

RAID INSA-INP 15 Avril 2023

ROAD BOOK Revel'up 70km



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 :

Flore Barry (Responsable ambulance)	07 83 48 92 27
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.
- * Pour les portions balisées, 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

- * Pour les portions balisées, 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.**
- * **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 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 **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.
- * Un écocup.
- * En cas de mauvais temps, l'organisation se réserve le droit d'ajouter du matériel obligatoire (k-way, jambes et bras couverts, ...)

Matériel conseillé :

- * **Porte carte VTT pour le parcours Revel'up (70km)**, des portes cartes pourront être loués au départ selon les disponibilités.
- * Matériel de réparation VTT
- * Trousse de secours
- * Couverture de survie

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

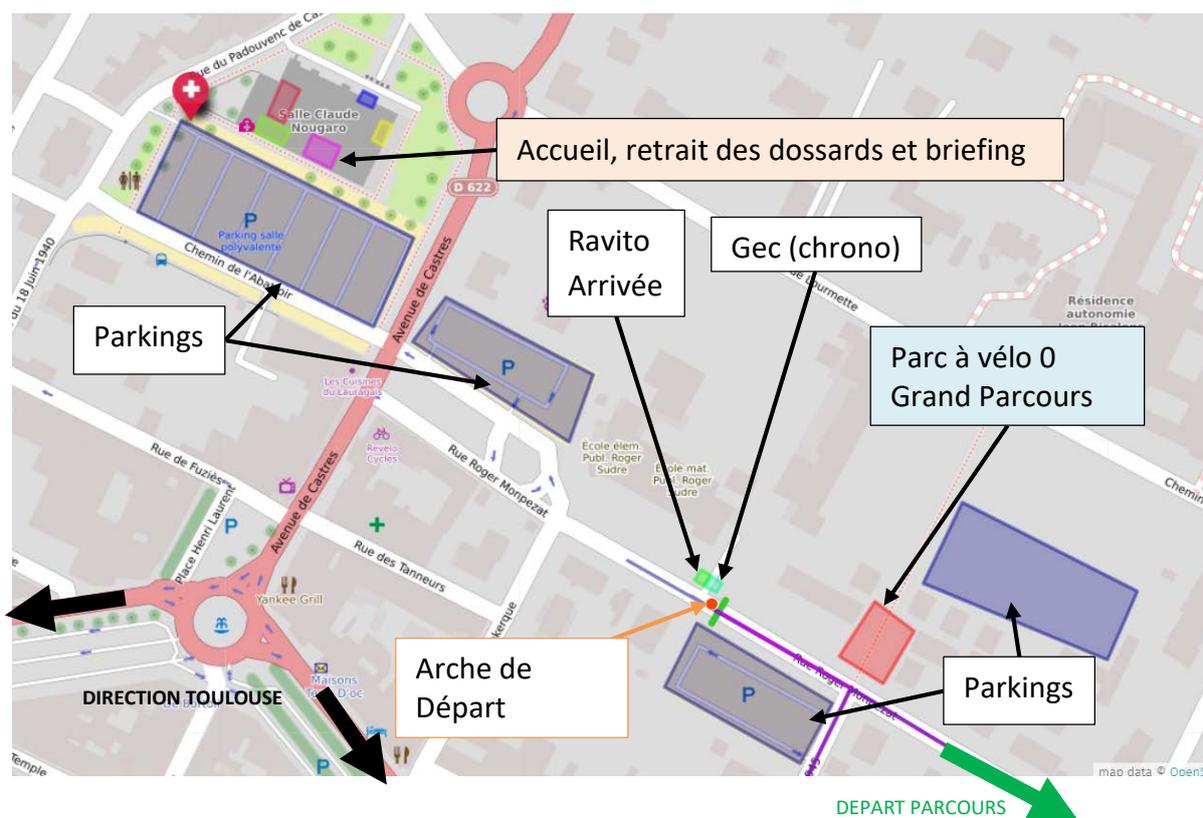
Avant la course ...

Accès au Village Départ :

Adresse : Salle Claude Nougaro, Rue Padouvenç de Castres, 31250 Revel.

Des places de parking sont réservées aux participants du raid sur un terrain à côté de l'école élémentaire publique Roger Sudre (**Rue Roger Monpezat, 31250 Revel**) et d'autres seront disponibles sur les parkings devant la salle Claude Nougaro et devant l'école.

L'école et la salle Claude Nougaro sont très proches (1min à pied l'une de l'autre).



Planning:

6h45 – 7h45 : Accueil des participants à la salle Claude Nougaro – Retrait des dossards et puces électroniques – Remise des VTT loués.

6h45 – 7h45 : dépôt des VTT dans le parc à vélo à côté de l'arche de départ, à côté de l'école élémentaire publique Roger Sudre (Rue Roger Monpezat, 31250 Revel).

7h45 : Briefing **obligatoire** pour tous les participants dans la salle Claude Nougaro et échauffement avec la chorée du raid.

8h00 : Départ groupé en Trail devant l'école élémentaire Roger Sudre 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 :

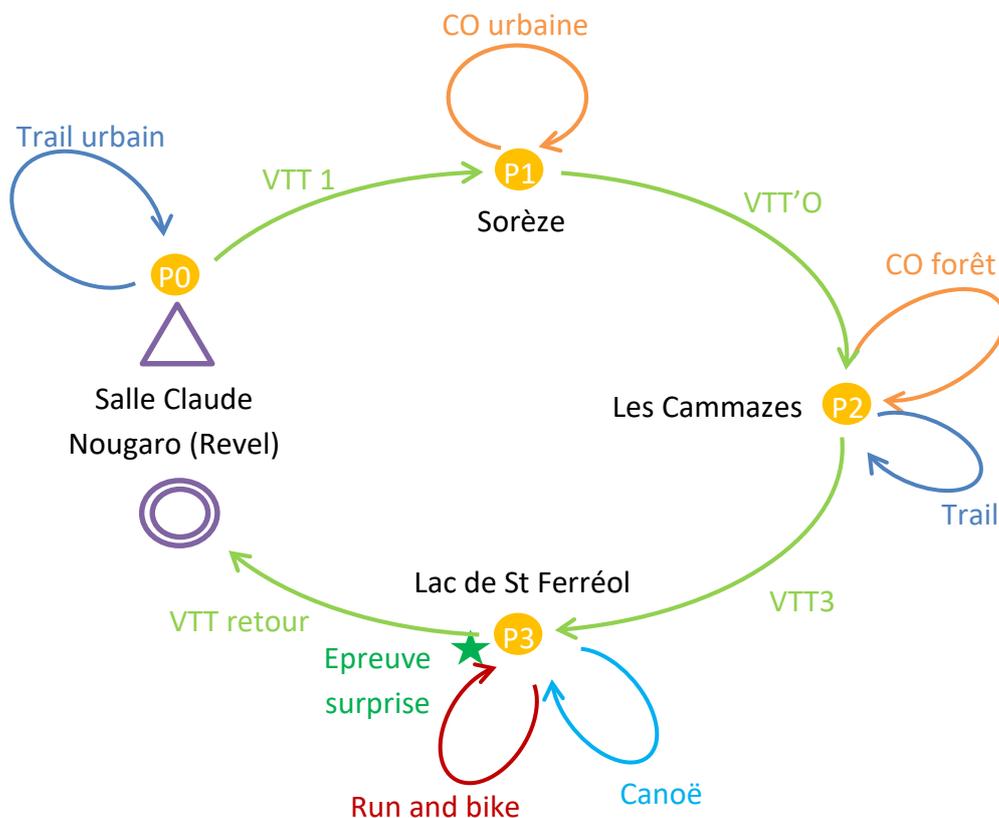
Le raid est chronométré par un **système de chronométrage électronique**, il est de votre responsabilité de « badger » après chaque épreuve, **et durant les épreuves, sans quoi des pénalités seront ajoutées à votre temps final.** En cas de doute, questionnez les organisateurs à proximité. Concrètement, 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 Revel'up : 70km 1500m d+

Enchaînement des épreuves :



Détail des distances par épreuve

Revel'up			
Epreuve	Distance (en km)	Dénivelé (en m)	Balises à biper
trail départ	4,2	20	-
VTT1	7,7	136	1
Co urbaine	3	0	10
VTT2'O	22,2	647	6
CO	7	300	10
Trail	6,1	196	1
VTT3	8,6	80	1
Canoë	4	0	4
Epreuve surprise	0	0	-
Run and bike	4,3	18	1
VTT retour	4,9	40	1 (Arrivée)
Total réel	72 km	1437 m	

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.**

Pénalités si poste manquant

- * 1h30 pour balise Trail pas poinçonnée
- * 1h par balise VTT pas poinçonnée
- * 30min par balise du Run&Bike pas poinçonnée
- * 30 min par balises de la Course d'orientation pas poinçonnées
- * 15min par balises de Canoë pas poinçonnées

Balisage

Toutes les épreuves (hors course d'orientation et VTT'Orientation du grand parcours) seront balisées par de la rubalise orange.

Ravitaillement

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

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	Co urbaine	10h	Enchaîner sur le VTT'O
VTT'O balise 3	Raccourci VTT'O	14h30	Aller au parc à vélo 2 sans faire les balises 4,5 et 6 du VTT'O
Parc à vélo 2	Co forêt – trail	15h30	Enchaîner sur VTT3
Parc à vélo 3	Canoë – run&bike – épreuve surprise	17h30	Enchaîner sur VTT retour

Vélos :

Les vélos doivent être déposés dans le parc à vélo à côté de l'arche de départ qui se situe devant l'école élémentaire publique Roger Sudre (Rue Roger Monpezat, 31250 Revel) 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 : 4,2 km, 20m de d+

Départ 8h00 : école élémentaire publique Roger Sudre (Rue Roger Monpezat, 31250 Revel). Le départ des participants en Trail est groupé, **derrière** un ouvrier 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 : 7,7km, 136m de d+

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

Epreuve balisée. **1 balise 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 urbaine : ~3km

Les cartes (IOF) seront distribuées au niveau du parc à vélo (une carte pour 2 personnes). Il n'y a pas de balise spécifique à poinçonner au départ.

Attention : Cette carte est recto verso avec la carte de la section suivante (VTT'O) conservez la bien pour repartir, aucune carte ne pourra être remplacée.

10 balises à poinçonner en ordre libre (toutes les balises représentées sur la carte)

Remarque : Une barrière horaire indicative est proposée (fin de la section vers 10h). 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 en sortant du parc à vélo.**

Quatrième épreuve – VTT orientation : 22km, 647m de d+

Les cartes (IGN) sont au verso de la carte de CO Urbaine. Il n'y a pas de balise spécifique à poinçonner au départ.

Comme pour la course d'orientation, 6 balises sont à poinçonner, mais cette fois ci, en **ordre imposé**. Il faut donc poinçonner les balises selon l'ordre de la numérotation (la 1 puis la 2, etc. jusqu'à la 6). Si une balise est manquée, vous pouvez continuer quand même en suivant toujours l'ordre.

Pour cette épreuve, il est conseillé d'avoir un porte carte sur le VTT pour tenir la carte et faciliter la lecture.

Porte horaire : à 14h30 à la balise n°3 du VTT'O. Si vous arrivez après cet horaire, vous ne ferez pas les balises 4 et 5 de cette section, et vous rejoindrez par le chemin le plus court la balise 6 du VTT'O.

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

Porte horaire : à partir de **15h30** il ne sera plus possible de partir sur les deux épreuves suivantes au départ du parc à vélo 2 (course d'orientation et trail). Il faudra poursuivre sur le VTT n°3

Cinquième épreuve – Course d'orientation en forêt : 7km, 300m de d+

Les cartes seront distribuées au niveau du parc à vélo (une carte pour 2 personnes). Il n'y a pas de balise spécifique à poinçonner au départ.

10 balises à poinçonner en ordre libre.

Arrivée : Parc à vélo 2 (identique au précédent). **Poinçonnez l'arrivée de la course d'orientation.**

Sixième épreuve - Trail : 6km, 196m de d+

Epreuve balisée.

Attention : sur le début de cette épreuve, vous serez en contre sens des participants en VTT du petit parcours. A la fin, vous rejoignez l'itinéraire de VTT du grand parcours. Soyez vigilants, des panneaux sur place vous indiquerons les zones.

1 balise fantôme à poinçonner sur le parcours

Arrivée : Parc à vélo 2 (identique au précédent). **Poinçonner l'arrivée du trail en sortant du parc à vélo.**

Septième épreuve - VTT3 : 8,6km, 80m de d+

Epreuve balisée.

1 balise fantôme à poinçonner sur le parcours

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

Porte horaire : A partir de **17h30** il ne sera plus possible de partir sur les épreuves suivantes (Run & bike, canoë, épreuve surprise). Il faudra alors rejoindre le départ sur le tracé de la dernière portion : le VTT retour.

L'épreuve de run & bike, l'épreuve surprise et le canoë sont à réaliser dans l'ordre de votre choix autour du parc à vélo 3, selon l'affluence qu'il pourra y avoir dans chacune des épreuves, afin de limiter l'attente. **Dans tous les cas, après chaque section, il faudra revenir au parc à vélo n°3 pour poinçonner la balise 115.**

Huitième épreuve - Run & bike : 4,3km, 18m de d+

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.

1 balise à prendre sur le parcours

Arrivée : parc à vélo 3 (idem que le précédent). **Poinçonnage de balise 115.**

Neuvième 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.**

Arrivée : parc à vélo 3 (idem que le précédent). **Poinçonnage de balise 115.**

Dixième épreuve – Canoë orientation : 4 km

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.

La navigation se fait sur un lac. Les cartes seront distribuées au départ du canoë (une carte pour 2 personnes). Il n'y a pas de balise spécifique à poinçonner au départ.

4 balises à poinçonner en ordre imposé (en suivant l'ordre de la numérotation sur la carte, même si en effet, ce n'est pas le tracé le plus court !).

Le débarquement s'effectuera au même endroit que l'embarquement, 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 le bord du lac, rendre les pagaies et les gilets de sauvetage. **Poinçonnez lorsque vous avez rendu tout le matériel.**

Consigne de sécurité : Vous devez **conserver vos chaussures ainsi que votre casque VTT et votre gilet de sauvetage fermé. Veillez à ne pas naviguer dans la zone de 5m proche de la digue. 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.**

Arrivée : parc à vélo 3 (idem que le précédent). **Poinçonnage de balise 115.**

Onzième épreuve - VTT retour : 4,9km, 40m de d+

C'est presque la fin du raid, il reste quasiment que de la descente à ce point du raid !

Arrivée : Pour des raisons de sécurité, nous avons fait le choix de mettre la balise de fin de chrono au milieu du VTT retour, avant de rentrer dans la ville. Ce sera donc à cet endroit la fin du chronométrage de la course.

La fin symbolique de la course reste au niveau de l'arche de départ (suivre le balisage pour s'y rendre).

Vous devez donc OBLIGATOIREMENT passez sous l'arche, mais vous n'avez pas de baliser à poinçonner à cet endroit. Allez y plus tranquillement, et 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...

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.

Rendre les VTT au prestataire et récupérer le chèque de caution.

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.

16h30 : Début des concerts

18h- 18h15 : Arrivée des derniers concurrents / Début de la soirée

18h30-19h : Remise des prix

19h-20h : Repas traiteur (pour les participants ayant pris l'option repas. Apportez vos couverts, 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*

22h : 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'étude 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.

- Agronutrition



Agronutrition est une entreprise spécialiste dans la nutrition des plantes. Elle propose des services en agronomie dans l'objectif d'accompagner les changements de conduites de cultures induits par le réchauffement climatique et les attentes sociétales, tout en améliorant la qualité des productions.

Partenaire du Raid INSA INP depuis cette année, Agronutrition nous aide et nous les en remercions.

- BROETJE – Automation



Broetje est une entreprise spécialiste d'Installation de machines et équipements mécaniques.

Partenaire du Raid INSA INP depuis ses débuts, CSTM est à nouveau à nos côtés et nous les en remercions.

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

- **Revel**



Ville de Revel
www.mairie-revel.fr

La commune de Revel compte près de 10 000 habitants pour une superficie de 35km². Elle est localisée au Sud-est de l'agglomération de Toulouse, à 50 km de Toulouse. Cette ville située à la frontière entre le Tarn, la Haute-Garonne et l'Aude 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 2023 pour leur soutien et leur accompagnement.