



Association loi 1901 n° W741001718
Mairie
74290 MENTHON-ST-BERNARD
Tél. : 04 50 60 24 22
Fax : 04 50 60 07 80

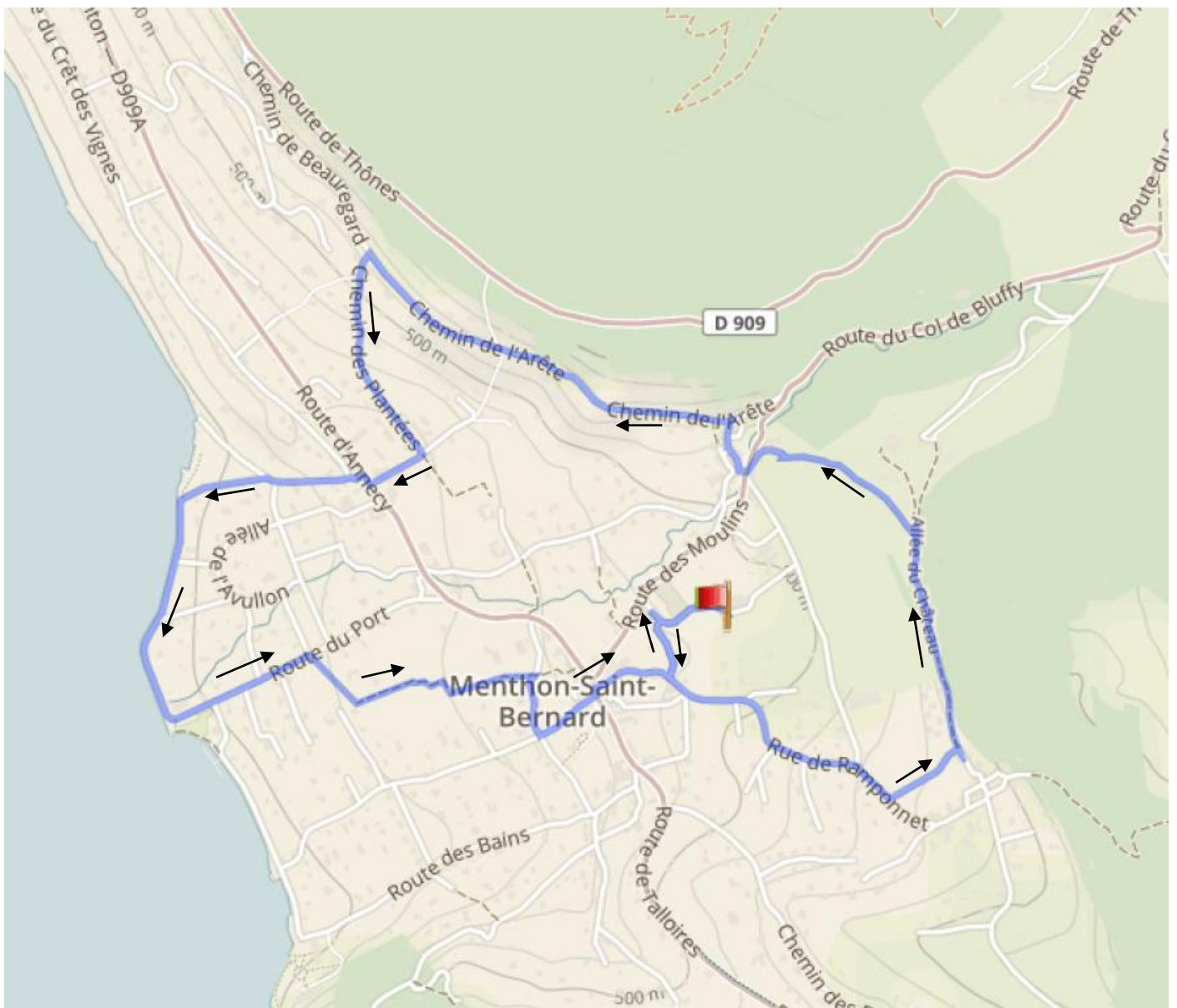
MENTHON RAID

SAMEDI 7 OCTOBRE 2017

ROAD BOOK

COURSE À PIED

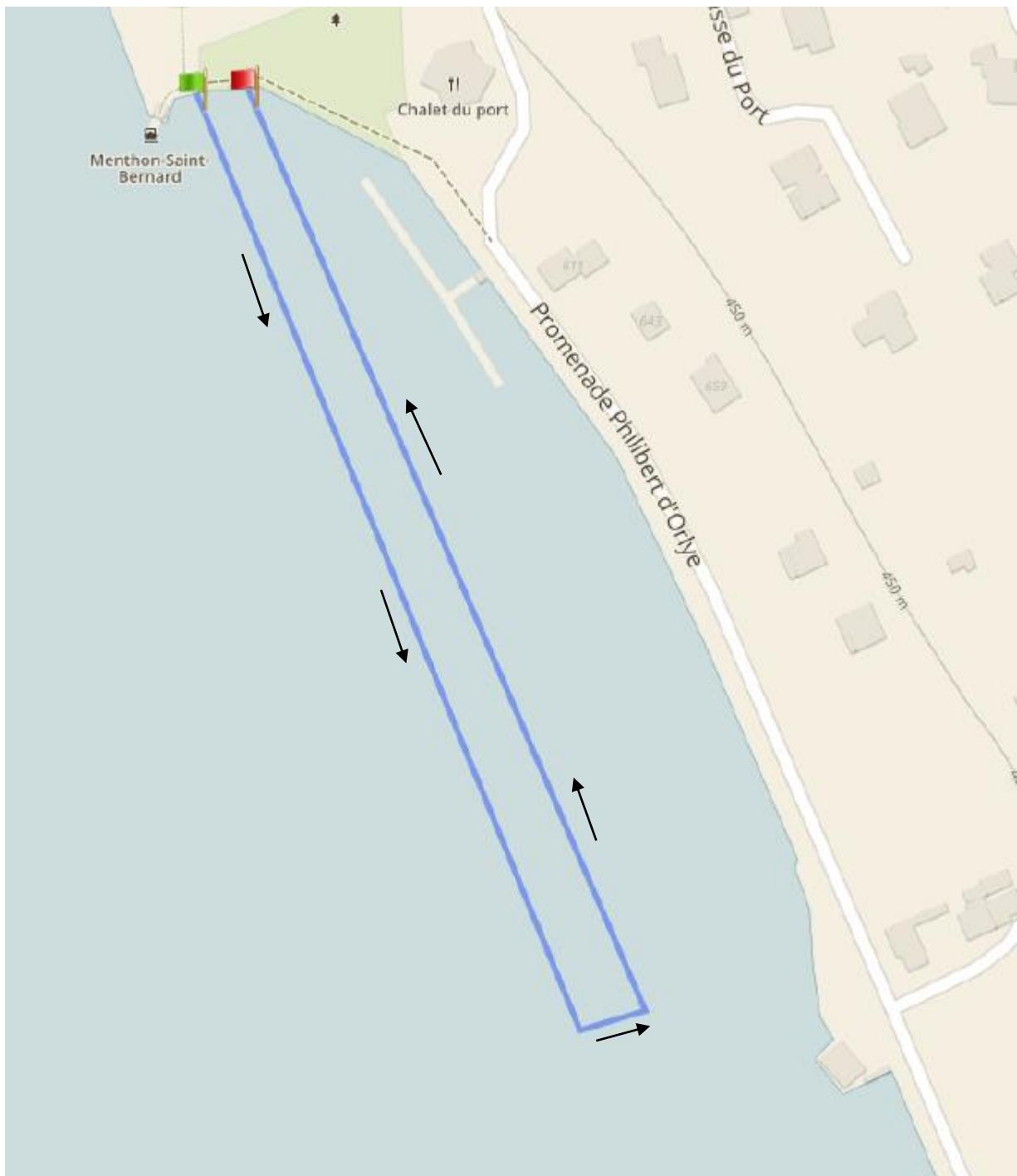
PLAGE HORAIRE	10 H 00 - 10 h 45
TYPE ÉPREUVE	COURSE À PIED / MARCHE
INTERVALLE DÉPART	DÉPART EN LIGNE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER – MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	5 KM 5
FERMETURE CIRCUIT	NON
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DÉTAIL PARCOURS	<p>CLOS CHEVALLIER - ALLÉE DU CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLÉE DE LA VULLY - ALLÉE DU CHÂTEAU - SENTIER DU CHÂTEAU - GRIMPILLON DU CHÂTEAU - PONT DES MOULINS - MONTÉE DE LA FONTAINE - CHEMIN DE L'AREËE - CHEMIN DES PLANTÉES - CHEMIN DE BEAUREGARD - TRAVERSÉE RD 909A - PLACE DE PRESLES - CHEMIN DE LA PRAIRIE - ROUTE DE LA PLAGE - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYE - PORT DE MENTHON-SAINT-BERNARD</p> <p>ÉPREUVE DE NATATION</p> <p>PORT DE MENTHON-SAINT-BERNARD - ROUTE DU PORT - PARKING DES FINS - SENTIER DES REVIEUX - ALLÉE HIPPOLYTE TAINÉ - PROMENADE DU VIEUX PORT - TRAVERSÉE RD 909A - CENTRE DU VILLAGE - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DE LA TOURNETTE - ALLÉE DU CLOS CHEVALLIER - CLOS CHEVALLIER</p>
DIFFICULTÉ	2 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	45 MINUTES
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ



MENTHON RAID 2017
ÉPREUVE 1 - COURSE À PIED

NATATION

PLAGE HORAIRE	10 H 15 - 11 h 00
TYPE ÉPREUVE	NATATION
INTERVALLE DÉPART	ENCHAÎNÉ AVEC L'ÉPREUVE PRÉCÉDENTE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	EMBARCADÈRE AU PORT - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	EMBARCADÈRE AU PORT - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	440 M
NATURE DES VOIES	LAC D'ANNECY
DÉTAIL PARCOURS	1 BOUCLE ALLER / RETOUR
DIFFICULTÉ	2 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	15 À 45 MINUTES
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI RAMASSAGE BATEAU



MENTHON RAID 2017
ÉPREUVE 2 – NATATION

RUN & BIKE

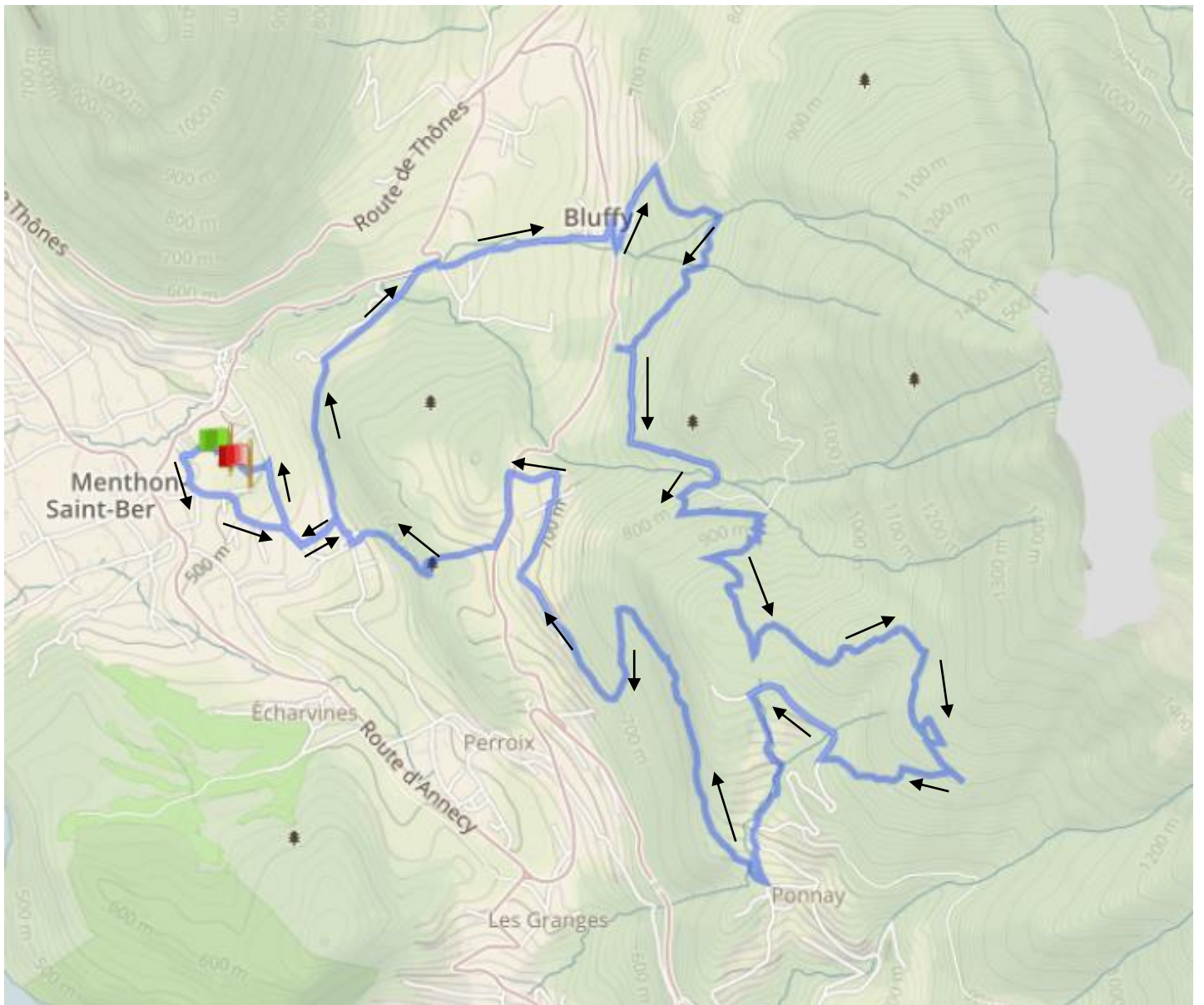
PLAGE HORAIRE	10 H 30 - 13 h 00
TYPE ÉPREUVE	RELAIS VTT / COURSE À PIED
INTERVALLE DÉPART	ENCHAÎNÉ AVEC L'ÉPREUVE PRÉCÉDENTE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	11 KM
FERMETURE CIRCUIT	NON
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DÉTAIL PARCOURS	CLOS CHEVALLIER - ROUTE DES CÔTES - ROUTE DU COL DE BLUFFY (RD 269) - PONT DU CHÂTEAU - ROUTE DU CHÂTEAU - SENTIER DU CHÂTEAU - ALLÉE DU CHÂTEAU - ROUTE DE LA CHAPELLE - CHEMIN DE PERROIX À RAMPONNET - CHEMIN DE RAMPONNET - CHEMIN DE RAPARET – TRAVERSÉE ROUTE DE SAINT-GERMAIN (RD 42) - VIEILLE ROUTE DE SAINT-GERMAIN - CHEMIN DU NANT SEC - TRAVERSÉE ROUTE DU THORON (RD 909A) - CHEMIN DE COMBALLE - ROUTE DU GOLF - CHEMIN DES SABLONS - CHEMIN DES GOUTTES - CHAMP BARNIER - CHEMIN DU CRÊT MARTIN - CHEMIN DU ROC DE CHÈRE - SQUARE DES BAINS - ROUTE DES BAINS - PROMENADE PHILIBERT D'ORLYÉ - ROUTE DE LA PLAGE - ALLÉE DES TENNIS - SENTIER DES PERRIÈRES - TRAVERSÉE RD 909A - ROUTE DU CLOS DON JEAN - CHEMIN DU BIOLLON - PONT DES MOULINS - ROUTE DES MOULINS - ROUTE DES CÔTES - CLOS CHEVALLIER
DIFFICULTÉ	3 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	1 H 45
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ



MENTHON RAID 2017
ÉPREUVE 3 – RUN & BIKE

RANDONNÉE

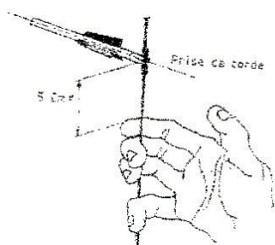
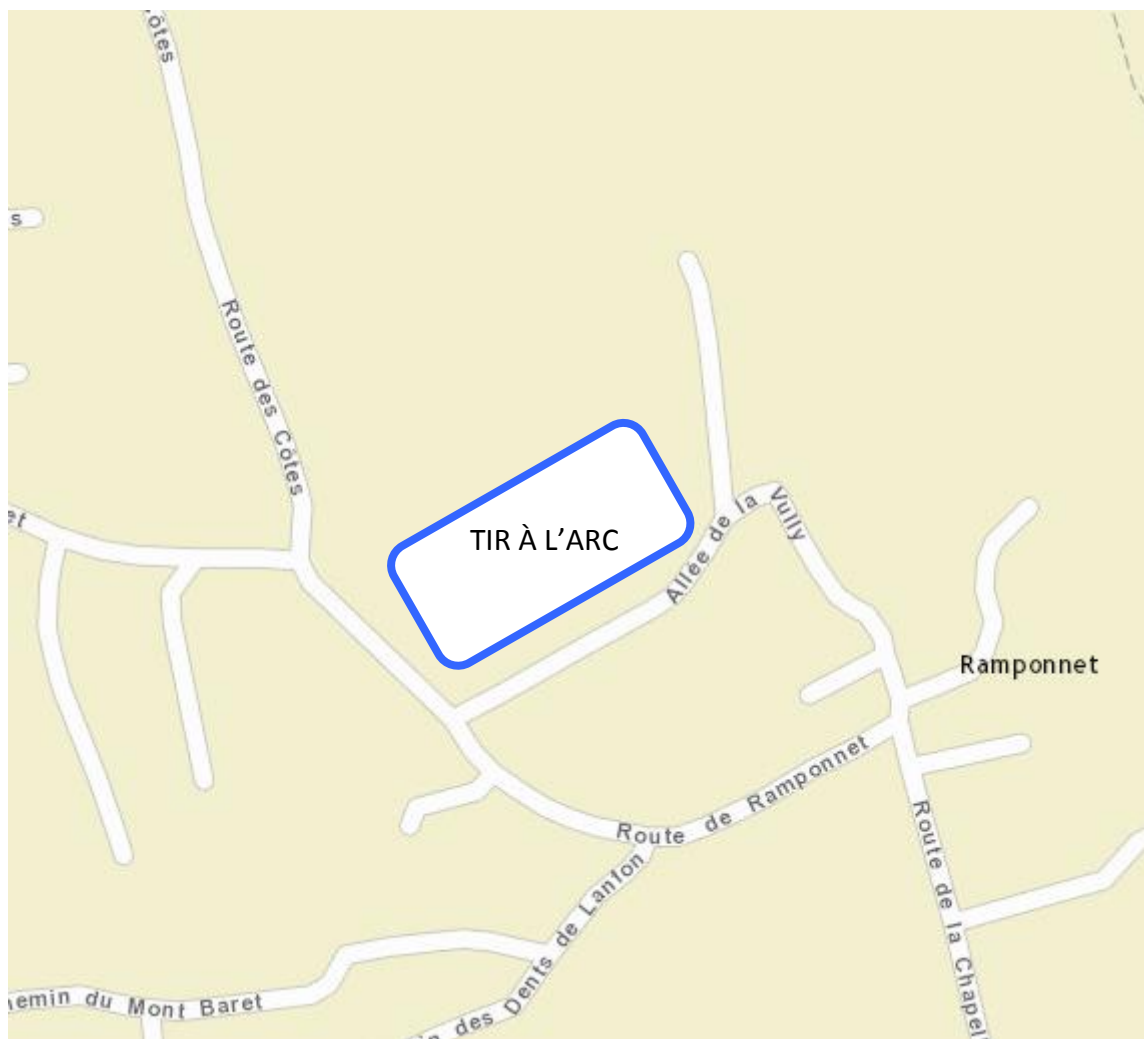
PLAGE HORAIRE	14 H 00 - 17 H 30
TYPE ÉPREUVE	RANDONNÉE
INTERVALLE DÉPART	DÉPART EN LIGNE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU DÉPART	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
LIEU ARRIVÉE	CLOS CHEVALLIER - MENTHON-SAINT-BERNARD
DISTANCE	14 KM
DENIVELÉ	800 M
NATURE DES VOIES	ROUTES ET CHEMINS COMMUNAUX
DÉTAIL PARCOURS	<p>CLOS CHEVALLIER - ROUTE DE LA TOURNETTE - ROUTE DE RAMPONNET - ALLÉE DE LA VULLY - ALLÉE DU CHÂTEAU - SENTIER DU CHÂTEAU - ROUTE DU CHÂTEAU - CHEMIN VERT - ROUTE DE COFFY - ROUTE DES DENTS DE LANFON - CHEMIN DE MONTVIARD - PISTE FORESTIÈRE - SENTIER - GR DU TOUR DU LAC - ROUTE DE PLANFAIT - CHEMIN DE PLANFAIT - SENTIER - CHEMIN DE MARCORAN - ROUTE DU BOSSON - ROUTE DES DENTS DE LANFON (RD 169) - SENTIER DE MARCORAN - ALLÉE DU CHÂTEAU - ALLÉE DE LA VULLY</p> <p>ÉPREUVE DE TIR À L'ARC</p> <p>ALLÉE DE LA VULLY - ROUTE DE RAMPONNET - ROUTE DES CÔTES - CLOS CHEVALLIER</p>
DIFFICULTÉ	2 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	3 H 30
NOTATION	CHRONOMÉTRAGE
PÉNALITÉS	10 MINUTES SI UN CONTRÔLE RATÉ



MENTHON RAID 2017
ÉPREUVE 4 - RANDONNÉE

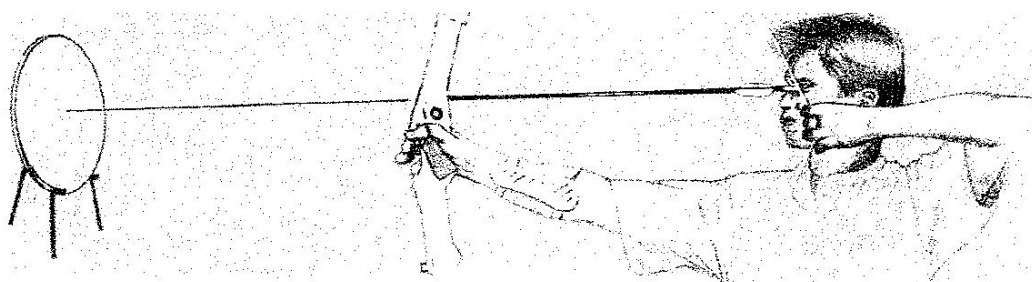
TIR À L'ARC

PLAGE HORAIRE	15 H 00 – 17 H 00
TYPE ÉPREUVE	TIR À L'ARC / 2 VOLÉES PAR COMPÉTITEUR / CIBLE É 8 M
INTERVALLE DÉPART	ÉCHELONNÉ EN FONCTION DE L'ÉPREUVE DE RANDONNÉE
COMPOSITION	ÉQUIPE DE 2 PARTICIPANTS
LIEU	RAMPONNET - CHAMPS DE PART ET D'AUTRE DE L'ALLÉE DE LA VULLY
DISTANCE	NÉANT
FERMETURE CIRCUIT	OUI ENTIEREMENT SÉCURISÉ
NATURE DES VOIES	CHAMP PRIVÉ - ACCÈS PAR CHEMINS COMMUNAUX ET PRIVÉS
DÉTAIL PARCOURS	CHAMP CLOS PAR CLÔTURE ET BALISÉS AVEC DEUX ACCÈS SURVEILLÉS ET BALISÉS AUX EXTREMITÉS
DIFFICULTÉ	1 SUR UNE ÉCHELLE DE 5
TEMPS MAXIMUM	NON DETERMINÉ - EN FONCTION DE L'ÉPREUVE DE RANDONNÉE EN COURS
NOTATION	PAS D'ARRÊT DU CHRONOMÈTRE
PÉNALITÉS	BONUS SI VOLÉE DANS LA CIBLE (4 mn - 3 mn - 2 mn - 1mn - 0) - PÉNALITÉ SI VOLÉE HORS CIBLE (1 TOUR DE PISTE BALISÉE DE 150 M PAR FLÈCHE MANQUÉE)



Prise de corde :

- saisir l'arc dans la main gauche pour un droitier (inversement pour un gaucher)
- placer les 3 doigts (index, majeur, annulaire) en dessous de la flèche à 5 cm sous l'encoche
- orienter l'arc vers la cible en tendant le bras



ÉPREUVE SURPRISE

