



## BIENVENUE À XONRUPT-LONGEMER



CETTE LETTRE A POUR OBJET DE VOUS COMMUNIQUER TOUS LES RENSEIGNEMENTS UTILES À VOTRE VENUE ET À VOTRE SÉJOUR DANS LES VOSGES DURANT CE QUATORZIÈME RAID CYCLO. L'ÉQUIPE D'ORGANISATION VOUS ATTENDRA DE PIED FERME À XONRUPT-LONGEMER POUR VIVRE CETTE BELLE AVENTURE

TOUS ENSEMBLE. BONNE ROUTE À TOUS !



## ACCUEIL

### Nous vous attendrons...

De 14 à 17 heures au **Centre Les Jonquilles** (<http://www.fnasce.org/presentation-du-centre-d-hebergement-les-r8829.html>), situé 532 Rue de la Résistance, 88400 Xonrupt-Longemer, téléphone : 03 29 63 07 28.



## VOTRE ARRIVÉE

### Heures et moyen de locomotion

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, nous vous demandons de préciser votre heure d'arrivée et le type de véhicules (fourgon, remorque, VL, etc.).

### Le contrôle des pièces justificatives

Votre participation au raid est en tout point identique à ce que vous pouvez connaître quand vous participez à un challenge national. Vous êtes inscrit mais votre participation n'est validée qu'après l'examen des pièces justificatives. Dès votre arrivée vous devrez nous présenter  **votre carte d'adhérent signée à jour avec photo ainsi qu'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclisme de moins d'un an.** Une licence sportive d'une fédération (FFC, FFCT, FSGT, UFOLEP...) à jour est acceptée si elle porte la mention de la visite médicale.

**ATTENTION :** Votre **fiche sanitaire 2017** doit être mise dans une enveloppe fermée à votre nom. Elle sera remise à la personne assurant le suivi médical sur le raid et ouverte qu'en cas de nécessité.

 [fiche sanitaire 2017 \(odt - 55.1 ko\)](#)

### Les véhicules

Durant la semaine, tous les véhicules seront stationnés sur le parking du centre Les Jonquilles.



## VOTRE PREMIÈRE SOIRÉE



## Mon Pense-bête... Penser

### → Aux petits trucs

- crème solaire
- coupe vent
- barres de céréales ou autre
- aliment énergisant
- cadenas ou antivol
- filet à linge
- serviette de toilettes
- nécessaire de douche

**Pour information, une laverie sera à votre disposition.**



## Dépannages

### → Réparations sur la route

Prévoyez du petit matériel de réparations (chambres à air, rustines, etc...) surtout si vous avez des roues spéciales (valves de 80 mm par exemple). l'organisation en mettra à votre disposition mais n'est pas en mesure de couvrir tous les besoins.

**ATTENTION :** Comme sur les précédents raid, afin d'accélérer les réparations sur la route, vous pourrez mettre dans le fourgon balai et avant le départ de chaque relais vos roues supplémentaires (avant et arrières) en les étiquetant.



## Le peloton

### → Composition

Dans tous les cas, le nombre de raiders participants inscrits sur un relais n'excédera jamais 99 cyclistes.

### → Inscriptions aux relais

Les inscriptions seront prises par Patrick et Michel à l'arrière du véhicule peloton une demie-heure avant le départ du relais. Elles sont **obligatoires**. Tout cycliste qui ne se serait pas fait connaître avant ne pourra

## Le tour de rodage !

À 18 heures, comme l'organisation en a pris l'habitude, nous vous proposerons une boucle (caravane et peloton formés) autour du lac de Gérardmer. C'est pour vous l'occasion, si vous découvrez le raid, de faire connaissance avec les autres cyclistes et de vous habituer aux consignes de sécurité que nous vous donnerons tout au long du parcours. Elle permet également aux véhicules de la caravane de se roder et d'apprendre à fonctionner ensemble en intégrant les nouveaux caravaniers.

prendre part au relais. Le principe est de faire un relais par jour, mais il est tout à fait possible de faire l'étape complète.

**Attention :** Les cyclistes qui souhaitent participer au relais de l'après-midi rejoindront le point de départ en car. Le nombre de places du véhicule est de 60.



## HÉBERGEMENTS

L'hébergement et les repas du soir sont pris dans le centre de vacances "Les Jonquilles". Le bivouac, la toile de tente ou le camping-car ne sont pas admis.

Situé dans un grand parc de 2 ha le centre dispose d'une capacité de 180 lits répartis dans 5 pavillons reliés entre eux. Les chambres ne sont pas toutes équipées de sanitaires complets, des blocs sanitaires sont à disposition à chaque étage. Elles peuvent recevoir 2 à 5 personnes selon les secteurs.

Les draps sont fournis par contre il vous faudra apporter votre nécessaire de toilette



## Dernière minute

→ Docs utiles

- [livre de route](#) (format pdf - 10.8 Mo - 11/05/2017)
- [Le règlement du raid](#) (format pdf - 183.7 ko - 11/05/2017)
- [qui fait quoi 2017](#) (format pdf - 58.7 ko - 11/05/2017)
- [fiche sanitaire](#) (format pdf - 92.1 ko - 11/05/2017)
- [plaquette raid](#) (format pdf - 3 Mo - 11/05/2017)



## LA CARAVANE

### Fonctionnement

Chaque véhicule de la caravane a pour unique objectif votre sécurité mais pour cela il est important que vous en connaissiez son fonctionnement. Vous pourrez vous en imprégner en lisant ce « [Qui fait Quoi](#) ».



[Qui fait Quoi \(pdf - 58.7 ko\)](#)



## Et pour finir

...

→ Vendredi

Après les efforts intenses que vous aurez produits tout au long de cette semaine, une soirée détente avec une animation vous sera proposée au centre.

→ Samedi

Les petits déjeûners seront servis à partir de 8 heures.

### Fédération Nationale des Associations Sportives, Culturelles et d'Entraide (FNASCE)

Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie  
Ministère du Logement et de l'Égalité des Territoires

Arche Sud – 92055 La Défense cedex

Tél. : 01 40 81 32 88 – Fax : 01 40 81 32 89 – [✉ Courriel](#) – [Notre site](#) (<http://www.fnasce.org>)

Association déclarée, régie par la loi du 1er juillet 1901, agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

[Voir les numéros précédents](#)



**FNASCE**  
couleur passion