

La Périgordine Ultra-Rando-Cyclo 20 et 21 avril 2024 Le Lardin-Saint-Lazare

L'idée pour *La Périgordine Organisation*, c'est de proposer quelque chose d'à la fois **attractif** et **novateur** :

Attractif :

- En valorisant un territoire : la Communauté de Communes du Terrassonnais-Haut-Périgord-Noir, ainsi qu'une commune de caractère ancré au cœur de cette aire : Le Lardin-Saint-Lazare...
- En valorisant la Dordogne, le parcours épousant le contour du département... L'idée étant de faire Le tour de la Dordogne, soit environ 540 km, avec départ et arrivée au Lardin-Saint-Lazare.
- Attractivité en période pré-touristique non saturée...
- Un impact médiatique certain pour une épreuve atypique !

Novateur :

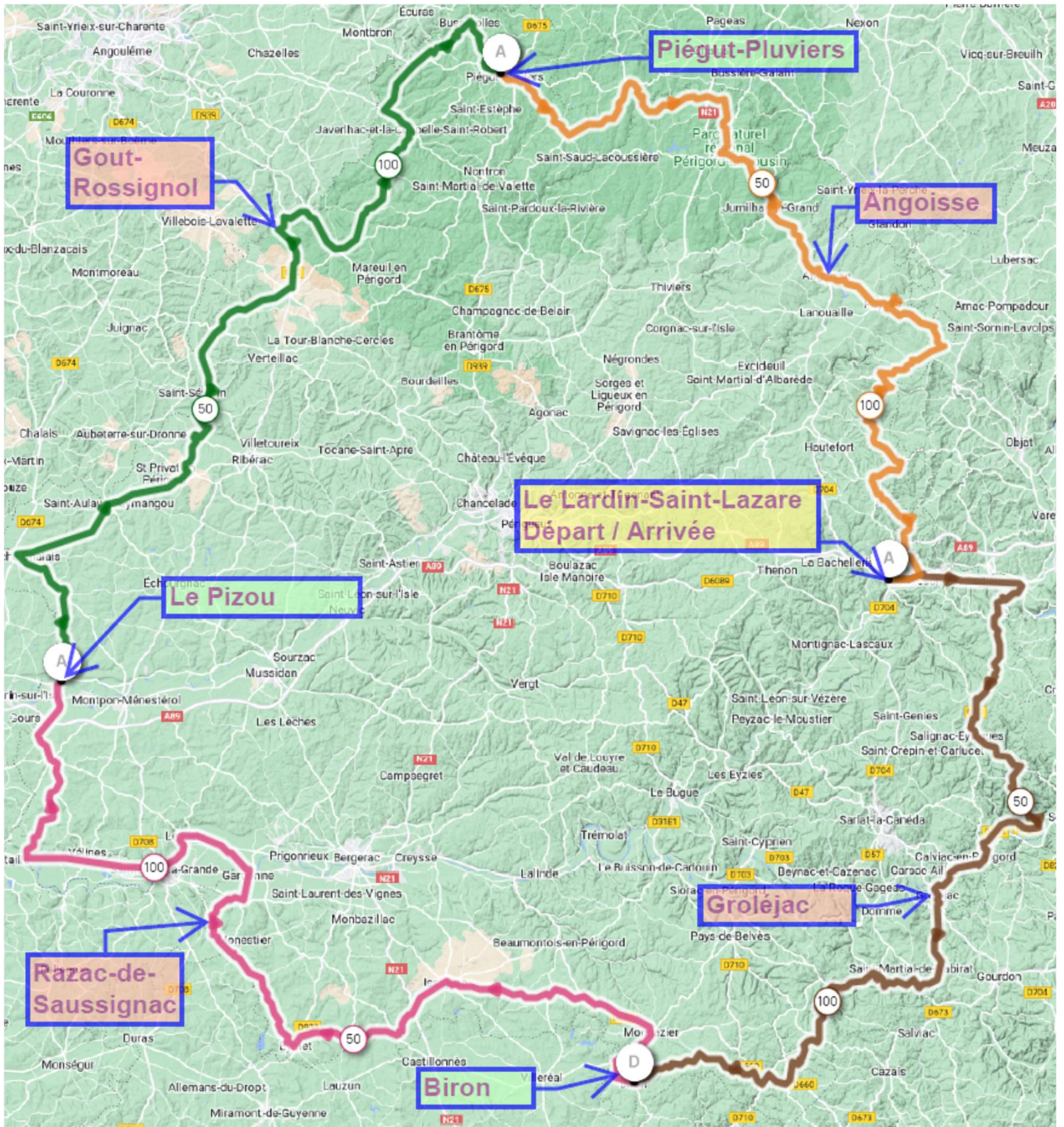
- En proposant selon un concept « à la mode » une randonnée longue distance en semi-autonomie, en continu, en solitaire...
- En proposant ce même parcours en relais par équipes – de deux ou de quatre – permettant ainsi à des cyclos non spécialistes de la très longue distance de participer...

Le choix de se positionner le weekend des 20/21 avril, c'est :

- Un intérêt sportif motivant à une période où l'entraînement hivernal constitue un acquis et le printemps est installé avec des jours dont la partie diurne s'allonge, et donc surtout la partie nocturne plus courte, et avec des températures moins fraîches.
- Opter pour un weekend de vacances scolaires commun aux trois zones, et hors férié (donc sans restriction d'emprunt des routes à grande circulation le samedi).

1/ Le parcours :

Il est entièrement tracé dans le département, au plus proche de ses limites mais sur une chaussée de bonne qualité cyclable, essentiellement par des routes départementales.



2/ Le concept :

En principe, l'ultra-rando se pratique en « Solo », et sans assistance. Ainsi défini, il s'agit en réalité d'un produit « de niche » pratiqué par quelques passionné(e)s seulement ...

Pour La Périgordine Ultra-Rando, nous allons innover et la proposer évidemment en « **Solo** », mais également en « **Duo** » (relais à deux) ou en « **Quattro** » (relais à quatre), de façon à la rendre plus largement accessible et intéresser des cyclos « non spécialistes » de l'ultra mais amateur(trice)s de longues distances classiques ou plus simplement pour un défi entre ami(e)s. la composition des équipes est libre ; cependant l'organisation encourage la mixité et la participation des féminines : le relais est un outil pour mieux les inciter à participer.

Chaque participant(e) devra s'inscrire individuellement et préciser « solo », ou « duo » ou « Quattro » ; ainsi que son équipe ou le nom de ses équipier(e)s le cas échéant.

Ceux(elles) qui sont seul(e)s pourront s'inscrire même s'ils(elles) ne souhaitent faire qu'une partie du parcours en relais (Duo ou Quattro): ils(elles) le préciseront lors de leur inscription ; l'organisation mettra en relation les inscrit(e)s individuel(le)s afin de former les équipes.

Il s'agit d'une épreuve en mode randonnée sans chronométrage ni classement.

3/ Principe du cheminement de la randonnée « ultra-distance » :

- **Rouler en solitaire** (*il sera toléré de rouler par périodes en mini-groupe de deux à quatre/six maximum*) ;
- **Evoluer en autonomie** (*bien que semi-assistance du fait des services et ravitaillements prévus*) ;
- **Être muni d'un équipement adapté** pour rouler jour et nuit (*agrès de visibilité, éclairage, sacoche avec équipement et vêtements adaptés aux changements jour/nuit, téléphone, matériel de dépannage, ...*) ;
- **Bien se nourrir et s'hydrater** ; *possibilité de s'arrêter à tous les ravitos (conseillé) ; s'arrêter aux points de repos en période nocturne (une heure minimum sur lit de camp fortement conseillé pour les « Solo »).*

4/ L'organisation prévue :

Accueil des participant(e)s pour remise du package le samedi 20 avril de 9h à 11h, suivi du contrôle de conformité avant départ (obligatoire).

Briefing général à 11h00.

Départ à partir de 12h ; départs échelonnés (toutes les minutes), chaque partant(e) pouvant ainsi être présenté(e) par le speaker.

Chaque participant(e) – Solo ou relayeur(se) – évolue en autonomie totale (cheminement, équipement, dépannage). Il(elle) est équipé(e) d'une balise GPS permettant un suivi en temps réel et munie d'un bouton d'alerte ; il(elle) doit également détenir un téléphone mobile muni d'une charge suffisante. Ainsi l'organisation, mais également les proches pourront suivre en direct l'évolution de chacun(e) des participant(e)s.

Le parcours n'est pas fléché, mais tous les concurrent(e)s auront un compteur avec la trace du parcours (*ce sera obligatoire mais tous les compteurs modernes le permettent*) – de même qu'une fiche de route papier du parcours (en complément) ...

- Des points de ravitaillement (solide et liquide) seront répartis régulièrement tout au long du parcours. Une restauration est également prévue à l'arrivée.
- Quatre « bases repos », équipées avec une zone couchage, seront disposées sur la partie finale. Les arrêts et temps d'arrêt sont libres, cependant un arrêt d'une heure sera vivement recommandé pour les « Solo ». Un espace repos dédié, équipé de douches et sanitaires, sera également prévu à proximité de la base de départ/arrivée (Le Lardin-Saint-Lazare).
- Les points-relais pour les équipes seront prédéfinis. Cependant, **l'ensemble des équipiers seront tenus d'être présents à la base de départ/arrivée** ; l'organisation prendra en charge le transport des équipier(e)s – ainsi que leur vélo et équipement – depuis cette base de départ jusqu'aux points-relais, de même que le rapatriement de celles et ceux ayant terminé.

Le passage de relais est assuré par la transmission de la balise GPS.

En outre :

- Un PC Rando sera établi au Lardin-Saint-Lazare. Il assurera la veille et le suivi de l'évolution de toutes et tous les participant(e)s.
- En complément, un balayage du parcours et un suivi/assistance seront assurés par l'organisation.
- Les points relais/ravitos permettront d'assurer le contrôle et l'accueil des randonneur(se)s en complément et en lien avec le PC course (chacun via le site web pouvant connaître leur position).
- En lien, une assistance adaptée sera assurée par les secouristes de la Protection Civile.

5/ Parcours et lieux de relais :

<u>Relais Quattro</u>	<u>Distance</u>	<u>Dénivelé positif</u>	<u>N° OpenRunner</u>
<u>Relais 1 :</u>	136km	1780m D+	18027739
<u>Relais 2 :</u>	139km	870m D+	17686536
<u>Relais 3 :</u>	133km	1360m D+	17686733
<u>Relais 4 :</u>	132km	1520m D+	18027760
<u>Duo 1 :</u>	275km	2650 D+	Relais 1+2
<u>Duo 2 :</u>	265km	2880 D+	Relais 3+4
<u>Solo :</u>	540km	5530 D+	

Points de relais (avec ravito):

- R1 / R2 à Biron (Quattro) ;
- R2 / R3 à Le-Pizou (Duo et Quattro) ;
- R3 / R4 à Piégut-Pluviers (Quattro).

Points des ravitos intermédiaires pour chaque relais :

- Groléjac (relais 1 / 72^{ème} km depuis Le Lardin-Saint-Lazare) ;
- Razac-de-Saussignac (relais 2 / 78^{ème} km depuis Biron) ;
- Gout-Rossignol (relais 3 / 70^{ème} km depuis Le Pizou) ;
- Angoisse (relais 4 / 65^{ème} km depuis Piégut-Pluviers).

Points équipés d'une zone de repos (lits de camp à disposition) :

- Le-Pizou ; Gout-Rossignol ; Piégut-Pluviers ; Angoisse.

Nota : pour les « Solo » (voir les « Duo ») un temps de repos est conseillé en période nocturne.

6/ Fourchettes horaires de passage et tenue des postes :

Point de passage	Total km	Moyenne horaire (en km/h)						Tenue des postes
		30	28	25	22	18	15	
Le Lardin-St-Lazare	0	12h	12h	12h	12h	12h	12h	9h / 13h
Relais 1 - (71km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Groléjac	68	14h30	14h45	15h	15h15	15h45	16h15	14h / 17h
Relais 1 - (65km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Biron	136	16h30	17h	17h30	18h30	19h30	21h	16h / 21h
Relais 2 - (78km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Razac/Saussignac	214	19h	19h30	21h	22h	23h30	1h	18h / 1h
Relais 2 - (61km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Le-Pizou	275	21h	22h	23h	1h	3h	5h	20h / 5h
Relais 3 - (70km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Gout-Rossignol	345	23h30	0h30	2h	4h	6h	9h	23h / 9h
Relais 3 - (63km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Piégut-Pluviers	408	1h30	2h30	4h	7h	10h	13h	1h / 13h
Relais 4 - (65km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Angoisse	473	4h	5h	7h	10h	13h	17h	3h / 17h
Relais 4 - (67km)		↓	↓	↓	↓	↓	↓	
Le Lardin-St-Lazare	540	6h	7h	9h	12h	16h	21h	6h / 21h

A titre indicatif : Nuit (bleu foncé) de 21h à 6h30

7/ Tarifs d'engagement (toutes prestations dont transport inclus) :

- 60€ par participant(e) en formule relais « **Quattro** » ;
- 70€ par participant(e) en formule relais « **Duo** » ;
- 90€ par participant(e) en formule « **Solo** ».

Nota : licencié(e)s FFCT : déduction de 5€ (cinq euros).

Les inscriptions se feront par internet via notre site :

www.laperigordine.fr

Infos : contact@laperigordine.fr ou tél : 06-09-86-16-64