

MANUEL COUREURS



L'AUVERGNATE
EXTREME



Bonjour et bienvenue pour notre 3^{ème} édition de l'Auvergnate extrême.

Merci de lire attentivement ce manuel car de nombreuses informations sont obligatoires.

A SAINT-PAULIEN

PARKINGS :

Les parkings seront indiqués en arrivant à Saint-Paulien

Ils sont obligatoires pour des raisons de sécurité (ne pas bloquer les voies d'accès aux secours), vous serez à dix minutes à pied du village de fête et des campings.

Quand vous arrivez, suivez les panneaux auvergnate extrême et vous tomberez dessus. Tout sera indiqué.

Si vous êtes malgré tout perdus, allez près de l'église, tout sera indiqué.

Ces parkings sont des champs prêtés par les paysans de Saint Paulien, merci de ne pas jeter vos déchets.

CAMPINGS :

Le terrain de camping (extérieur) se trouve à 100 mètres du village de fête.

En octobre les nuits sont fraîches, prévoyez un tapis de sol et un bon duvet !

Un camping intérieur est prévu, sous réserve de place dans le village de fête.



LE VILLAGE DE FETE

Le village de fête sera ouvert du vendredi 18h00 au dimanche 18h00

Qu'y trouve-t-on?

RETRAIT DES DOSSARDS

Dans la grande halle d'expo, ce sera la première porte que vous croiserez, les permanences seront ouvertes :

- le vendredi 9 octobre de 18h à 21h
- le samedi 10 octobre, de 7h45 à 16h00
- le dimanche 11 octobre, de 8h00 à 11h00

N'oubliez pas de vous munir de votre certif médical ou licence si vous ne l'avez pas mis sur internet, ainsi que de votre autorisation parentale pour les mineurs.

Si vous venez chercher les dossards d'amis, une photocopie de leurs pièces d'identité sera demandée.

Nous vous remettrons :

- Votre dossard avec des épingles à nourrice
- Un T-Shirt Auvergnate Extrême
- Un sac pour vos affaires après la course
- Des tickets pasta party/ repas coureur/ repas accompagnants selon ce que vous avez commandé (vous pourrez en acheter d'autres à l'accueil)
- Une étiquette à remplir (obligatoire) avec votre nom, prénom, numéro de dossard et téléphone, qui vous servira pour mettre un sac ou des affaires au vestiaires.

-Si vous êtes compétiteur :

- 5 bracelets
- Une puce de chronométrage

ACCUEIL

Des bénévoles sont à votre disposition pour :

- Répondre à vos questions
- Donner une carte des zones pour les accompagnants.
- Vendre des T-shirts en plus, des repas accompagnateurs, des pasta party ou bien des petit déjeuner

POSTE SECURITE

En cas de malaise ou blessure, il y a un poste de sécurité à la salle polyvalente.

VESTIAIRES (Grande halle)

Avant de vous présenter au vestiaire, vous devez :

- Remplir l'étiquette votre identité, votre numéro de coureur et de tel
- Ne mettez rien de fragile ou de liquide dans les sacs, ils seront empilés
- Ne mettez rien de valeur.
- Pour de petits objets, comme des clefs, attachez l'étiquette autour.

ZONE WARPAINT

Vous pourrez vous faire faire des jolis tatouages de guerre avant la course !

ZONE PRE-DEPART

Soyez present 15 minutes avant votre vague de départ.

ZONE DEPART

Une grande arche qui indique le départ de la course.

ZONE ARRIVEE

Un ravitaillement vous attend, compétiteurs pensez bien à présenter le nombre de bracelets restants et à rendre votre puce chrono.

DOUCHES, TRES IMPORTANT (filles et garçons)

Vous aurez une pré-douche à l'eau froide pour enlever le gros de la boue.
Malgré les 25 tonnes d'eau chaude ce sera juste pour tout le monde
Un bénévole ouvrira et fermera l'eau de la façon suivante pour qu'il y en ait assez pour tout le monde

- Ouverture pendant 30 secondes (décrassage)
- Fermeture pendant 30 seconde (savonnage)
- Ouverture pendant 30 secondes (Rinçage)

ZONE REPAS

-Entrée carottes rapées, taboulé oriental, pâté de campagne / pain
-Patates au Sarrassou (Sauce fromage) sauté de porc, OU de dinde
-Fromage de pays, fruit, et vin de table d'Ardèche et eau
Vous pourrez ensuite vous installer dans la grande halle avec votre plateau.

BUVETTES

Vous y trouverez bière de pays, sodas, jus de fruits, café et vin.

SANDWITCHERIE

-Pâté de pays, cornichons, beurre, salade
-Jambon, beurre, salade, cornichons
-Emmental, beurre, salade, cornichons
Vous aurez le choix entre plusieurs sauces.

TOILETTES

Vous aurez des toilettes en dur dispo dans la grande halle et dans la salle polyvalente, entretenues pendant tout le week end

SALLE CONCERT

Une soirée musicale est prévue à la grande halle avec un groupe de rock festif (chez Rémo, un groupe du 42) et une soirée DJ. C'est gratuit et ouvert à tous!

PASTA PARTY

Le soir la zone repas se transforme en pasta party :
Pour 7 euros : pâtes italiennes, sauce tomate maison,/ fromage râpé.

PTIT DEJ

Petit déj à volonté pour 5 euros : pain, beurre, confiture, muesli, lait et café

DÉPART

ENTREE

200
200



Accueil

ARRIVÉE



PASTA PARTY



GRANDE HALLE

SALLE POLYVALENTE



RESUME

- 1) Avant de partir, vérifiez de ne pas avoir oublié vos pièces justificatives.
- 2) Garez-vous sur un des parkings obligatoire
- 3) Posez vos affaires dans un des campings
- 4) Retirez votre dossard, une heure avant votre vague de départ.
- 5) Pour les repas, pasta party, ptit déjs et T Shirts, allez a l'accueil.
- 6) Allez au vestiaire avec votre etiquette déjà remplie
- 7) Les tatouages de guerre sont en zone warpaint.
- 8) Un quart d'heure avant votre depart rdv devant la scène pour un échauffement, n'oubliez pas gants OBLIGATOIRES!
- 9) A l'arrivée, si vous êtes compétiteur, montrez vos bracelets et rendez votre puce de chrono
- 10) Pré-douche à l'eau froide, puis une vraie douche chaude.
- 11) Récupérez vos affaires aux vestiaires.
- 12) Direction zone repas (avec votre ticket repas.) puis zone restauration
- 13) Vendredi soir, pasta party, Samedi soir, concert, pasta party et soirée festive!

LA COURSE

BALISAGE COURSE

Les parcours 8 et 13 km sont clairement indiqués, suivez les panneaux.
Les parcours sont balisés avec la rubalise avec notre logo ou des flèches jaunes

OBSTACLES

Tous les obstacles peuvent être contournés!

Tous les obstacles sont repartis dans 6 zones espacées de 2 km environ.

Excepté pour 3 obstacles mineurs sur l'extension du parcours 13 km.

Nous considérons que le dénivelé de l'extension (500 mètres de positif) est un sacré obstacle qui se suffit largement à lui-même.

COMPETITEURS

Remettez un bracelet au bénévole/ juge pour chaque obstacle que vous contournez ou échouez (pénalité de 2 minutes).

-Bracelet bleu pour le bassin, pénalité de 5 minutes.

-5 obstacles contournés : classement hors podium

RAVITAILLEMENTS

Vous aurez 3 ravitaillements quel que soit votre parcours.

Un en zone 2, le second en zone 3, le dernier à l'arrivée.

Vous aurez de l'eau, des quartiers de pommes, du raisin sec, des cubes d'ananas secs et sucrés, des cacahuètes caramélisées, des nounours haribo, du mélange de fruits secs, des nounours à la guimauve et du chocolat noir.

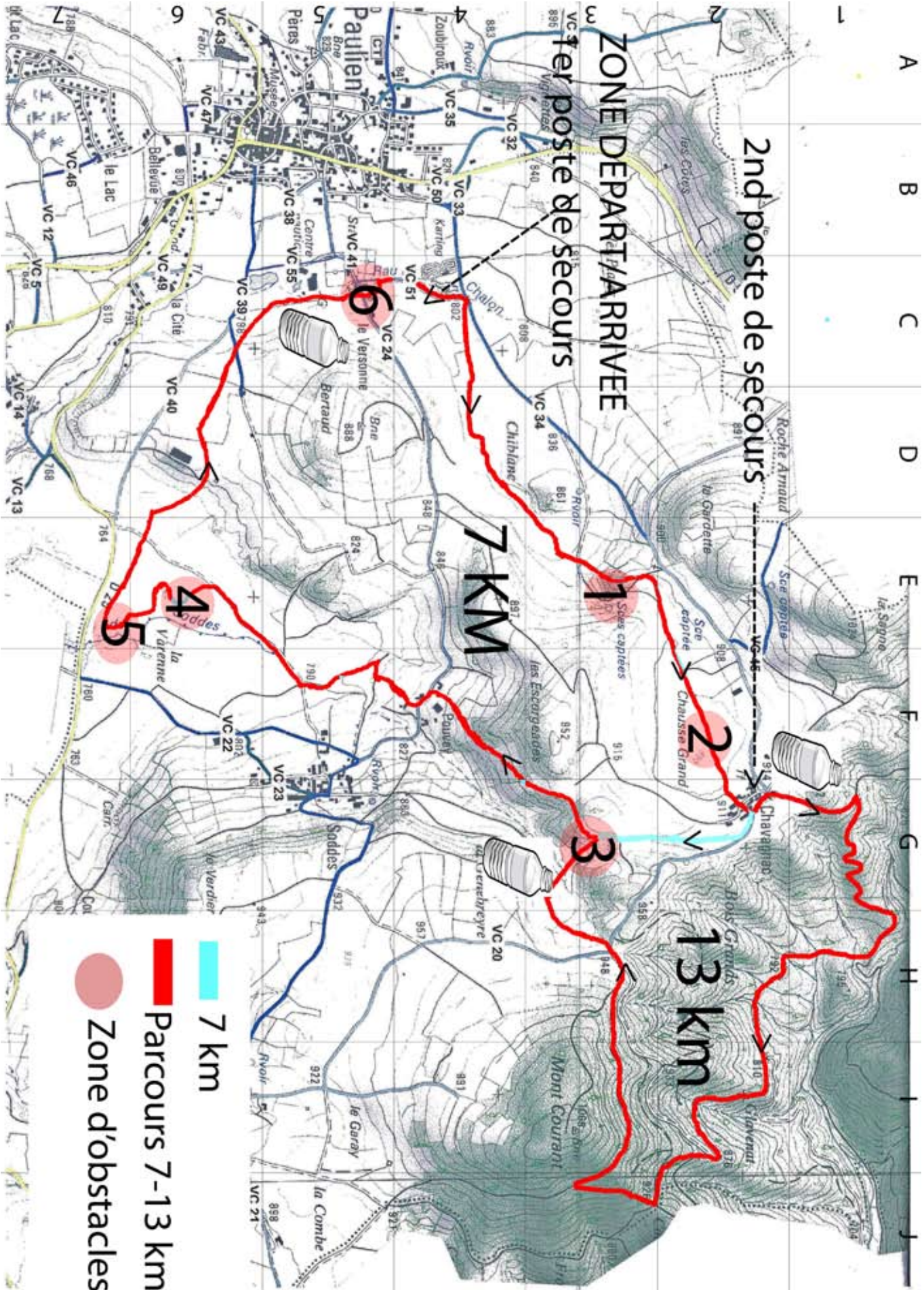
A B C D E F G H I J

1

2nd poste de secours

ZONE DEPART/ARRIVEE

1er poste de secours



7 km

Parcours 7-13 km

Zone d'obstacles

13 km

7 KM

1

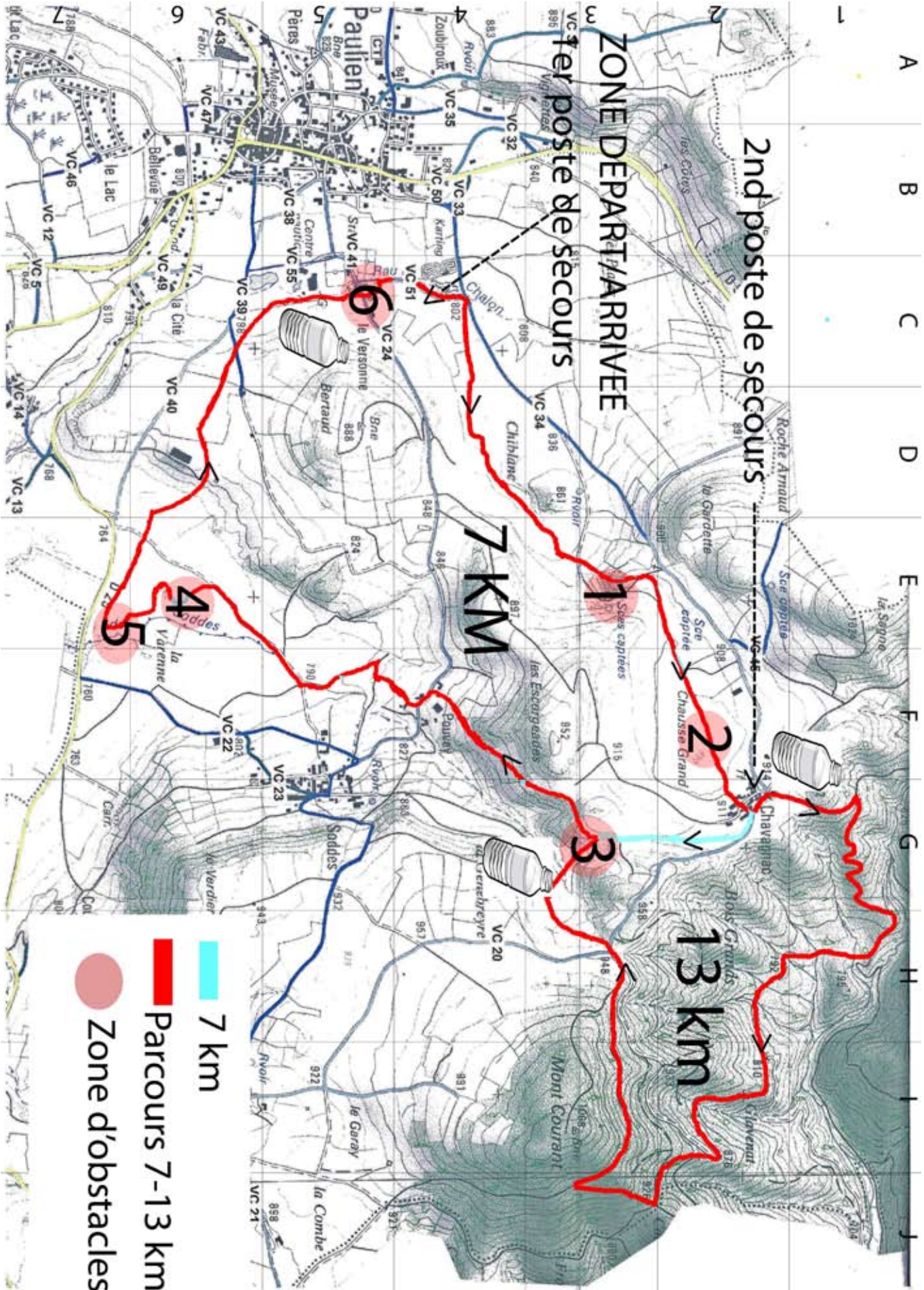
2

3

4

5

6



A LIRE IMPERATIVEMENT

Nous avons cette année des obstacles exceptionnels (6 uniques en Europe). Certains sont en hauteur ou techniques, le non-respect des 3 règles suivantes pourrait mettre en danger d'autres concurrents ou vous-même. Le non-respect de ces règles **entraînera le retrait du dossard et l'exclusion immédiate de la course.**

1) Gants

Les gants sont vraiment obligatoires cette année. Nous avons testé de nombreux gants et nous en avons trouvé qui conviennent parfaitement. Ils seront en vente à l'accueil à 5 euros (3 tailles)

2) Cube

-Pour passer à chaque niveau supérieur, vous devez passer tête et épaules en premier et vous tracter en utilisant les réglettes bleues.
-Interdiction absolue de mettre les pieds sur le niveau inférieur à celui où vous êtes ou d'escalader le cube. (Il y a du monde dessus et dessous !)

3) Rampe

Il est interdit de tracter quelqu'un du haut.

INFOS IMPORTANTES

Niveau de difficulté

La « Rampe », les « Poutres », Les « Jetés » les « Monkey barres », Le « Cours vite » ont deux niveaux de passage : Dur et normal.

Taille concurrents

« L'Araignée », les « Murs parallèles » ont deux tailles : moyen ou grand

Deuxième essai

Vous avez droit à un deuxième essai sur chaque passage (Sauf si obstacle saturé)

L'Inaccessible

A l'entraînement, des coureurs ont trouvé cet obstacle « un peu extrême ». Imaginez un indien (d'Amérique), chasseur, guerrier n'ayant peur de rien, mettez-le dans une voiture à 130 km/h sur l'autoroute, il sera terrifié.

Se retrouver à quelques mètres au-dessus de l'eau sur des câbles est effectivement impressionnant, mais vous n'êtes en fait pas plus en danger que sur votre balcon, car les câbles pied et mains offrent de très bonne prise et sont testés à 2 tonnes. Essayez sur quelques mètres et si ce ne va pas, contournez le...

Ecart (Edlinger)

Sauter, invalide votre passage.

Vous devez pour valider cet obstacle avoir un pied sur chaque côté.

Faites un ballant avec votre pied puis lancez-le pour aller chercher l'appui de l'autre côté en lâchant la prise que vous avez dans la main.

Cherchez votre équilibre, puis allez chercher l'autre prise de main.

Mur parallèle

Les deux mains devant paumes vers le bas, un pied devant et un pied derrière, bloquez, montez les pieds, montez les épaules, bloquez le haut, montez les pieds...

Araignée

Les mains devant, pied derrière, allez jusqu'au bout en passant sous les filets.

Jeté

Prenez les prises de mains, posez vos pieds sur les prises du bas, allez chercher la planche du haut.

Cours vite

Pour valider cet atelier, vous devez sauter d'un côté à l'autre du bassin.

Le passage en écart, un pied de chaque côté en sautillant invalide le passage !

Les bouées

Avancez bien le corps à plat sur la bouée pour dégager les bras.

Des mouvements type crawl (alternés) en profondeur sont plus efficaces que des mouvements simultanés.

Cordes tendues

Si vous faites glisser vos jambes, vous allez vous brûler la peau.

Ramenez votre pied et posez le talon ; enchaînez en essayant de garder les bras relaxés.

Saut statique

Sur un parking, faites des traits avec un bout de tuile et entraînez vous

Vous verrez rapidement que la clef est dans la coordination avec le jeté des bras vers l'avant.

Les poutres

Ne regardez pas vos pieds, restez fluide en faisant des petits pas pour que la poutre ne bouge pas trop.

Murs de jeté

Une fois positionné, essayez de vous relaxer en regardant bien la planche du haut.

Visualisez votre mouvement puis tractez en pensant à bien pousser sur les jambes

La rampe

Se gère comme un saut en longueur sauf qu'au lieu d'aller chercher vers l'avant, vous allez chercher vers le haut, bien visualiser votre pied d'appel sur le caillebotis

Monkey barre :

Choisissez selon votre niveau, si vous prenez un barreau par main, ou si vous

Ramenez les deux mains sur chaque barreau. Essayez de garder les bras relâchés