

Le 24 mai 2026

## Newsletter #2



Elle est là ! Prête à être lue / relue / décortiquée / lue entre les lignes / interprétée / pronostiquée, sous vos yeux :

La dernière Newsletter pour le L'orient Raid 2026 !

Nous espérons que toi et ton équipier avez affuté vos mollets, maintenant vous allez chauffer vos méninges 😊 et affiner vos derniers préparatifs.

### Matériel obligatoire :



Pensez aux **épingles à nourrice** pour accrocher votre dossard !

Pensez également au **chèque de caution (50€)** pour récupérer le doigt électronique.

Pour votre confort, nous **recommandons fortement de prévoir un change complet** (sauf chaussures) qui vous servira à l'issue de la section 1 – Aer'eau Sh'O. Ce change sera à ranger dans le sac fourni lors de l'accueil. Vous n'aurez pas à le transporter, il restera dans le parc VTT (surveillé) durant toute l'épreuve. Vous le récupérez à la fin de la journée.

## Pour le raid découverte

Venez directement au West Park :

[West Park - Télési Nautique & Aquapark à Inzinzac-Lochrist - Google Maps](#)

### Déroulé :

Entre 10h et 11h00 : accueil et retrait des dossards

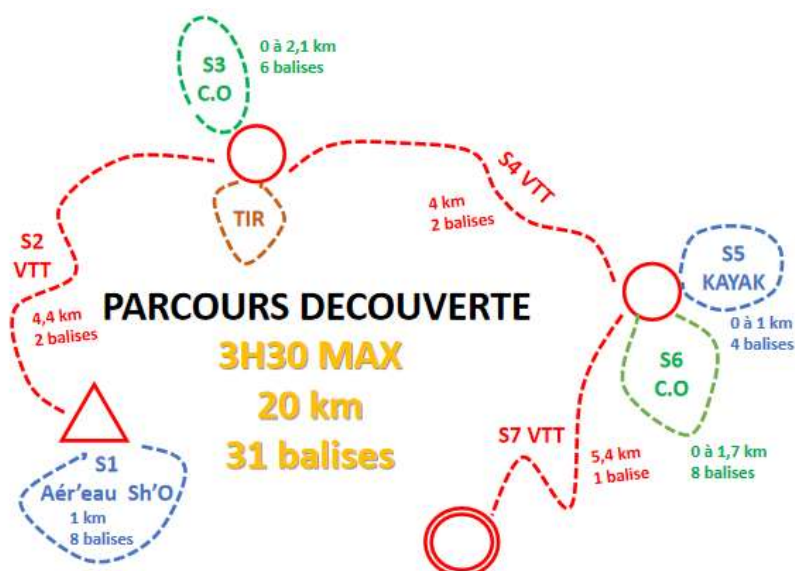
Entre 10h30 et 11h30 : mettre les 2 VTT dans le parc fermé

11h40 : briefing

12h00 : départ du raid

15h30 : fin du raid

16h30 : remise des prix



Voici le programme détaillé !

Découverte		Distance (km)	Dénivelé positif (m)	Distance mini (km)	Nbre de balises	Pénalité en minute / balise manquante	Temps maximum conseillé (min)	Commentaires
Section	DEPART COURSE	Départ par vague de 4 équipes toutes les 30s. A partir de 12H.						
1	Aer'eau Sh'O	1	10	1	8	10	20	3 zones de jeux à faire en ordre imposé, ne suivez pas les autres équipes ! Pensez à préparer votre change pour repartir sec.
2	VTT road book	4,4	140	4,4	2	20	40	Suivez le road book. Lisez bien les cases !
3	CO	2,1	45	0	6	5	25	De l'orientation en forêt. Ordre libre. Epreuve de tir pour les 2 équipiers (0 ou 5 ou 10 min de pénalité suivant vos performances !)
4	VTT puzzle	4	10	4	2	20	30	Reconstituez le puzzle et suivez le parcours.
Barrière horaire entrée transition 4 -> 5 : 2H30 de course								5 min / minute dépassée et shunt section 5
5	Kayak	1	0	0	4	10	20	En eau calme, ou presque !? Ordre libre
6	CO	1,7	10	0	8	5	20	Pointer les 8 balises en ordre imposé Oups! On a oublié de noter les numéros sur la carte !
7	VTT road book	5,4	125	5,4	1	20	45	Suivez le road book photo.
Barrière horaire arrivée : 3H30 de course								5 min / minute dépassée
<b>TOTAL</b>		<b>19,6</b>	<b>340</b>	<b>14,8</b>	<b>31</b>		<b>200</b>	

Vous avez vu comme on est généreux !! On vous a offert 30 minutes de rab pour vous amuser sur le parcours. Vous avez donc le droit à 3h30 de course au lieu de 3h !

La feuille de route sera fournie avec vos cartes de raid au départ.

Les sections colorées (en bleu) sont des sections qui peuvent être raccourcies si vous n'avez plus le temps ou l'énergie pour tout faire.

En effet, gardez toujours un œil sur votre temps de course pour arriver avant les barrières horaires indiquées. La montre est donc indispensable.

# Pour le raid aventure

## PROLOGUE

De bon matin, vous vous rendez en forêt de Trémelin, ici :

[Parking de Kermainguy - Google Maps](#)

Nous vous accueillerons pour la remise des dossards et des doigts électroniques.

**Vous devrez aussi laisser 1 VTT** (celui que vous n'utilisez pas pour le run & bike) dans le parc VTT surveillé par nos soins.

En fonction de votre numéro de dossard, pour éviter les bouchons, vous êtes convoqués à une heure précise (voir tableau) pour participer au prologue. **MERCI DE BIEN RESPECTER L'HEURE PREVUE... L'EQUIPE DOIT ETRE PRETE A COURIR LE PROLOGUE AU CRENEAU INDIQUE !**

N° DOSSARD	Créneau biathlon	Heure d'arrivée conseillée :
175 à 186	8H00 à 8H15	<i>15mn à 30mn avant selon votre rapidité à vous préparer (passage à l'accueil, dépose VTT, mise en tenue)</i>
187 à 198	8H15 à 8H30	
199 à 210	8H30 à 8H45	
211 à 224	8H45 à 9H00	

Ce prologue permet de déterminer un classement qui donnera l'ordre de départ du L'orient Raid 2026.

Le départ du raid se fera par vagues de 5 équipes toutes les 30 secondes. Les 5 premières équipes du classement du prologue partiront donc à 10h, les 5 dernières à 10h04min30s.

Pour autant, le chrono est lancé pour tous à 10 h ! Soyez rapides et adroits au prologue pour ne pas perdre de temps de course.

### Déroulement du prologue : un biathlon laser en relais !

Le coureur 1 part pour une boucle (environ 500m) puis tir avec un pistolet laser. Il doit viser 5 fois dans le mille en 50 secondes pour réussir. Sinon, il devra effectuer autant de tour de pénalité (environ 100m) que de cible manquée.

Puis il passe le relais (le doigt électronique) à son équipier (le coureur 2) qui l'attend dans la zone réservée. Le coureur 2 part pour une boucle puis tir laser puis boucle de péna ... et pointe l'arrivée.

Objectif : mettre le moins de temps possible à réaliser l'enchaînement.

**Ne pas laisser de voiture au parking du prologue.**

## EN ROUTE POUR LE DEPART

Une fois le biathlon terminé, vous vous rendez ici en voiture, AVEC le VTT qui sert au Run & bike :

[West Park - Télési Nautique & Aquapark à Inzinzac-Lochrist - Google Maps](#)

### Déroulé :

Avant 9h30 : dépose du VTT (utilisé pour le run & bike) dans le parc VTT

9h40 : Briefing

10h00 : départ du raid

16h00 : fin du raid

16h30 : remise des prix

**Voici le programme détaillé !**



AVENTURE		Distance (km)	Dénivelé positif (m)	Distance mini (km)	Nbre de balises	Temps maximum conseillé (min)	Temps des meilleurs (min)	Commentaires
Section	DEPART COURSE	Départ par vague en fonction du classement prologue, 5 équipes toutes les 30s. Si 50 équipes : 4min30 d'écart. Chrono lancé pour tous à 10h						
1	Aer'eau Sh'O	0,5	10	0,5	2	15	10	Vous vous séparez, chacun va pointer 2 balises. Pensez au change pour repartir sec. Ordre libre.
2	Run & Bike	4,4	140	4,4	2	30	20	Suivre le road book. Rester à vue et à voix.
3	CO	7	204	0	18	30	50	De la vraie orientation en forêt. Déjà les 1er choix? Ordre libre.
4	VTT O	23,2	377	3	22	60	85	Il va falloir rester concentré pour ne pas perdre de temps ! Ordre libre.
5	VTT	6,2	142	6,2	2	30	20	Suivre le road book photo.
<b>Barrière horaire entrée transition 5 -&gt; 6 : 13h30</b>						12h45	13h05	-1 pt / minute dépassée et shunt section 6.
6	CO	4,3	206	0	18	30	35	Une belle section forêt en ordre libre + 5 balises en ordre imposé à pointer quand vous voulez.
7	VTT couloir	5,6	120	5,6	2	30	20	Suivre le couloir.
<b>Barrière horaire entrée transition 7 -&gt; 8 : 14h30</b>						13h45	14h00	-1 pt / minute dépassée et shunt section 8
8	Kayak	3	0	0	10	45	30	En eau calme, ou presque !? Ordre libre
9	CO	8,7	196	0	26	40	50	Un peu de civilisation ! Pointer dès le départ les 8 premières balises en ordre imposé (oups! On a oublié de noter les numéros sur la carte) puis en ordre libre : les 11 autres balises. Vous y intégrez les 5 balises mémo + 2 balises fléché allemand quand vous voulez.
10	VTT	7,7	169	5,2	3	40	30	Suivi d'itinéraire sur vue aérienne. 2 variantes en fonction du temps qu'il vous reste, au + court = 5,2 km avec 1 balise.
<b>Barrière horaire arrivée : 16h</b>						15h50	15h50	
<b>TOTAL</b>		<b>70,6</b>	<b>1564</b>	<b>24,9</b>	<b>105</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	

Rappel (cf newsletter #1) : 1 balise = 1 point. Objectif : avoir le max de points !

La feuille de route sera fournie avec vos cartes de raid au départ

Les sections colorées (en bleu) sont des sections qui peuvent être raccourcies si vous n'avez plus le temps ou l'énergie pour tout faire.

En effet, gardez toujours un œil sur votre temps de course pour arriver avant les barrières horaires indiquées. La montre est donc indispensable.

Vous aurez donc des choix à faire. Avant tout, faites les choix qui vous font plaisir !

Le temps des meilleurs : le temps que les meilleurs passeront dans la section pour faire le parcours entier. Seules quelques équipes chevronnées sont en mesure de faire le parcours dans son intégralité.

Le temps maximum conseillé : c'est le temps qu'on préconise de passer dans la section pour passer toutes les barrières horaires et participer à toutes les sections. Vous devrez donc parfois raccourcir la section quand c'est possible (cases colorées en bleu).

Votre stratégie : vous êtes libre ! passez le temps que vous voulez dans les sections mais votre contrainte reste les différentes barrières horaires. Vous pouvez donc préparer votre stratégie pour faire plus ou moins de VTT ou de CO ou de kayak ...

Votre objectif : avoir le maximum de points avec le maximum de plaisir !

## *Après l'effort, le réconfort !*

Sur le magnifique site du West Park, nous vous invitons à partager votre expérience autour d'un repas préparé par notre partenaire dans notre espace privatisé.

Au menu : Galette saucisse / Far breton / verre de soft

Une buvette (bières / softs) sera ouverte pour les concurrents.

Si vous avez des accompagnateurs, pas de problème ! Le restaurant / bar du West Park sera ouvert juste à côté.

## Nos partenaires

Un grand merci à nos partenaires qui nous font confiance :



Et aussi les partenaires locaux :



*A bientôt*



Si certaines choses ne sont pas claires pour vous, nous vous répondrons lors du briefing. En attendant, bon courage pour vos derniers préparatifs. Le raid commence maintenant !

**Toute l'équipe des bénévoles du L'orient raid**

