

A group of relay runners in various colored athletic gear are lined up on a wooden pier or dock. The pier is situated on a body of water, and the background is filled with lush green trees under a cloudy sky. Large, semi-transparent blue text is overlaid on the image, with the word 'GUIDE' and 'COUREUR' in blue and 'RELAIS' in white.

RELAIS GUIDE COUREUR

2 JUILLET 2021

LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS



RELAIS 175 KM

Départ: 19h30 Vendredi 2 juillet
Lieu: Vannes-Esplanade Simone Veil

GRAND RAID 175 KM

Départ: 19h Vendredi 2 juillet
Lieu: Vannes-Esplanade Simone Veil

RAID 100 KM

Départ: 15h Vendredi 2 juillet
Lieu: Arzon-Port Du Crouesty

TRAIL 58 KM

Départ: 17h Samedi 3 juillet
Lieu: Sarzeau-Place Richemont

RONDE DES DOUANIERS 34 KM

Départ: 10h Samedi 3 juillet
Lieu: Séné-Rue Des Écoles

MARCHE NORDIQUE 28 KM

Départ: 8h Dimanche 4 juillet
Lieu: Séné-Complexe Cousteau

LE PROTOCOLE SANITAIRE

LES RÈGLES DE BASE

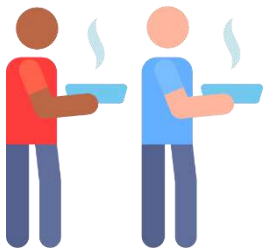


Le port du masque est rendu obligatoire par l'organisation au départ et jusqu'à la sortie de la zone de départ (100m après le départ), sur les zones de ravitaillement, à l'arrivée et sur le village. Attention, l'organisation ne fournit pas de masque sur le parcours et chaque coureur doit garder son masque sur lui pour le ressortir sur les ravitaillements et à l'arrivée.

Si un concurrent refuse de porter son masque dans une zone où cela est obligatoire, il sera immédiatement mis hors course.



Sur les ravitaillements, le village, la zone de départ et à l'arrivée, l'organisation met à disposition des coureurs du gel hydroalcoolique pour se laver les mains. Il est obligatoire de se laver les mains en entrée et en sortie des zones de rassemblement.



Pour assurer la sécurité de la course, le self-service sur les ravitaillements est proscrit. Il ne vous sera plus possible de vous servir sur les ravitaillements tout seul, que ce soit en boisson ou en nourriture. Seules les rampes à eaux restent accessibles en libre service. À votre arrivée sur un ravitaillement, vous devrez enfiler votre masque, vous munir d'un plateau repas et vous diriger vers ce que vous souhaitez consommer.

Les temps de service pourraient être plus long, il faudra donc faire preuve de patience. L'organisation préconise au maximum l'autosuffisance pour éviter les temps d'attente trop long et les regroupements sur les ravitaillements.

Si un concurrent se sert personnellement sur un ravitaillement, il sera directement mis hors course pour non-respect des règles sanitaires.

Tout manquement au protocole sanitaire sera sanctionné d'une mise hors course du concurrent

LE PASS SANITAIRE

Pour tout évènement de plus de 1000 personnes, le pass sanitaire a été rendu obligatoire par le gouvernement. Il s'applique donc aux courses de L'Ultra Marin. Vous devez donc présenter (au choix) au retrait de votre dossard :

- Un test PCR ou antigénique négatif datant de moins de 48h
- La vaccination, à la condition de disposer d'un schéma vaccinal complet : 2 semaines après la 2e injection pour les vaccins à double injection ; 4 semaines après l'injection pour les vaccins à une seule injection ; 2 semaines après l'injection pour les vaccins chez les personnes ayant eu la Covid
- Le résultat d'un test PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement au Covid, datant d'au moins 15 jours et de moins de 6 mois

Vous devrez présenter ces informations sous forme de QR code, généré par l'application « Tous AntiCovid » ou disponible en format papier après votre test/vaccination.



Attention, votre justificatif doit être nominatif et votre dossard ne sera remis que sur présentation d'un pass sanitaire valide.

OÙ SE FAIRE TESTER AUX ALENTOURS DE VANNES SANS RENDEZ-VOUS:

Laboratoire Océalab Vannes – Le Ténénio
Zone du Ténénio II Rue du Docteur Roux
0297625757

Laboratoire Océalab Auray – Kériolet
Place de Kériolet
0297242345

Laboratoire Océalab Muzillac – Stade
1 Rue du Stade
0297416390

LE RETRAIT DES DOSSARDS ET LE RAVITAILLEMENT ARRIVÉE

CRÉNEAUX DE RETRAIT

JEUDI 01 JUILLET DE 16H À 21H
VENDREDI 02 JUILLET DE 8H À 19H

Sur ces heures de retrait, l'organisation a mis en place des créneaux horaires pour pouvoir fluidifier la récupération des dossards. Ces créneaux sont soumis à une capacité maximum, et sont à choisir impérativement sur votre espace coureur.

À la remise de votre dossard, l'organisation vous remettra votre bracelet de course, à mettre directement au poignet. Il vous permettra d'accéder aux différentes zones, dont la zone de départ et les zones de passage de relais.

Vous recevrez aussi un dossard individuel en fonction de votre ordre de relais ainsi que le dossard de l'équipe sur lequel est attachée la puce. C'est ce dossard, et uniquement ce dossard qui vous permettra d'enregistrer vos passages sur les lieux de pointage et ainsi d'être chronométré.

ATTENTION : CHAQUE RELAYEUR DOIT VENIR CHERCHER LUI-MÊME SON DOSSARD

Après le retrait de votre dossard, vous devrez vous rendre à la tente cadeaux du village pour récupérer vos cadeaux, dont la boîte de gâteaux de la Trinitaine. Ces cadeaux sont à récupérer avant votre course et ne pourront être donnés à l'arrivée de votre course.

LIEU: VILLAGE ULTRA MARIN, QUAI
ERIC TABARLY SUR LE PORT DE
VANNES



LE RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE ET SES SERVICES :

Il vous sera remis un panier repas dès la ligne d'arrivée franchie. Nous vous demandons de consommer le ravitaillement à l'extérieur du village pour éviter les rassemblements. **Attention cette année, il n'y aura pas d'accès douches, vestiaires, consigne et d'espace de repos après la course.**

LE MATÉRIEL OBLIGATOIRE PENDANT LA COURSE

Le Grand Raid en Relais est une course en semi-autonomie et admet donc une liste d'objets obligatoires afin d'assurer la sécurité et le bon déroulement de la course.

Chaque coureur, qu'il soit en solo ou en relais, s'expose à des pénalités (cf règlement) si son sac ne contient pas les objets de la liste suivante :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| -Un Sac De Course* | -Une Réserve Alimentaire |
| -Une Pièce D'identité, | -Une Bande Élasto De 6/8cm, |
| -Un Téléphone Portable Chargé, | -Une Lampe Frontale, |
| -Une Couverture De Survie, | -Des Piles Ou Un Chargeur Usb, |
| -Un Gobelet Individuel, | -Un Brassard Rétro Réfléchissant, |
| -Un Kit Couverts** | -Une Veste Coupe-vent |
| -Une Réserve D'eau D'1,5l | -Un Masque Chirurgical*** |

* Tout sac pouvant contenir ce matériel

** Nécessaire pour tous les ravitaillements, l'organisation ne fournit pas de couverts.

*** Ou un masque en tissu de catégorie 1



LES PARKINGS AU DÉPART

1

PARKING DE LA GARE MARITIME

250 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

2

PARKING DU PARC DES EXPOSITIONS DU CHORUS

600 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

3

PARKING DU RACKER

400 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

4

PARKING DU PARC DES EXPOSITIONS DU CHORUS

150 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

LÉGENDE



PARKINGS



CHEMINEMENT PIÉTON JUSQU'AU DÉPART

ZONE DU CHORUS – 1,5KM DU DÉPART



LES PARKINGS DES RELAIS

RELAIS 1 – LARMOR BADEN
RUE GILLES RIO



RELAIS 2 – ARZON STADE
Y.CHAPRON



RELAIS 3 – SARZEAU KERBODEC



LÉGENDE



PARKINGS



CHEMINEMENT PIÉTON JUSQU'AU DÉPART



ZONE DE CHANGEMENT DE RELAYEUR

LES RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

LES RÉFÉRENCES SUR LES RAVITAILLEMENTS

L'organisation met en place différents types de ravitaillement pour vous restaurer tout au long du parcours. Les points de ravitaillement sont espacés de 15 à 25km. Voici ce que vous pourrez retrouver sur les différents ravitaillements:

TYPE DE RAVITAILLEMENT	RAVITAILLEMENT LIQUIDE	RAVITAILLEMENT SEC	RAVITAILLEMENT CHAUD
Références	Eau, Saint-Yorre, Cola	Tuc, Pâte de fruit, Compote, Chocolat, Fruits Secs, Orange, Banane	Purée, Pâtes, Saucisson, Fromage, Riz au lait

Sur certains ravitaillements, l'organisation ajoute de la soupe.

LE FONCTIONNEMENT DES RAVITAILLEMENTS

Pour assurer la sécurité de course, le self-service sur les ravitaillements est proscrit. Il ne vous sera plus possible de vous servir sur les ravitaillements tout seul, que ce soit en boisson ou en nourriture. Seules les rampes à eau restent en libre-service sur certains sites. À votre arrivée sur un ravitaillement, vous devrez enfiler votre masque puis vous munir d'un plateau repas pour vous diriger vers ce que vous souhaitez consommer. Pour toutes les denrées, à l'exception des compotes en gourde et des barres énergétiques qui sont emballées individuellement, seul un bénévole sera à même de vous servir.

Les temps de service pourraient être plus longs, il faudra donc faire preuve de patience. L'organisation préconise au maximum l'autosuffisance pour éviter les temps d'attente trop long et les regroupements sur les ravitaillements.

Si un concurrent se sert personnellement sur un ravitaillement, il sera directement mis hors course pour non-respect des règles sanitaires.

Une zone de soin sera également mise en place pour ceux qui en auront besoin. Attention cependant, afin de limiter les échanges, les podologues et les kinésithérapeutes ne prodigueront pas de soins de confort.

RAPPEL : LE PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE SUR TOUS LES LIEUX DE RASSEMBLEMENT DE L'ORGANISATION : DÉPART, ARRIVÉE ET SUR LES RAVITAILLEMENTS.

RAVITAILLEMENTS, RELAIS ET BARRIÈRES

HORAIRES EN DÉTAIL

	TYPE DE RAVITAILLEMENT	KILOMÉTRAGE	BARRIÈRES HORAIRES	PASSAGE DE RELAIS	ARZON-PORH NÈZE	LIQUIDE	KM 98.6	SAM 17H	-
ARRADON-MORÉAC	LIQUIDE	KM 13.2	-	-	SARZEAU- BERNON	POINT EAU	KM 110,1	-	-
BADEN-PORT BLANC	LIQUIDE + SEC + SOUPE	KM 28.5	SAM-2H	-	SARZEAU-KERBODEC	LIQUIDE + SEC + CHAUD + SOUPE	KM 122,3	SAM-22H	FIN 3 ^E RELAIS
LARMOR BADEN	LIQUIDE + SEC	KM 35.4		FIN 1 ^{ER} RELAIS	LE HÉZO- ECOLE VERT MARINE	LIQUIDE + SEC	KM 133,4	DIM-2H	-
BADEN-TOULVERN	POINT EAU	KM 41	-	-	NOYALO- STADE	POINT EAU	KM 138,8	-	-
LE BONO-PORT	LIQUIDE + SEC + CHAUD + SOUPE	KM 52.5	SAM-6H	-	SÉNÉ- COMPLEXE COUSTEAU	LIQUIDE + SEC + CHAUD + SOUPE	KM 147,2	DIM-7H	-
CRAC'H-TENNIS	LIQUIDE + SEC + SOUPE	KM 68	-	-	SÉNÉ- BARRARAC'H	POINT EAU	KM 161,7	-	-
LOCMARIAQUER-EMBARCADÈRE	POINT EAU	KM 82.5	SAM-12H	-	VANNES-ARRIVÉE	LIQUIDE + SAC DE RAVITAILLEMENT	KM 175	DIM-13H	FIN 4 ^E RELAIS
ARZON-STADE CHAPRON	LIQUIDE + SEC + CHAUD + SOUPE	KM 87.4	SAM-14H	FIN 2 ^E RELAIS					

IMPORTANT: LORSQU'IL N'Y A PAS D'ASSISTANCE, LES ACCOMPAGNATEURS SONT INTERDITS SUR LES ZONES DE RAVITAILLEMENT

LE FONCTIONNEMENT DES DÉPARTS

LES SAS :

Pour le Relais uniquement, il n'y a pas de sas de départ. En effet, avec un maximum de 100 équipes, un seul sas suffit à obtenir la jauge de 3m2 par coureur.



LE RAVITAILLEMENT DU DÉPART :

Les années précédentes, l'organisation installait des ravitaillements sur la zone de départ pour permettre aux coureurs de manger ou boire avant le départ de la course. Cette année, toujours pour éviter un brassage et un regroupement de personnes trop important sur une zone restreinte, ces ravitaillements seront supprimés sur l'ensemble des départs. Nous vous recommandons de remplir vos contenants en eau et vous restaurer avant votre arrivée sur site.

LE PORT DU MASQUE

La procédure de départ implique le port obligatoire du masque. Ce masque pourra être retiré et rangé dans votre sac une fois que vous serez sortis de la zone de départ mise en place par l'organisation. Cette fin de zone interviendra environ 100m après la ligne de départ et sera indiquée par des panneaux. Chaque masque est à garder, et vous devrez le remettre dès votre arrivée sur le premier ravitaillement de votre course.

LES ABANDONS ET LE RAPATRIEMENT DES COUREURS

QUE FAIRE APRÈS UN ABANDON ?

En cas d'abandon, le concurrent doit impérativement prévenir l'organisation en contactant le PC Course au 02 97 68 24 49 en précisant son numéro de dossard. Ce numéro sera indiqué sur le dossard. Le concurrent forfait devra alors remettre son dossard à un membre de l'organisation.

Par ce simple appel, le coureur forfait épargne au PC Course d'avoir à le chercher et fait gagner un temps précieux à l'organisation. Pour chaque coureur manquant à l'appel, le PC Course engage des recherches auprès des contacts d'urgence et pourra être amené à se rapprocher de la gendarmerie.



LES NAVETTES ABANDONS :

Le rapatriement des abandons est un service mis en place par l'organisation. Il permet à tous les coureurs forfaits d'être rapatriés sur Vannes. Cependant, les coureurs ne pourront pas exiger un rapatriement immédiat.

De plus, les prises en charge par les navettes se feront uniquement sur les points de contrôle.

Si un concurrent abandonne entre deux sites, il devra impérativement se rendre sur le site de prise en charge le plus proche s'il veut être ramené par une navette.

EN CAS D'URGENCE MÉDICALE

S'il y a une urgence, le concurrent impliqué (ou témoin) doit appeler le PC Course. L'appel sera alors transféré au PC Secours qui prendra en charge le blessé. Un abandon entre deux sites ne pourra en aucun cas être rapatrié par une ambulance : un véhicule mobilisé pour ramener une personne capable de se rendre elle-même sur un site de prise en charge par une navette abandon est un véhicule de moins pour traiter les urgences.

LE SUIVI LIVE DES COUREURS

Cette année, le suivi des coureurs se fait via l'application LIVEINFO de LIVETRAIL, disponible sur IOS et Android, ou encore via le site internet LIVETRAIL. Vous pouvez suivre en direct un coureur ou un groupe de coureurs pendant sa course.

Voici ce que permet LIVEINFO:



TÊTE DE COURSE

Affichage des favoris ITRA
Classement tête de courses
Prédiction aux prochains points



SUIVRE UN COUREUR

Suivi live du coureur
Prévision de passage aux checkpoints
Création d'une liste de coureurs personnalisée



CLASSEMENT LIVE

Classement scratch en temps réel
Classement catégorie (région/pays)
Classement spécifique



MULTI-SUPPORT

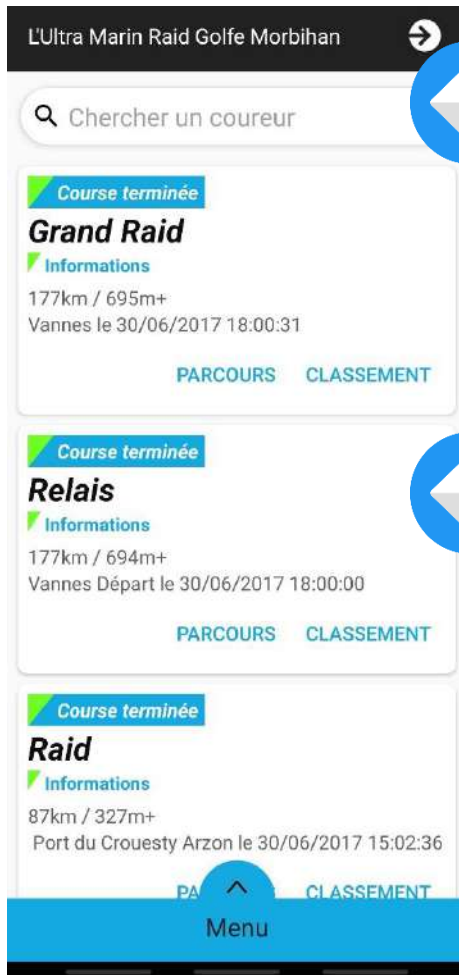
SMS
Applications : LiveInfo
Site internet



COMMENT ÇA MARCHE ?

ETAPE 1

RECHERCHEZ L'ÉVÈNEMENT
DANS LA BARRE DE RECHERCHE



Recherchez le ou les coureurs que vous souhaitez suivre par son nom ou son numéro de dossard.



Vous pouvez accéder à la course de votre choix pour regarder le classement ou le parcours.

ETAPE 2

SUIVEZ VOTRE COUREUR EN
TEMPS RÉEL



Activez les notifications pour avoir les alertes de votre coureur en live



Dans l'onglet détails, retrouvez avec précision le déroulement de sa course sur les différents pointages.



Suivez l'évolution globale de sa course depuis le départ.

ETAPE 3

TENEZ-VOUS INFORMÉ DE SA
COURSE EN DÉTAIL

A screenshot of a mobile app interface showing a runner's race details. The header shows the runner's name "Bertrand COLLOMB..." and number "224". Below the header, there are tabs: "GÉNÉRAL", "DÉTAILS", "COUREUR", and "ITRA". The "DÉTAILS" tab is selected. It shows a list of race segments with their names, distances, elevations, start times, and average speeds.

GÉNÉRAL	DÉTAILS	COUREUR	ITRA
Vannes	0km / 0m+	Ven. 18:00:31	00:00:00
Arradon Kerbilhouet	17,0km / 90m+	Ven. 19:19:09	01:18:38
Baden Port Blanc	28,3km / 176m+	Ven. 20:14:50	02:14:19
Larmor Baden	35,1km / 210m+	Ven. 20:51:08	02:50:37
Le Bono Port	52,2km / 323m+	Ven. 22:19:08	04:18:37
Crach tennis	67,3km / 411m+	Ven. 23:43:07	05:42:36
Embarcadère Lomariaquer	82,0km / 426m+	Sa. 01:05:58	07:05:27

LA REMISE DES PRIX

QUAND A LIEU LA REMISE DES PRIX ?

Pour le Raid et la Ronde des Douaniers, la remise des prix aura lieu le samedi à 20h.

Pour le Grand Raid, le Relais, le Trail et la Marche Nordique, la remise des prix aura lieu le dimanche à 13h.

QUI EST RÉCOMPENSÉ ?

Sont récompensés uniquement les 3 premiers hommes et femmes de chaque course. Pour le Relais, sont récompensés les 3 premières équipes hommes, les 3 premières équipes femmes et les 3 premières équipes mixtes.

Un classement pour toutes les catégories sera effectué.



L'ULTRA MARIN ET L'ENVIRONNEMENT



PROTÉGER L'HABITAT, LA FAUNE ET LA FLORE

LE BON COMPORTEMENT À ADOPTER

- Être attentif aux zones humides et au respect de la flore.
- Éviter le bruit dans les zones de nidification abritant de nombreuses espèces protégées.

ADAPTER LES TRANSPORTS

- Privilégier les transports en commun comme le covoiturage, les navettes ou les bus.
- Utiliser les parkings dédiés et éviter le stationnement sauvage sur les parcours

Reconnu comme étant une des plus belles baies du Monde, Le Golfe du Morbihan fait partie du réseau européen Natura 2000. Cette classification permet de protéger les espèces animales et végétales en déclin au sein de ce Parc Naturel Régional.

En respectant les tracés autorisés, un balisage sans marquage, la signalisation des zones de nidification, et en mettant en place des structures adéquates comme du tri sélectif, l'organisation s'engage à respecter cet environnement et contribue à la protection des habitats naturels de la faune et de la flore.

Pour être efficaces, nous devons tous aller dans le même sens et agir pour la préservation de cet environnement.

Les concurrents s'engagent donc à respecter les consignes données par l'organisation, en particulier celles concernant le matériel nécessaire, la gestion des déchets et le respect du tracé dans les zones humides.

Chaque coureur doit impérativement conserver ses emballages entre deux ravitaillements. Il doit aussi avoir son kit couverts et son gobelet pour tous les ravitaillements. L'organisation ne fournira plus de couverts en plastique sur ces points



Les zones de nidification traversées seront annoncées par ces panneaux. Un balisage et une signalétique spécifique seront mis en place sur le terrain pour l'habitat et les zones humides classées sensibles.

CRÉDITS PHOTOS

**JEAN-PIERRE PRIOUL
ALEXANDRE LAMOUREUX
JEAN-YVES PRIGENT**