



# BREAKING NEWS

# 4

## CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS

### BOL D'AIR VOUS ATTEND !



#### Timing de la journée CFC

**7h45-9h30** : accueil (1 seul représentant par équipe) ; remise des chasubles, cadeau coureur, tickets repas & boisson, 1 bracelet par coureur permettant de sortir votre VTT du parc et d'accéder à l'espace bien-être après votre relai

**9h30-10h** : mise en place des VTT dans le parc coureurs

**10h- 10h30** briefing sur place

**10h30-10h45** : démonstration passage relais binômes prologue et course (R1 ; R2 ; R3)

**10h55** : chaque binôme en place (B1 ligne de départ ; B2 parc VTT ; B3 parc CO)

**11h** : départ du raid et du prologue

**17h** : arrivée des 1ères équipes

**19h30** : arrivée des dernières équipes

**18h-19h45** : service repas

**20h** : podiums CFC

**20h30** : poursuite du service repas pour les équipes n'ayant pas encore mangé

**21h** : Soirée CFC



## Timing du BAR

**6h45-7h45** : remise des dossards BAROUEUR - 5h de course

Pensez à amener 4 épingles à nourrice/ coureur

**7h45** : départ groupé en liaison sur voie verte (entièrement plat) : 8 kms

**8h15** : mise en place des VTT dans le parc du départ

**8h30** : départ du BAROUEUR

### Championnat régional cadets/juniors

**8h-9h** : remise des dossards BARDESPORTS - 2h30 de course

Pensez à amener 4 épingles à nourrice/ coureur

**9h15** : départ groupé en liaison sur voie verte (entièrement plat) : 8 kms

**9h45** : mise en place des VTT dans le parc du départ

**10h** : départ du BARDESPORTS

### Championnat régional benjamins/minimes

**9h-10h** : remise des dossards BARBAPAPA - 1h15 de course

Pensez à amener 4 épingles à nourrice/ coureur

**10h15** : briefing sur place

**10h30** : départ du BARBAPAPA

**A partir de 11h30** : buvette

**13h** : podiums scratch BAROUEUR et BARDESPORTS

remise des médailles championnats AURA benjamins, minimes, cadets, juniors

**13h30** : retour des équipes

## Matériel

Rappel du matériel obligatoire

**Par équipe** : tel portable , boussole, montre, trousse de secours

**Par concurrent** : casque ; Couverture de survie ; sifflet

Conseil : enregistrez sur votre téléphone le numéro à prévenir en cas de problème

Rappel du matériel interdit pour l'épreuve de natation : plaquettes et palmes

Un grand merci à tous les clubs qui nous ont donné leurs nos de doigts SI ; si vous ne l'avez pas encore fait et que vous avez des 50 temps minimum pour le CFC, 128 temps pour le Baroudeur 5h , merci de nous envoyer vos 3nos /équipe (R1, R2, R3)



## Logistique

Vous avez réservé au camping, vous rentrez (si possible avant 9h), vous allez à la réception qui vous indiquera votre bungalow ou votre emplacement de camping.

Il reste des places en tente et 2 bungalows.

Vous n'avez pas réservé, le parking journée se trouve à 200m de l'entrée du camping, vous rentrez à pied dans le camping avec votre matériel.

Ensuite laissez vous guider par le timing : tout est sur place !

Les toilettes et douches seront à disposition des participants de 9 à 21h.

## Prologue

Un 2nd test swim & run a été fait par nos jeunes le 14 septembre.

L'eau est plus chaude que ...la piscine du camping : 22,5°.

Très facile de se mettre à l'eau.

Tout élément de flottaison est obligatoirement porté durant la course précédant la natation.

Rappel : les chaussures sont obligatoires durant toute l'épreuve (course + natation).

Les 2 derniers rapports d'analyse d'eau sont parfaits. Il y en aura un dernier le 22 septembre à J-5.

## Principe des relais

Chaque relais se fait en tapant dans la main dans le parc VTT mais votre chrono ne s'arrêtera qu'à la sortie du parc VTT en accompagnant le binôme à qui vous avez donné le relais.

En sortie de parc, le relais partant démarre sur la gauche ; le binôme finissant son relais sort sur la droite et va vider son doigt SI, 20 m plus loin à la GEC.

La fin du prologue pour chaque équipe correspond au départ du relais 1 ; il n'y a aucun arrêt chrono !

Remarque : les numéros de chasubles de 1 à 10 correspondent aux 10èmes équipes du championnat de France 2024.

## Classement

Les seuls arrêts chronos éventuels correspondront aux 2 traversées de route quand vous sortirez et rentrerez sur le camping. Il y aura 2 boîtiers tenus par des signaleurs qui vous donneront le signal pour traverser. Aucun risque n'est à prendre; ce temps sera neutralisé pour toutes les équipes.

Le classement se fait sur l'addition des 4 temps de la course enchainée

Prologue + R1 + R2 + R3.



### Repas d'après course

Samedi soir : votre repas est compris dans votre inscription  
vous devez amener couverts et gobelets

Menu : Salade méli mélo; diots-ravioles à la sauce  
tomate ; Tarte au pommes, Boisson.

Repas accompagnateurs possible à réserver  
avant le 22 septembre : 15 €/pers

Dimanche midi : La buvette vous proposera le  
sandwich Bol d'Air, frites, gâteaux, crêpes, boissons  
à la buvette



### Soirée raid

Il y aura un raid le lendemain matin avec un départ groupé à  
7h45 pour le 5h mais il y aura aussi la soirée de fin de saison !

Quelques raideurs de Bol d'Air ont prévu de troquer leurs  
tenues sportives contre des instruments pour une 1 ère partie.

Nous vous proposons aussi une scène ouverte avec mise à  
disposition de la sono et de quelques instruments, mais  
n'hésitez pas à venir avec votre guitare, basse, saxo,  
on vous attend !!!

La playlist "CFC" ; déjà sur Spotify; est prévue pour poursuivre  
la soirée et la...buvette sera ouverte !



### Tee-shirt

50 coureurs ont réservé leur tee-shirt série limitée. Il en reste  
encore mais si vous voulez être sûr d'avoir votre taille, il vous reste  
10 jours pour le commander sur Hello Asso Bol d'Air CFC!

Prochain et dernier envoi à J-5 : road-book de course.

Vous pourrez ainsi l'étudier, l'imprimer et le découper à votre guise



**Toute l'équipe Bol d'Air vous attend !**



**Vous aurez à disposition après votre relai à partir de 13H00 ...**

**... un espace bien être**

### **Kinésiologie**

Approche de bien-être visant à harmoniser le corps, le mental, l'esprit et l'énergie. Identification des déséquilibres

Pour les sportifs: optimisation des performances, prévention des blessures, amélioration de la récupération.

Séance de 10 à 15' de récupération proposée par 4 futures kinésiologues et un futur kinésithérapeute.



### **Stand de récupération**

Remorques aménagées pour le bien-être : bain nordique, spa fumant, ...

Cet espace est réservé aux coureurs munis de leur bracelet et entièrement gratuit.

Il y aura cependant une petite caisse à côté pour récupérer vos "pourboires" si cela vous a plu!



LA NATURE AU SERVICE DE VOTRE CORPS

### **Stand de vente**

Large gamme de produits naturels autour de l'Aloé Vera.

### **Dernière minute**

Pour les équipes arrivant vendredi après 21h au camping, nous prévenir (06 16 86 30 56), l'organisation récupérera vos clés de bungalows, si besoin. Il vous restera à régulariser votre caution à votre réveil.



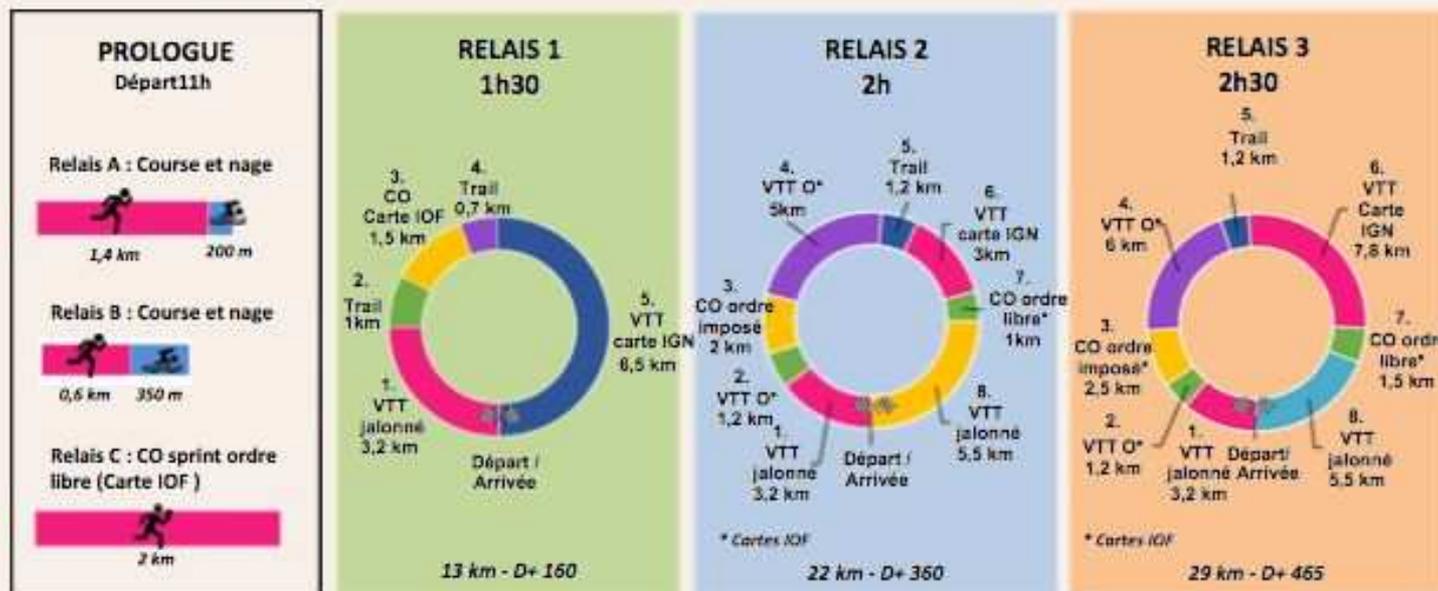
**Toute l'équipe Bol d'Air vous attend !**

# Rappel des sinopsis



## CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS DE RAID

Samedi 27 septembre 2025



## BOL D'AIR RAID et CHAMPIONNAT RÉGIONAL AURA DE RAID JEUNES

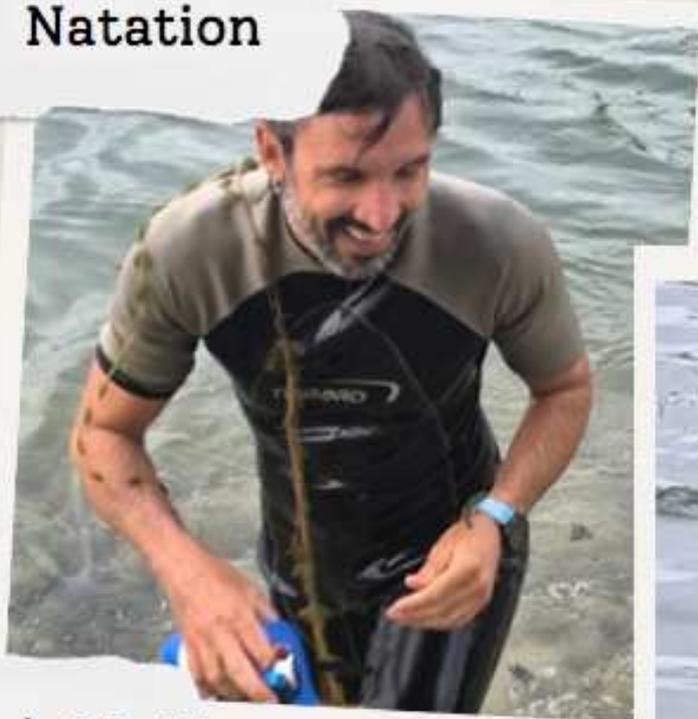
Dimanche 28 septembre 2025



# Parcours sim & run



Natation



déguisée



eau à 22,5°



Bonus  
*On vous attend*

Sandwich  
Bol d'Air



Quand la  
liste des  
bénévoles  
est plus  
grande  
que toi

