

## **FAQ compétiteurs / Raid Bol d'Eau.**

### **Le Bol d'Eau c'est où et c'est quand ?**

#### **La date :**

Le 1er septembre 2024.

#### **Les horaires et emplacements pour les préparatifs pré-course :**

À partir de 6h45 retrait des dossards Place du Champ de Foire à Aix-sur-Vienne (Coordonnées GPS : 45.7978315, 1.1364446).

À partir de 6h45 dépôt possible des vélos au parc à vélo au 1 Rue des Cireijaux à Saint-Priest-Sous-Aixe (Localisation indiqué sur Google Map sous le nom : Parc à Vélo Raid Bol d'Eau, Coordonnées GPS : 45.8185210, 1.1000571).

#### **Les horaires des départs :**

*Attention : **Le Briefing se fait 10 minutes avant chaque départ sur la ligne de départ.***

**8h30** départ du Bol d'Eau à Aix-sur-Vienne, place du Champ de Foire.

**8h40** départ du Bol Découverte à Aix-sur-Vienne, place du Champ de Foire.

**9h30** départ du Bol Light à Aix-sur-Vienne, place du Champ de Foire.

#### **Où et quand déposer son VTT ?**

Les VTT sont à déposer au Parc à Vélo de Saint-Priest-sous-Aixe à partir de 6h45, vous pouvez y passer avant de récupérer vos puces et dossards. Prévoyez environ 30 minutes pour déposer les vélos.

#### **Où et quand puis-je récupérer mon dossard ?**

Le retrait des dossards, le repas (compris dans l'inscription) et la remise des prix se feront à la Halle marchande, place du Champ de Foire (René Gillet), Aix-sur-Vienne. Le retrait des dossards est possible à partir de 6h45.

#### **Où se trouve le départ, où se trouve l'arrivée :**

Découverte 12 km :

Départ : Place du Champ de Foire à Aix-sur-Vienne.

Arrivée : 1 rue des Cireijaux à Saint-Priest-sous-Aixe (Parc à vélo).

Découverte 17 km :

Départ : Place du Champ de Foire à Aix-sur-Vienne.

Arrivée : 1 rue des Cireijaux à Saint-Priest-sous-Aixe (Parc à vélo).

Light 31 km :

Départ : Place du Champ de Foire à Aix-sur-Vienne.

Arrivée : Place du Champ de Foire à Aix-sur-Vienne.

Bol 45 km :

Départ : Place du Champ de Foire à Aix-sur-Vienne.

Arrivée : Place du Champ de Foire à Aix-sur-Vienne.

**Comment je reviens de Saint-Priest-sous-Aixe à Aix-sur-Vienne après le Bol  
Découverte (12 km et 17km) :**

Il sera possible de suivre les flèches des parcours Light et Bol d'Eau en faisant attention à ne pas gêner les compétiteurs.

**Où se trouvent les points de ravitaillement :**

Des points de ravitaillement sont prévus tout au long du parcours pour permettre aux participants de se réhydrater et de se nourrir.

**Concernant le repas après la course :**

Vous pourrez récupérer votre repas au niveau du restaurant scolaire de l'école, les tables seront installées sous la halle marchande à partir de 11h30.

Un stand de restauration accessible à tous sera également présent sous la halle marchande.

**Quels sont les différents formats d'épreuves :**

Bol Découverte : 12 km

Bol Découverte : 17 km

Bol Light : 31km

Bol d'Eau : 45km

## **Les inscriptions :**

### **Comment m'inscrire ? :**

Les inscriptions se font en ligne sur le site de l'événement. Le paiement en ligne est obligatoire et les inscriptions seront clôturées au plus tard le 31 août 2024 à 20h00.

### **Y a-t-il des frais d'inscription ?**

Oui, les frais d'inscription couvrent l'organisation, le matériel, l'assurance et le repas sous la Halle Marchande.

### **Quels documents sont nécessaires pour l'inscription ?**

Un certificat médical mentionnant la pratique de sports en compétition est obligatoire. Pour les mineurs une autorisation parentale est nécessaire.

### **Combien doit-on payer pour s'inscrire ?**

25 € par personne pour le Bol et le light et 15 € par personne pour les formats découverte 12 km et 17 km.

### **Quelle préparation physique pour participer :**

#### **Quel est le niveau physique requis ?**

Les épreuves sont adaptées à différents niveaux, du débutant à l'expérimenté. Il est recommandé de s'entraîner en fonction des activités prévues.

#### **Comment me préparer physiquement ?**

Entraînez-vous régulièrement en course à pied, canoë et VTT pour être prêt le jour du raid. Les clubs de canoë d'Aixe-sur-Vienne et Saint-Victurnien vous accueillent tout l'été pour la pratique de l'activité.

### **Équipement nécessaire :**

#### **Quel matériel dois-je apporter ?**

Vous devez apporter votre propre matériel de course à pied et VTT (casque obligatoire).

Des consignes pour les chaussures seront fournies. Pour le Bol d'Eau et le Bol Light, nous vous fournissons des sacs numérotés dans lesquels vous pouvez déposer vos chaussures de courses au parc à vélos afin que nous les ramenions sous la halle marchande à Aixe-sur-Vienne où vous pourrez venir les récupérer.

#### **Le matériel de canoë est-il fourni ?**

Oui le matériel de canoë (gilets, pagaies) est fourni par l'organisation de l'épreuve.

## **Sécurité et Santé :**

### **Y a-t-il une limite d'âge ?**

Oui, les participants doivent avoir au moins 14 ans pour le Bol et le Light, 8 ans pour le Bol Découverte 12 km et 10 ans pour le Bol découverte 17 km (accompagné d'un adulte).

### **Puis-je participer si j'ai une condition médicale particulière ?**

Consultez votre médecin avant de vous inscrire et informez les organisateurs de toute condition médicale.

### **Que faire en cas de blessure pendant le raid ?**

Les organisateurs ont des protocoles de sécurité et des équipes médicales sur place pour gérer les urgences, des signaleurs et assistants de course sont répartis sur l'ensemble du parcours.

### **Quel type de certificat médical est requis ?**

Un certificat médical mentionnant la pratique de sports en compétition est obligatoire pour participer

### **Comment se passe le chronométrage :**

Cette année nous fonctionnons avec un nouveau système de chronométrage, chaque coureur sera équipé d'une puce électronique à installer sur la cheville gauche. Vous pouvez retrouver les résultats sur le site et l'application OK-Time en live.

### **À partir de quel âge puis-je faire le bol découverte :**

À partir de 8 ans pour la formule parent/enfant.

À partir de 14 ans pour tous.

### **En quoi consiste le tir laser :**

Le tir laser est une épreuve du bol découverte qui dure 50 secondes et qui permet de gagner un peu de temps. L'objectif est d'atteindre la cible 5 fois, dès que celui-ci est atteint, vous pouvez enchaîner sur la partie VTT. Si vous n'arrivez pas à atteindre les 5 cibles, vous ne pouvez pas quitter le stand avant la fin de 50 secondes.