

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DÉCEMBRE 2023

LA GRANDE OURCQ
Raid pédestre en semi autosuffisance

ARMENTIÈRES EN BRIE - GERMINY SOUS COULOMBS - TANCROU - MAY EN MULTIEN - LIZY-SUR-OURCQ - COULOMBS EN VALOIS - CROUY SUR OURCQ - GANDELU - FÔRET DOMANIALE MONTCEAUX LES MEAUX - AVENUE GRAND VOYELK

65KM
95KM
SOLO OU
EN RELAIS À 2

délaï maximum
13h et 15h45

GRANDE OURCQ JUNIORS
3 courses enfants
3 - 11 ans

La plus belle de vos nuits?

SAMEDI 16 DÉCEMBRE 2023

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





LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023

Infos pratiques

- Tarifs : 65km : 69€ Solo 110€ Duo 99 dossards disponibles (dont 15 équipes duo au maximum)
95km: 80€ solo 50 dossards disponibles

L'organisation se réserve le droit de limiter le nombre de dossards disponibles.

- Epreuve ouverte aux licenciés et non-licenciés (certificat médical obligatoire)
- Paiement en ligne obligatoire : Oui
- Participants nés en 2003 et avant
- Lieu de départ et arrivée : Armentières en Brie Salle des fêtes
- Lieu de retrait des dossards : Zone départ / arrivée

Programme

15h30-18h30 Retrait de dossards et opérations de vérification

18H BRIEFING OBLIGATOIRE POUR LES 2 DISTANCES

Catégorie 95km: 18h30 puis chaque 30s . Horaire de départ communiqué en amont.

Les participants partent 2 par 2

Catégorie 65km: 19h00 puis chaque 30s . Horaire de départ communiqué en amont.

Les participants partent 2 par 2.



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023

- Retrait dossard et opérations de vérification : Le jour J de 15h30 à 18h
- Parcours dévoilé à J-4: - 65km environ, 25 + 40 duo
- 95km environ
- 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. Les portions bitumés (bitume local parfois...) sont parties intégrantes de LGO.

LGO La Grande Ourcq n'est pas un trail ou ultra trail mais une aventure ultra distance.

- Inscription en ligne sur www.courirpourarmentieres.com .
- Date limite d'inscription: 2 décembre 2023

Services autre:

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



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023

• LE PROJET

- L'association Courir pour Armentières en Brie organise samedi 16 décembre 2023 une manifestation sportive de type raid pédestre sur la voie publique ouverte à la circulation. Cette manifestation est une aventure individuelle sans être une compétition officielle, elle rassemblera un nombre limité de participants qui parcourront une distance de 65km ou 95km, très 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 moyenne de 5km/h (soit 13h pour 65km), et sur une vitesse moyenne de 6km/h (soit 15h45 pour 95km).
- Chaque participant est en semi autonomie dans sa progression et sa sécurité. Il doit se conformer au respect strict du code la route.



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



LE CONCEPT

- LGO sera organisé sous la forme d'un raid pédestre individuel. 2 à 3 barrières horaires seront mises en place afin d'assurer la progression des participants suivant le délai maximal imposé.
- Elle rassemblera un nombre limité de participants par distance, expérimentées à ce type d'effort et de parcours, sûres de leur bonne condition physique, sachant évoluer dans la nuit, douées d'une capacité d'orientation et dans des conditions possiblement hivernales.
- Les participants seront en autonomie alimentaire complète sur le parcours. Ils disposeront uniquement de 2 à 3 check point ravitaillement dits bases de vie. Un repas sera offert à l'arrivée.
- **Le parcours ne sera pas balisé.** Il conviendra de 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. LGO est un raid aventure où le participant évolue dans le strict respect du code de la route.
- Un PC course sera mis en place ainsi qu'un PC médical
- Le classement est établi sur la base du temps final réalisé par chaque participant. LGO s'apparente à un contre la montre individuel
- La Grande Ourcq n'est pas une compétition officielle de la Fédération Française d'athlétisme mais une aventure sportive solitaire.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



L'autosuffisance

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

Les coureurs pourront retrouver leur sac d'allègement au km 25, km 45 et km 65 (pour la distance 95km) environ

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

Il ne doit pas craindre la solitude.

L'assistance personnelle est autorisée sur la base de vie, cependant les bénévoles se réservent le plein droit de limiter l'accès afin de garantir la bonne organisation et la quiétude du lieu.

L'assistance personnelle est autorisée en dehors des zones dites bases de vie. Mais, un conseil : vivez le moment en solitaire le + que vous pouvez...

LA GRANDE OURCOQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



- **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 la totalité d'une nuit d'hiver
 - Balise tracker remise 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 solide et un minimum de 1l de réserve liquide
 - 1 veste de type coupe vent/pluie permettant de vous prémunir d'une météo hivernale et/ou venteuse éventuelle. Il est fortement conseillé d'être équipé d'une veste 10000 Schmerber. Le **Schmerber** est une unité de mesure de l'imperméabilité d'un textile
 - 1 bonnet, 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/sur le sac à dos
 - Matériel supplémentaire conseillé: une source d'électricité complémentaire type batterie externe

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023

• **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 à un participant qui ne posséderait pas l'équipement obligatoire.



LA GRANDE OURCQ

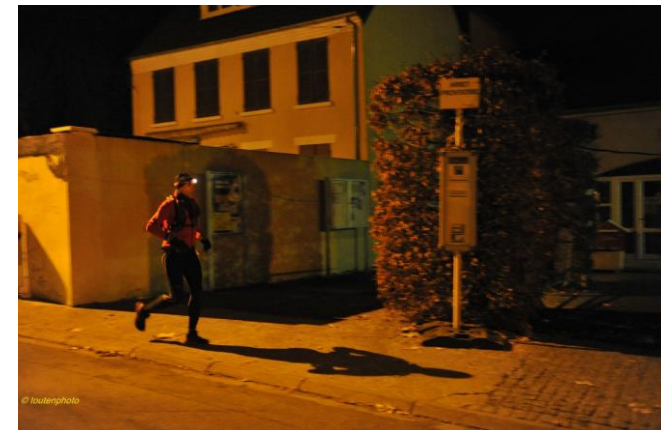
SAMEDI 16 DECEMBRE 2023

Ce qu'inclut mon inscription-les services offerts

Ce que vous ne trouverez pas

- Une aventure hors du commun de nuit . Un dépassement de soi 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 permettant à vos proches de suivre votre progression et votre hiérarchie en temps réel
- Groupe Whatsapp avec les acteurs de LGO – Activé à partir du 5 décembre. Il sera le canal d'informations officiel de l'organisation
- Dossard unique et nominatif
- Sac de bienvenue, médaille Finisher et cadeau Finisher
- Un repas d'arrivée
- La possibilité de poser 2 à 3 sacs d'allègement
- Une salle pour se préparer, se changer et prendre le repas Finisher
- Toilettes
- Photos, suivi réseaux sociaux, sourires, encouragements, et un milliard d'ondes positives

- Il n'y aura pas de douches (y en a pas ici, et puis de toute façon ça ne sert à rien)
- Le rapatriement des abandons se fera uniquement depuis les bases de vie
- Pas de navettes pour amener le 2^e duo à son lieu de départ.



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



Les check points / bases de vie

Le check point sera un point de contrôle et de ravitaillement appelé aussi base de vie BV.

Ils seront au nombre de 2 ou 3, situés environ au km 25, 45 et 65 (pour la distance 95km)

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

La base de vie sera située en extérieur, dans une cours de ferme.

Vous y retrouverez l'éventuel sac d'allègement que vous nous aurez laissé en amont (à la prise de dossard). Il est conseillé au participant de mettre du ravitaillement dans son sac d'allègement.

La localisation des bases de vie sera communiquée ultérieurement.

Il n'y aura pas de lit de camp dans la BV. Il y aura par contre beaucoup de chaleur...humaine.

La BV permettra aussi à l'organisation d'évaluer votre capacité à poursuivre l'aventure.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



Abandon - délais

Pour participer à LGO, le participant doit être capable de parcourir une longue distance à pied de nuit. Les temps de marche doivent être limités pour entrer dans les délais impartis.

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 (65km) ou 6km/h (95km).

2 à 3 barrières horaires seront positionnés sur le parcours et le 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, 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). Chaque participant doit se rendre sur une BV par ses propres moyens avant d'éventuellement abandonner.

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

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



Déroulement de l'aventure en duo

- Le 1^{er} relayeur effectue environ 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.
- Un 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 16 DECEMBRE 2023



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 16 DECEMBRE 2023



Le parcours

La trace GPX sera communiquée au maximum 4 jours avant le départ soit mardi 12 décembre.

Au minimum, 10 communes du pays de l'Ourcq, 8 hameaux du pays de l'Ourcq et 4 communes plus à l'est seront traversés.

- 65km environ, 25 + 40 duo
- 95km environ

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. Les portions bitumés (bitume local parfois...) sont parties intégrantes de LGO,

LGO La Grande Ourcq n'est pas un ultra trail mais une aventure ultra distance

Le PC course suivra la progression de chaque participant. En cas d'erreur de parcours importante (à l'appréciation des organisateurs), il contactera le coureur pour s'assurer que tout va bien et lui demander de reprendre la bonne trace, soit une pénalité en temps sera appliquée à l'arrivée (détails communiquées lors du briefing)

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



Inscription

Limité à 99 coureurs par distance.

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 suivant l'ordre d'inscription dessus.

Il n'y aura plus de modifications possibles après le 3 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 21€

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

Remise de prix 65km

3 premiers garçons et 3 premières filles solo

3 premières équipes duo

Le 1^{er}/la 1^{re} de la catégorie Master 0 à 2, 3 et 4, 5 et +

Remise de prix 95km

3 premiers garçons et 3 premières filles solo

Le 1^{er}/la 1^{re} de la catégorie Master 0 à 2, 3 et 4, 5 et +

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023



- **LES VALEURS SOLIDAIRES DE LA GRANDE OURCQ**
- Don d'une partie des frais d'inscription aux Restos du Cœur
- Don à l'opération de restauration de l'église Saint Germain de Paris d'Armentières en Brie
- Élan du cœur des participants et des organisateurs via une collecte alimentaire en place le jour J : « Ramène un p'tit sac »
- Collecte de vêtements et couvertures en vue d'une maraude



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023

Nous contacter

Courir pour Armentières en Brie

4 rue du pressoir

77440 Armentières en Brie



eric.leblacher@gmail.com contact@courirpourarmentieres.com

06 15 15 47 28

Page Facebook et Instagram: La GrandeOurcqCourirpourArmentieres

www.courirpourarmentieres.com

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 16 DECEMBRE 2023

Notre parrain



MERCI



REMERCIEMENTS À NOS PARTENAIRES, NOS SOUTIENS ET NOS BÉNÉVOLES



Ville d'Armentières-
en-Brie

