

FAQ 13^{ème} AVENTURAID EDHEC

A banner for the 'Aventuraïd Edhec' event. The background is a forest scene with silhouettes of a runner and a cyclist. Text on the left lists three course options: 'Parcours SPORTIF 130 KM', 'Parcours DÉCOUVERTE 80 KM', and 'Parcours 1 JOUR 30-50 KM'. The dates '23/24 MARS' are in the top left. The top right says 'FORÊT DE FONTAINEBLEAU' and 'PAR ÉQUIPE DE' with icons of a person, a person with a paddle, and a person on a bicycle. The main title 'AVENTURAID EDHEC' is in large white letters. At the bottom, there is a black bar with 'INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS: WWW.RAIDEDHEC.COM' on the left and 'CONTACT: CONTACT-AVENTURAID@RAIDEDHEC.COM' on the right. A small 'raid edhec' logo is in the bottom right corner.

23/24 MARS

Parcours SPORTIF 130 KM

Parcours DÉCOUVERTE 80 KM

Parcours 1 JOUR 30-50 KM

FORÊT DE FONTAINEBLEAU

PAR ÉQUIPE DE

AVENTURAID EDHEC

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS: WWW.RAIDEDHEC.COM

CONTACT: CONTACT-AVENTURAID@RAIDEDHEC.COM

Plan :

1. Se rendre à l'Aventuraïd EDHEC.
2. Journée de samedi.
3. Journée du dimanche.
4. Matériel nécessaire.
5. Comment s'orienter dans la forêt ?
6. Autres questions pratiques.

1. Se rendre à l'Aventuraïd EDHEC :

- En navette :

- ⇒ Depuis Lille : RDV à la Gare Lille Europe pour un départ prévu à **4h30**.
- ⇒ Depuis Paris : RDV à Paris Bercy pour un départ prévu à **6h30**. En face de la brasserie Chambertin, métro Bercy
- ⇒ Pour le retour, les navettes quitteront le village Aventuraïd aux alentours de **17h00**. L'arrivée à Lille s'effectuera vers 20h30 et 18h30 sur Paris.

- En voiture :

RDV à **8h** le samedi 23 mars au **Stade des Trembleaux de Montigny-sur-Loing**. Un organisateur sera présent pour vous indiquer où vous garer.

RDV à **7h00** au **Stade des Trembleaux de Montigny-sur-Loing** pour les participants de la journée du dimanche uniquement.

2. Déroulement de la journée du Samedi :

Au programme **épreuves de canoë, course à pied, run&bike, VTT**. À la fin de la journée, vous pourrez profiter du ravitaillement d'arrivée, monter votre tente et prendre une douche. Vous pourrez également profiter de massage par des kinés à la fin des épreuves. La journée se terminera par une course de nuit, à 19h15, quel que soit le parcours choisi (sauf pour la formule 1 journée samedi). Il y aura deux parcours de course possibles. Vous pourrez ensuite profiter d'un dîner bien mérité avant de pouvoir rejoindre votre tente.

Il y en aura donc pour tous les goûts et le défi sportif sera tout de même au rendez vous !

3. Journée du Dimanche :

La course commencera à 8h, tous les concurrents doivent être **prêts à 7h40 sur le village Aventuraid** pour le briefing du parcours.

Pour la formule 1 jour : les inscriptions sur place (dans la limite des places disponibles) ainsi que le check administratif et matériel pour les participants de la formule 1 Jour aura lieu le matin de **7h10 à 7h25**.

Un petit-déjeuner sera offert à tous les participants avant le départ de la course.

Vous passerez l'arche d'arrivée du village Aventuraid **entre 13h et 15h**, et nous procéderons à la remise des prix vers 15h30. Le 13^{ème} Aventuraid **se terminera vers 17h00**, et les navettes partiront à cette heure-là.

4. Matériel nécessaire

→ **Liste du matériel à emporter.**

Le matériel est divisé en deux catégories : le matériel obligatoire, dont l'absence d'un élément entraîne l'exclusion immédiate de l'équipe et le matériel recommandé.

	Matériel obligatoire	Matériel recommandé
Par équipe	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tente pour 2 personnes • 1 ou plusieurs gourdes (prévoir 2L) • 1 téléphone chargé 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 trousse de secours (pansements, bandages, compresses, désinfectant...) • 1 boussole • 1 porte-carte (ou pochette) • 1 sifflet
Par personne	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lampe frontale • 1 gilet de signalisation • 1 sac de couchage • 1 paire de chaussures de sport • 1 couverture de survie • 1 sac à dos • Pour les participants ramenant leur propre VTT : <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 kit de réparation ✓ 1 casque de vélo 	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtements de pluie • Vêtements chauds pour la nuit au village de l'Aventuraid • Repas du samedi midi

Il est strictement **interdit d'utiliser du matériel de positionnement de type GPS**. En ce sens, l'utilisation des téléphones portables doit servir pour un usage restreint ; il devra être allumé seulement en cas de besoin (pour prévenir l'organisation d'un fait de course par exemple), il peut aussi être utilisé comme appareil photo, mais il reste interdit de s'en servir comme GPS. Si ce point de règlement n'est pas appliqué, une pénalité sera appliquée aux équipes en tort.

5. Comment m'orienter dans la forêt ?



Dans la forêt de Fontainebleau, chaque chemin est répertorié par un nom et à chaque carrefour, un poteau indique les directions.

Les **GR** sont des chemins de grande randonnée, facilement praticables et reconnaissable aux 2 traits de peintures (sur les arbres, les rochers...) qui le balisent régulièrement.

Les **courbes de niveaux** sont des lignes formées par les points du relief situés à la même altitude (elles sont en brun sur la carte ci-contre). Plus les lignes sont proches sur la carte, plus la pente sera raide.

Vous pouvez vous munir d'une **boussole** pour orienter votre carte mais ce n'est pas obligatoire.

6. Autres questions pratiques

- **Est-ce possible de récupérer mes affaires de VTT à la fin de portion de trail ?**

L'organisation ne ramènera pas vos affaires du village Aventuraid à la transition VTT, si vous souhaitez changer de chaussures ou de vêtements il faudra **les emporter avec vous sur la portion de trail**.

- **Quel est le modèle de VTT proposé à la location ?**

Nous proposons le **Mondraker en phase 27.5"**. Si vous disposez du forfait location de VTT, notre prestataire se chargera de réparer le vélo loué en cas de problème technique. Par ailleurs, un casque vous sera fourni avec le vélo.

- **Doit-on prévoir à manger ?**

Sur certains check point, les équipes pourront se ravitailler en eau et en nourriture énergétique. Les repas du **samedi soir et du dimanche midi seront servis** à la fin des épreuves.

Il est recommandé de **prévoir un pique-nique pour le samedi midi**, ainsi que de l'eau et des barres de céréales pour les 2 jours du parcours. De plus, dans l'optique de son action

environnementale, l'organisation invite les participants à **ramener leurs propres couverts et récipients**.

Des **écocups** (gobelets en plastique réutilisables et floqués aux couleurs de l'Aventuraid) seront distribués aux participants lors du check administratif. Par conséquent, **aucun gobelet jetable ne sera distribué lors du week-end**.

- **Quand peut-on monter nos tentes ?**

A votre arrivée sur le village Aventuraid, le soir du Jour 1, avant la course de nuit.

- **La nuit en tente est-elle obligatoire ?**

La nuit en tente fait partie de l'épreuve et toute équipe manquant à cette obligation se verra disqualifiée de la course.

L'organisation se réserve le droit de procéder à l'appel le dimanche matin sur le bivouac afin d'éviter toute tricherie.

Les participants doivent apporter leur propre tente.

- **Quelles sont les distances à parcourir ?**

N.B : Les distances sont approximatives car le parcours se fait en orientation.

- **Parcours découverte :**

Les distances peuvent varier selon la stratégie que vous choisirez :

Jour 1 : 25km de section obligatoire + 15km optionnels

Jour 2 : 20km de section obligatoire + 20km optionnels

Au maximum, 15 à 20km de VTT peuvent être effectués à la suite. La distance maximale de trail pouvant être effectuée à la suite est de 7-8km.

- **Parcours sportif :**

Les distances peuvent varier selon la stratégie que vous choisirez :

Jour 1 : 40km de section obligatoire + 25km optionnels

Jour 2 : 35km de section obligatoire + 30km optionnels

Au maximum, 25 à 30km de VTT peuvent être effectués à la suite. De même, la distance maximale de trail pouvant être effectuée à la suite est de 9-10km.

- **Si je vois beaucoup de participants devant moi, est-ce que cela veut forcément dire que je suis mal classé ?**

Non, pas du tout ! L'évènement est stratégique. En effet, le parcours sera composé de plusieurs sections. Certaines sections seront **obligatoires** et d'autres **optionnelles**. Chaque section aura un **coefficient** vous permettant d'obtenir un certain nombre de points. Ainsi, les participants devant vous n'ont pas forcément effectué les mêmes choix stratégiques que vous, l'ordre de la course ne correspond donc pas forcément au classement définitif.

- **Est-ce-que les épreuves sont les mêmes entre parcours sportif et parcours découverte ?**

Les épreuves sont exactement les mêmes que ce soit pour le parcours sportif ou le parcours découverte, c'est-à-dire **VTT, course à pied, run&bike et canoë**.

- **Comment se déroule l'épreuve de la course de nuit ?**

Cette épreuve se déroulera en début de soirée. Vous pourrez choisir entre deux distances à parcourir. Le course de nuit, bien que démarrant à la tombée du jour, reste une course à pied classique. Le temps pour réaliser cette épreuve sera limité.

- **Qui contacter en cas de force majeure ?**

Le **numéro des secouristes ainsi que celui du Responsable parcours** sera annoté sur vos cartes. En fonction du problème vous pouvez joindre l'un d'entre eux.

Personnes à contacter en cas de besoin :

Benjamin Niel	Directeur de l'évènement	06.95.41.65.79
Valentin Boumahdi	Directeur de la course	06.99.94.44.46
Florian Bogner	Président de l'association	06.33.04.76.55

Pour toute autre question, n'hésitez pas à nous contacter !

Par mail : contact-aventuraid@raidedhec.com

À très vite !