



TRIATHLON CLUB DE TORCY

RAIDS DE TORCY

ROADBOOK

4 Octobre 2026

BIENVENUE SUR CETTE 3EME EDITION DES RAIDS DE TORCY

Vous avez entre les mains le guide de déroulement de la journée et des épreuves (le roadbook). Il permet de peaufiner votre stratégie de course et d'anticiper vos efforts. Les cartes à suivre vous seront données le jour du Raid.

Au cours du raid, vous allez évoluer au sein des communes de l'agglomération Paris-Vallée de la marne et de Marne et Gondoire. Vous emprunterez des bases de loisirs, des parcs urbains, des grandes prairies et des petits bois. Vous aurez le privilège de naviguer sur le stade Nautique Olympique de Vaires-Sur-Marne.



3

formats

12communes
traversées

60

bénévoles

120

équipes

280participants

ACCES

Ile de Loisirs de Torcy Rte de Lagny, 77200 Torcy



Dans la mesure du possible, privilégier le covoiturage ou le VTT pour venir.

ATTENTION

En raison du Troc et Puces de Torcy, la circulation aux abords de la ville de Torcy est compliquée. Un conseil, privilégiez l'accès par l'A104 sortie 10

PROGRAMME

Dimanche 4 octobre 2026

de 7h30 jusqu'à 11h30	Accueil / remise des dossards l'équipe doit être au complet
8h50	Briefing
9h00	Départ du raid Expert
10h20	Briefing
10h30	Départ du raid Aventure
12h00	Départ du raid Famille
15h00	Heure limite d'arrivée du Raid Aventure
15h30	Remise des récompenses du Raid Aventure
16h30	Heure limite d'arrivée du Raid Expert
17h00	Remise des récompenses Expert

FONCTIONNEMENT

Le raid de Torcy est un raid multisports qui s'effectue par équipe de deux ou trois (ou plus pour le raid Famille). Votre objectif sera de récupérer dans la joie et la bonne humeur un maximum de balises en un minimum de temps le tout en orientation (cartes IOF, IGN, road book...).

Le classement final des formats Aventure et Expert s'effectue au temps, le chrono ne sera pas arrêté entre le départ et votre arrivée (*). Pour chaque balise non pointée une pénalité en temps de 5 à 20 minutes sera appliquée.

(*) Uniquement pour le raid Expert, pour des raisons de sécurité lors d'une transition VTT de 5km le chrono sera gelé 20minutes

POINTS DE CONTROLE (PC)

Les PC sont des passages obligatoires qui permettent de contrôler votre progression et de vous distribuer les cartes des épreuves suivantes et liaisons VTT au fur et à mesure. A chaque PC, vous devez vous présenter l'équipe au complet dossards visibles afin de récupérer les cartes et partir sur les épreuves suivantes.

Des parcs à vélo seront aménagés juste à côté des PC afin que vous puissiez laisser vos VTT sous surveillance et réaliser les épreuves pédestres ou nautique prévues sur site.

CHRONOMETRAGE ELECTRONIQUE

Cette année, les Raids Aventure et Expert passent au chronométrage électronique. Lors du retrait des dossards, chaque équipe recevra une puce électronique à porter à l'index. À chaque balise équipée d'un boîtier de contrôle, vous devrez insérer la puce dans le trou prévu à cet effet afin d'enregistrer votre passage. Un signal sonore et/ou une led rouge vous indiquera que le contrôle a bien été enregistré. Un élastique de sécurité sera également fourni pour maintenir la puce en place pendant les différentes épreuves.

Une caution de 60 € par puce, sous forme de chèque non encaissé libellé "Triathlon club de Torcy", sera demandée lors du retrait du matériel et restituée au retour de la puce et de son élastique. Si vous avez votre propre puce, il est possible de saisir son numéro dans votre dossier participant avant le 3 octobre. Il suffit de cliquer sur "Ma réservation" <https://in.inscriptions-tiel.com/raids-de-torcy-2026> puis modifier "mon inscription". Il n'y aura pas de saisie de No puce perso le jour du raid.

MATERIEL OBLIGATOIRE

Les équipiers doivent avoir un haut identique. Même t-shirt ou veste du club.

Matériel obligatoire par équipier

Pour tous les formats : Famille, Aventure et Expert

- Un VTT (VTC ou Gravel autorisés sur le raid Famille et Aventure)
- Un casque de vélo
- Une réserve d'eau minimum 0,75L (gourdes, flasques ...) et des barres de céréales. Vous devez être autonome en ravitaillement pendant la course.
- Un gobelet pour les ravitaillements
- Une ceinture porte dossard (ou 4 épingles) le dossard doit être visible à tout moment pendant l'épreuve.

Pour les formats : Aventure et Expert

- Un sifflet et une couverture de survie
- Un téléphone chargé (attention à bien le protéger pendant les épreuves de canoës). Une épreuve nécessite deux téléphones par équipe.

Par équipe

Pour les formats : Aventure et Expert

- Une boussole
- Un compteur de vélo est recommandé avec remise à zero kilométrique.
- Un porte carte VTT : vivement recommandé pour le raid expert. Conseillé sur le raid Aventure. Il est possible de s'en fabriquer un avec une pochette transparente attachée sur le guidon avec des serre-câbles style rilsan.
- Raid expert : un rapporteur d'angle, une règle et un stylo

CONTACTS

Les numéros ci-dessous sont à enregistrer sur votre téléphone

Secours : Jean-Yves (le doc) sera sur place : 06 62 64 51 45

En cas de situation de détresse vitale appeler directement le 15 avant de nous contacter

Directeur du Raid : Stéphane 06 72 64 60 08

Responsable des parcours : Etienne 06 75 62 10 29

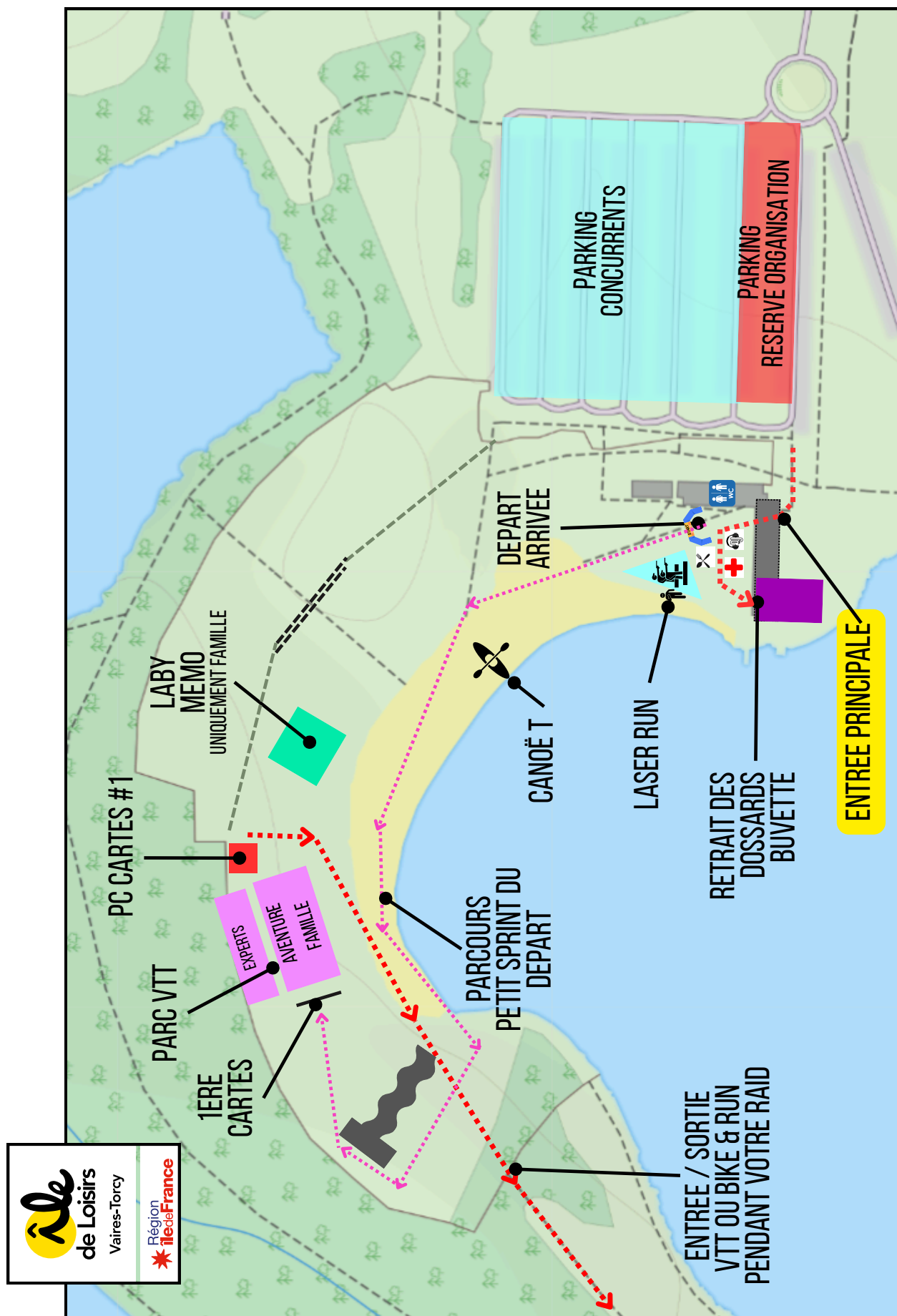
REGLES DE SECURITE & SECOURS

- Le port du casque pour tous les équipiers est obligatoire en VTT et lors du bike & run même si vous ne faites que courir.
- Tout concurrent s'engage à porter secours à tout concurrent qui lui en fait la demande.
- Attention aux autres usagers de la route et des chemins : vous évoluerez principalement sur des sites publics et des itinéraires fréquentés.
- Respectez impérativement les ordres des signaleurs qui sont présents aux carrefours à circulation plus importante.
- **Vous n'êtes pas prioritaire, Respecter le code de la route.**

CONSIGNES

- Apportez une gourde ou une éco-cup souple pour les ravitaillements.
- Attention ! pendant les épreuves nautiques vous risquez d'avoir les baskets et votre tenue mouillées. Vous pouvez laisser un change sec dans le parc VTT dans une boîte plastique avec un couvercle ou un sac à dos. Le parc VTT est surveillé.
- Lors des VTT'O, restez sur les sentiers balisés pour ne pas dégrader la végétation et préserver les habitats naturels.
- Ne jetez pas de détritrus, des poubelles seront disponibles sur les PC d'assistance.
- Respectez les signaleurs et bénévoles. Pas la peine de les torturer, ils ne savent pas où sont placées les balises et ne connaissent pas les parcours.
- **CHAQUE EQUIPE DOIT CONNAITRE L'ENCHAÎNEMENT DE SES ÉPREUVES, EN FONCTION DE VOTRE FORMAT, VOUS DEVEZ IMPRIMER LA PAGE 11 POUR LE RAID FAMILLE, LA PAGE 12 POUR LE RAID AVENTURE ET LA PAGE 13 POUR LE RAID EXPERT. PAGE À PLASTIFIER OU À METTRE DANS UNE POCHETTE ÉTANCHE, CETTE PAGE NE SERA PAS DISTRIBUÉE LE 4 OCTOBRE.**

PLAN DU SITE



SPRINT DU DEPART

Il s'agit d'une course à pied de 600m pour récupérer vos premières cartes. Le tracé est dessiné sur le plan du site page 8

LES CO COURSE D'ORIENTATION

Vous progressez à pied à l'aide d'une carte d'orientation pour trouver plusieurs balises réparties sur le parcours. À chaque balise, vous pointez votre passage avec votre puce électronique. Le choix de l'itinéraire est libre : à vous de trouver le meilleur chemin pour enchaîner les balises.

VTT'O

Vous réalisez le parcours à VTT, en vous orientant à l'aide d'une carte. Les chemins et routes sont indiqués sur celle-ci et vous devez les suivre pour rejoindre l'épreuve suivante. La difficulté est principalement de s'orienter tout en roulant.

Le porte carte est recommandé pour le raid Expert et Aventure. Si vous n'en avez pas, il est possible d'utiliser une pochette plastique A4 pour classeur fixée sur votre guidon avec des serre-câbles type rilsan.

Important : respecter le code de la route, vous n'êtes pas prioritaire. Nous avons placé des signaleurs sur les carrefours importants. Ils sont là pour vous aider à traverser en toute sécurité, merci de respecter leurs consignes.

BIKE & RUN

En équipe, vous alternez entre course à pied et vélo. Un équipier court pendant que l'autre roule, puis vous échangez les rôles quand vous le souhaitez. Vous devez rester ensemble et gérer vos relais pour avancer efficacement jusqu'à l'arrivée.

Le port du casque est obligatoire même si vous courez uniquement.

1 vélo pour 2 ou 1 vélo pour 3.

CANOË T SUR LE LAC

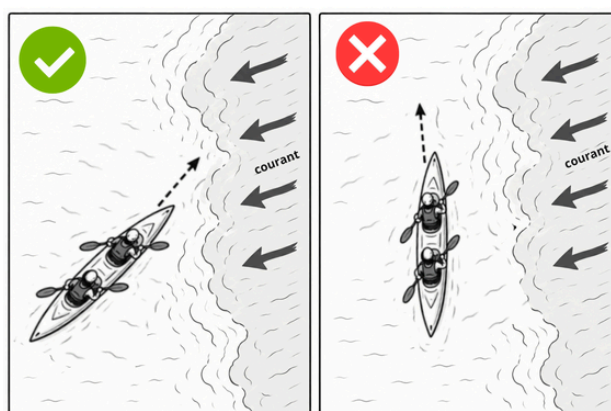
Vous devez vous équiper d'un gilet et prendre une des cartes mis à disposition. Puis vous embarquez à plusieurs dans un canoë et devez trouver les balises. Cette épreuve demande surtout de bien coordonner les coups de pagaie et de rester attentif au parcours. Pas besoin d'être un expert : l'objectif est avant tout de pagayer ensemble et de prendre plaisir à être sur l'eau.

CANOË V LA DESCENTE

Vous devez vous équiper d'un gilet, d'un casque et regarder la carte mémo qui indique l'emplacement des balises à pointer. Puis vous embarquez à 2 dans un canoë et devez trouver les balises.

Vous aurez le droit à 2 descentes maximum.

En bas de la descente, il y a un fort courant que vous devez traverser pour rejoindre les balises. Un conseil : Avancez en orientant votre canoë vers le courant et non perpendiculairement à celui-ci.



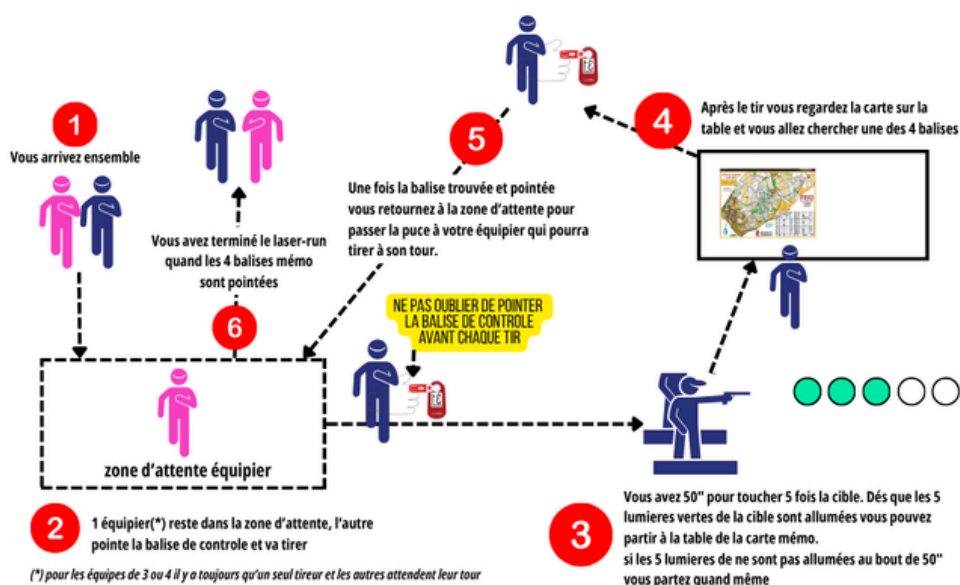
LASER RUN

Vous pourrez vous entrainer à tirer avant le départ de votre course.

Les équipiers tirent et trouvent une balise à tour de rôle.

Ci-dessous le déroulé de l'épreuve à respecter.

L'emplacement du Laser-run est indiqué sur le plan du site page 8.



- Le Raid Famille n'est pas chronométré et les épreuves sont accessibles à tous.
- Il n'y a pas d'épreuve canoë.
- Vous êtes libres de votre parcours : vous n'êtes pas obligés de faire toutes les épreuves ni de chercher toutes les balises. Si une balise vous semble trop éloignée, vous pouvez simplement passer à la suivante.
- Vous pouvez faire la CO à VTT ou la VTT'O à pied.
- Vous pouvez même faire tout le raid sans VTT : vous aurez simplement un peu plus de distance à parcourir à pied.

Les balises

- Vous aurez une carte à poinçonner. À chaque balise, vous trouverez une pince de contrôle numérotée.
- Utilisez la pince correspondant à la balise pour poinçonner la bonne case sur votre carte.
- Vous pouvez chercher les balises dans l'ordre que vous voulez. Par exemple, rien ne vous empêche de chercher la balise 12 avant la balise 8.
- L'ordre des épreuves n'est pas imposé, sauf pour la première. Après celle-ci, vous êtes libres de choisir votre parcours.

épreuves	km	Nb de balises	consignes	No Carte
petit sprint	600m		Petit échauffement en marchant ou en footing pour récupérer vos cartes à côté du parc VTT	cf plan du site
Laser-run	1 km	5	Suivez les instructions	cf plan du site
CO	2 km	6	Observer la carte et chercher les balises en à pied (ou en VTT)	1
VTT'O	4 km	8	Observer la carte et chercher les balises en VTT (ou à pied)	2
Laby'Memo	0,5 km	8	Avez-vous de la mémoire ?	cf plan du site
Jeux orientation surprise	2km	1	Avez-vous le sens de l'orientation ?	3
Arrivée	0,5 km		Avant l'arrivée déposer votre VTT au parc à vélo. Vous devez franchir la ligne d'arrivée à <u>pied</u> et ensemble	cf plan du site
Total	~12 km	28	bravo !	

ATTENTION

Après le petit sprint du départ les équipes seront séparées en 3 groupes A/B/C

L'ordre des épreuves en fonction de votre groupe sera le suivant :

Groupe A : Bike&Run - Canoë V - Bike&Run - CO - Canoë T - Laser Run

Groupe B : Canoë T - Laser Run - Bike&Run - Canoë V - Bike&Run - CO

Groupe C : CO - Canoë T - Laser Run - Bike&Run - Canoë V - Bike&Run

épreuves	km	Nb de balises	pénalité /balise	consignes	No Carte
petit sprint	600m			Sprint pour récupérer vos cartes à l'entrée du parc VTT	cf plan du site
Effectuer obligatoirement les épreuves dans l'ordre de votre groupe					
Canoë T	2 km	5	10'	Equipez-vous + récupérer un carte IGN dans le bac	1
Laser-run	1 km	4	10'	carte mémo	cf plan du site
Bike & Run	3 km			récupérer 1 VTT et suivre les fanions rouge	
Canoë V	1km	3	10'	Equipez-vous et mémoriser les balises sur la carte satellite	3
Bike & Run	3 km			suivre les fanions rouge pour retourner au parc VTT	
CO	4 km	6	10'	carte IGN	2
récupérer vos vélos dans le parc VTT et récupérer les cartes 4,5,6+8 au PC1 situé à la sortie du parc VTT					
VTT'0	5 km			Roadbook photos	4
VTT	2km	3	10'	fléché Allemand ou suivi itinéraire (mais pénalité de 30')	5
VTT	2 km			Suivi d'itinéraire sur la carte IGN No 6	6
déposer vos vélos dans le parc VTT et récupérer la carte 7					
à partir de là on estime qu'il faut environ 1h20 à 1h30 pour terminer le raid dans les temps.					
CO	5 km	15	10'	barrière horaire à 14h15 - carte IOF	9
VTT	2 km			récupérer vos VTT et suivi d'itinéraire sur la carte IGN No 8	8
déposer vos VTT dans le parc, réaliser l'épreuve CO surprise puis récupérer la carte 9					
CO surprise	3 km	8	10"	Cette épreuve nécessite 2 téléphones chargés	7
VTT'0	6 km			récupérer vos VTT rentrer à la base avec le roadbook	10
Arrivée	1 km			Avant l'arrivée déposer votre VTT au parc à vélo. Vous devez franchir la ligne d'arrivée à pied et ensemble	cf plan du site
Total	~40 km	45		Bravo	

Vous avez 4h30 pour effectuer les épreuves. Au-delà c'est 10min de pénalité par minute dépassée.

ATTENTION

Après le petit sprint du départ les équipes seront séparées en 2 groupes A/B
L'ordre des épreuves en fonction de votre groupe sera le suivant :
Groupe A : Bike&Run - Canoë V - Bike&Run - Canoë T - CO - Laser Run
Groupe B : Canoë T - Bike&Run - Canoë V - Bike&Run - Laser Run - CO

épreuves	km	Nb de balises	pénalité /balise	consignes	No Carte
petit sprint	600m			Sprint pour récupérer vos cartes à l'entrée du parc VTT	cf plan du site
Effectuer obligatoirement les épreuves dans l'ordre de votre groupe					
Canoë T	2 km	6	10'	Equipez-vous + récupérer un carte IGN dans le bac	1
Laser-run	1 km	4	10'	carte mémo	cf plan du site
Bike & Run	3 km			récupérer 1 VTT et suivre les fanions rouges	
Canoë V	1km	3	10'	Equipez-vous et mémoriser les balises sur la carte satellite	3
Bike & Run	3 km			suivre les fanions et panneau rouge	
CO	4 km	6	10'	carte IGN	2
récupérer vos vélos dans le parc VTT et récupérer les cartes 13,14 au PC1 situé à la sortie du parc VTT					
VTT'0	14km	1	20'	Roadbook photo	13
CO	2km	5	10'	carte IOF + 2 balises en azimuth distance	14
VTT'O	12km	10	15'	après la CO récupérer vos VTT et la carte IOF	15
VTT	2km			après la VTT'O récupérer le suivi d'itinéraire	16
CO	4km	11	10'	carte IOF	17
VTT	4km			Suivi d'itinéraire : le chrono est gelé 20' sur cette transition donc vous avez tout votre temps pour traverser les routes	18
Bike & Run	3km	3	10'	fléché allemand	19
VTT	5km			Suivi d'itinéraire	20
VTT	3km			Suivi d'itinéraire	21
VTT	2 km			Suivi d'itinéraire sur la carte IGN No 6	6
déposer vos vélos dans le parc VTT et récupérer la carte 7					
à partir de là on estime qu'il faut environ 1h20 à 1h30 pour terminer le raid dans les temps.					
CO	5 km	15	10'	barrière horaire à 15h45 - carte IOF	9
VTT	2 km			récupérer vos VTT et suivi d'itinéraire sur la carte IGN No 8	8
déposer vos VTT dans le parc, réalisé l'épreuve CO surprise puis récupérer la carte 9					
CO TEL	3 km	8	10"	<u>Cette épreuve nécessite 2 téléphones chargés</u>	7
VTT	6 km			récupérer vos VTT et rentrer à la base avec le roadbook	10
Arrivée	1 km			Avant l'arrivée déposer votre VTT au parc à vélo. Vous devez franchir la ligne d'arrivée à pied et ensemble	cf plan du site
Total	~77 km	75		Bravo	

Vous avez 7h30 pour effectuer les épreuves. Au-delà c'est 10min de pénalité par minute dépassée.

NOS PARTENAIRES



FERME DE SAINT-THIBAULT

