

28.03.12

Groupe		Ville départ	Ville arrivés	Km	Tps max.	Horaires	10 000 cœurs & accueil & INTERVENTIONS & clown) & VIVA LA COMMEDIA		Type d'étapes	Page
17h30 : Accueil des bénévoles de l'encadrement, Accueil des équipes et photos des équipes, Accueil des invités & des media										
Pré prologue	Tous	Paris (Trocadéro)	Paris (Trocadéro)					COURBEVOIE	L'étape Jean Mamere. Les véhicules autorisés se garent avenues Gustave V de Sièbe et Albert 1er de Monaco : gendarmes (véhicule et motos), 1 DC, 1 logistique, 1 photo, 2 vidéo, 1 médecin, 1 ambulance, 5 commissaires A, 1 car podium, 4 roulotte (dont 2 partent rapidement à l'Observatoire), 2 commissaires parking, 1 musicien, 1 RP, 1 véhicule lions club, invités conférence de presse et VIPs. Les dirigeants d'entreprises le cas échéant sont déposés. Les autres véhicules se garent au parking - réservé à cet effet - place Joffre (près de l'Ecole Militaire - champs de mars) : Commissaires B (leader) & C sont à la Place Joffre avec 4 commissaires parking. Toutes les équipes vont se garer au Parking Joffre. Les commissaires A peuvent aller se reposer après le départ..	
Prologue - A & B & C Spé 1		Paris (Trocadéro)	Place Joffre (école militaire)	5,3		20h - 20h30			L'étape de Gus : Neutralisée en peloton. 8 coureurs au moins groupés du départ à l'arrivée - 8 à 20 coureurs max./équipe. Attention : les gendarmes ne dépassent pas les 8km/h (niveau requis : 10km/h min.). Initialiser iPhones ! Tout coureur "lâché" (dépassé par ambulance de fin de convoi) stoppe immédiatement et s'écarte sur le trottoir : il rejoint l'arrivée par ses propres moyens. Aucun véhicule suiveur d'équipe autorisé. Les véhicules équipes vont directement à Meudon observatoire (après dépôt de leur fille à place Joffre). Véhicules autorisés dans le convoi : gendarmes, DC, 1 photo, 2 vidéos, 1 médecin, ambulance. Commissaires B et commissaires parking assurent la fluidité de l'arrivée et du parking.	5
Filles	B15	Place Joffre (école militaire)	Meudon (observatoire)	10,2		20h30 - 21h30		Meudon	L'étape de Laurent. Filles. Neutralisée en peloton. Attention : les gendarmes ne dépassent pas les 10km/h. Les coureuses sont groupées du départ à l'arrivée. Un seul véhicule suiveur par équipe, placé devant le véhicule balai et derrière le véhicule DC - attention warning ! Les véhicules organisation autorisés dans le convoi : gendarmes, DC, photo, vidéo, 1 médecin, ambulance. Attention Commissaires : Parking à l'observatoire. Les B vont dormir après l'étape.	6
Spé 2	C 16 à 18	Meudon (observatoire)	Vélizy Villacoublay (parking du gymnase A. Richer)	10,3		21h30 - 22h30		Vélizy Villacoublay	Spéciale. 3 coureurs au moins, groupés du départ à l'arrivée. Les coureurs C vont dormir après l'étape. Attention : migration des batraciens !	8
	J 19	Vélizy Villacoublay (parking du gymnase A. Richer)	Chateaufort (mairie)	16,1	1h35	22h40 - 0h10		Jouy en Josas en Josas Chateaufort	Course en ligne. Commissaires C mobilisés. Garer véhicules en sens inverse pour le départ de l'étape suivant ou éventuellement au "parking des anciens ateliers municipaux"	10
	J 20	Chateaufort (mairie)	Chevry	8,3	55mn	0h10 - 1h		Gif sur yvette	Course en ligne. Commissaires C mobilisés. Attention Gendarmes : bloquer circulation inverse dans la montée au km 0,3. Les Commissaires C vont dormir après l'étape.	13

Liaison auto par l'itinéraire de la course - hébergement à la base de loisirs de Buthiers : Chevry - Base de loisirs de Buthiers (environ 82km) pour quelques bénévoles (médecins qui ne font pas la nuit p.15

Liaison auto : Chevry - Dammarie les Lys (53km) pour quelques greffés et quelques bénévoles (commissaires B & greffés provinciaux, ...) : p.16

Groupe		Ville départ	Ville arrivée	Km	Tps max	Horaires	10 000 coureurs & accueil & INTERVENTIONS & clown & VIVA LA COMMEDIA		Type d'étapes	Page	
	A 21	Chevy	Le Marais	14,4	1h30	1h - 2h25	Gometz la ville	Course en ligne. Les plus lourds (sans pesage !). Frontales, départ groupé.		18	
	A 22	Le Marais	Etréchy	19,4	2h05	2h25 - 4h25	Le val st germain Etréchy	Course en ligne. Frontales.		20	
	A 23	Etréchy	Vayres sur Essonne	17,1	1h50	4h35 - 6h20	auvers st georges boissy le cutte vayres sur essonne	Course en ligne. Frontales.		22	
	A 24	Vayres sur Essonne	Buthiers (base de loisirs)	22,2	2h20	6h20 - 8h35	Maisse Buno bonnevaux BUTHIERS	Course en ligne. Frontales.		24	
	Liaison auto : Paris - Buthiers pour ceux qui n'ont pas couru la nuit (80km environ), p.27 (bien regarder la carte !)										
	Liaison auto : Dammari Les Lys - Buthiers pour ceux qui n'ont pas couru la nuit (42km), p.28										
	Regroupement général à Buthiers à 8h25 au plus tard (accueil café !). Présentation greffés au regroupement général ! Prochain départ à 8h50 précises.										
	B 25	Buthiers (base de loisirs)	Garentreville	15,2	1h35	8h50 - 10h20	FROMONT	Course en ligne - attention warning !		29	
	B 26	Garentreville	Château Landon (école de filles)	16,5	10h20 - 11h30	10h20 - 11h30	château Landon	Mini Triathlon "Roll 6,7km + Bike 6,2km + Run 3,6km". Commissaires B (leader) & A & K & L mobilisés. 1er relais imposé : Roller devient Biker à partir du km 6,7 (jalon gardé sur terre plein). 2ème relais imposé : Biker devient Runner à partir km 12,9 (jalon gardé à Chenou). Casques et gants. Attention : Croisements dangereux km 7,4, A & C & J vont déjoindre à Ferrières (ville du cœur) seul coureurs J & C engagés en spé 3. Commissaire parking : barrières ouvertes devant centre de loisirs pour rejoindre parking arrivée de l'école des filles.		31	
	B & C & J 27 à 29	Château Landon (école de filles)	Ferrières	12,5	11h40 - 12h55	11h40 - 12h55	FONTEINAY SUR LOING FERRIERES	Mix Pyramide à 3. 2 points de jonction : km 4,5 (-chemin de terre) un coureur rejoint l'autre, et km 9,3 (-panneau fermeture barrière train, avant église sur la gauche) un autre coureur rejoint les 2 autres. Au km 10,2 attention Gendarmes : bloquer circulation inverse dans la montée. Grand parking à gauche avant l'arche d'entrée. Véhicule B suivre. Commissaires B leader.		33	
	Déjeuner échelonné à Ferrières, Salle des fêtes René Larcheron de 11h à 14h - Attention : prochain départ des B à 13h45 précises ! Classement "décalé" : senior - blanc.										
	Rappel Essence !										
	B 30 & 31	Ferrières	Bazoches sur le Betz	17,6		13h45 - 15h30	Bazoches sur le Betz	Bike & Run. 13h30 : rassemblement au départ avec enfants & discours du maire (sono JPL). Casques. Départ échelonné des bikers puis des runners (15"). Bikers neutralisés jusqu'au km 0,9 (rond-point). Les véhicules suivent leur bikers ou runners à partir du km 0,9. Pas de biker devenant runner jusqu'au 1er relais imposé au km 8,2 (jalon gardé). Ensuite relais auto gérés. certificat de passage au km 17,1 pour les bikers. Commissaires B (leader) & A & C & K mobilisés.		35	
	A & B & C 32 à 34 + greffé	Bazoches sur le Betz	Domats (place de l'église)	7,1		15h30 - 16h15	Erveauille Domats	Mix "vive les greffés", 1 coureur de chaque équipe + un coureur greffé minimum par équipe tiré au sort, liés du départ à l'arrivée. Non chronométré : Bonus 15" x rang d'arrivée. Tous véhicules médecins présents. Puis Coureurs B & A --> Kinés à partir de 18h		37	
	C 35 & 36	Domats (place de l'église)	Chaumont (églises)	13,6		16h40 - 18h	CHAUMONT (foyer communal)	Spéciale - Lourd avec pesée. 2 coureurs au moins dont le lourd, liés du départ à l'arrivée. Départ groupé, handicap décompté en fin d'étape. Liaison à pied vers le foyer communal en fin d'étape.		38	
	C 37 & 38	Chaumont (foyer communal)	Hameau de Val Profonde	14,9	1h35	18h10 - 19h40	VILLENEUVE SUR YONNE	Spéciale. 2 coureurs au moins groupés du départ à l'arrivée. Bandes fluo. Puis Coureurs C --> Kinés à partir de 18h		40	
	J 39	Hameau de Val Profonde	Joigny	18,8	1h55	19h40 - 21h35	Joigny (hôtel de ville à 500m)	Course en ligne. Bandes fluo. Commissaires C. Puis se rendre à l'hôtel de ville !		42	

Liaison auto : Joigny - Mercure d'Appoigny les Bries (PC) & Kyriad (20,9 km), Mercure - Ibis Sud, Mercure - Campanille & Première Classe, Mercure - Le Normandie, p. 44 / Mercure - Le Maxime, p. 45

Hébergement au Mercure, Kyriad, Ibis Sud, Campanille, Première Classe, Le Normandie, Le Maxime ; kinés localisés au Mercure (PC).

Dîner au Mercure pour toutes les équipes. Dîner au Mercure pour les bénévoles logés au Mercure (Appoigny les Bries) & au Kyriad ; Tous les bénévoles hébergés au Première Classe dînent au Campanille.

Groupes	Ville départ	Ville arrivée	Km	Tps max	Horaires	10 000 coeurs & accueil & INTERVENTIONS & CLOWN & VIVA LA COMMEDIA	Type d'étapes	Page
---------	--------------	---------------	----	---------	----------	--	---------------	------

Liaison Hôtel Mercure - Place de l'Eglise de Monneteau 3,3km, p. 54. Départ du PC en convoi (gendarmes) à 23h30 précises. Accueil à Monneteau à 23h40 (salle des fêtes, face à l'église). Prochain départ à 23h55 précises.

		Monneteau	23h55-1h05	1h15	11,8	Vaux	Monneteau	55
B 40	Monneteau	Vaux	23h55-1h05	1h15	11,8	Vaux	Monneteau	55
B 41	Vaux	Sainte Pallaye	1h15-3h15	2h05	20,6	Sainte Pallaye	champ sur yonne vinctoltes Cravant	57
B 42	Sainte Pallaye	Chatel Censoir (mairie)	3h15-4h55	1h45	16,9	Chatel Censoir	CHATEL CENSOIR	60
B 43	Chatel Censoir (mairie)	Vézelay (Basilique)	5h05-7h20	2h20	22,3	Vézelay	Vézelay	61

Filles

Le plus
lourd

Liaison auto : Mercure Appoigny les Briés (Auxerre) - Vézelay pour ceux qui n'ont pas couru la nuit (62 km), p.63
Regroupement général à 7h10 au plus tard à Vézelay. Prochain départ à 7h35 précises. Départ liaison conseillé à 6h15 max.

		Vézelay (Basilique)	7h35 - 9h	19	19	Chastellux (cour d'honneur du château)	SAINTE PÈRE USY	64
C 44	Vézelay (Basilique)	Chastellux (cour d'honneur du château)	7h35 - 9h	19	19	Chastellux (cour d'honneur du château)	SAINTE PÈRE USY	64
A 45 & 46 *	Chastellux (cour d'honneur)	Quarré les Tombes	9h - 10h45	17,8	17,8	Quarré les Tombes	QUARRÉ LES TOMBES (école)	68
C 46 & 47	Quarré les Tombes	Lac des Settons (camping de la plage)	10h55-12h55	41,5	41,5	Lac des Settons (camping de la plage)	les settons	70

duathlon
R+Bspéciale
top in
extremis

B&B

Déjeuner échelonné au camping de la plage de 11h à 14h. Départ canoë à 14h15 précises. Classement "décaté" : féminine - rouge

Rappel Essence !

		Lac des Settons (camping de la plage)	30mn	14h15 - 16h15	Mix canoë avec fille	74
B & C 48 & 49	Lac des Settons (camping de la plage)	Lac des Settons (camping de la plage)	30mn	14h15 - 16h15	Mix canoë avec fille	74
C 50 continue..	Lac des Settons (camping de la plage)	Cussy en Morvan	19,1		duathlon B+R	74

Mix canoë
avec filleduathlon
B+R

30.03.12

A & J 51 à 54	Cussy en Morvan	Epinac	38,2	16h25 - 19h	IGORWAY EPINAC (salle des fêtes)	Marathon du Crépuscule. Départ échelonné 2mn. 4 coureurs seulement : 1 véhicule seulement qui participe aux relais + 1 véhicule possible dernière, en protection continue ; 1 chauffeur fixe dans le véhicule de course, en sus des coureurs. <i>Attention : Commissaires A (leader) et C mobilisés ! Témoins !</i> Bandes fluo. Pas de relais jusqu'à la sortie de Cussy en Morvan (300m), dans Lucenay Lévéque (1,3km), Igomay km 21,3 (700m), Grand Moloï km 28,6 (700m), Petit Moloï km 29,5 (700m), Morgelle km 33 (900m), Dinay km 36,7 (1,5km jusqu'à l'arrivée). Attention carrefours dangereux aux km 8,9 et 9,9. Attention : tronçon km 15,6 / 16,5 très étroit - très difficile de se doubler.	76
---------------	-----------------	--------	------	-------------	--	---	----

MDC

Liaison auto : Epinac - Novotel Macon (PC) (env. 96km), p. 80

Liaisons autog : PC - Etap Hotel et PC - Mercure p. 81 et 82

Hébergement au Novotel (PC), Mercure, Etap Hotel ; Kinés localisés au Novotel (PC).

Attention : arrivée des bénévoles à Etap Hotel Macon... avant 22h impérativement. *Sinon codes d'accès auprès de Trans-Forme.*

Dîner de tout le convoi au Novotel.

Groupe		Ville départ	Ville arrivée	Km	Tps max.	Horaires	10 000 cœurs & accueil & INTERVENTIONS & c(bw) & VIVA LA COMMEDIA		Type d'étapes	Page
Liaison auto : Hôtel Novotel Macon - Perrex (20,7 km), p. 87. Départ du PC en convoi (gendarmes) à 23h précises ; accueil à Perrex (salle des fêtes) à 23h20 précises, prochain départ à 23h40 précises.										
Spé 7 neutralisée avec greffés	C 55 à 57 + greffés	Perrex (école)	Vonnas	3,3	1h55	23h40 - 0h	Perrex vonnas (salle saint martin)		L'étape de Camille. Camille (17 ans) est atteinte d'une malformation cardiaque depuis sa naissance. La solution pour elle est de recevoir une greffe cœur poumon. Les greffés courent ! Neutralisée en peloton, 3 coureurs par équipe. "Amis coureurs" de Perrex courent liés.	88
	C 58	Vonnas	St André le Bouchoux	17,8	1h55	0h20 - 2h10	neuveille les dames romans saint andré le bouchoux		Course en ligne	89
	C 59	St André le Bouchoux	Dompierre sur Veyle	15,1	1h35	2h10 - 3h40	st paul de varax Dompierre sur Veyle (salle des fêtes)		Course en ligne	91
	C 60	Dompierre sur Veyle	St Martin du Mont (église)	14	1h30	3h50 - 5h15	St Martin du Mont		Course en ligne. Attention : arrivée coureurs différente de l'arrivée véhicules. véhicules autorisés seulement (DC, 1 médecin, 1 gendarme, 1 papote, 1 car podium, 2 commissaires parking, motos gendarmes) vont à l'église. Les autres véhicules se garent place de la salle des fêtes dans le village.	92
Le plus lourd	C 61	St Martin du Mont (salle des fêtes)	Poncin	12,5	1h20	5h25 - 6h40	Poncin		Les plus lourds (sans pesage !) - départ groupé ; course en ligne.	94
Liaison auto : Hôtel Novotel Macon - Poncin (77 km) pour ceux qui n'ont pas couru la nuit, p. 96										
Rassemblement Général à Poncin à 6h30 - prochain départ à 7h précises. Départ liaison conseillée à 5h max.										
Sénior à handicap	A 62	Poncin	Bolozon	15,3		7h - 8h30	Bolozon (salle des fêtes)		Sénior à handicap. Le sénior présenté par l'équipe annonce son âge en public, et présente sa pièce d'identité (!) au directeur de course. Le handicap est de 30 secondes par année rendue. Le plus âgé part en premier, le plus jeune en dernier.	97
spé 8 hommes costumés & bénévoles	B 63	Bolozon	Barrage de Size-Bolozon	6		9h30 - 10h15			Hommes costumés - 1 coureur costumé au moins de chaque équipe. Présentation des costumes & délibération du jury féminin. 1 véhicule suivre par équipe. attention : 3mn max. par équipe & 1mn Q&R max. délibération 5mn jury max.	98
duathlon R+B	A 64	Barrage de Size-Bolozon	Chancia	26		10h15 - 12h05	Thoirette Chancia		Étape bénévoles - Tous bénévoles autorisés (certificats) sauf commissaires B en charge de l'étape (ou leurs remplaçants) ; ils partent 30" après le départ des coureurs et ne doublent jamais le dernier véhicule coureur en course ; les commissaires B attendent le passage des derniers bénévoles coureurs avant de quitter un carrefour sécurisé. Les A quittent le convoi 5km, 1 après le vâduc sur l'ain pour assurer l'étape suivante. Puis les C & B vont déjeuner en passant par la saucisse de Chancia !	99
Liaison Chancia - Veyziat (12,6km), p 101 ; Déjeuner échelonné à Veyziat - restaurant "La Stella" de 11h à 14h. Classement "décalé" : points - vert Puis liaison Veyziat/Outriaz (27,5km), p. 103 pour les A : Accueil à Outriaz à 13h15. Attention : Prochaine étape parallèle des B à 14h35 précises : accueil à Tenay à 14h15.										
Rappel Essence !										
	A 65*	Outriaz (mairie)	Aranc	15	1h35	13h30 - 15h	Outriaz corcelles Aranc		étape dite "La qui pique au début". Course en ligne.	104
	A 66*	Aranc	Tenay	13,2	1h25	15h10 - 16h30			étape dite "L'accidentée". Course en ligne. Puis coureurs A --> kinés à partir de 18h.	105
Liaison des B par le circuit de la course : Accueil à Tenay à 14h10. Prochain départ d'étape B à 14h25 précises à Tenay.										
	B 67*	Tenay	Indrieux	8,6	1h	14h35 - 15h30	TENAY		étape dite "pas la grimpeuse mais presque". Course en ligne. Direction de course : B. 2 médecins - convoi ouvert par véhicule animateur, pas d'ambulance. Les kinés en renfort. Départ échelonné toutes les 15" dans l'ordre du classement général. Toute équipe rattrapée doit immédiatement se laisser doubler !	106
Filles	B 68	Indrieux	Ordonnaz	10,3	1h05	15h30 - 16h30	arandas ORDONNAZ		Course en ligne. Filles. Direction de course : B. 2 médecins - convoi ouvert par véhicule animateur, pas d'ambulance. Les kinés en renfort. Attention : parking inversé !	107

B ou J 69	Ordonnaz	Cressieu	18,1	1h55	16h40 - 18h35		108
C + B + J 70 à 80	Cressieu	Le Bourget du Lac (Mairie)	40,8		18h35 - 21h15	<p>Cressieu ceyzertieu Lucy Massignieux de rives Billème Jonzieux Bourdeau</p>	109
Tous sauf coureurs A	Le Bourget du Lac (Mairie)	Le Bourget du Lac (Mairie)			21h - 21h45	<p>Le Bourget du Lac</p>	

Course en ligne. Véhicules suivants B. Direction de course : B. 2 médecins - convoi ouvert par véhicule animateur. pas d'ambulance.

SMVDC - Super Marathon Volants des Cimes. Témoins : Bandes fluo. Départ échelonné toutes les 2mn. 2 véhicules qui participent aux relais. 1 chauffeur fixe dans chaque véhicule en sus des 6 coureurs. **Attention : tous commissaires A, C et B (leader) mobilisés + équipes mobilisées !** Les 2 jokers font les 2 parties du SMVDC impérativement. C & J (6 coureurs) jusqu'à km 20,8 (popote sur le parking en face "le st pierre" à St Pierre de Curtille. Puis **jusqu'à la sortie de Cressieu (500m), dans Billieu km 1,7 (300m), dans Folieu km 6,7 (600m), dans Lezieu km 7,9 (400m), dans Cressin km 9,8 (800m), dans Massignieu km 13,6 (900m), avant le pont de Lucy km 15,4 (700m), dans Crénon km 17,5 (400m), dans St Pierre de Curtille km 20,4 (1,1km), dans Billon km 22,8 (200m), dans Le Col km 32,5 (200m), dans le Bourget du Lac km 38,5 (2,3km jusqu'à l'arrivée)... attention gendarmes : tronçon dangereux du km 11 à 11,9.**

Ville du Cœur. Parking place de la mairie - pas de parcours « ville du cœur »

Liason auto : Le Bourget du Lac (Mairie) - Best Western de Chambéry (PC) (7,2km), p. 114 ; kinés localisés au Best Western Hébergement au Best Western (PC), Altedia, Mecure, Etap Hotel, Première Classe, Ibis et Campanile de Chambéry ; liaisons aux hôtels de Chambéry : p. 114 à 119 (cf. plans)

Dîner au Best Western pour toutes les équipes. Dîner au Best Western pour les bénévoles logés au Best Western & à l'Altedia ; Les bénévoles hébergés au Première Classe et à l'Etap Hotel dînent au Campanile.

Page	Type d'étapes	10 000 cœurs & accueil & INTERVENTIONS & c(OW) & VIVA LA COMMEDIA	Ville départ	Ville arrivée	Km	Tps max.	Horaires	Groupes
		Les A : départ du PC en convoi (gendarmes) à 0h05 précises (suivre la liaison jusqu'au départ - 0,4km, p.126) : prochain départ à 0h20 précises Les C : Liaison auto : PC - Cléry via Cruet (env. 52,3 km), p. 127. Départ liaison suggéré de Chambéry à 5h45 max. Accueil à Cléry et Prochain départ à 6h40 précises Les B et J : Liaison auto : PC - Moutiers (env. 80 km), p. 130. Départ liaison suggéré de Chambéry à 6h45 max. Rassemblement des B et J à la ville du cœur "Moutiers" à 8h précises : Prochain départ de Moutiers à 9h10.						
131	Etape dite "la bien grimpanche". Course en ligne.	Curienne	Chambéry	Curienne	15,7	1h40	0h20-1h55	A 81*
133	Etape dite "l'accidentée". Course en ligne. Toute équipe rattrapée doit impérativement se laisser doubler !	St Laurent (cruet)	Curienne	St Laurent (Cruet) (salle communale)	16,8	1h40	2h05-3h40	A 82*
135	Course en ligne. Les plus lourds, sans pesage - départ groupé. Parking de l'école derrière la mairie.	St jean de la porte St pierre d'albigny Freratives Gresy sur Isère	St Laurent (Cruet) (salle communale)	Gresy sur Isère (mairie)	18,2	1h55	3h40-5h30	A 83
138	Etape dite "la courte mais bonne". Départ échelonné toutes les 15" dans l'ordre du classement général. Pas de gros véhicules à compter km 2,8 ! Toute équipe rattrapée doit impérativement se laisser doubler ! Attention : Pas de dépassement de tout entre km 5,4 et 8,1. Puis A vont à Moutiers, la ville du cœur.	Montailleur-St Vital Cléry (salle communale)	Gresy sur Isère (mairie)	Cléry (mairie)	9,6	1h	5h30-6h30	A 84*
	Liaison auto pour les A : Cléry-Moutiers (37,8 km soit env. 45mn), p. 140. Ils sont attendus à la ville du cœur "Moutiers" à 8h max. Puis déjeuner des A à Bourg Saint Maurice au gymnase du collège à partir de 12h après opération "ville du cœur" à Bourg Saint Maurice.							
141	Relais Run - Run. Direction course = C. Etape dite "la fêlée au début". 2 coureurs se reliaient au km 12,5 dit La Soffaz (au parking : jalon gardé). 1 coureur toujours en course. Toute équipe rattrapée doit impérativement se laisser doubler ! Attention : Passages escarpés dans les 10 premiers km...	Mercury Allondaz	Cléry (mairie)	Allondaz (église)	19,6		6h40-8h40	C 85 & 86*
143	Relais Run - Run. Direction course = C. Etape dite "la trop dommage" - 2 coureurs se reliaient au km 11,1 - col de Montessuit (jalon gardé). 1 coureur toujours en course. Pas de gros véhicules à compter du km 14 ! Toute équipe rattrapée doit impérativement se laisser doubler ! Attention : carrefours dangereux aux km 12,9 & 14. Tous véhicules rentrent dans la cité par la porte de Savoie, et se garent au parking de la montée saint sébastien dans la cité. Puis C vont déjeuner à Bourg Saint Maurice (escorte gendarmerie). attention gendarmes : attention à neutraliser les véhicules montant en sens inverse la montée saint sébastien pour pouvoir débiter la liaison en toute sécurité...	Thenesol cité de confians-albertville	Allondaz (église)	Cité de Confians	26,7		8h50-11h30	C 87 & 88*
	Rappel Essence ! Liaison auto pour les C : cité de Confians-Bourg St Maurice (53 km), p. 146 en convoi escorté par gendarmes ; déjeuner des C à Bourg Saint Maurice au gymnase du collège de Bourg St Maurice à 13h							
147	Ville du Cœur - De 8h à 8h45 viva la commedia. A 8h40, départ parcours 1 km max. Neutralisé avec enfants & J à 9h05 max. vers prochaine étape.	MOUTIERS	Moutiers	Moutiers			8h - 9h10	Tous sauf coureurs et commissaires C
149	Liaison auto pour les B & J : Moutiers-Aime (basilique) (14,6 km), p. 148 à 9h05 max. Parking de l'amphithéâtre à Aime. Départ de Aime à 9h30 précises. Spéciale "Freddy Klopfenstein" - Les équipes partent toutes les 1mn dans l'ordre du classement général. Toute équipe rattrapée doit impérativement se laisser doubler sans effectuer de relais. B & J : 4 coureurs max + 2 véhicules : véhicule J ne relie pas et reste en protection derrière le véhicule B. 1 chauffeur fixe dans chaque véhicule en sus des coureurs. Coureurs se passent le témoin en relais volant dans la montée à partir du Km 0,5 (jalon gardé). Changement éventuel de chauffeurs au sommet. 2 chauffeurs fixes dans la descente. Les relayeurs descendent groupés à 4 à partir du km 12,1. Pas d'ambulance, pas de gendarmes, 2 médecins, kinés en renfort, convoi ouvert par véhicule animateur. Parking de la Mairie pour véhicules autorisés (DC, car podium, médecins, gendarmes, animateur, popote). Les autres sur parking du gymnase (incluant véhicules suivants). Commissaires B.	aime la côte d'aime montgiron vulmix	Aime (Basilique)	Bourg Saint Maurice (Mairie)	17,2		9h30-11h	B & J 89 à 94
151	Ville du Cœur. De 10h à 10h50 : clowns au gymnase. Harmonie municipale. De 11h à 11h15 : rencontre des greffés (remise de médailles) et des écoliers + potimes enfants + échanges cœurs/médailles. A 11h30, départ parcours 1 km max. Neutralisé avec enfants : 6km/h max. Les commissaires B (leader) & A sollicités en renfort des policiers municipaux à 11h15 précises.	BOURG ST MAURICE	Bourg St Maurice (Mairie)	Bourg St Maurice (Mairie)			11h - 12h	B & A & J
	Déjeuner des A, B et J à Bourg St Maurice, gymnase collège à partir de 12h ; déjeuner des C à partir de 13h. Classement "décalé" : grimpeur - bleu Distribution des formulaires Top Sympa (attention : 3 points pour le plus sympa, etc.)							

Prochain départ à 14h15 précises. Liaison Rond Point Coopérative / parking du funiculaire 1km : p.152

Tous	Bourg St Maurice (funiculaire)	Les Arcs 1800 (Taillefer)	14	1h30	14h15-15h45	<u>Les Arcs</u>	153
------	-----------------------------------	------------------------------	----	------	-------------	-----------------	-----

Le pré-épilogue "Denneville-Aussant"- témoins, départ échelonné toutes les 2mn. Transplantés en premier. Les autres équipes partent dans l'ordre du classement. Les balisages sont inversés du jalon 13 au jalon 1 - 14 tronçons. 3 véhicules suiveurs max. ! Toute équipe rattrapée doit impérativement se laisser doubler sans effectuer de relais. Attention : tous commissaires A, B (leader) et C mobilisés.
 Passage des barrières par les coureurs près de l'arrivée : prendre le sens interdit sous les portes de la station
attention: coureurs et leur véhicule suivre uniquement ! Les autres véhicules font le tour par le parking et prennent un ticket puis remontent vers Taillefer. Pour les bénévoles, fin de restitution du matériel aux commissaires désignés (témoins, gyros, baudières, radios, etc.) : Le matériel est chargé dans les véhicules désignés (2 popote, 1 véhicule commissaire parking actant pour véhicule logistique). **Mot de passe "course du coeur" à l'interphone pour redescendre s'installer; attention, ne pas utiliser le ticket pris pour monter le cas échéant.**
Pour remonter à la soirée de gala, Les véhicules font le tour par le parking et prennent un ticket. Puis mot de passe "course du coeur" à l'interphone pour redescendre dormir... attention, ne pas utiliser le ticket pris pour monter.

Le matériel de la course doit être restitué à l'arrivée au parking Taillefer (commissaires B & A ensemble) : baudières, gyrophares, flèches, cônes, etc. ; les véhicules devront être défilés et nettoyés à minima par les chefs véhicules aller.

Au parking Taillefer, les participants se regroupent par équipe puis marchent/courent tous ensemble jusqu'à la zone d'arrivée selon l'EPILOGUE: place Miravidi ; p 156; Echelonner les arrivées sous le porche, équipe Trans-Forme en dernier.