

# ROAD BOOK

---



23/24/25  
*juin*  
2023

Raid Cyclo  
900D+ / 450KM





Bienvenue pour cette 9<sup>e</sup> 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 22 juin de 17h à 19h
- Vendredi 23 juin entre 7h30 et 9h15
  - 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 : [communication@la-forestiere.com](mailto:communication@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"
- 3 stickers profils des étapes

### *Exemple plaque Forest'Cime*



### *Exemple plaque Forest'Cime DAY*



# 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 matin de la troisième étape pour être ramenés à l'arrivée. Au niveau hébergement, les draps sont compris dans votre réservation. 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) sur votre site de Bellecin.

0001



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

**NUMÉRO MÉCANIQUE : +33 (06) 30 02 86 21**

**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 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.



# 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 laquelle la puce est collée, comme ci-dessous (ne pas l'accrocher sur l'arrière du vélo).

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 : 06.30.02.86.21.**

# 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 chronométreurs 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 : Balade sur les Monts-Jura

160km / 3 389D+

Après un départ de la Plastics Vallée depuis l'Espace Loisirs d'Arbent (01) le circuit débute par une montée des hautes combes Jurassienne. Le Haut Jura est un territoire idéal pour la pratique du vélo avec ses magnifiques forêts, ses lacs et ses villages pittoresques. Le périple se poursuit dans les Montagnes de l'Ain en direction du col de Menthières, puis rejoint la capitale du Haut-Jura, Saint Claude. Nous continuons ensuite sur la petite montagne du côté de Moirans-en-Montagne, capitale du Jouet. Ce parcours sillonne la terre d'émeraude, entourée de lacs, de monts et de rivière qui font le bonheur des cycloportifs. Le périple se termine au bord du Lac de Vouglans sur la base nautique de Bellecin, "votre camp de base". Véritable station balnéaire, Bellecin est un centre de préparation sportif et plus particulièrement centre national d'entraînement de l'Equipe de France d'Aviron.

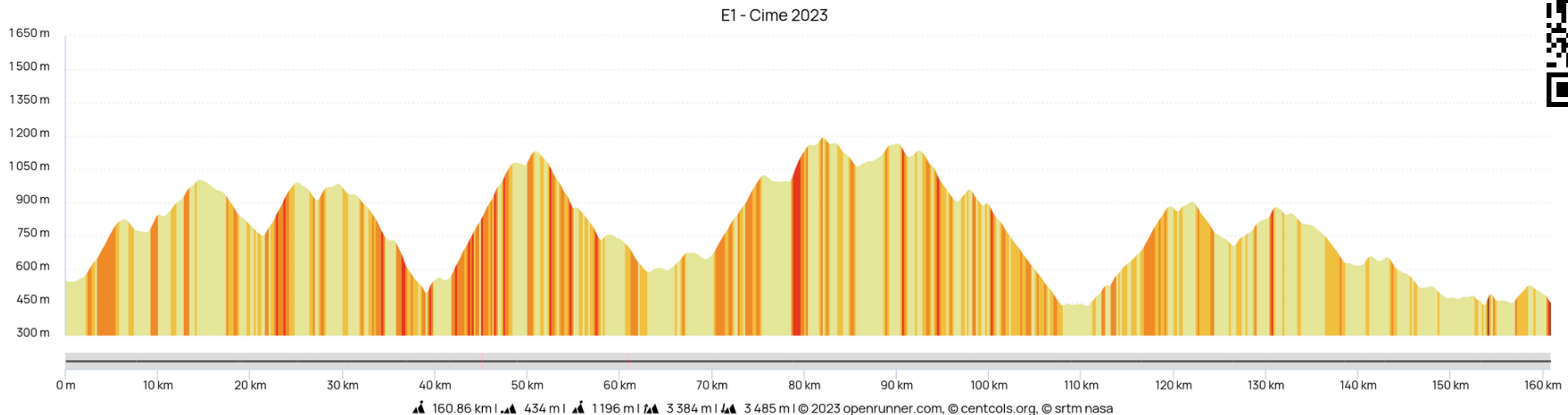
## Principales caractéristiques de l'étape 1

- Départ d'Arbent le vendredi 23 juin à 9h30
- 160km
- 3 389m de dénivelé positif et 3 491m de dénivelé négatif
- 3 ravitaillements complets sur le parcours :
  - **Menthières km 49**
  - **La Pesse km 90**
  - **Les Crozets km 130**

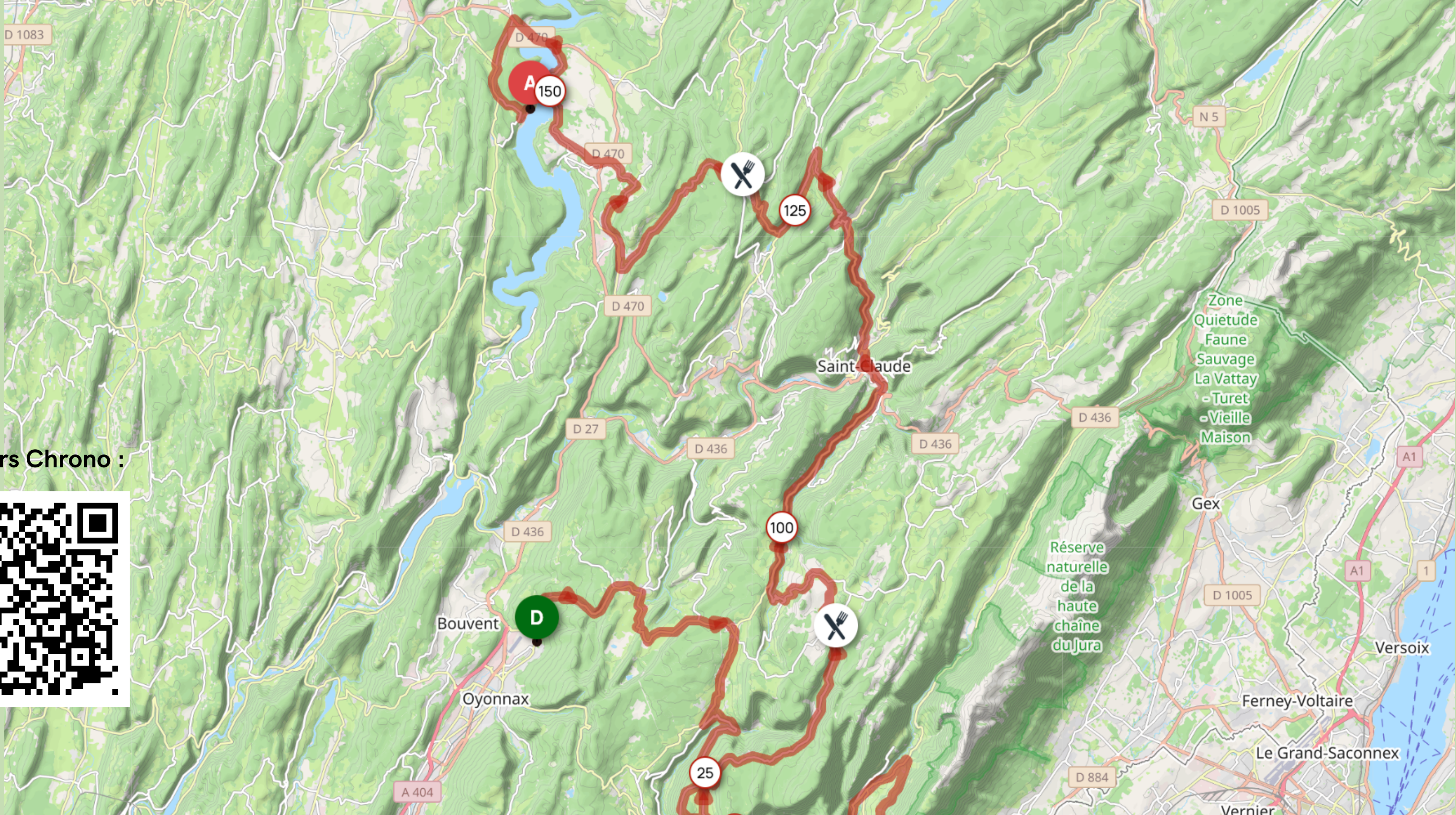
## Secteur chronométré de l'étape 1 :

- Côte de Menthières
- Début : km 42
- Distance : 7,73km
- Dénivelé + : 507m

Parcours Général :



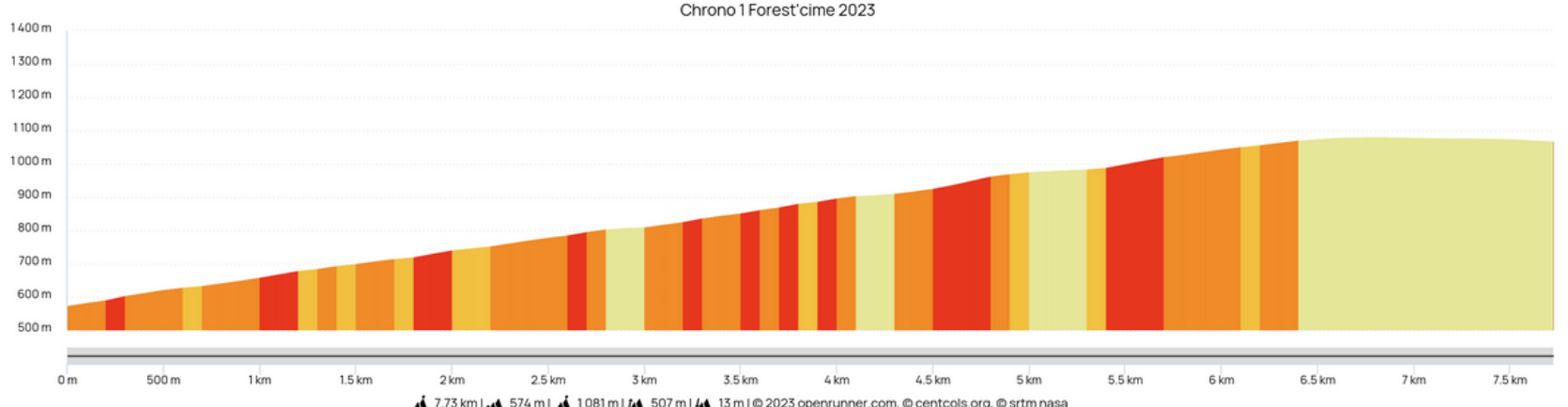




Parcours Chrono :



Chrono 1 Forest'cime 2023

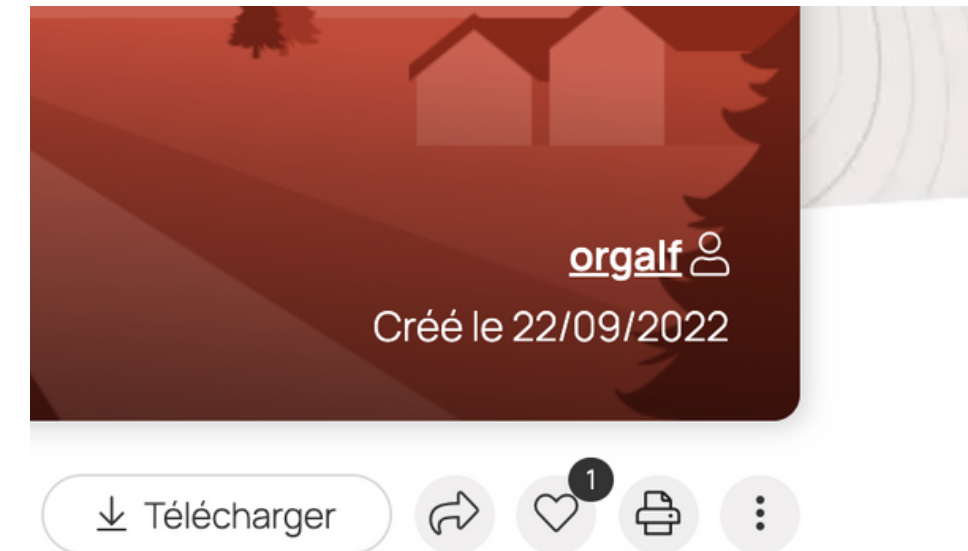




# ÉTAPE 1 : Balade sur les Monts-Jura

## 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.



# ÉTAPE 2 : Voyage dans le pays de Pasteur et du vin jaune

165km / 2 444D+

**ATTENTION PORT OBLIGATOIRE DU MAILLOT FOREST'CIME POUR CETTE ÉTAPE !!!**

Le parcours du jour, inédit, débute du centre nautique de Bellecin et remonte à contre-courant la rivière d'Ain et longe la côte de L'Heute direction Salins-les-Bains. Village reconnu pour sa Grande Saline classée à l'UNESCO et sa magnifique Citadelle, construite en 1670 par Vauban. Nous continuerons notre périple en direction d'Arbois un village charmant, haut-lieu de la gastronomie où se trouve également la maison de Louis Pasteur. Au cœur des vignes où le vin jaune coule à flots nous découvrirons les plus beaux villages de France Baume-les-Messieurs et Château Chalon. Les reculées d'origines glaciaires de Baume-les-Messieurs sont des vallées étroites et profondes bordées de falaises, un terrain de jeux idéal pour les puncheurs et grimpeurs. Nous rejoindrons Bellecin par un véritable road trip à vélo sur le premier plateau du Jura.

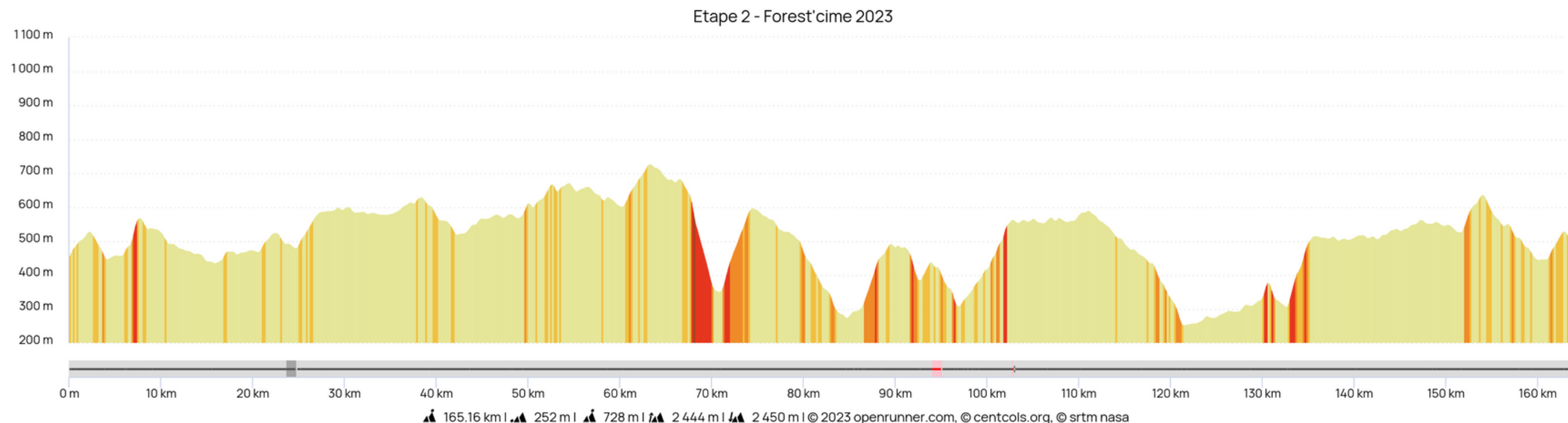
## Principales caractéristiques de l'étape 2

- Départ de Bellecin samedi 24 juin à 8h
- 165Km
- 2 444m de dénivelé positif et 2 450 m de dénivelé négatif
- 3 ravitaillements complets sur le parcours :
  - **Valempoulières km 54**
  - **Domaine Foret Arbois km 85 (Dégustation vin du Jura)**
  - **Cascade des Tufs, Baume-les-Messieurs km 131**

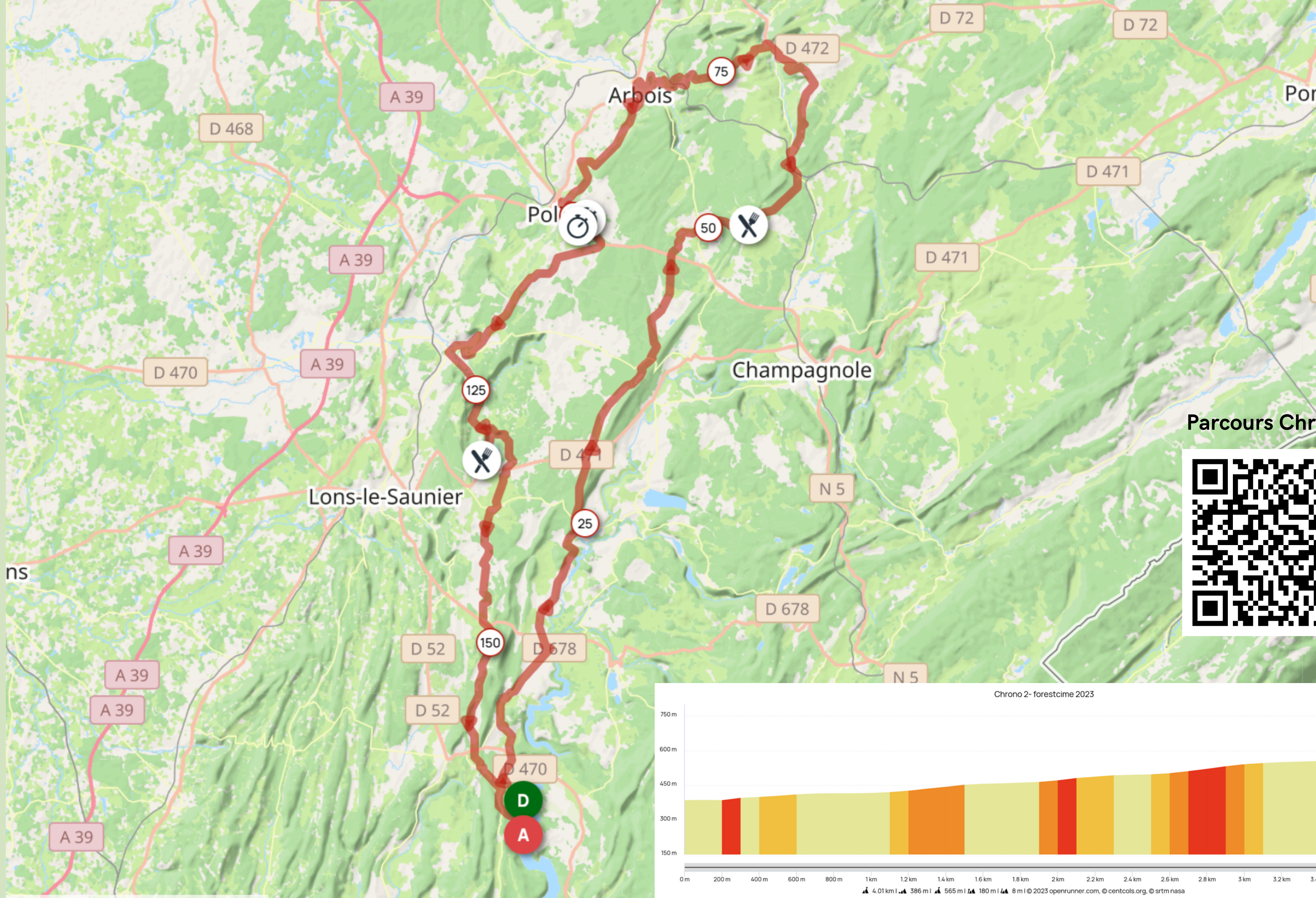
## Secteur chronométré de l'étape 2 :

- Vaux-sur-Poligny - Montée de Chamole
- Début : Km 99
- Distance : 4,01km
- Dénivelé + : 180m

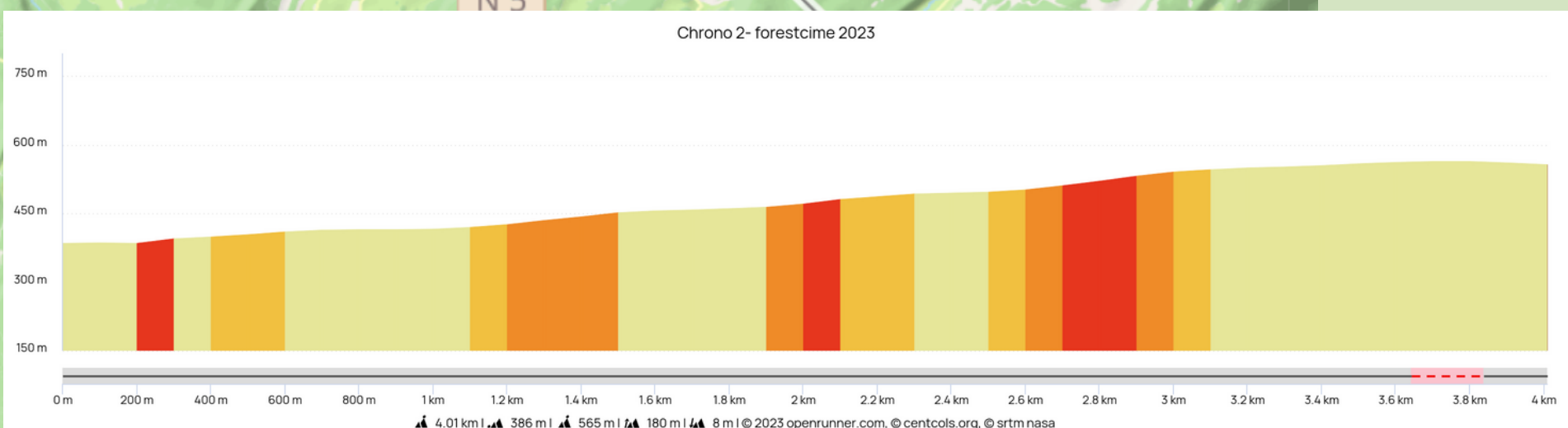
Parcours Général :







Parcours Chrono :





# ÉTAPE 2 : Voyage dans le pays de Pasteur et du vin jaune

## 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 : A l'assaut des monts et châteaux

134km / 2 612D+

Pour cette 3ème et dernière étape nous allons découvrir les châteaux du Jura et de l'Ain. Nous prendrons la route de la petite montagne située à l'extrême sud du département du Jura, limitrophe du département de l'Ain. Nous passerons au pied du château de Cressia, avant de faire halte pour le premier ravitaillement au couvent de Châtel. Nous continuerons dans la direction du château de Chevreaux. Puis direction le village de Vosbles pour le dernier ravitaillement du jour. Enfin, nous finissons cette étape en passant par le château de Cornod, avant de rejoindre Arbent par le col de Matafelon puis d'Arfontaine.

## Principales caractéristiques de l'étape 3

- Départ de Bellecin le dimanche 25 juin à 8h
- 134km
- 2 612m de dénivelé positif / 2 519m de négatif
- 2 ravitaillements complets sur le parcours :
  - Couvent de Châtel km 49
  - Vosbles km 96

## Secteur chronométré de l'étape 3 :

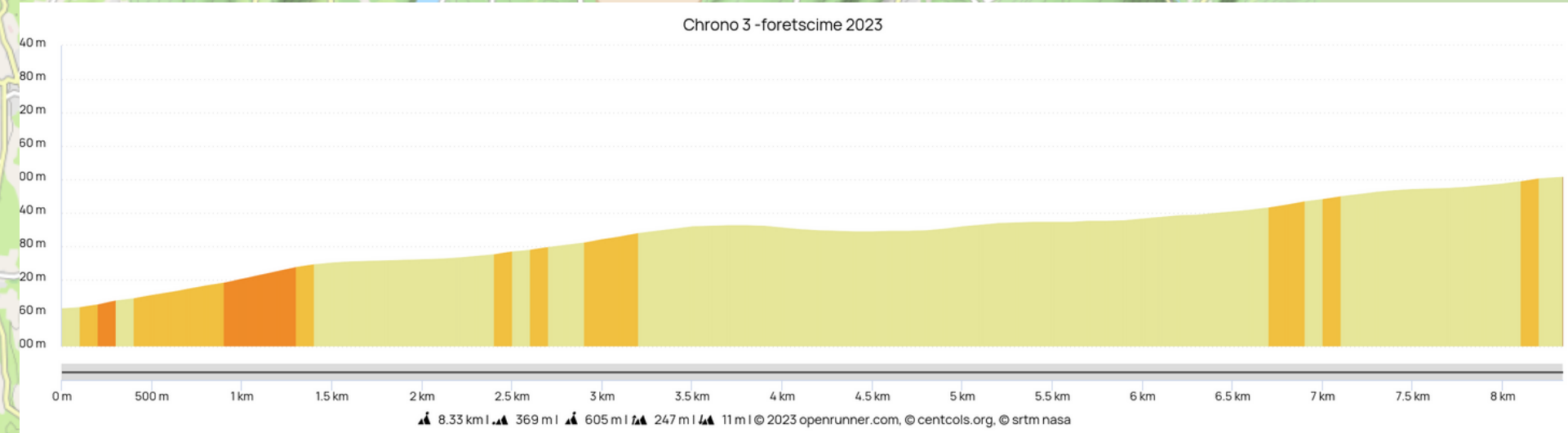
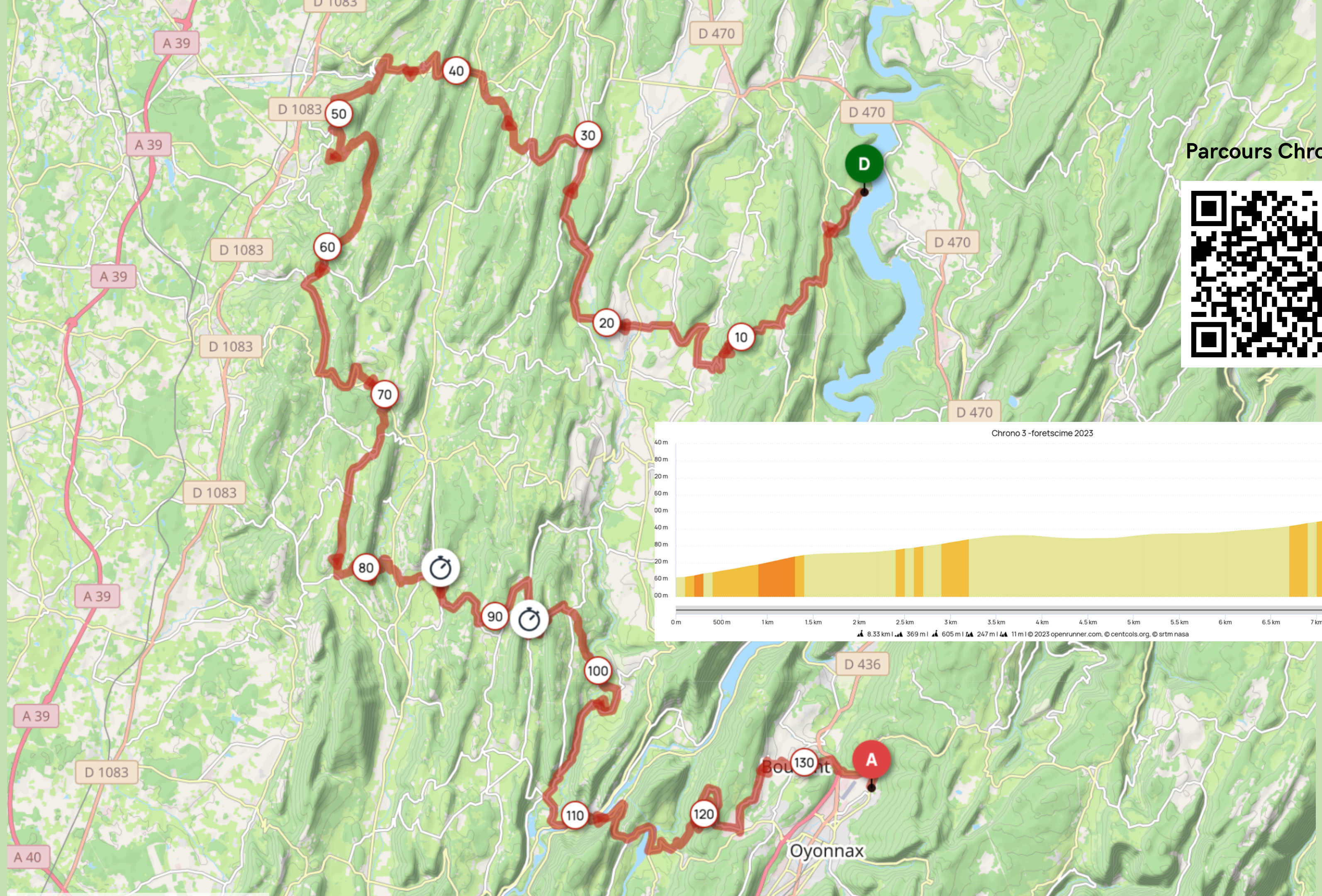
- Montagna-le-Templier
- Début : Km 85
- Distance : 8,33km
- Dénivelé + : 247m

Parcours Général :





Parcours Chrono :





# ÉTAPE 3 : A l'assaut des monts et châteaux

## 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

Le centre sportif de Bellecin nous accueille pour les deux nuits de l'événement.

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

## HORAIRES :

Repas :  
*de 19h à 20h30*

Brief et remise  
des dossards distinctifs :  
*Dès 20h30*

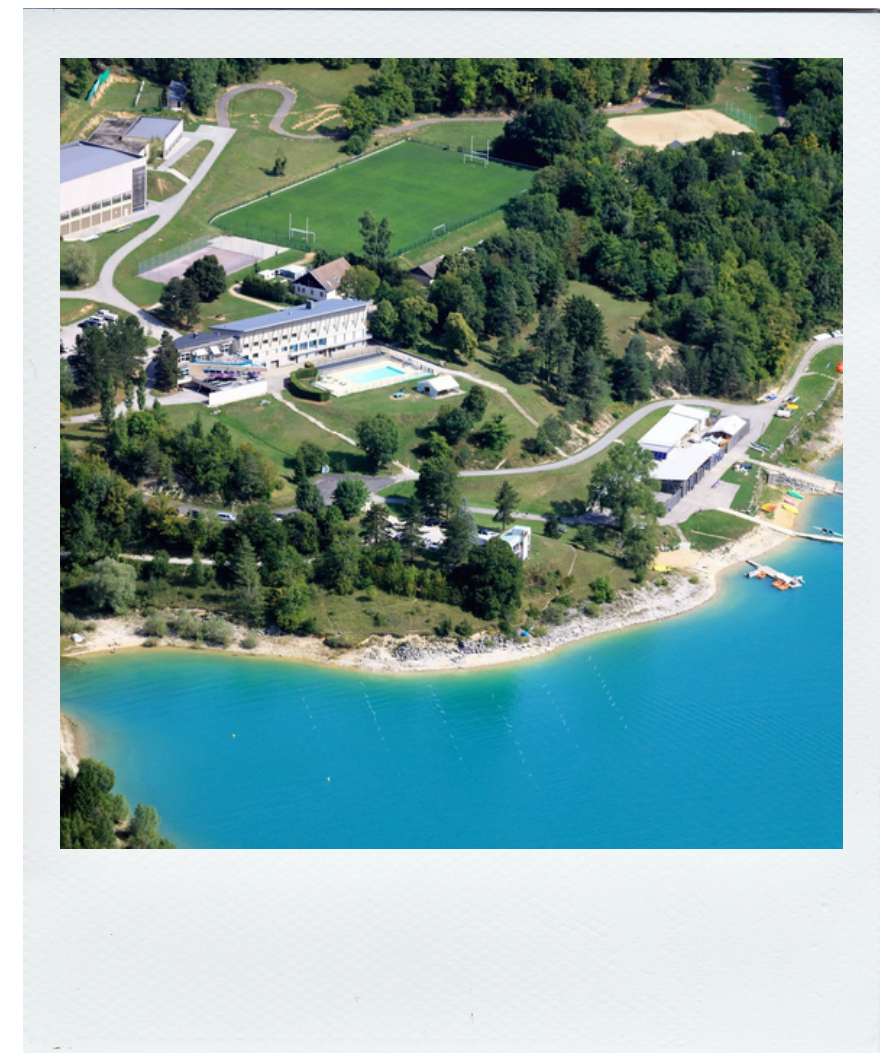
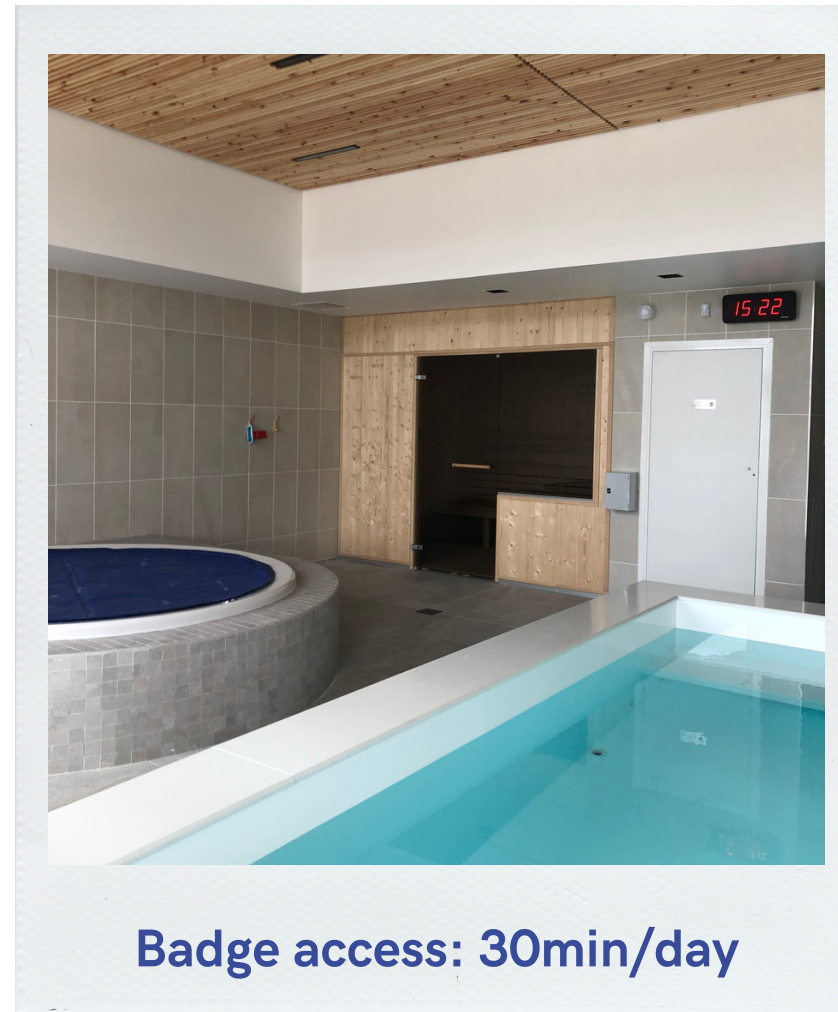
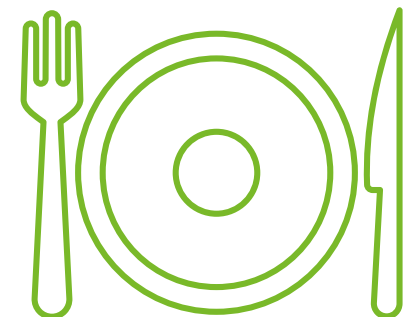
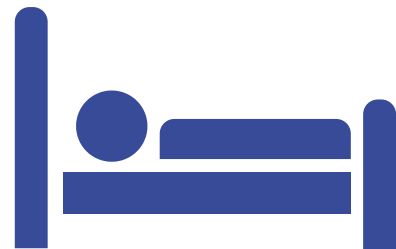
Petit-déjeuner :  
*de 6h à 7h*

Retrait des vélos :  
*À partir de 7h*

## ADRESSE :

Lieu-dit Base de Bellecin  
39270 Orgelet

Tel : 03 84 25 41 37





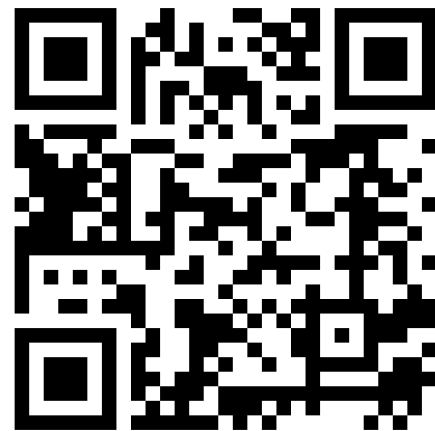
# MAILLOT COLLECTOR FOREST'CIME 2023

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 MERCI AUX BÉNÉVOLES

