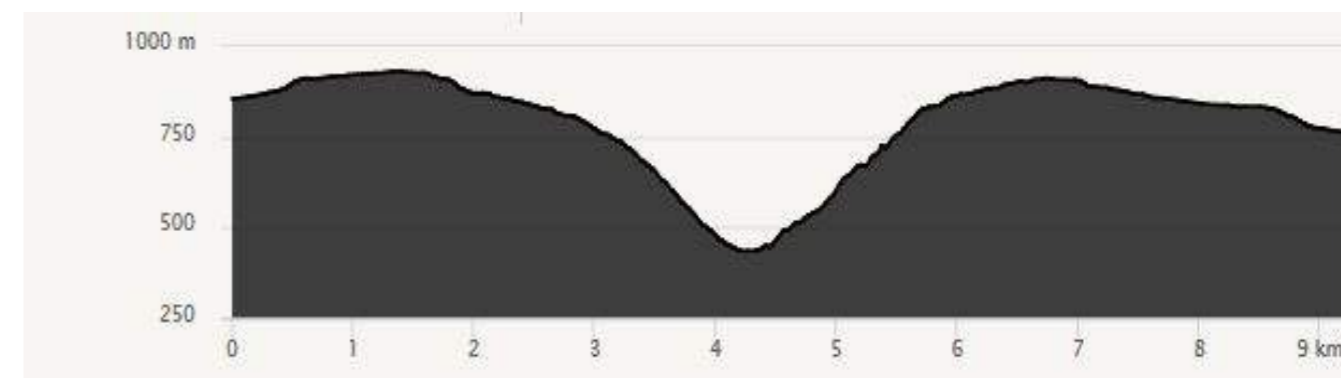


TRAIL DIFFICILE : MEILLEUR GRIMPEUR

Dénivelé + : 601 m
Dénivelé - : -696 m
Distance : 9,3 km

>>> Vous aimez les challenges ? La boucle difficile vous fera repousser vos limites ! Elle vous offrira une descente dans un pierrier jusqu'à Chaley avant de remonter la "Grande Côte". Pour les plus téméraires d'entre vous, le challenge consistera à gravir le plus vite cette montée presque verticale !

Aussi, faites attention en traversant le petit village de Chaley vous risquerez de croiser des voitures et des passants. A Evosges votre teamBag vous attendra, et après chaque boucle il vous sera accessible.



Jour 3 : Champdor > Aranc

Épreuve 3: ESCALADE + TRAIL

>>> Un trail vous mènera d'Evosges au spot d'escalade. Cette épreuve divisera votre équipe : 2 d'entre vous, grimpeurs confirmés, auront la chance d'admirer la vue du haut des roches de Narse, puis reviendront à Evosges par le même chemin. Faites vous plaisir et choisissez la voie que vous voulez! Pendant ce temps-là, les 2 autres continueront leur course à travers bois pour rejoindre les grimpeurs à Evosges.

ATTENTION, l'escalade est hors chrono et seul le temps du trail comptera. N'oubliez pas de laisser les doigts à ceux qui feront le trail!

Les grimpeurs auront sûrement de l'avance sur leurs camarades donc à vous de bien répartir

Épreuve 3 : Trail 2

ESVOGES

>>>. Pour la partie trail, un nouveau choix s'offre à vous ! Au croisement de la départementale, vous pouvez rallonger votre parcours de 2 petits kilomètres (mais pas des moindres !), car ils vous permettront d'accéder à un magnifique panorama à 360° sur le plateau du Bugey.

TRAIL FACILE :

Dénivelé + : 587 m
Dénivelé - : -587 m
Distance : 9,3 km



TRAIL DIFFICILE:

Dénivelé + : 675 m
Dénivelé - : -675 m
Distance : 11,3 km



Épreuve 4 : R&B (optionnel)

Dénivelé + : 313 m
Dénivelé - : -314 m
Distance : 8,9 km

>>> Après un Run&Bike stratégique éprouvant, reprenez goût à cette discipline ! En bouclant la boucle à Evosges, le VTT vous guidera à travers bois et par le Marchat vous (tré)passerât.

Pour les fendus d'Histoire, vous suivrez pendant cette épreuve le « sentier du Souvenir » qui retrace des épisodes clés de la résistance bugiste de la Seconde Guerre Mondiale.



Dernière Épreuve : CO

ESVOGES - ARANC

Distance : 7,8 km

>>> Pour rejoindre le village d'arrivée, une dernière épreuve vous est réservée. Plusieurs parcours de CO sont possibles : pour les chaud chaud chauds, une CO difficile des plus rudes, réservée pour orienteurs confirmés ! Pour les chaud chauds, vous échapperez à quelques balises avant de rejoindre l'arrivée. Pour les (seulement) chauds, accros du ravito, une CO facile vous attend. Et pour les autres... Un suivi d'itinéraire vous permettra d'achever cette journée (Attention, il est quand même possible de se perdre !). Après ces 3 jours épuisants, vous pourrez enfin vous ravitailler dignement à Aranc, parce que c'est bien plus... m'Aranc !

“ Vous aurez bien mérité le ravitaillement et les osteo alors présents sur place. Nous finirons par la remise des prix avant de rentrer. (retour prévu au plus tard à 20 h). ”