

RAID INSA-INP 21 Mai 2022

ROAD BOOK PARTICIPANT



**Toute l'équipe du RAID INSA-INP vous remercie de votre participation et vous souhaite une excellente course !**

**Numéros à appeler en cas d'urgence :**

**Marine Rioux (Responsable ambulance) 06 86 27 39 10**

Clémentine Bellet (Responsable Parcours): 06 51 80 60 34

Lilou Barascud (Responsable Parcours): 07 78 78 31 94

Ce document ne sera pas imprimé et distribué aux participants le jour de la course. S'il le souhaite, les participants peuvent l'imprimer par leurs propres moyens.



# Consignes de sécurité

---

- \* Vous allez emprunter des routes ouvertes à la circulation, **le respect du code de la route est IMPERATIF**. Sachez que **vous n'avez pas la priorité sur les autres usagers de la route** malgré la présence de signaleurs aux carrefours dangereux.
- \* **Le port du casque est obligatoire** sur toutes les épreuves. Toute personne surprise sans casque se verra disqualifiée.
- \* **Les équipes doivent rester groupées tout au long de l'épreuve**. Un manquement à cette règle entraînera une disqualification immédiate de l'équipe.
- \* Des signaleurs vérifieront que vous empruntez le bon parcours. **Restez sur les sentiers balisés**. Si vous perdez le balisage sur plusieurs croisements sans voir de signaleurs, faites demi-tour afin de retrouver le balisage. **Il est interdit de s'aventurer volontairement sur des sentiers non balisés pour des raisons de sécurité**.
- \* **Un téléphone portable chargé est obligatoire**, afin de contacter les secours en cas de besoin (**mettez-le dans une poche plastique/étanche**). **Enregistrez le numéro du médecin sur votre téléphone**.
- \* **En cas de blessure grave : appelez directement le médecin de la course en donnant votre position sur le parcours**.
- \* **Si vous voyez un participant en situation de détresse, vous avez obligation de lui prêter assistance**.
- \* En cas de problème matériel, ou d'une blessure qui vous laisse dans l'incapacité de continuer l'épreuve, allez au point sécurité le plus proche qui prendra contact avec l'organisation.
- \* Chaque participant doit **avoir une réserve d'eau d'au moins 1.5L et quelques barres énergétiques**.
- \* D'autres usagers empruntent les chemins de randonnées, soyez vigilants et respectez-les.
- \* Suivez les consignes des organisateurs et des signaleurs.

## Points importants du règlement

---

- \* En participant au **raid vous vous soumettez au règlement de l'épreuve** (disponible sur le site web : <https://raidinsainp.fr/evenement/raid-insa-inp/reglement-raid-insa-inp/> ).
- \* Si un des équipiers abandonne, l'autre équipier peut finir le raid, mais ne sera pas classé. En cas d'abandon, rapprochez-vous d'un signaleur ou contactez un organisateur.
- \* Nous accordons une grande importance à l'impact du Raid sur l'environnement, soyez respectueux, **ne jetez rien, ne dégradez rien** ! Des poubelles seront présentes sur les ravitaillements.
- \* **L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou perte de matériel entreposé dans ses locaux** ou confié à sa garde (parc à vélos).
- \* **L'usage du GPS est formellement interdit.** En revanche, il est conseillé d'avoir une montre.

## Recommandations importantes

---

- \* Le parcours sera balisé par de la rubalise, du marquage au sol et des panneaux « Raid INSA INP ». **Il en va de votre responsabilité de rester attentif au balisage.** Il est interdit de s'aventurer sur des chemins non balisés.
- \* **Prenez vos écocups.** Il vous servira pour les ravitaillements. **Des écocups seront disponible au départ mais seront consignés. Aucun autre gobelet en plastique ne sera distribué.**
- \* Pensez à vous munir de **matériel de réparation VTT** (Chambre à air, pompes, kit de réparation etc...). Pour les concurrents qui **louent** un VTT, prenez des **chambres à air 27,5"**, **petite valve** pour réparer en cas de crevaison sur le parcours.
- \* Les personnes utilisant des calles automatiques pour VTT pourront changer de chaussures et les laisser sur leur vélo. La gestion du matériel est à la charge des participants. Lors des trajets en vélo entre les parcs à vélo, les chaussures de trail doivent être portées par les participants.
- \* Il est conseillé de **prendre un petit déjeuner conséquent** avant l'épreuve et d'emporter suffisamment de barres énergétiques sur le parcours.
- \* Prévoyez des **vêtements adaptés aux conditions météo** (coupe-vent, crème solaire...).
- \* Des vestiaires avec douches seront mis à disposition pour vous changer à l'arrivée avant d'assister à la soirée/repas.
- \* Une aire de lavage de vélo sera indiquée à l'arrivée.
- \* Les deux parcs à VTT seront surveillés. Cependant, à l'arrivée et au départ il est conseillé de ne pas laisser votre vélo de location ou non sans surveillance.

# Liste du matériel par participant

---

## Matériel obligatoire

- \* Un **casque VTT**. Il est obligatoire de le conserver durant toute la durée du Raid, canoë compris.
- \* Un **VTT** par participant.
- \* Une **réserve d'au moins 1,5 litre** d'eau par personne, en gourde, poche à eau ou bouteille.
- \* Un écocup
- \* Un **téléphone portable en état de charge** afin de joindre l'organisation en cas de problème.
- \* Une **paire de chaussures fermées** (y compris pour l'épreuve de canoë).
- \* Une boussole par équipe.
- \* Un **sifflet** par équipe.
- \* Epingles à nourrice.
- \* En cas de mauvais temps, l'organisation se réserve le droit d'ajouter du matériel obligatoire (k-way, jambes et bras couverts, ...)

## Matériel conseillé :

- \* Matériel de réparation VTT
- \* Trousse de secours
- \* Couverture de survie

Pour le repas d'après course, apporter vos couvert, récipients et écocup, aucun contenant en plastique ne sera distribué.

# Avant la course ...

---

## Accès au Village Départ :

**Adresse** : Gymnase Henri Matisse, 219 Rue Henri Dunant, 81370 Saint-Sulpice-la-Pointe.

Des places de parking sont disponibles devant le gymnase Henri Matisse et sur le parking de la Gravière.

## Planning:

**7h30-9h30** : Accueil des participants – Retrait des dossards et puces électroniques – Remise des VTT.

**7h30 – 9h55** : dépôt des VTT dans le parc à vélo à côté de l'arche.

**9h20** : Echauffement

**9h50** : Briefing **obligatoire** pour tous les participants au niveau de l'arche de départ sur le champ derrière le gymnase.

**10h00** : **Départ groupé en Trail** devant le gymnase Henri Matisse sous l'arche de départ.

## Location des VTT *(uniquement pour les équipes qui louent un/des VTT)*

Les personnes ayant indiqué sur leur bulletin d'inscription qu'elles souhaitaient louer un vélo peuvent retirer celui-ci auprès du responsable VTT. Il est indispensable de **laisser un chèque de caution de 400€ par VTT loué**. Celle-ci sera rendue en fin de journée en échange du vélo. Pour faciliter le retrait des vélos, veuillez indiquer votre numéro de dossard et le nom de votre équipe à la personne responsable VTT. Le casque est fourni avec le VTT.

## Chronométrage :

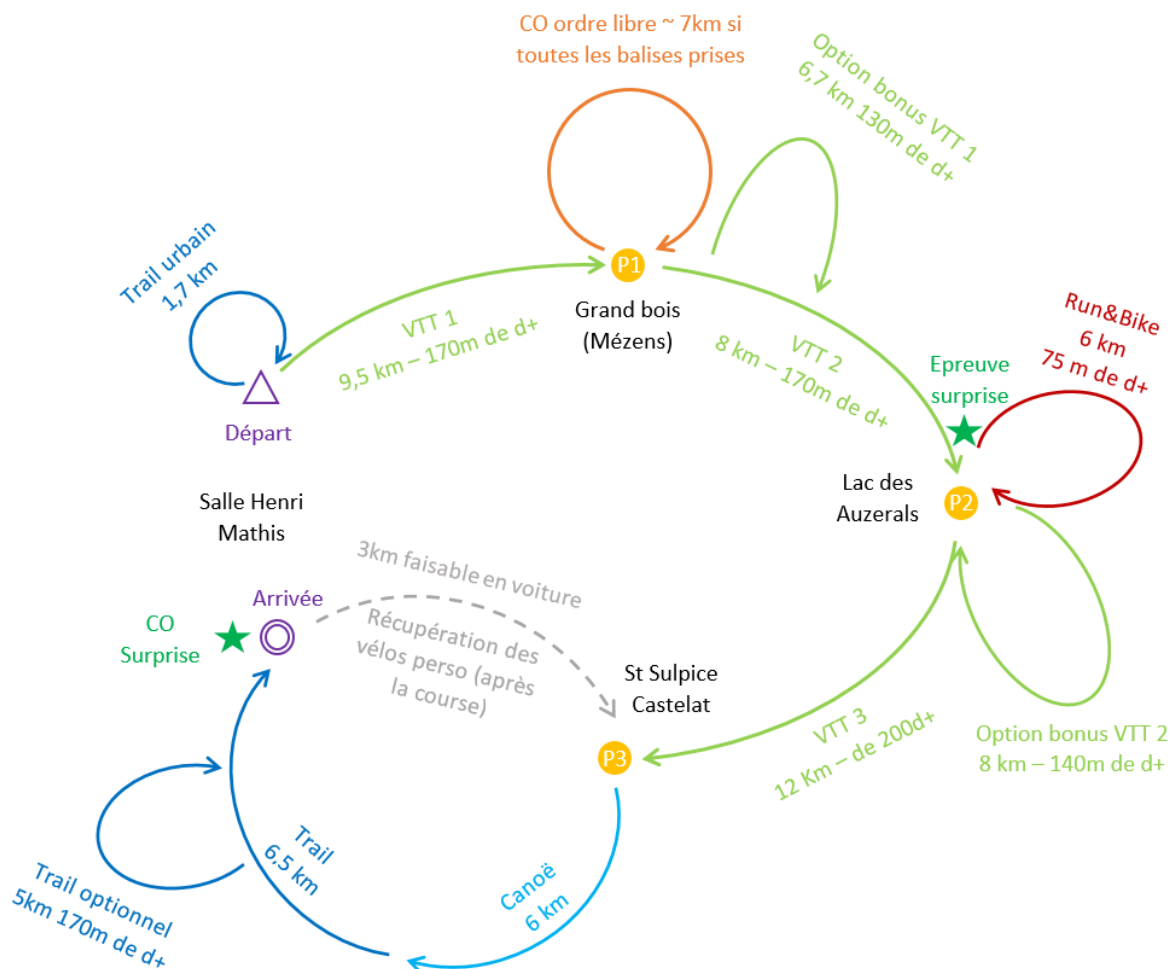
Le raid est chronométré par un **système de chronométrage électronique**, il est de votre responsabilité de « biper » après chaque épreuve, **et durant les épreuves, sans quoi des pénalités seront ajoutées à votre temps final**. En cas de doute, questionnez les organisateurs à proximité. Concrètement, un membre de l'équipe aura une puce électronique autour du doigt (index numérique) que vous devrez « badger » devant les appareils prévus à cet effet au niveau des balises.

Les ravitaillements sont inclus dans le temps de course.

Il est indispensable de **laisser un chèque de caution de 50€ pour la puce électronique**.

# PARCOURS : 55 à 80 km (770m à 1280m d+)

## Enchaînement des épreuves :



### Sections

### Balises à bipier

|  |    |
|--|----|
| * Trail urbain balisé : 1,7km                              | -  |
| * VTT1 sur chemins balisés : 9,5 km (170 m d+)             | 3  |
| * Course d'orientation (~6km)                              | 10 |
| * VTT2 sans variante sur chemins balisés : 8 km (170 m d+) | 2  |
| + Variante sur chemins balisés : 6,7km (130m d+)           | +1 |
| * Epreuve surprise   | -  |
| * Run & Bike sur chemins balisés : 6 km (75 m d+)          | 2  |
| * VTT3 sur chemins balisés : 12 km (200 m d+)              | 3  |
| + Variante sur chemins balisés : 8 km (140 m d+)           | +1 |
| * Canoë sur le Tarn : 6 km                                 | -  |
| * Trail balisé : 6,5km                                     | 2  |
| + Variante balisé : 4,5 km (170 m d+)                      | +1 |
| * CO surprise  | -  |

Des **balises "fantômes"** disposées tout au long du parcours devront être poinçonnées par les participants (détail du nombre de balises à trouver par épreuves dans le tableau ci-dessus). Attention : vous connaissez le nombre de balises à poinçonner mais elles n'apparaissent pas sur la carte.

Une balise de **fin de section sera à poinçonner après chaque épreuve.**

### Variantes bonus

Vous en avez sous le pied et avez envie de creuser l'écart avec les autres équipes ? Faites des boucles supplémentaires pour atteindre des balises bonus qui jonchent le parcours. Celles-ci vous rapportent de précieux temps bonus qui feront peut-être la différence.

Sur le parcours, **vous serez amenés à réaliser un choix entre deux itinéraires** sur les épreuves de VTT2, VTT3 et Trail :

- \* Un itinéraire « court »
- \* Un itinéraire « long » plus exigeant et plus long permettant d'obtenir **45 minutes de temps bonus par option**. Une **balise** sera à biper pour **valider** chaque option, ne l'oubliez pas !

Des panneaux indiquant les variantes seront visibles avec les distances supplémentaires, le dénivelé et le temps de bonus.

Vous pouvez choisir de prendre les options indépendamment mais une fois choisies, celles-ci doivent être réalisées en entier pour pouvoir être validées.

### Pénalités si poste manquant

- \* 1h par balise VTT pas poinçonnée
- \* 45min par balise du Run&Bike pas poinçonnée
- \* 45min pour balise Trail pas poinçonnée
- \* 30 min par balises de la Course d'orientation pas poinçonnées

### Balisage

Toutes les épreuves (hors course d'orientation) seront balisées par de la rubalise. Le balisage sera différent selon les épreuves :

- \* Rubalisateur bleu pour le trail
- \* Rubalisateur vert pour le vélo
- \* Rubalisateur rouge pour le run and bike

### Portes horaires :

Des portes horaires sont indiquées pour les épreuves. En cas de dépassement de cet horaire, les épreuves seront « shuntées », c'est-à-dire que l'équipe enchainera directement sur l'épreuve suivante, ce qui entraînera des pénalités.

#### \* **Porte horaire du Raid**

| Lieu          | Shunt                | Horaire | Condition de retour                        |
|---------------|----------------------|---------|--|
| Parc à vélo 1 | Fin conseillée de CO | 12h45   | Enchaîner sur le VTT2                      |
| Parc à vélo 2 | R&B                  | 15h15   | Obligation de continuer sur VTT3           |
| Parc à vélo 3 | Canoë - Trail        | 16h45   | Retour à la halle des sports de st Sulpice |

#### \* **Porte horaire -16 ans**

| Lieu          | Shunt                | Horaire | Condition de retour                        |
|---------------|----------------------|---------|--|
| Parc à vélo1  | Fin conseillée de CO | 12h15   | Enchaîner sur le VTT2                      |
| Parc à vélo 2 | R&B                  | 13h30   | Obligation de continuer sur VTT3           |
| Parc à vélo 3 | Canoë - Trail        | 15h     | Retour à la halle des sports de st Sulpice |

### Ravitaillement

Des ravitaillements seront proposés à chaque parc à vélo et à l'arrivée

### Vélos :

Les vélos doivent être déposés dans le parc à vélo sur le pré à côté du départ avant que le départ soit donné (départ en trail).

## Consignes spécifiques à chaque épreuve

Une **lecture attentive des consignes décrites ci-dessous est impérative**, celles-ci seront répétées lors du briefing d'avant course. Leur application vous **évitera des erreurs de poinçonnage de balise, d'orientation** et faciliteront la compréhension de certaines épreuves.

### Première épreuve - Trail urbain : 1,7km

**Départ 10h00** : Gymnase Henri Matisse, **219 Rue Henri Dunant à Saint-Sulpice-la-Pointe**. Le départ des participants en Trail est groupé, **derrière** un ouvreur organisateur.

Epreuve balisée.

**Arrivée** : Parc à vélo où vous avez déposé vos vélos avant le départ. **Pas de balise à poinçonner**

### Deuxième épreuve - VTT 1 : 9,5km

Les vélos sont récupérés dans le parc à vélo à côté du départ

Epreuve balisée. **3 balises fantôme à poinçonner**

**Arrivée** : Parc à vélo 1 où vous déposerez vos vélos. **Poinçonnez au niveau du parc à vélo.**

*Remarque* : Les personnes utilisant des cales automatiques pour VTT, pourront changer de chaussures et les laisser sur leur vélo. La gestion du matériel est à la charge des participants. L'organisation décline toute perte/vol du matériel laissé sur les parcs à vélos.

### Troisième épreuve : Course d'orientation : ~6km

Les cartes seront distribuées à la tente de course d'orientation (une carte pour 2 personnes). Il n'y a pas de balise spécifique à poinçonner au départ.

10 balises à poinçonner en ordre libre.

Conseil :

- \* Certaines sont plus difficiles techniquement. A vous d'estimer si vous gagnez du temps à aller les chercher sachant qu'un non-poinçonnage de la balise entraîne une pénalité de 30min.
- \* Une barrière horaire indicative est proposée (fin de la section vers 12h45). Nous vous conseillons de la respecter si vous voulez pouvoir réaliser les épreuves suivantes du raid.

**Arrivée** : Parc à vélo 1 (identique au précédent). **Poinçonnez l'arrivée de la course d'orientation.**

### Quatrième épreuve - VTT2 : 8km

**Attention**, A la sortie du parc à vélo 1, deux itinéraires sont possibles :



- \* L'itinéraire court qui coupe par la route
- \* L'itinéraire long qui rajoute du dénivelé de la distance en empruntant un chemin plus technique (6,7km - 130m d+ supplémentaire). Le poinçonnage de la balise située sur cet itinéraire vous donnera un **bonus de temps de 45 minutes**.

Epreuve balisée.

2 balises fantômes à poinçonner (+1 si choix de prendre l'option)

**Arrivée** : parc à vélo n°2. **Poinçonnage de balise**.

### Cinquième et sixième épreuve :

L'épreuve surprise et celle de run & bike sont à réaliser dans un **ordre libre** autour du parc à vélo 2. Par soucis de fluidité au niveau de l'épreuve surprise, les bénévoles vous indiqueront par quelle épreuve commencer.

**Porte horaire** : A partir de **15h15** il ne sera plus possible de partir sur ces épreuves.

### Cinquième épreuve - Run & bike : 6km

Les participants se présentent avec 1 vélo pour 2 personnes (1 pour les équipes de 2 et 2 pour les équipes de 4) et suivent les instructions des bénévoles.

Epreuve balisée.

**2 balises à prendre** sur le parcours

**Arrivée** : parc à vélo 2 (idem que le précédent). **Poinçonnage de balise**.

### Sixième épreuve : Epreuve surprise

Comme son nom l'indique c'est une surprise ! Cette épreuve ne sera dévoilée que le jour du raid. Suivre les indications des bénévoles. Ecoutez le briefing spécifique à l'épreuve surprise.

Arrêt chrono pendant l'épreuve : **Poinçonnage de balise au début et à la fin de l'épreuve**.

### Septième épreuve - VTT3 : 12km

**Attention**, A la sortie du parc à vélo 2, deux itinéraires sont possibles :

- \* L'itinéraire court
- \* L'itinéraire long qui rajoute du dénivelé de la distance sur une boucle de 8km et 140m d+. Le poinçonnage de la balise située sur cet itinéraire vous donnera un **bonus de temps de 45 minutes**.

Epreuve balisée.

**4 balises fantômes** à poinçonner (+1 si choix de prendre l'option)

**Arrivée** : parc à vélo n°3. **Poinçonnage de balise**.

### Huitième épreuve - Canoë : 6 km

**Porte horaire** : A partir de **16h45** il ne sera plus possible de partir sur les épreuves suivantes.

Ecoutez attentivement le briefing bénévole et les consignes de sécurité. L'organisation met à disposition pour chaque équipe des canoës **biplaces** auto-videurs (K2), pagaies doubles et gilets de sauvetage.

Vous devez **conserver vos chaussures ainsi que votre casque VTT et votre gilet de sauvetage fermé**. **Veillez à naviguer au milieu du Tarn en évitant les berges et les obstacles**. **En cas de retournement du canoë, ne cherchez pas à toucher le fond avec vos pieds mais laissez-vous flotter sur le dos pour rejoindre votre embarcation**.

Le débarquement s'effectuera rive gauche. Sur le Tarn, des moniteurs et professionnels en canoë seront là pour vous aiguiller.

**Pour valider l'épreuve** vous devez sortir le bateau de l'eau et le déposer sur la zone prévue quelques mètres plus loin, rendre les pagaies et les gilets de sauvetage. **Poinçonnez lorsque vous avez rendu tout le matériel.**

Il n'y aura pas de ravitaillement proposé à ce débarcadère.

### Neuvième épreuve - Trail : 6,5km

Epreuve balisée.

**Attention**, au milieu de cette épreuve vous devrez choisir entre deux itinéraires :

- \* L'itinéraire court
- \* L'itinéraire long comportant 5km et 180m d+ supplémentaires. Le poinçonnage de la balise située sur cet itinéraire vous donnera un **bonus de temps de 45 minutes**.

**2 balises fantômes à poinçonner (+1 si choix de prendre l'option)**

**Arrivée** : au gymnase Henri Matisse de st Sulpice (départ du raid). Vous passerez proche de la ligne d'arrivée mais ce n'est pas tout à fait fini, une dernière épreuve vous attend. **Poinçonner** l'arrivée du trail.

### Dixième épreuve : CO surprise

C'est presque la fin du raid ! Après avoir bien fait tourner les jambes, c'est au cerveau de travailler un peu maintenant ...

Un dernier petit effort pour cette épreuve où il va vous falloir encore un peu de concentration !  
Suivre les indications des bénévoles sur place.

Arrivée : **Poinçonner au passage sous l'arche**. C'est ainsi que les épreuves et le Raid se terminent.

**Un ravitaillement final vous sera proposé pour vous récompenser des efforts fournis.**

# Après la course...

---

***Pour les vélos perso : allez récupérer les VTT au parc à vélo 3 (castella) accessible en voiture ou à pied. Suivre le balisage.***

***Pour les vélos loués : ils sont récupérés directement au parc à vélo 3 par le prestataire vélo.***

***Rendre les doigts électroniques à la fin de toutes les épreuves auprès de notre prestataire de chronométrage, et récupérer le chèque de caution de la puce.***

## Planning de la soirée

**14h30** : Arrivée des premiers concurrents

- Ravitaillement (léger pour attendre le repas) et buvette. Une bière est offerte à l'arrivée pour ceux ayant pris l'option repas. Elle est à retirer à la buvette **en échange** d'une marque sur le dossard. Les bières supplémentaires seront payantes, n'oubliez pas votre porte-monnaie (liquide uniquement).
- Vestiaires et douches sur place, possibilité de nettoyer les VTTs après la course.

**18h45- 19h** : Arrivée des derniers concurrents / Début de la soirée

**19h30** : Remise des prix

**20h** : Repas traiteur (pour les participants ayant pris l'option repas et concert. Apporter vos couvert, récipients et écocup pour le repas, aucun contenant en plastique ne sera distribué.



Projection du film retraçant les moments forts de la journée (20 minutes environ) *par TVN7*

**23h** : Fin de la soirée.

# Les partenaires du Raid INSA-INP

---

## - L'ARSEP – Fondation pour l'aide à la recherche sur la sclérose en plaques

Grâce à notre partenariat avec l'association de l'ARSEP : Défi SPORTS SOLIDAIRES, nous souhaitons participer à soutenir la fondation ARSEP et la recherche pour la sclérose en plaques, à créer des défis sportifs et développer l'engagement solidaire au profit de maladies auto-immunes.



En tant que participants, 1€ du coût de votre inscription reviendra à la fondation ARSEP.

## Les entreprises partenaires

- LCL



LCL banque et assurance propose des services bancaires et assurances pour les particuliers, les professionnels et les entreprises.

LCL soutient depuis de longues années les initiatives étudiantes comme le Raid INSA-INP. De plus, elle propose des services spécifiques aux étudiants afin de les accompagner tout au long de leurs études.

- CSTM



CSTM est un bureau d'études et de conception mécanique. La société propose des services **dans la conception de bancs d'essais et de teste des systèmes mécaniques** dans des laboratoires spécialisés en mécanique des fluides ou en vibration par exemple.

Partenaire du Raid INSA INP depuis ses débuts, CSTM est à nouveau à nos côtés et nous les en remercions. Elle nous aide à réduire les déchets sur l'évènement en participant à l'initiative écopup.

- Broetje Automation



Leur slogan "Composed to Compete" exprime pleinement leurs souhaits d'améliorations et d'évolutions permanentes dans le monde de l'assemblage aéronautique.

Partenaires industriels efficaces, Broetje Group et sa filiale française M-TECHNOLOGIE FAB AERO' offrent des solutions en constante adéquation avec vos exigences. M-TECHNOLOGIE FAB AERO est une société basée à Colomiers spécialisée **dans l'étude et la réalisation d'outillages essentiels à l'assemblage final d'avions**. Au cours de ces 12 dernières années et avec près de 4000 projets, M-Technologie a su offrir des services de qualité et garantir la satisfaction de ses clients.


## 2. Le soutien des écoles et des étudiants

- **INSA de Toulouse** 

L'Institut National des Sciences Appliquées de Toulouse est une école d'ingénieur publique en cinq ans après le bac diplômant chaque année près de 500 ingénieurs. Avec près de 14 000 ingénieurs dans le monde, l'INSA de Toulouse est reconnu pour sa formation d'excellence dans plus de 10 domaines, allant de l'informatique, au génie civil en passant par la physique et l'environnement.

- **INP de Toulouse** 

Rassemblant sept grandes écoles, l'Institut National Polytechnique de Toulouse accueille près de 7000 étudiants chaque année au sein de ses écoles. Les écoles dispensent des formations d'excellence dans divers domaines : Agronomie, Chimie, Electronique, Hydraulique, Informatique, Télécommunications, Mécanique, Sciences vétérinaires, Météorologie.

- **AE INP** 

L'AE INP est l'association étudiante de l'INP rassemblant les Bureau Des Etudiants de chaque école. L'association regroupe une vingtaine de clubs proposant aux étudiants des activités culturelles, sportives ou techniques.

- **Amicale de l'INSA Toulouse** 

L'amicale des élèves est l'association des étudiants de l'INSA de Toulouse. Elle encadre et organise l'activité associative du campus de l'INSA en comptant plus de 40 clubs. Toutes les activités sont représentées : sport, culture, musique, technique.

- **CROUS** 

Le CROUS, est un établissement public à caractère administratif, doté de la personnalité juridique et de l'autonomie financière, placé sous la tutelle du ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche. Le Crous assure des missions de service public relatives à la vie étudiante. Bourses, logement, restauration, action sociale/santé, culture et relations internationales.

## 3. L'appui des communes et des collectivités

- **St Sulpice-la Pointe**



La commune de St Sulpice-la Pointe compte près de 10 000 habitants pour une superficie de 24km<sup>2</sup>. Elle est localisée au Nord-Est de l'agglomération de Toulouse, à 30 km de Toulouse et de Montauban. Cette ville située à la frontière entre le Tarn et la Haute-Garonne accueille le départ, l'arrivée et une partie du parcours de la course. C'est la première année que cette commune accueille le Raid INSA INP, et nous les remercions de leur soutien et de leur aide.

Nous remercions aussi chaleureusement les mairies des communes traversées par le Raid INSA INP 2022 pour leur soutien et leur accompagnement.