

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2022

LGO

LA GRANDE OURCQ
Raid course à pied en semi autosuffisance

ARMENTIÈRES EN BRIE - FORÊT DOMANIALE MONTCEAUX LES MEAUX - AVEN DU GRAND VOIEUX CONGIS SUR THÉROUANNE - LIZY-SUR-OURCQ - ST-JEAN-LES-DEUX-JUMEAUX - TANCROU - CANAL DE L'OURCQ - LA TROÛESE

65km SOLO
OU EN RELAIS À 2
délai maximum 13h

La plus belle de vos nuits?

SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2022
Armentières en Brie - Départ 19h sur le parvis de la mairie

Renseignements et inscriptions: www.courirpourarmentieres.com
Nombre de dossards limité



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

Infos pratiques

- Tarifs : 69€ Solo 110€ Duo 99 dossards disponibles
- Catégorie : Mixte
- Epreuve ouverte aux licenciés et non-licenciés
- Paiement en ligne obligatoire : Oui
- Participants nés entre 1900 et 2003
- Heure de départ : 19:00 puis chaque 10s . Horaire de départ communiqué en amont. Les concurrents duo partent en dernier.
- Lieu de départ : Armentières en Brie Salle des fêtes
- Lieu d'arrivée : Armentières en Brie Salle des fêtes
- Lieu de retrait des dossards : Zone départ / arrivée



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



• Infos pratiques - SUITE

- Heure de retrait des dossards : Le jour J de 16h à 18h30
- Dénivelé : annoncé à J-4 (1000m D+ environ)
- Distance : annoncée à J-4 (65km environ solo, 25 + 40 duo)
- Le parcours mélange chemin, forêt domaniale, parc naturel, chemin de halage, sentiers et route à (très) faible circulation (surtout de nuit). Certaines traversées de routes sont nécessaires.
- Inscription en ligne sur www.courirpourarmentieres.com .
- Date limite d'inscription: 3 décembre 2022

Services autre:

- Repas : Repas accompagnateur à l'arrivée (8€ à l'inscription)

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

- **LE PROJET**

- L'association Courir pour Armentières en Brie organise samedi 17 décembre 2022 une manifestation sportive de type course pédestre sur la voie publique ouverte à la circulation. Cette manifestation n'est pas une épreuve officielle, elle rassemblera au maximum 99 personnes sur la voie (hommes et femmes) qui parcourront une distance de 65km à pied majoritairement sur le territoire du pays de l'Ourcq.
- Le départ et l'arrivée auront lieu à Armentières en Brie. Le délai maximal pour être déclaré Finisher est calculé sur une vitesse de 5km/h (soit 13h pour 65km).
- Chaque participant est en semi autonomie dans sa progression et sa sécurité. Il doit se conformer au respect strict du code la route.
- L'objectif est de déclarer officiellement la manifestation au calendrier de la Fédération Française d'athlétisme en 2023 et augmenter le nombre de participants.



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



LE CONCEPT

- La manifestation sportive sera sans chronométrage ni classement officiel FFA et avec 2 horaires de passage maximal imposés.
- Elle rassemblera au maximum 99 personnes sur la voie, expérimentées à ce type d'effort et de parcours, sûres de leur bonne condition physique.
- Les participants à cette manifestation seront en autonomie alimentaire complète sur le parcours. Ils disposeront uniquement de 2 check point ravitaillement au km 25 et km 45. Un repas à l'arrivée sera proposé aux participants et à leurs accompagnateurs.
- Le balisage ne sera pas matérialisé physiquement. Ils devront s'appuyer sur une trace GPX transmise 4 jours avant le départ. Aucun autre balisage directionnel ne sera mis en place par l'organisation.
- Ils devront respecter strictement le code de la route quand ils se trouveront sur la voie publique qui restera ouverte à la circulation.
- Un PC course sera mis en place en cas de difficultés d'un des participants avec un numéro d'urgence unique.
- Le classement est établi sur le temps final mis par chaque participant. L'épreuve s'apparente à un contre la montre avec départ chaque 10s.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



L'autosuffisance

Elle est définie comme étant la capacité à être autonome entre 2 points en termes d'équipement vestimentaire, de sécurité, d'alimentation et d'hydratation.

Les coureurs pourront retrouver leur sac d'allègement au km 25 et km 45.

Le coureur doit avoir acquis à travers ses expériences antérieures l'autonomie nécessaire pour pouvoir s'adapter aux problèmes potentiels ou rencontrés dans un environnement nocturne et hivernal (vent, pluie, brume, problèmes physiques, blessures, difficulté de terrain, etc...).

Le coureur doit maîtriser l'utilisation des moyens de guidage (utilisation GPS, lecture carte, application Smartphone, etc...).

Il ne doit pas craindre la solitude.

Il sera possible d'être ravitaillé par une assistance personnelle en dehors des zones check point. Mais, un conseil : vivez le moment en solitaire le + que vous pouvez... Vous verrez, c'est mieux.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

- **Matériel obligatoire. Chaque participant solo ou duo devra avoir sur lui:**
 - 1 lampe de type frontale avec une batterie/piles de rechange. Il vous appartient de prévoir le matériel permettant de vous éclairer sur un maximum de 13h
 - Balise tracker transmise à la prise du dossard
 - 1 GPS d'une autonomie suffisante sur la durée de l'épreuve. Le coureur devra prévoir les moyens de rechargement soit par des piles ou batteries de rechange
 - 1 téléphone mobile allumé avec une autonomie suffisante sur la durée de l'épreuve
 - 1 réserve alimentaire et un minimum de 1l de boisson liquide
 - 1 veste de type coupe vent/pluie permettant de vous prémunir d'une météo hivernale et/ou venteuse éventuelle
 - 1 bonnet et des gants longs ainsi qu'1 couverture de survie
 - 1 vêtement pour couvrir les jambes
 - 1 gobelet et 1 sifflet
 - Bandes réfléchissantes (de type bracelet, cousues ou autocollantes) ET lumière rouge dans le dos/sac à dos
 - Matériel supplémentaire conseillé: une batterie externe



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

- **Matériel obligatoire**

- Chaque participant devra posséder le matériel durant toute sa progression.
- Un contrôle de l'ensemble du matériel demandé sera effectué à la prise du dossard.
- L'organisation se réserve pleinement le droit de ne pas donner de dossard si l'équipement obligatoire n'est pas complet.

LA GRANDE OURCQ
Raid course à pied en semi autosuffisance

La plus belle de vos nuits?

SAMEDI 17 DÉCEMBRE 2022
Armentières en Brie - Départ 19h sur le parvis de la mairie

Renseignements et inscriptions: www.courirpourarmentieres.com
Nombre de dossards limité

65km SOLO
OU EN RELAIS À 2
délai maximum 13h

Courir pour Armentières en Brie

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

Ce qu'inclut mon inscription-les services offerts-ce que vous ne trouverez pas

- Une aventure hors du commun de nuit . Un truc dont on ne ressortira pas comme avant
- Traqueur GPS, dédié à la sécurité et au suivi en direct de l'épreuve. Votre position sera mise à jour chaque 10 secondes et transmise sur les écrans,
- Plateforme de Live-tracking
- Groupe whatsapp avec les acteurs de LGO – Activé à partir du 5 décembre. Il sera notre entre tous et le canal d'informations officiel
- Dossard unique
- Cadeau d'accueil et cadeau Finisher de qualité
- Un repas chaud d'arrivée
- La possibilité de poser 2 sacs d'allègement
- Une salle pour se préparer, se changer et prendre le repas Finisher
- Toilettes
- Des photos de vous
- Il n'y aura pas de douches (y en a pas ici, et puis de toute façon ça ne sert à rien)
- Un rapatriement des abandons uniquement depuis les 2 check point
- Pas de navettes pour amener le 2^e duo à son lieu de départ
- Photos, suivi réseaux sociaux, sourires, encouragements, et un milliard d'ondes positives



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

Les check points

Le check point sera un point de contrôle et de ravitaillement.

Ils seront au nombre de 2, situés au km 25 et 45 environ.

Vous y trouverez à minima des boissons froides et quelques éléments solides de ravitaillement.

Le check point sera situé en extérieur.

Vous y retrouverez l'éventuel sac d'allègement que vous nous aurez laissé en amont (à la prise de dossard).

Nous détaillerons dans quelques temps les check points, leur lieu et leur constitution. Nous sommes actuellement en construction de ce point de vue là, donc patience .



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



Abandon - délais

Pour participer à cette manifestation, le participant doit être capable de parcourir 65km. Les temps de marche doivent être limités pour rentrer dans les délais.

Le participant doit accepter et comprendre que passer un certain temps de course il n'est plus possible d'assurer sa sécurité ou son suivi. A ce titre, nous demandons aux participants de pouvoir se projeter sur un temps de course basé sur une moyenne de 5km/h.

2 check points serviront de barrière horaire et un participant qui arriverait au-delà du temps limite fixé devra hélas abandonner.

Le participant devra signaler à l'organisateur s'il doit abandonner en dehors des check points et s'il faut lui porter assistance exceptionnelle (blessure) ou s'il compte utiliser une assistance personnelle. L'organisateur assurera la logistique liée à un abandon sur un check point et c'est le seul lieu où il est possible d'être rapatrié en cas d'abandon (sauf cas vraiment exceptionnel).

Il est possible à tout moment de se connecter au live tracking pour estimer sa propre progression.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



Déroulement de l'épreuve en duo

- Le 1^{er} relayeur effectue 25km avant de passer le relais à son binôme qui effectue 45km. La transmission de la balise GPS est le témoin.
- L'équipement obligatoire doit être en possession de chaque coureur lors de sa progression.
- Le 2^e relayeur devra se rendre par ses propres moyens sur le lieu de prise du dit relais (adresse communiquée en amont).
- L'organisation se chargera du rapatriement du 1^{er} relayeur si nécessaire.
- Le classement final sera effectué sur la base de l'addition des 2 temps.
- Chaque relayeur dispose des mêmes avantages (cadeau, accès, repas chaud sur zone d'arrivée, etc...).

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



Vos obligations

- LGO est un raid en semi autosuffisance. Le respect strict du code de la route est indispensable.
- Vous devez veiller à disposer d'un équipement de sécurité suffisant pour voir et être vu de nuit.
- Vous devez veiller à toujours progresser sur le bas coté de la chaussée et face à la circulation automobile.
- A chaque intersection, vous n'êtes pas prioritaire (sauf présence exceptionnelle d'un membre de l'organisation en qualité de signaleur).
- Pour des raisons de sécurité dans la nuit et pour permettre de pouvoir vous joindre à tout moment en cas de nécessité, l'usage d'écouteurs pour écouter de la musique est interdit (on parle de votre sécurité, jouez le jeu s'il vous plait).
- Nous avertir en cas d'abandon et nous restituer votre balise GPS.
- Sourire et ne pas confondre la Sainte Lyon et la Grande Ourcq en terme d'organisation.
- L'appel au 18 – 112 – 15 restera exceptionnel et à faire en cas d'urgence vitale uniquement.
- Chaque participant devra indiquer le numéro de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident. Cette personne à prévenir devra être joignable pendant toute la durée de la manifestation.
- Pour faciliter la localisation du participant une balise GPS sera fournie à chaque participant. Celle-ci possède un système de détection d'écart de parcours, d'immobilité et de détection chute. Le participant sera donc suivi à tout instant par l'organisation. Un comptage sera effectué à divers endroits du tracé en supplément. Chaque participant ayant besoin d'aide sur le parcours pourra joindre par téléphone le responsable secours dont le numéro sera communiqué ultérieurement.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



Le parcours

La trace GPX sera communiquée au maximum 4 jours avant le départ soit mardi 13 décembre.

Au minimum, 8 communes du pays de l'Ourcq, 8 hameaux du pays de l'Ourcq et 4 communes plus à l'est seront traversés.

Voici les communes dont les territoires seront traversés, et par ordre de progression:

Armentières en Brie – Germigny l'Evêque - Isles les Meldeuses – Congis sur Théroutanne – Lizy sur Ourcq – May en Multien – Crouy sur Ourcq – Vendrest – Tancrou – Jaignes – Changis sur Marne – Saint Jean les deux jumeaux – Montceaux les Meaux

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022



Inscription

Ouverture mercredi 5 octobre 13h

Limité au maximum à 79 coureurs solo et 20 duo soit 99 coureurs sur la voie publique

Une liste d'attente sera mise en place en cas d'atteinte du plafond maximal.

En fonction des annulations, la liste d'attente sera utilisée par ordre d'inscription dessus.

Il n'y aura plus de modifications possibles après le 4 décembre.

Le remboursement de votre inscription, en cas d'annulation (parce que finalement vous avez les j'tons par exemple) sera possible jusque le 30 novembre, déduction faite de 19€

Rendez vous sur www.courirpourarmentieres.com ou <https://www.protiming.fr>

Remise de prix

3 premiers garçons et 3 premières filles solo du classement final

3 premières équipes duo du classement final

ET SI IL VOUS RESTE DES FORCES QUELQUES HEURES PLUS TARD...!

COURIR POUR ARMENTIÈRES EN BRIE ORGANISE LE

2^{ème} RUN & BIKE D'ARMENTIERES EN BRIE DIMANCHE 18 DÉCEMBRE 2022

- 9h15 Run and Bike "Découverte" - 7Km
(nés en 2009 et avant) - 14€ par équipe
- 10h30 Run and Bike "Courte distance" - 15,5Km
(nés en 2005 et avant) - 20€ par équipe



Au profit de
l'Institut Curie



NOMBRE DE DOSSARDS LIMITÉ

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

COURIRPOURARMENTIERES.COM - 06 15 15 47 28 - CONTACT@COURIRPOURARMENTIERES.COM



COURIR POUR ARMENTIÈRES EN BRIE ORGANISE LE

2^{ème} RUN & BIKE D'ARMENTIERES EN BRIE DIMANCHE 18 DÉCEMBRE 2022

- 9h15 Run and Bike "Découverte" - 7Km
(nés en 2009 et avant) - 14€ par équipe
- 10h30 Run and Bike "Courte distance" - 15,5Km
(nés en 2005 et avant) - 20€ par équipe



Au profit de
l'Institut Curie



NOMBRE DE DOSSARDS LIMITÉ

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

COURIRPOURARMENTIERES.COM - 06 15 15 47 28 - CONTACT@COURIRPOURARMENTIERES.COM



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

Nous contacter

Courir pour Armentières en Brie

4 rue du pressoir

77440 Armentières en Brie

eric.leblacher@gmail.com

06 15 15 47 28

Page Facebook: La GrandeOurcqCourirpourArmentieres

www.courirpourarmentieres.com



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 17 DECEMBRE 2022

Notre parrain



MERCI

REMERCIEMENTS À NOS PARTENAIRES

ET AUX
BÉNÉVOLES



Ville d'Armentières-
en-Brie



FRISQUET



WIAME
VRD

Pays de
l'Ourcq
Communauté de communes

GRUP
TEAM
COLIN

LPVRD
Travaux Publics et Participations



BRIE PICARDIE

