



# Instructions Ravitaillement

Contact mail : [alternature.3r@orange.fr](mailto:alternature.3r@orange.fr)  
Contact Téléphone : 06 37 33 35 21

Général :

Les bénévoles présents aux postes de ravitaillement doivent :

- – assurer une présence permanente de boissons et ou alimentation
  - – veiller à ce que l'accès dans la zone ne soit emprunté que par des coureurs
  - – gérer les déchets.
- 
- Un seul ravitaillement complet pour chaque passage de boucle et arrivée est proposé:
    - – Liquide uniquement (eau plate, eau gazeuse, boisson énergétique, Coca Cola, café, thé, soupe aux vermicelles).
    - – Solide : gâteau, chocolat, barres céréales ou énergétiques, raisins secs, pruneaux, biscuits salés
    - – Fruits : bananes, oranges,,
    - – fromage, saucisson, pain.
    - – Pâtes (ORIGOLE uniquement)

## GOBELETS

- Les coureurs seront munis d'un gobelet en plastique personnel pour toute la course. Ce gobelet fait partie du matériel obligatoire,
- Aucun gobelet ne sera donc donné aux coureurs dans les points de ravitaillement,
- Une petite réserve de gobelets jetables sera néanmoins mis à disposition au cas où des coureurs le perdent, pour le public et les bénévoles.

## ASSISTANCE

- L'assistance est tolérée uniquement sur le point de ravitaillement CENTRAL. Les assistances sur le parcours sont interdites. Les coureurs ne pourront se faire assister que par une seule personne, et uniquement dans la zone spécifiquement réservée à cet usage (le reste du poste de ravitaillement est strictement réservé aux coureurs).
- Cette mesure est un gage d'équité entre les coureurs, mais elle n'interdit bien sûr pas aux familles, aux amis de supporter le coureur tout au long du parcours. Merci de bien faire respecter ces instructions.

- Un contrôle est effectué à l'entrée de chaque ravitaillement. Dans la mesure du possible, organiser le ravitaillement avec une entrée et une sortie distincte,
- Il faut une sortie en forme d'entonnoir pour être sur que tous les coureurs soient contrôlés (abandons ou coureurs),
- Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible auront accès aux ravitaillements,
- Les ravitaillements sont des espaces réservés aux coureurs inscrits à la course. Leur dossard est leur laisser-passer aux différents points de ravitaillement.
- Les coureurs sans dossard ne peuvent en aucun cas y accéder. Les accompagnateurs ne peuvent y rentrer que si le responsable du poste l'autorise.
- L'accès au ravitaillement est autorisé pour les personnes portant un badge officiel délivré par l'Organisation et à condition de ne pas gêner les

### MATERIEL

- Une feuille de dotation, décrivant les produits, ainsi que les quantités mises à disposition:
  - Remplir cette fiche à la fin de l'événement en reportant les stocks de produits complets non consommés,
    - Tous les aliments et boissons,
    - Bain-marie, casseroles (ORIGOLE),
    - Assiettes, couverts,
    - Quelques gobelets plastiques,
    - Sopalin,
    - Sacs poubelles 100 L,
    - Panneaux signalétiques et/ou banderoles sponsors,
    - Tables,
    - Chaises (pour les bénévoles),

- Couteaux,
- S'assurer, pour tous les ravitaillements de pouvoir faire chauffer de l'eau (pour le thé, le café et la soupe),
- Caisse (pour vente de pâtes ou café ),
- Prévoir une boîte pour la récupération des piles usagées

## BOISSONS

- Préparation des boissons
  - – Soupe: 1 boîte pour 50 litres; 300g de vermicelle pour 10 litres (vous disposez également de bouillon cubes afin de pouvoir cuire les vermicelles séparément et les ajouter dans la soupe juste avant de la servir),
  - – Café : pour 10 litres : 150 g de café soluble (soit un pot de 200g pour 12,5 litres env.),
  - – Thé : 3 à 4 sachets par litre,
- Point d'eau
  - – Organiser un point de remplissage des poches d'eau ou des gourdes séparé du reste du ravitaillement (de préférence avant le ravitaillement lui-même),
  - – Mettre à disposition de l'eau en bouteilles (1,5 l) ou en carafe,
  - – Seule l'eau plate (à l'exclusion des autres boissons) est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Les autres boissons (coca, énergétiques par exemple) sont à consommer sur place uniquement,
  - – Le coureur sait par le règlement qu'il court en semi-autonomie et doit avoir sa propre poudre énergétique,
  - – Aider, si possible, les coureurs « à faire le plein ».
  - – Une fois les bouteilles vidées, il ne faut pas les jeter ! Il faut les réutiliser en les remplissant de nouveau avec de l'eau plate (si possible, eau potable provenant de la commune).

### **Instructions Générales :**

- Ranger les gobelets remplis aux 3/4 sur la table par catégories bien séparées l'une de l'autre (supprimé, le coureur a son gobelet)
- Couper les oranges en 4,
- Couper les bananes en 3 ou 4 (morceaux)
- Répartir les différents aliments dans des plats en aluminium ou dans des assiettes en plastique (comme pour un buffet),
- Installer de nombreux sacs poubelles tout au long du ravitaillement, du côté des coureurs,
- Reprise des produits non utilisés : Merci de veiller à ne pas abîmer les emballages des produits non utilisés, qui peuvent être restitués à nos fournisseurs.

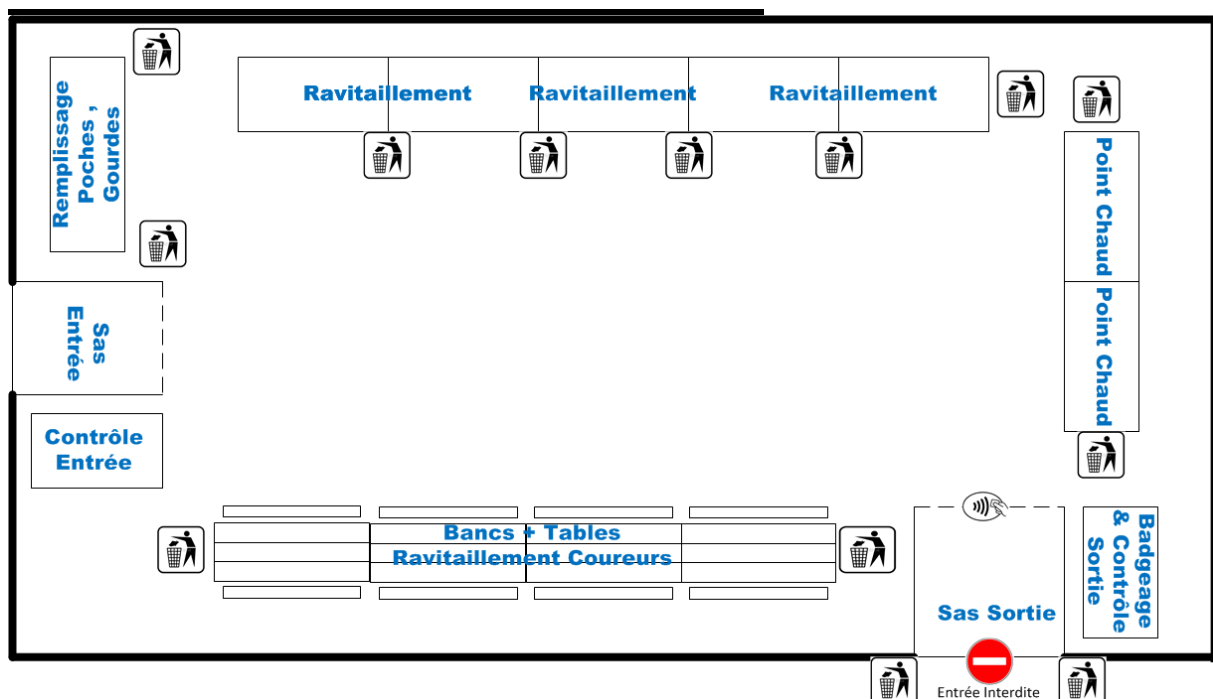
### Tri sélectif

- Placer des poubelles régulièrement dans le ravitaillement !
- Nous vous invitons à faire un tri sélectif de vos déchets :
  - – sacs jaunes : bouteilles en plastique (ces sacs ne concernent donc que les bénévoles)
  - – sacs gris (pour coureurs et bénévoles) : déchets organiques, gobelets, assiettes, emballages divers...
- Merci de faire votre maximum pour respecter ce tri !
- Pour tous les autres types de déchets, utilisez les sacs noirs.

*NB : pour les bouteilles d'eau, il faut les compresser et les refermer avec le bouchon = gain de place dans les poubelles donc moins de poubelles au final. Sans le bouchon, la bouteille reprend sa forme et prend trop de place ! (de 5 ou 6 cm),*

- Plusieurs panneaux « Ravitaillement » sont à positionner avant le poste et sur le poste,
  - - Panneaux aussi pour le ravitaillement en lui même (boissons, point d'eau, tri des déchets),
  - - Un panneau « Réservé aux coureurs » à placer à l'entrée du ravitaillement,
  - - Banderoles des Partenaires Plan d'implantation

## La signalétique



***N'oubliez surtout pas de noter soigneusement toutes les quantités retournées et tout ce qui a pu vous manquer : cela est essentiel pour améliorer le ravitaillement des prochaines éditions.***