



# Livret de Course



## **Sécurité en course :**

En cas d'incident en course, si vous avez besoin d'assistance, vous devez composer le numéro suivant : 06 73 61 25 01.

Ce numéro doit être pré-enregistré dans votre téléphone de course. Vous le retrouvez également en bas de chacune des pages de ce livret de course ainsi que sur les cartes.

Veillez à ce que le code pour utiliser le téléphone soit connu par tous les membres de votre équipe pour que le téléphone soit utilisable par chacun d'entre vous.

En appelant ce numéro vous aurez au bout de fil l'équipe sécurité du raid qui coordonnera l'accès des secours. Uniquement en cas d'accident grave, nécessitant une évacuation, vous utiliserez en plus du téléphone le signal SOS de votre balise GPS. Bien sûr vous êtes les premiers acteurs de votre sécurité, soyez responsables et lucides sur la situation de l'équipe. Ne prenez pas de risques inconsidérés...


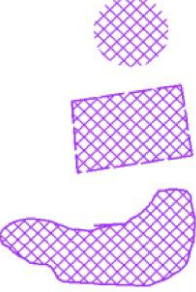


## **Environnement de course :**

Vous allez traverser de nombreux espaces naturels sensibles et classés, parc naturel régional des volcans d'auvergne, Natura 2000 etc... L'accès à de nombreuses zones est soumis à de fortes contraintes. De manière générale, il vous est demandé de respecter les espaces traversés.

Vous allez emprunter et traverser des routes de tailles diverses. Vous devez respecter le code de la route, il n'y aura pas de bénévole à chaque croisement de route. En revanche lorsque vous croisez des bénévoles notamment sur les sections rollers, il faudra se conformer à leurs instructions.

Veillez à suivre les instructions présentes sur les cartes. Pour des raisons diverses (environnement, autorisations de propriétaires, sécurité), des zones interdites sont présentes sur vos cartes. Leur non-respect entraîne une sanction allant d'une pénalité en temps jusqu'à la mise hors course immédiate.

Sur vos cartes vous retrouverez plusieurs symboles :

	<p>Les croix indiquent une route interdite et les parenthèses sont un passage autorisé.</p>
	<p>Toutes ces surfaces sont des zones interdites. Vous n'avez aucune excuse pour les traverser...</p>
	<p>Le symbole IOF arrivée est utilisé pour chaque AT (aire de transition). Vous avez systématiquement un boîtier à pointer à la sortie de l'aire de transition. C'est l'heure de pointage de ce boîtier qui détermine si vous êtes concerné ou non par une porte horaire.</p>
	<p>Un trait rouge épais sur la carte indique que vous devez suivre obligatoirement cet itinéraire sans jamais s'en écarter. Itinéraire à prendre dans son entièreté.</p>

Les définitions des postes sont en texte ou en symboles IOF selon les cartes.

## Liste du matériel obligatoire :

Si cette liste devait être modifiée vous en seriez informés lors des instructions de course par le directeur de course vendredi 8 mai.

### Matériel logistique :

- Un sac pour le transport du matériel de cordes le samedi (pas de caisse)
- Un sac pour le transport du matériel roller (pas de caisse) et une sangle pour les bâtons en sachant que vous devrez transporter le sac et la sangle sur la section roller.
- Un sac pour le transport du matériel VTT le dimanche (chaussures, porte cartes) ; pouvant être le même que le sac cordes de la veille.

### Matériel obligatoire toutes disciplines :

#### Par équipe :

- Une boussole
- Un porte carte
- Téléphone portable chargé
- Trousse de premiers secours
- 2 doigts électroniques 128 temps pour le format championnat de France
- 1 doigt électronique 128 temps pour le format Open
- Tracker (fourni par l'organisation)

#### Par équipier :

- Sac à dos + réserve d'eau + barres énergétiques
- Veste et pantalon étanche (selon conditions météo)
- Réserve d'eau minimale
- Couverture de survie
- Sifflet
- Frontale (pour les sections de nuit)

### Matériel obligatoire VTT :

- Casque(s) homologué(s) : VTT (EN 1078)
- VTT conforme et en bon état avec éclairage arrière rouge
- Gilet réfléchissant (pour les sections de nuit)













### Matériel obligatoire Roller :

- Casque(s) homologué(s) : VTT (EN 1078)
- Gilet réfléchissant (seulement pour le dimanche)
- Rollers ou Ski Roues avec des roues de diamètre inférieur à 125mm




### Matériel obligatoire Cordes :



- Casque(s) homologué(s) Escalade ou alpinisme (EN 12492)
- Un harnais d'escalade (baudrier) (norme NF EN 12277)
- Une longe double manufacturée de via ferrata avec deux mousquetons de sécurité de type K et un absorbeur d'énergie (norme EN 958)



### Symboles livret de course :




	VTT Orientation		Course d'Orientation / Trail Orientation		Cordes
	Roller		Aire de Transition		Carte
	Toilettes		Eau		Ravitaillement solide
	Sac Cordes		Sac rollers		Sac VTT





## Journée 1 – Samedi 9 mai 2026

	Barrière Horaire : Aucune
<b>Départ</b>	 
Départ dans l'ordre du classement du prologue de la veille. Premier départ à 8h00 puis toutes les 10 secondes. D'abord toutes les équipes Championnats de France puis les équipes Open.	



Section		A4 1/5.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
S1			CO	4,2km	210d+ 160d-	35min	55min
<b>Matériel obligatoire :</b> Toutes disciplines							
<b>Consignes particulières :</b> Ordre Libre 12 balises Pénalité : 10 minutes par balise manquante							

	Barrière Horaire : Aucune
<b>AT1</b>	
Vous ne devez rien laisser sur l'aire de transition. Vous prenez avec vous le sac rollers + les sangles ainsi que vos chaussures de course à pied.	

Section		Aucune	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
S2	 		Roller	7km	270d+ 0d-	35min	50min
<b>Matériel obligatoire :</b> Toutes disciplines + Roller							
<b>Consignes particulières :</b> Pas de carte, vous serez guidés par des bénévoles. Pas de balise à pointer. Vous portez sur cette section le sac rollers + les sangles ainsi que vos chaussures de course à pied. Les 50 premiers mètres de la section se font sur un « mauvais » revêtement. Prudence donc et pas d'inquiétude ça ne dure pas !							




 <b>AT</b>	Barrière Horaire : Aucune	
<b>AT2</b>	  	



Vous devez ranger tout le matériel roller dans votre sac rollers et sangler les bâtons ensemble.  
 Vous sortez du parc VTT avec le sac Rollers + les bâtons pour les remettre à un bénévole.  
 Vous retrouvez à cette transition le ravitaillement déposé par vos soins la veille après le prologue.

Section		A4 1/10.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S3</b>			CO	7km	260d+ 260d-	55min	1h30

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines

**Consignes particulières :**  
 Ordre libre  
 14 balises  
 Pénalité : 20 minutes par balise manquante






 <b>AT</b>	Barrière Horaire : Aucune	
<b>AT2</b>	 	




Section		A3 1/20.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S4</b>			VTT'O	11,5km	500d+ 500d-	1h	1h40






**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines + VTT



**Consignes particulières :**  
 Ordre imposé  
 2 balises **obligatoires**

Attention la première descente est technique. Il faut suivre le balisage rouge. Pensez à changer vos plaquettes de freins avant l'épreuve.  
 Au kilomètre 1 vous traversez une route, respectez les consignes des bénévoles et le code de la route, vous n'êtes en aucun cas prioritaires !

	Barrière Horaire : Aucune
<b>AT3</b>    	
Ravitaillement solide proposé par l'organisation. Vous retrouvez votre sac cordes qui contient éventuellement du ravitaillement personnel.	

Section	 A4 1/7.500e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S5</b>	 	Trail'O + Via Ferrata	8,5km	490d+ 490d-	1h25	2h15
<b>Matériel obligatoire :</b> Toutes disciplines + Cordes						
<b>Consignes particulières :</b> Ordre imposé 13 balises Pénalité : 15 minutes par balise manquante  Un bénévole sera présent au départ de la via ferrata et vous interdira l'accès à celle-ci si le matériel obligatoire Cordes est manquant ! Le temps imparti pour la via ferrata est de 35 minutes (temps neutralisé). Pénalité : 20 minutes par équipier ne faisant pas la via ferrata, contournement possible à pied pendant que les autres la font.						

	Barrière Horaire : A partir de 15h (sortie AT) : Shunt
<b>AT3</b>    	
<b>Avant la barrière horaire de 15h à la sortie du parc VTT :</b> Vous devez transporter tout votre matériel cordes pour la section 7 avec vous sur la section suivante (section 6). Remettre votre sac cordes au bénévole à la sortie du parc.	
<b>Après la barrière horaire de 15h à la sortie du parc VTT :</b> Vous n'aurez plus besoin de votre matériel cordes, rangez le tout dans votre sac cordes et remettez-le au bénévole à la sortie du parc.	

Section	 A4 1/30.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S6</b>		VTT'O	Shunt : 9,6km Maxi : 19km	610d+ 595d-	1h35	2h40

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines + VTT + Cordes (selon barrière horaire)

**Consignes particulières :**



Ordre imposé




Si pas de shunt : 3 balises

Si shunt : 1 balise

Pénalité : 60 minutes par balise manquante

Si vous avez été shuntés, vous rendre directement à la balise 3 en respectant bien les routes interdites.

 <b>AT</b>		Barrière Horaire : A partir de 16h45 (sortie AT) : Shunt d'une partie de section 7 suivante A partir de 17h30 (sortie AT) : Shunt de la totalité de la section 7 suivante
<b>AT4</b>		
<p><b>Après la barrière horaire de 16h45 à la sortie du parc VTT :</b> Vous pouvez laisser le matériel cordes avec vos vélos dans le parc, vous n'en aurez pas besoin. Vous allez directement à la balise 4 (shunt des balises 1 à 3) comme indiqué sur la carte.</p> <p><b>Après la barrière horaire de 17h30 à la sortie du parc VTT :</b> Vous ne pouvez plus vous engager sur la section 7, vous repartez directement en VTT sur la section 8 comme indiqué sur la carte. Si vous avez votre matériel cordes, rangez le dans votre sac cordes qui aura été transporté par l'organisation avant de le remettre à un bénévole en sortie de parc.</p> <p><b>Cas particulier :</b> Pour les équipes qui ont pris le shunt au début de la S6 précédente et qui n'ont pas leur matériel cordes, même si vous vous engagez sur la section 7 avant 16h45, vous allez directement à la balise 4 (shunt des balises 1 à 3)</p>		

Section	 A4 1/25.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
S7	 	Trail'O + Via Corda	Shunt : 7,5km Maxi : 12,7km	650d+ 650d-	1h50	3h

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines + Cordes

**Consignes particulières :**

Ordre imposé

7 balises

Pénalité :




45 minutes par balise manquante pour 1/2/3



25 minutes par balise manquant pour 4/5/6/7

Le temps imparti pour la via corda est de 20 minutes (temps neutralisé).

Pénalité : 20 minutes par équipier ne faisant pas la via corda

L'itinéraire obligatoire (en rouge) entre les balises 4 et 6 doit être suivi entièrement du début à la fin. Autrement dit, après avoir pointé la balise 4, il est **INTERDIT** de couper pour rejoindre l'itinéraire obligatoire après son début.

	Barrière Horaire : A partir de 17h45 (sortie AT) : Shunt de la balise 1
AT4  	
Si vous avez votre matériel cordes, rangez le dans votre sac cordes qui aura été transporté par l'organisation avant de le remettre à un bénévole en sortie de parc.	
<b>Après la barrière horaire de 17h45 à la sortie du parc VTT :</b> Vous allez directement à la balise 2 (shunt balise 1) comme indiqué sur la carte	

Section	 Carte 1 : A3 1/20.000e Carte 2 : A4 1/17.500e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S8</b>		VTT'O	Shunt : 12,2km Maxi : 20,3km	790d+ 910d-	1h40	2h45

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines + VTT




**Consignes particulières :**

Ordre imposé

Si pas de shunt : 2 balises

Si shunt : 1 balise

Pénalité : 90 minutes par balise manquante

	Barrière Horaire : Aucune
<b>AT5</b>  	

Ravitaillement solide proposé par l'organisation.

Section	 A4 1/10.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S9</b>		CO	Mini : 3km Maxi : 7,5km	210d+ 210d-	55min	1h40

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines




**Consignes particulières :**



Ordre libre

14 balises





Pénalité : 10 minutes par balise manquante



Attention à bien garder en tête la barrière horaire de fin de raid à 22h.



 <b>AT</b>	Barrière Horaire : Aucune
<b>AT5</b>  	
Ravitaillement solide proposé par l'organisation.	

Section	 A3 1/25.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S10</b>		VTT'O	11,5km	200d+ 410d-	40min	1h
<b>Matériel obligatoire :</b> Toutes disciplines + VTT						
<b>Consignes particulières :</b> Ordre imposé 2 balises Pénalité : 30 minutes par balise manquante  Barrière horaire de fin de raid à 22h. Au-delà, vous aurez 5 minutes de pénalité par minute entamée.						

## Journée 2 – Dimanche 10 mai 2026

	Barrière Horaire : Aucune
<b>Départ</b>	  
Départ dans l'ordre du classement. Premier départ à 5h00 puis toutes les 10 secondes. D'abord toutes les équipes Championnats de France puis les équipes Open. Vous retrouvez vos sacs Roller déposés la veille après la section Roller. Vous vous équipez en hors chrono avant de prendre le départ. Anticipez.	

Section		Aucune	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S1</b>			Roller	7,3km	340d+ 0d-	35min	55min
<b>Matériel obligatoire :</b> Toutes disciplines + Roller							
<b>Consignes particulières :</b> Pas de carte, vous serez guidés par des bénévoles. Pas de balise à pointer Vous portez sur cette section le sac rollers + les sangles ainsi que vos chaussures de course à pied							

	Barrière Horaire : Aucune
<b>AT1</b>	
Vous devez ranger tout le matériel roller (hormis le casque) dans votre sac rollers et sangler les bâtons ensemble. Vous sortez de l'AT1 avec le sac Rollers + les bâtons pour les remettre à un bénévole. Vous récupérez les cartes de toute la journée à la sortie de l'AT1.	

Section	 Carte 1 : A4 1/25.000e Carte 2 : A4 1/10.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S2</b>		Trail'O	Mini : 13,5km Maxi : 16,5km	750d+ 730d-	2h	3h

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines + Casque

**Consignes particulières :**




Carte 1 : Ordre imposé, 1 balise **OBLIGATOIRE**

Carte 2 : Ordre libre, 7 balises

Pénalité : 15 minutes par balise manquante

Pas de balise matérialisée sur le terrain au changement de carte.

Vous portez votre casque (sur la tête ou dans le sac) sur toute la section, sinon vous serez interdit de départ en VTT à la section suivante.

	Barrière Horaire : Aucune
<b>AT2</b>  	
<p>Vous retrouvez vos VTTs et le sac qui contiendra le matériel vélo (chaussures, porte carte, ravitaillement éventuel...) qui aura été transporté par l'organisation pendant la nuit. Récupérez tout votre matériel nécessaire et remettez votre sac au bénévole à la sortie du parc VTT.</p>	

Section	 A3 1/25.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S3</b>		VTT'O	Mini : 7km Maxi : 27km	605d+ 625d-	1h45	3h

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines + VTT

**Consignes particulières :**

Ordre imposé



5 balises



Pénalité : 40 minutes par balise manquante

La première descente est engagée. Ne pas prendre de risque inconsidéré. Rester courtois pour doubler. Attention aux piétons qui pourraient monter.

**Barrière horaire :** Vous devez pointer la balise 1 avant 8h45, sinon vous rejoignez directement l'arrivée de la section comme indiqué sur la carte.

Peu après la balise 1 (pour les équipes non shuntées), vous trouverez un gel chrono, ne prenez donc aucun risque pour franchir ce passage délicat.

 <b>AT</b>	Barrière Horaire : A partir de 10h15 en sortie de parc : Vous ne pouvez faire que les balises 1, 9 et 10 de la section suivante.
<b>AT3</b> 	
Pas d'eau ici mais vous en trouverez à la balise 10 de la section suivante.	

Section	 A4 1/11.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S4</b>		CO	Mini : 4km Maxi : 10,5km	300d+ 300d-	1h15	2h

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines

**Consignes particulières :**

Ordre ascendant imposé, 10 balises

Pénalité balise 1/9/10 : 30 minutes



Pénalité autres balises : 15 minutes



Vous trouverez de l'eau à la balise 10.



Après 10h15 en début de section : Seulement les balises 1/9/10 (dans cet ordre)



Les équipes qui s'engagent avant la barrière horaire de 10h15 peuvent tout de même shunter des balises pour anticiper la barrière horaire de fin de raid. Attention à respecter l'ordre ascendant. Exemple : Ordre 1/3/6/10 = OK. Ordre 1/6/3/10 = La balise 3 ne compte pas.



Respectez bien les 4 passages obligatoires indiqués sur la carte entre les balises 5 et 7 et n'abîmez pas les clôtures, nous nous y sommes engagés !



	Barrière Horaire :	
<b>AT3</b>		

Section	 A3 1/25.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S5</b>		VTT'O	12,4km	190d+ 290d-	45min	1h10
<b>Matériel obligatoire :</b> Toutes disciplines + VTT						
<b>Consignes particulières :</b>						

	Barrière Horaire :	
<b>AT4</b>		A partir de 13h15 en sortie de parc : pas de S6, vous enchaînez directement en VTT sur S7.

Section	 Carte 1 : A4 1/10.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S6</b>		CO	Mini : 3km Maxi : 7,5km	250d+ 250d-	1h	1h35
<b>Matériel obligatoire :</b> Toutes disciplines						
<b>Consignes particulières :</b> Ordre ascendant imposé, 11 balises Pénalité : 15 minutes par balise manquante  Si vous shuntez des balises, attention à respecter l'ordre ascendant. Exemple : Ordre 1/3/6/10 = OK. Ordre 1/6/3/10 = La balise 3 ne compte pas.						

 <b>AT</b>	Barrière Horaire : Aucune
<b>AT4</b> 	

Section	 A3 1/35.000e	Activité	Distance	D+/D-	Temps Rapide	Temps Lent
<b>S7</b>		VTT'O	18km	330d+ 570d-	50min	1h20

**Matériel obligatoire :** Toutes disciplines + VTT

**Consignes particulières :**

Barrière horaire de fin de raid à 14h45. Au-delà, vous aurez 5 minutes de pénalité par minute entamée.

Une belle récompense après tous ces efforts, c'est la section la plus roulante du raid, une section pour « triathlètes » ?

Relayez-vous, appuyez sur les pédales tout en respectant toujours le code de la route.