

OFF d'hiver - Samedi 04 Janvier 2025

Je m'inscris



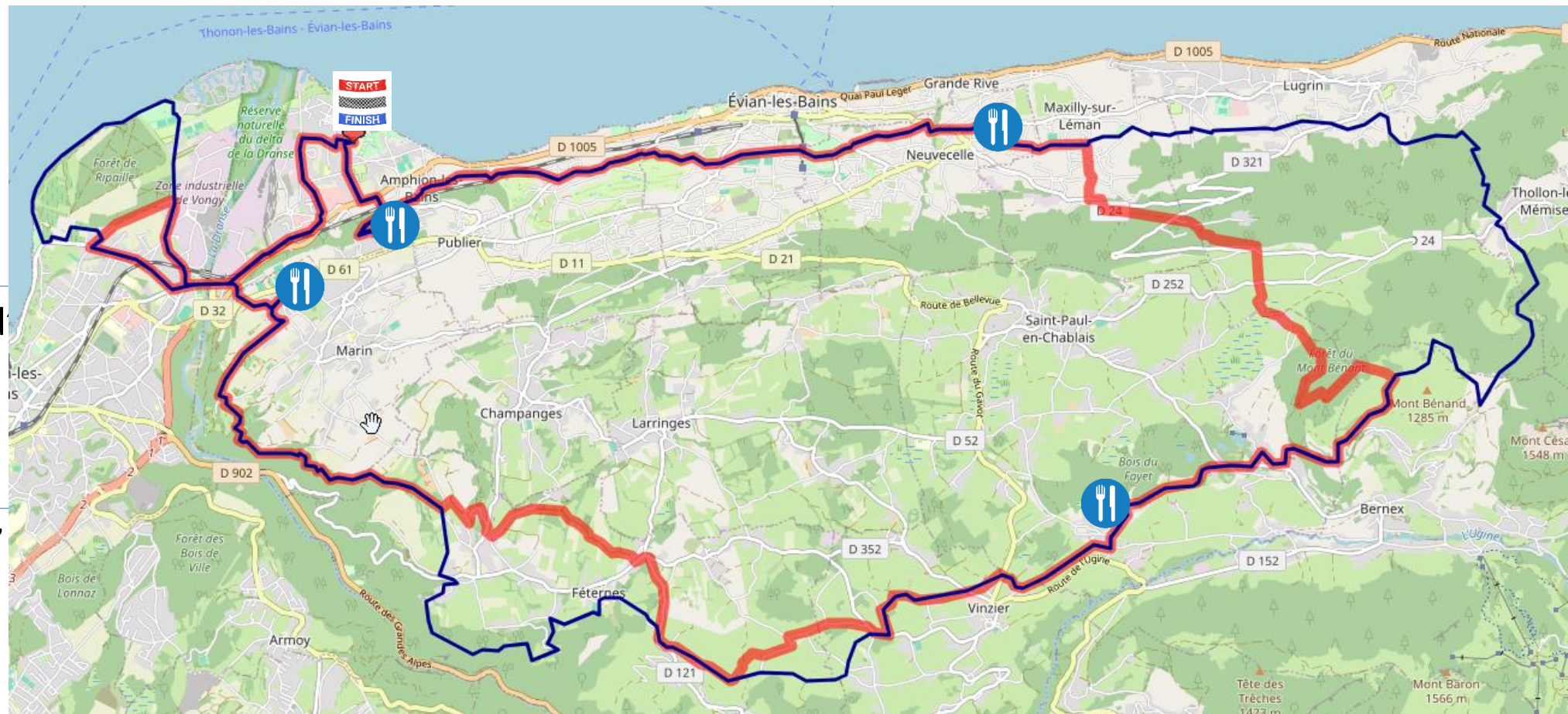
2 parcours au choix

L'OFF Course 'gourmand'
56km 1500d+
(départ 8h00)

[Trace GPX](#)

L'OFF Course 'aventure'
44km 1200d+
(départ 9h10)

[Trace GPX](#)



Le concept

- Sortie libre non balisée (mais accompagnée par des «guides de course»)
- Chacun se gère en autonomie (avec quelques ravitaillements sur le parcours)
- Un groupe WhatsApp sera créé pour suivre l'avancée des groupes en temps réel et ajuster les horaires de passage si besoin

L'inscription

- Inscription se fait en ligne est sera possible jusqu'au 28 décembre (avec une limite fixée à 100 participants maximum)
- Lors de votre inscription, vous serez ajouté à un groupe WhatsApp dédié à cette sortie: c'est votre confirmation d'inscription ;)
- Par souci d'organisation, les personnes non inscrites ne pourront pas participer

Les ravitaillements

- Nous partons sur des ravitaillements «classiques» (liquide et solide) mais il y aura probablement des surprises sur l'un ou l'autre des ravitaillements... comme d'habitude ;)
- A noter que cette année, nous ne serons pas suivis par le bus du club. Il ne sera donc pas possible de laisser ses affaires dedans pour qu'elles nous suivent... prenez vos dispositions en conséquence
- Et la fondue ? Rassurez-vous, on va tout faire pour qu'elle ait lieu comme tous les ans (ravitaillement «chez Pedro»)

Des questions ?

- Pourquoi avoir fait 2 parcours différents ? -> la session de l'an passé (2024) avait intéressé beaucoup de participants, et c'est tant mieux. Le souci c'est que plus on est nombreux et plus il est difficile de gérer l'allure du groupe. Cette solution de proposer 2 parcours devrait permettre à tout le monde d'y trouver son bonheur tout en conciliant la convivialité de se retrouver tous ensemble sur la fin du parcours.
- Comment les groupes vont se coordonner ? -> les horaires de départ des 2 parcours sont prévus pour que les 2 groupes se retrouvent «en même temps» au ravitaillement «chez Cyril». Cela permettra de faire le dernier tronçon jusqu'à «chez Pedro» tous ensemble.
- Quel niveau faut-il pour faire la totalité d'un des 2 parcours ?
 - Le parcours «OFF course Gourmand» est accessible aux personnes capables de courir à 10km/h à plat pendant plusieurs dizaines de kilomètres
 - Le parcours «OFF course Aventure» est accessible aux personnes capables de courir à 8.5km/h à plat pendant plusieurs dizaines de kilomètres
- Je ne sais pas trop dans quel groupe aller -> à vous de voir 😊 Le but c'est d'être dans le groupe où on se sent bien au niveau du rythme (pas trop rapide pour ne pas mettre la pression sur les autres et pas trop lent pour ne pas obliger le groupe à trop nous attendre).
- Je ne pense pas être capable de faire la totalité du parcours -> aucun problème, vous pouvez ne faire que quelques tronçons, à votre convenance. Le seul élément à gérer dans ce cas-là, c'est de vous faire amener et/ou récupérer au point de départ et/ou d'arrivée de votre périple.
- J'ai peur de me perdre si ce n'est pas balisé -> les membres d'un même groupe resteront toujours ensemble et seront accompagnés par des guides de course connaissant le tracé. Les guides de courses feront en sorte d'aller au rythme du plus lent. Cependant, si les guides de course estiment qu'une personne pénalise trop le groupe (trop rapide ou trop lent), ils pourront demander à la personne en question de stopper la balade au prochain ravitaillement.
- A cette date, les conditions seront probablement difficiles ? -> neige, glace, vent, pluie... on ne peut rien maîtriser le jour J, c'est la beauté des sports d'Outdoor, on fera avec les conditions du moment... sans jamais se mettre en danger bien entendu.

A quoi ça ressemble un OFF d'hiver ?
Une vidéo vaut mieux que 1000 mots,
voici celle de l'édition 2024



https://youtu.be/g_m1x9XWi_A

Détail des 2 parcours

Tronçons du parcours «aventure»: Guides de course -> Seb O., Philippe N., Habib Y.

Tronçon	Départ	Ravito	Durée estimée	Distance	Vitesse moyenne	Vitesse « équivalent plat» moyenne
#1	Cité de l'eau - 9h10	Chez Seb - 10h10	1h00	7.9km 121d+ 35d-	7,9 km/h	9,1 km/h
#2	Chez Seb - 10h20	Chez Bochet - 12h30	2h10	15,3km 556d+ 135d-	7 km/h	9,6 km/h
#3	Chez Bochet - 12h40	Chez Cyril - 14h40	2h00	11,7km 376d+ 801d-	5,9 km/h	7,7 km/h

Tronçons du parcours «gourmand»: Guides de course -> Thomas C., Corentin C., Pedro P., Cyril M.

Tronçon	Départ	Ravito	Durée estimée	Distance	Vitesse moyenne	Vitesse « équivalent plat» moyenne
#1	Cité de l'eau - 8h00	Chez Seb - 9h10	1h10	11,4km 152d+ 65d-	9,7 km/h	11 km/h
#2	Chez Seb - 9h20	Chez Bochet - 11h50	2h30	18km 653d+ 225d-	7,2 km/h	9,8 km/h
#3	Chez Bochet - 12h00	Chez Cyril - 14h40	2h40	18km 499d+ 932d-	6,8 km/h	8,6 km/h

Tronçons communs au 2 parcours «gourmand»

Tronçon	Départ	Ravito	Durée estimée	Distance	Vitesse moyenne	Vitesse « équivalent plat» moyenne
#4	Chez Cyril - 14h50	Chez Pedro - 15h50	1h00	7,8km 150d+ 164d-	7,8 km/h	9,3 km/h
#5	Chez Pedro	Cité de l'eau	0h15	1,7km 0d+ 77d-	6,8 km/h	6,8 km/h