

ROAD BOOK



28/29/30
juin
2024

Raid Cyclo
9000D+
450KM



Bienvenue pour cette 10e édition de La FOREST'CIME gérée et animée par l'association FORESTIERE.

Nous espérons, à travers cette épreuve, vous satisfaire dans la vision d'une pratique cycliste où règne convivialité et solidarité. Ces valeurs que le sport porte en lui, doivent être encouragées et c'est par elles que doit s'exprimer l'effort individuel dans le collectif. C'est dans cet esprit que nous avons conçu cette manifestation. C'est sur des parcours riches de paysages variés et de sites remarquables que vous allez vivre ces journées.

Vous serez accompagnés tout au long de ce périple d'une équipe de bénévoles à votre service et à votre écoute.

Nous souhaitons ainsi proposer une manifestation cycliste garante des valeurs à l'origine de l'esprit cycloportif. C'est avec vous que nous pourrions poursuivre cette aventure et c'est par votre confiance en notre organisation que cette manifestation restera un rendez-vous apprécié et reconnu.

L'approche humaine dans l'événement doit être renforcée et le contact entre organisateur et participant est le lien nécessaire pour la réussite de cette épreuve sportive. Ce sont vos remarques et vos propositions qui nous permettront d'optimiser notre démarche afin de répondre le plus précisément à vos souhaits.

Nous proposons un challenge sportif où chacune et chacun pourra se situer et partager avec tous les challenges

« Finisher » et « Performer ».

C'est sur ce parcours de plus de 450 kilomètres et 9000 mètres de dénivelé que vous aurez la satisfaction d'avoir accompli un périple exceptionnel.

L'épreuve se déroule sans priorité de passage et nous vous demandons de respecter, en tout point des parcours, le code de la route.

Nous vous engageons donc à profiter des paysages et à découvrir ces départements de l'Ain et du Jura, des vignes aux sapins, des lacs aux forêts, des vallées aux combes, et de la petite montagne du Haut Bugéy à la chaîne montagneuse du Jura.



*Philippe GINDRE
Président de l'association Forestière*

Je veux remercier tous les bénévoles qui vont assurer le bon déroulement de cette aventure ainsi que nos donateurs, sponsors et partenaires qui apportent une aide précieuse dans l'organisation.

Je veux enfin vous souhaiter à toutes et à tous une très belle FOREST'CIME, convaincu de retrouver les valeurs de l'esprit sportif présentes lors des précédentes éditions.

INFORMATIONS COUREURS

Logistique

RETRAIT DES PACKS DOSSARDS :

- Jeudi 27 juin de 17h à 19h
- Vendredi 28 juin entre 7h30 et 9h00
 - Départ 9h30

LIEUX :

- Espace Loisirs d'Arbent
- Avenue du général Andréa - 01100 Arbent

Pour les personnes qui n'ont pas envoyé leur licence FFC, UFOLEP, FSGT ou leur certificat médical pour la pratique du cyclisme en compétition, merci de nous faire parvenir les documents au plus vite à l'adresse suivante :

coordinateur@la-forestiere.com

Toute personne ne présentant pas sa licence ou un certificat médical ne pourra pas participer au Challenge Performer chronométré et devra remplir une décharge.

VOTRE SAC COUREUR (BALUCHON) NUMÉROTÉ COMPREND :

- Le maillot officiel ROSTI de la FOREST'CIME
- Votre bracelet ID
- 1 jeu d'étiquettes d'identification des bagages
- 1 dossard avec épingles
- 1 plaque de cadre (avec puce)
- 3 colliers "rislan"

Exemple plaque Forest'Cime



A QUOI SERT LE BRACELET ID ?

Le bracelet ID est un bracelet d'identification à usage unique que vous devez conserver pendant toute l'épreuve. Il vous identifie pendant l'épreuve et vous permet de récupérer vos bagages, vos vélos et d'accéder aux différentes activités de l'organisation. Il vous permet également de retirer vos boissons.

Toute la logistique est assurée par l'organisation de la FORESTIERE. Vos bagages seront identifiés à l'aide d'étiquettes avec votre numéro de dossard et votre nom (2 bagages maximum - 20kg - sac de 90L maximum). Ils seront transportés par nos équipes jusqu'au lieu d'hébergement.

Après la première étape, vos bagages seront à retirer dès votre arrivée sur le lieu d'hébergement auprès du responsable bagagiste dans une salle spécifique sécurisée. Ils devront être descendus à ce même endroit le lendemain matin pour être emmenés à l'hébergement suivant. Au niveau hébergement, les draps sont compris dans vos réservations.

Vous devez apporter trousse et linge de toilette personnelle.
N'oubliez pas votre serviette et votre maillot de bain, pour les accès bien être (piscine, sauna, etc).



NUMÉRO D'URGENCE : +33 (0)7 54 35 95 02

NUMÉRO MÉCANIQUE : +33 (06) 86 06 48 17

Pierre Etienne Richard - Cycles Burdet

COORDINATEUR : +33 (0)6 75 19 05 86

A votre arrivée, vos vélos sont pris en charge dans un parc à vélo sécurisé et rangé en fonction du numéro de votre bracelet ID. Vous pouvez récupérer votre vélo que le lendemain matin sur Bellecin après rangement pour des questions pratiques.

En cas de besoin mécanique, le mettre de côté avant rangement au parc à vélo. Les vélos sont à retirer sur présentation de votre bracelet le samedi et dimanche matin à partir de 7h (des pompes à pied seront à votre disposition). Si vous le souhaitez, vous pouvez réutiliser votre sac baluchon comme sac de change qui sera disponible à la fin des secteurs chronométrés et/ou ravitaillements.

INFORMATIONS BAGAGES

Nombre de bagages maximum par personne : 2

Poids : 20 kg (sac de 90 L maxi)

Vous devez impérativement accrocher votre plaque de cadre sur le devant du guidon, sur laquelle la puce est collée, comme ci-dessous (ne pas l'accrocher sur l'arrière du vélo, ni l'enrouler sur le devant du cadre).

En cas de mauvais positionnement, le chronométrateur ne sera nullement responsable et le coureur sera non classé du Challenge Performeur

N° DOSSARD / NOM ET PRÉNOM



ASSISTANCE TECHNIQUE

Vous devez avoir un nécessaire de réparation à la journée (chambres à air, pompe, rustines...) afin d'être autonome.

Cependant en cas de grosse réparation (roue cassée, chaîne...), une voiture d'assistance est à votre disposition le long du parcours.

NUMÉRO ASSISTANCE

TECHNIQUE : +33 (06) 86 06 48 17

RAVITAILLEMENT

Trois ravitaillements sont répartis sur chaque étape (comprenant nourriture, boissons énergétiques Overstims, sirop et eau). Les participants peuvent être ravitaillés par des amis ou de la famille à pied le long du parcours.

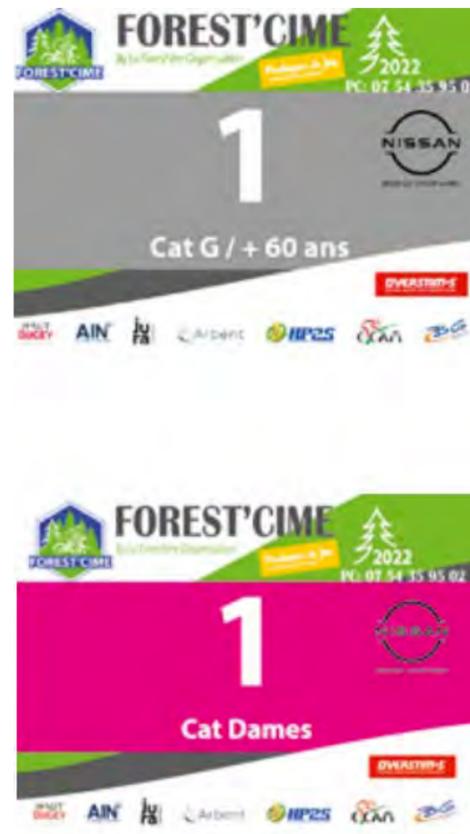
Tout ravitaillement effectué par un véhicule en route, à la portière, est strictement interdit et le cycliste ravitaillé sera immédiatement disqualifié par l'organisation. En fonction des conditions climatiques et de la difficulté de l'étape, un ravitaillement peut être ajouté.

SÉCURITÉ

Le port du casque est obligatoire, vous devez impérativement respecter le code de la route et ne pas jeter de déchets sur la route sous peine d'exclusion de l'épreuve.



CHALLENGE PERFORMER



CATÉGORIES D'ÂGES :

- C - 18-29 ans
- D - 30-39 ans
- E - 40-49 ans
- F - 50-59 ans
- G - 60 ans et +
- Dames

Le Challenge Performer récompense le meilleur grimpeur de la FOREST'CIME de chaque catégorie. A chaque étape, un chronométrage est effectué sur un segment pendant une montée. Un classement quotidien est établi dans les différentes catégories. Le leader de chaque catégorie se verra attribuer un dossard distinctif obligatoire pour l'étape suivante.

Un classement général est établi à l'issue de chaque étape pour les différentes catégories. Le classement général individuel au temps s'obtient par l'addition des temps enregistrés par les commissaires chronomètres pendant toutes les étapes. En cas d'égalité au classement général individuel au temps, il est fait appel à l'addition des places obtenues à chaque étape et en dernier ressort, à la place obtenue dans la dernière étape disputée.

CHALLENGE FINISHER

Tous les participants ayant effectué les étapes dans les temps imposés se verront attribuer une médaille du Trophée de Finisher (barrière horaire établie à une moyenne de 15 km/h) et un diplôme.

ÉTAPE 1 : A la conquête du Grand Colombier

143km / 3 573mD+

Après un départ de la Plastics Vallée depuis l'Espace Loisirs d'Arbent (01) le circuit débute par une montée des hautes combes du Haut Bugey dans le département de l'Ain en direction du magnifique Lac Genin. Puis les coureurs abordent le Plateau du Retord, territoire idéal pour la pratique du vélo avec ses magnifiques forêts, ses vallons et ses villages pittoresques. Le périple se poursuit dans les montagnes de l'Ain en direction du Grand Colombier, l'objectif de la journée avec ses 17 km d'ascension à 7,2% de moyenne. Grimpée désormais emblématique, qui est également le chrono du Challenge Performeur de cette première étape. Ils rejoignent ensuite le Plateau d'Hauteville par le col de la Rochette après avoir traversé le haut Valromey.

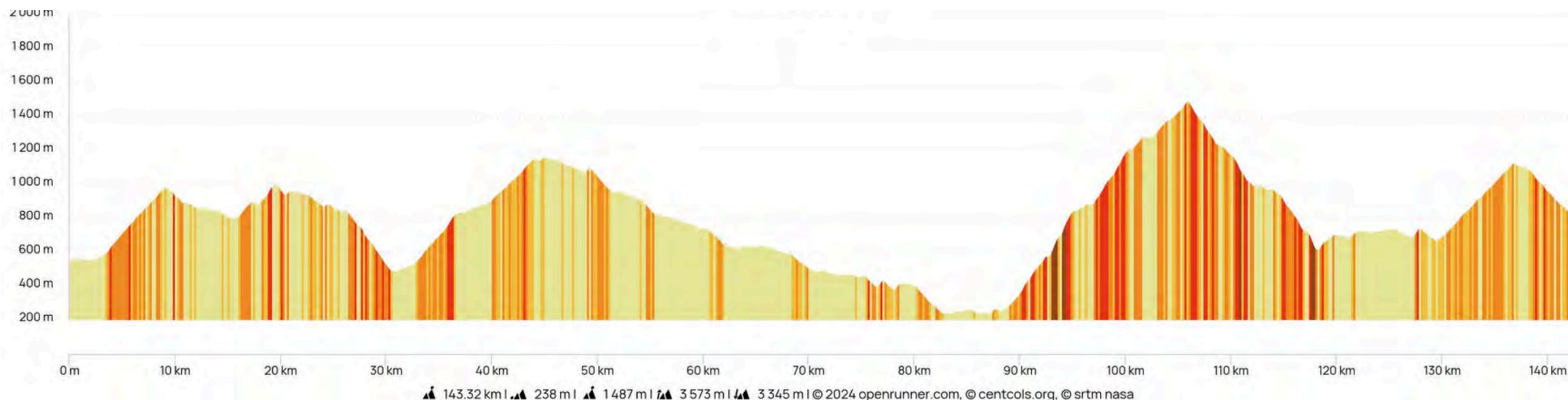
Principales caractéristiques de l'étape 1

- Départ d'Arbent le vendredi 28 juin à 9h30
- 142km
- 3 573m de dénivelé positif et 3 345m de dénivelé négatif
- 3 ravitaillements complets sur le parcours :
 - **Le Poizat km 38**
 - **Talissieu km 81**
 - **Grand Colombier km 120 / Lochieu km125**

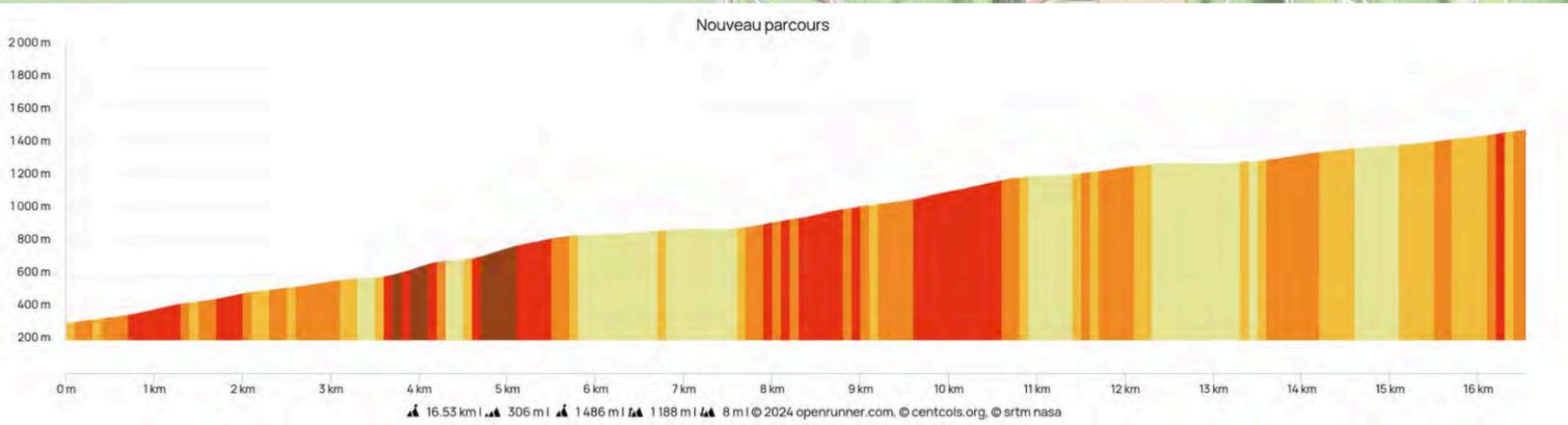
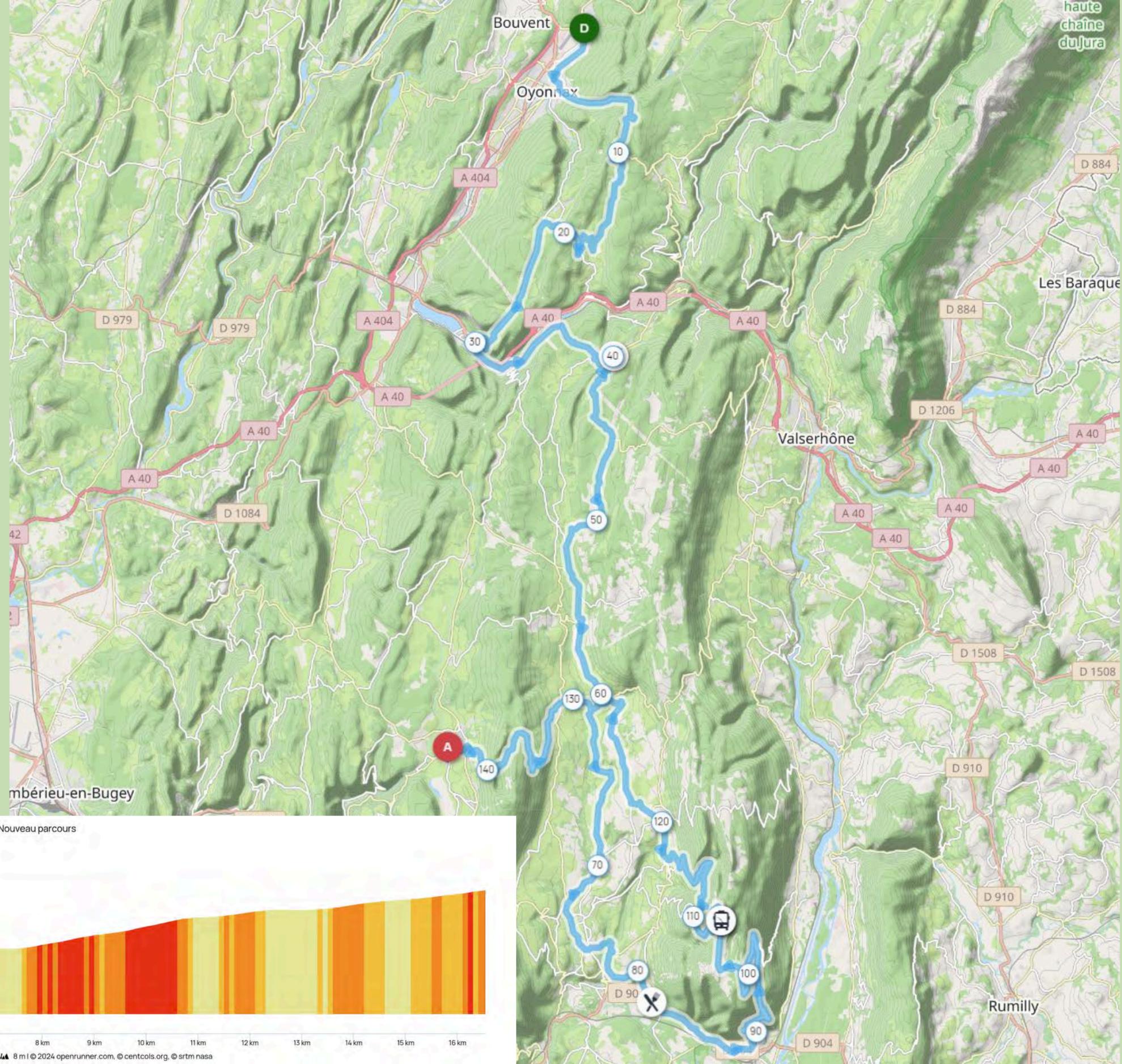
Secteur chronométré de l'étape 1 :

- Col du Grand Colombier
- Début : km 97
- Distance : 17 km
- Dénivelé + : 1188 m

Parcours Général :



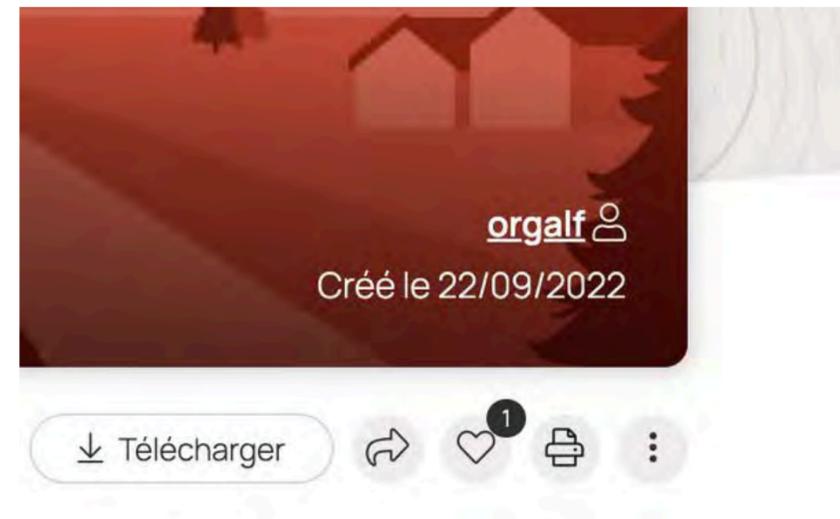
Parcours Chrono :



ÉTAPE 1 : A la conquête du Grand Colombier

Lien GPX

Pour avoir le lien GPX, il vous suffit de scanner le QR Code ci-dessous.
Vous arriverez ensuite sur la page Open Runner avec le tracé du parcours.
Vous trouverez ensuite un petit onglet "Télécharger".
Choisir "GPX" et votre lien sera obtenu.



ÉTAPE 2 : Balade en vallée de l'Ain et en Terre d'Émeraude

146km / 2 852mD+

ATTENTION PORT OBLIGATOIRE DU MAILLOT FOREST'CIME POUR CETTE ÉTAPE

Le parcours du jour, débute du BOOST CENTER du Plateau d'Hauteville en direction du bas Bugey et du pétillant village de Cerdon bien connu pour son breuvage à bulles et qui est également un haut lieu de la résistance des maquis de l'Ain durant la seconde guerre mondiale. Mais avant de s'arrêter au ravitaillement de Cerdon, au 10ème kilomètre les grimpeurs affronteront la montée de Chanay avec des pentes de 13%. Premier chrono du jour de 5.5 km comptant pour le Challenge Performeur. Puis les randonneurs abordent la magnifique vallée de l'Ain avant de rouler sur les routes de la petites montagne pour rejoindre la vallée du Suran. Au kilomètre 105, les cycloportifs entrent en terre Jurassienne via le village d'Aromas et rejoindre la commune nouvelle de Valzin en Petite Montagne, avec au programme la grimpée de Montadroit, qui est le terrain de jeu du second chrono de la journée. Les cyclos descendent ensuite sur le magnifique site de Bellecin situé au bord du lac de Vouglans vert émeraude. Véritable station balnéaire, Bellecin est un centre de préparation sportif et plus particulièrement, le centre national d'entrainement de l'Equipe de France d'Aviron. Lieu parfait pour se détendre, récupérer et se ressourcer afin d'être en forme pour la dernière étape.



Principales caractéristiques de l'étape 2

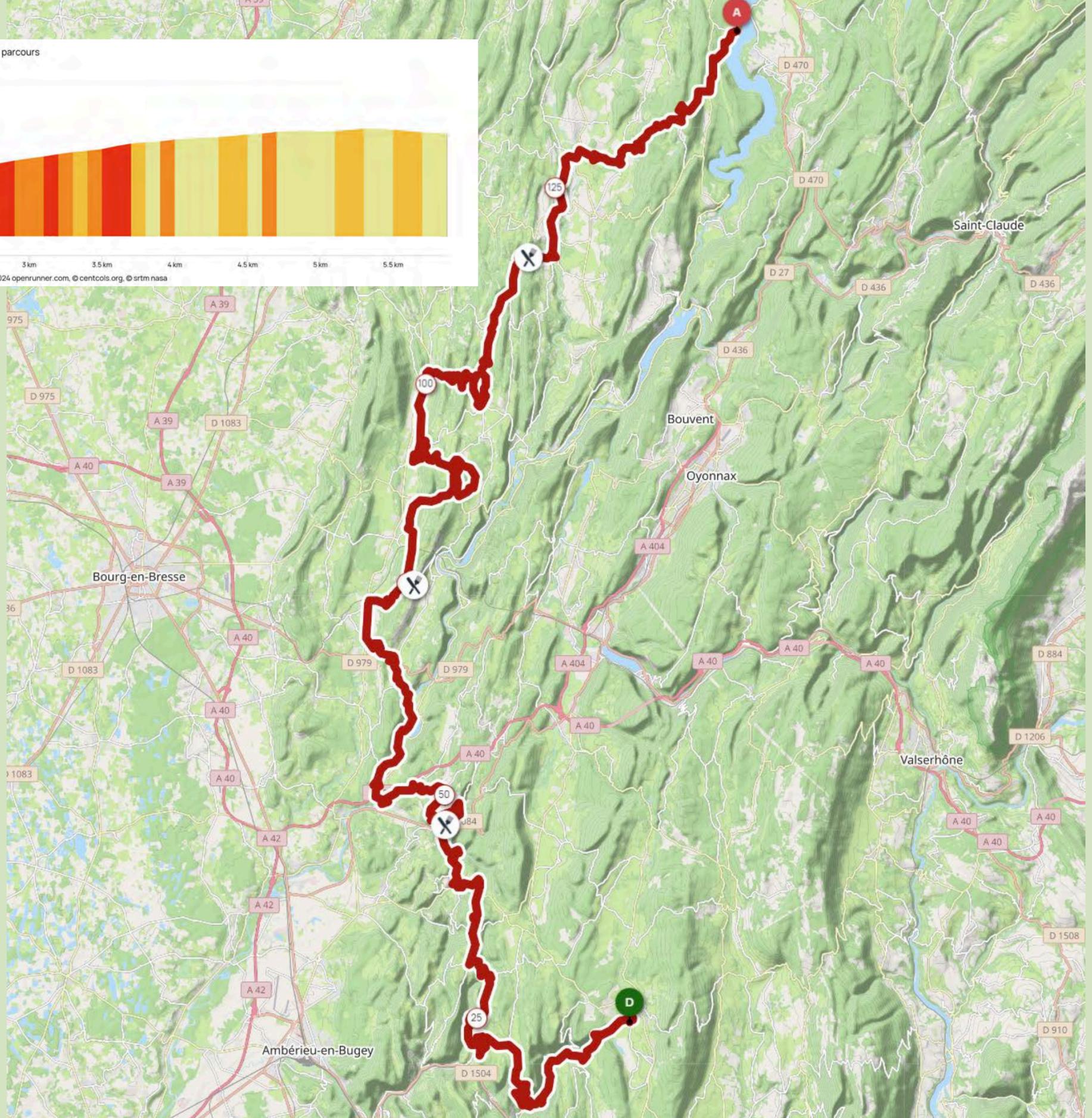
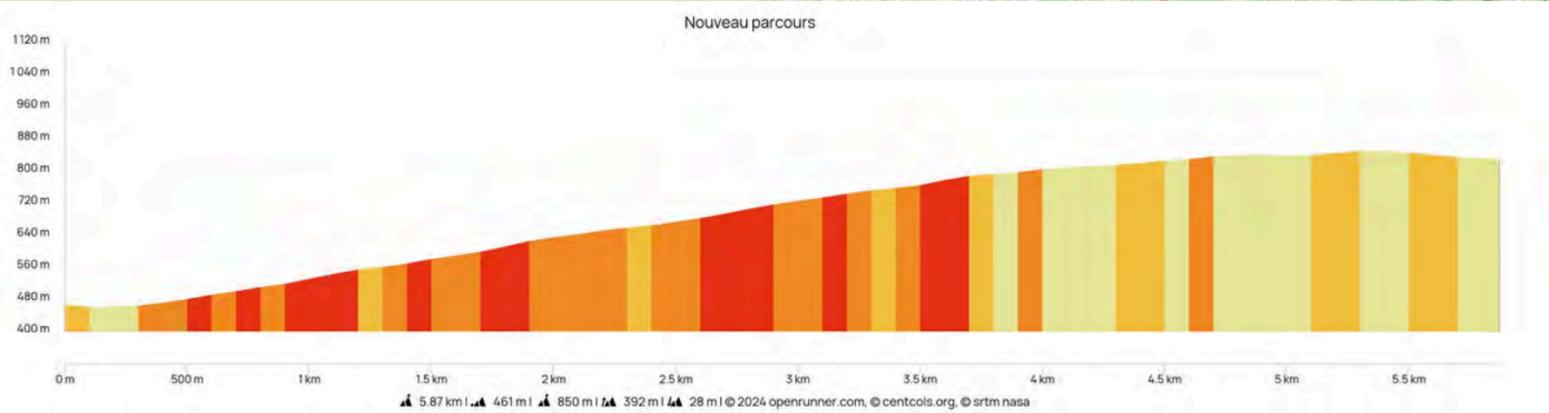
- Départ du Plateau d'Hauteville le samedi 29 juin à 8h
- 146Km
- 2 852m de dénivelé positif et 3 199m de dénivelé négatif
- 3 ravitaillements complets sur le parcours :
 - Village de Cerdon km 45
 - Village de Banchin km 79
 - Village de Valfin sur Valouse km 120

Secteur chronométré de l'étape 2 :

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| • Grimpée de Chanay | • Grimpée de Montadroit |
| • Début : Km 10,5 | • Début : Km 131,5 |
| • Distance : 5,5km | • Distance : 6,2km |
| • Dénivelé + : 392m | • Dénivelé + : 293m |

Parcours Général :





Parcours Chrono :



ÉTAPE 2 : Balade en vallée de l'Ain et en Terre d'Émeraude

Lien GPX

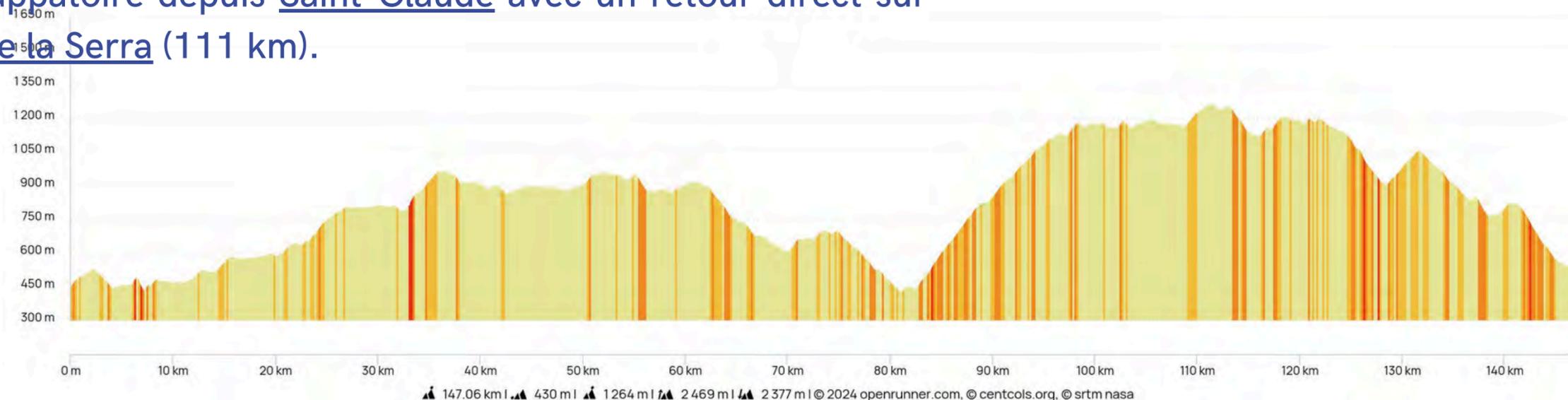
Pour avoir le lien GPX, il vous suffit de scanner le QR Code ci-dessous.
Vous arriverez ensuite sur la page Open Runner avec le tracé du parcours.
Vous trouverez ensuite un petit onglet "Télécharger".
Choisir "GPX" et votre lien sera obtenu.



ÉTAPE 3 : Bienvenue dans le Parc Naturel du Haut-Jura

134km / 2 454m D+

Pour la dernière étape, le peloton longe le Lac de Vouglans pour rejoindre le village de Meussia, départ du chrono du jour. Au programme 7,8 km avec une pente maximum de 7%. Les participants rejoignent ensuite la haute combe de Nanchez avant de s'arrêter au bord du lac de l'Abbaye en Grandvaux, lieu du premier ravitaillement. Ensuite, les randonneurs rejoignent Saint-Claude via une petite route forestière du côté de Village de Cuttura. Depuis la capitale du Haut Jura, ils montent la grimpée de Chaumont, longue de 15 km afin de retrouver le villages de Lamoura, dernier ravitaillement du jour. Ensuite, les participants traversent les hautes combes jurassiennes via les villages de Lajoux, les Moussières et les Bouchoux. Puis ils basculent du côté de l'Ain depuis le Col de la Serra, pour rejoindre le point départ de ces 3 jours de raid cyclo, l'Espace Loisirs d'Arbent. Lors de cette dernière étape, l'organisation propose aux plus fatigués, une échappatoire depuis Saint-Claude avec un retour direct sur Arbent via le col de la Serra (111 km).



Principales caractéristiques de l'étape 3

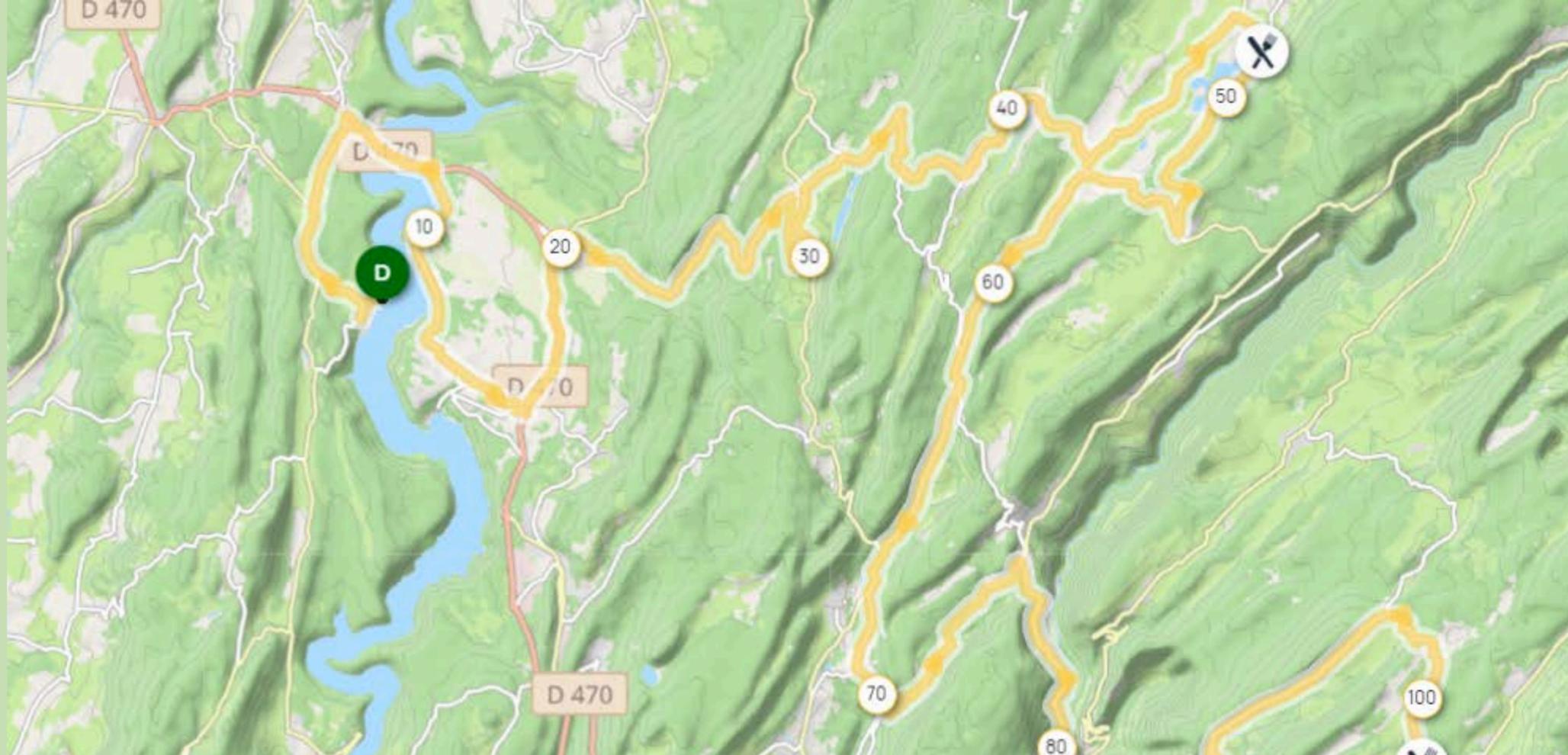
- Départ de Bellecin le dimanche 30 juin à 8h
- 134km
- 2 454m de dénivelé positif / 2 362m de dénivelé négatif
- 2 ravitaillements complets sur le parcours :
 - **Lac de l'Abbaye en Grand Vaux km 49**
 - **Lamoura km 99**

Secteur chronométré de l'étape 3 :

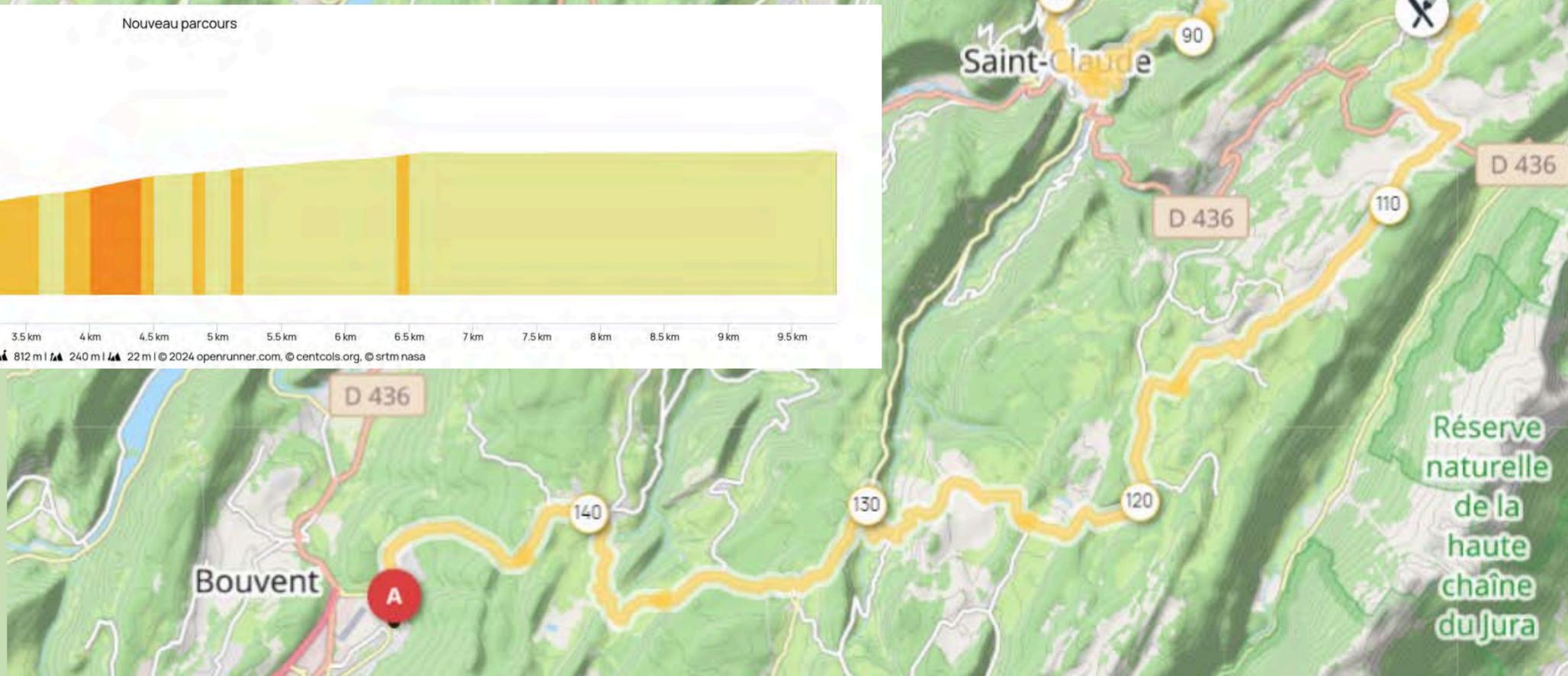
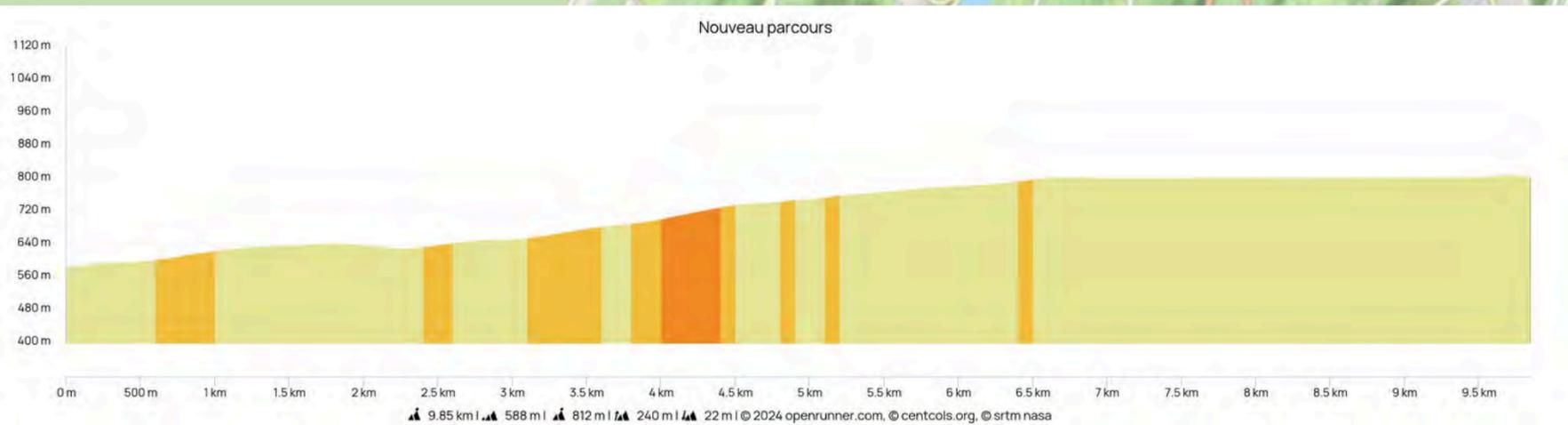
- Serge Vernier
- Début : Km 20
- Distance : 9,8km
- Dénivelé + : 240m

Parcours Général :





Parcours Chrono :



ÉTAPE 3 : Bienvenue dans le Parc Naturel du Haut-Jura

Lien GPX

Pour avoir le lien GPX, il vous suffit de scanner le QR Code ci-dessous.
Vous arriverez ensuite sur la page Open Runner avec le tracé du parcours.
Vous trouverez ensuite un petit onglet "Télécharger".
Choisir "GPX" et votre lien sera obtenu.



HÉBERGEMENT - REPAS



VENDREDI

Le BOOST CENTER nous accueille pour la nuit du vendredi au samedi sur le Plateau d'Hauteville.

Sur place, vous aurez accès à vos chambres, au parc à vélo sécurisé dans le gymnase et à l'espace détente (piscine intérieure, parcours de récupération). Pour cette première nuit, les massages sont en supplément à 25€ et doivent être réservés avant le **16 juin**.

HORAIRES :

Repas :
de 19h à 20h30

Brief et remise
des dossards distinctifs :
Dès 20h30

Petit-déjeuner :
de 6h à 7h30

Retrait des vélos :
À partir de 7h

ADRESSE :

Complexe Sportif
d'Hauteville-Lompnes
185 Chemin des Lesines
01110 Plateau d'Hauteville

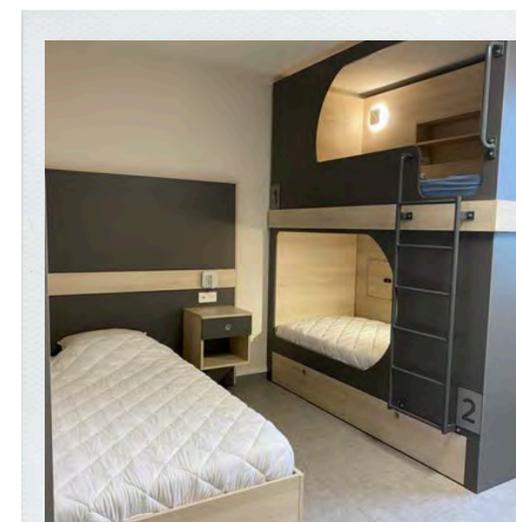
Tel : 04 74 40 00 54



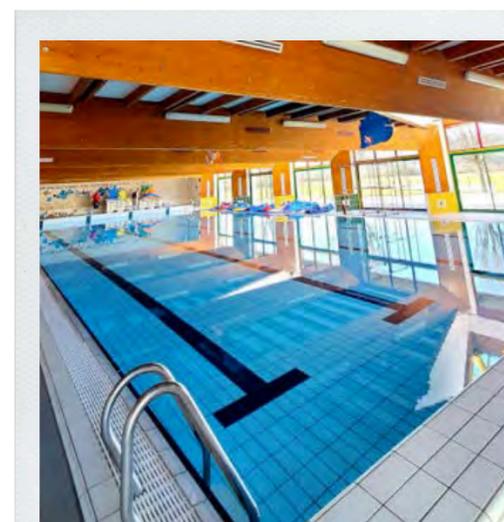
OPTION MASSAGE PAYANT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



BOOST CENTER



Chambres



Piscine intérieure

HÉBERGEMENT - REPAS



Le centre sportif de Bellecin nous accueille pour la seconde nuit.

Sur place, vous aurez accès à vos chambres, au parc à vélo sécurisé et à l'espace détente (massages, sauna, jacuzzi, piscine extérieure, lac et bain froid)

HORAIRES :

ADRESSE :

Repas :
de 19h à 20h30

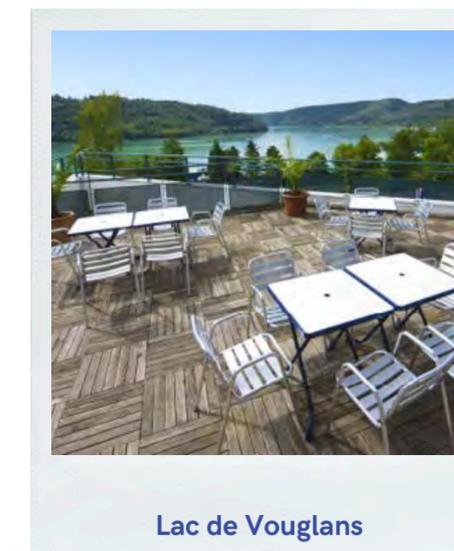
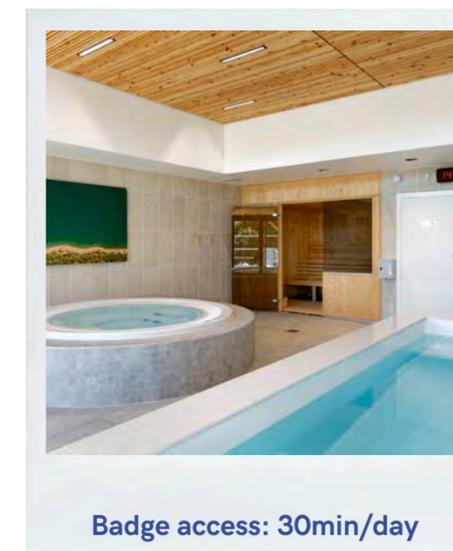
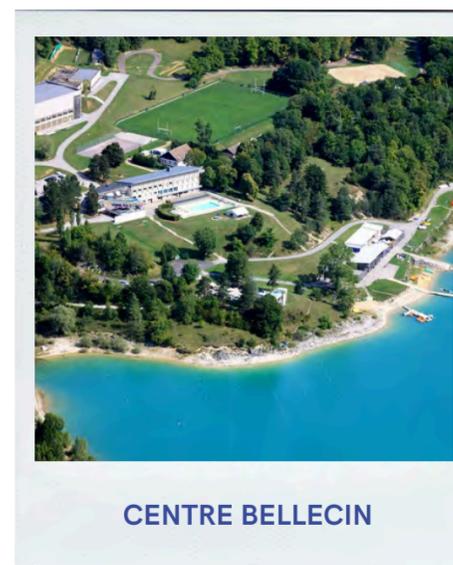
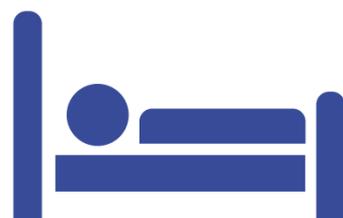
Lieu-dit Base de Bellecin
39270 Orgelet

Brief et remise
des dossards distinctifs :
Dès 20h30

Tel : 03 84 25 41 37

Petit-déjeuner :
de 6h à 7h30

Retrait des vélos :
À partir de 7h



MAILLOT COLLECTOR FOREST'CIME 2024

Offert à tous les participants et **obligatoire** pour l'ÉTAPE 2.

Maillot : 69€

Cuissard : 79€

Retrouvez notre collection sur :
<https://boutique.la-forestiere.com/>

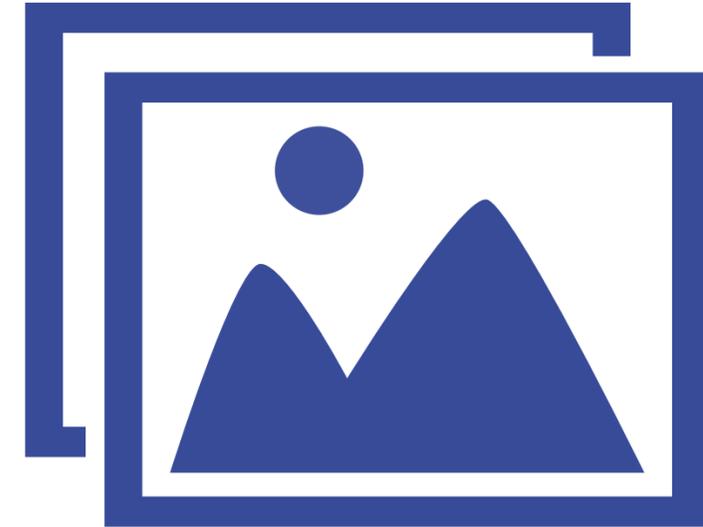


DROIT À L'IMAGE

L'organisation prend des photos, des vidéos durant les étapes et met à disposition les clichés sur le Facebook de la FORESTIERE.

(plus d'information sur le droit à l'image dans le règlement, articles 10 et 11 de LA FOREST'CIME .

<https://www.la-forestiere.com/forestcime/>



LISTES DES COUREURS ET RÉSULTATS

LIEN LISTE DES COUREURS

LIEN RESULTAT YAKACHRONO

LIEN DIPLOME COUREUR



BONNE FOREST'CIME À TOUS MERCİ AUX BÉNÉVOLES

