

25

MAI 2025

RAID'0 FEMININ

MONTREAL-ARDECHE

&

FAMILLE



**L'OCCITANE
EN PROVENCE**

RAIDLINK'S 07

RAID 0' FÉMININ

20 KM

DÉPART 9H30

RAID 0' FAMILLES

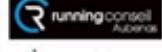
12 KM

DÉPART 9H15

TRAIL - VTT - COURSE D'ORIENTATION - SURPRISES...

ROF@RAIDLINKS.FR

WWW.ROF.RAIDLINKS.FR



La P'tite imprimerie



**Ardèche⁰⁷
LE DÉPARTEMENT**



**La Région
Auvergne-Rhône-Alpes**

LETTRE D'INFO N°1

L'aventure ROF se poursuit pour la 19^{ème} année...

Voici les principales informations à retenir pour préparer votre Raid, à vous de jouer !!

LES PARCOURS

RAID O FÉMININ



Par équipe de 2 féminines exclusivement

Course accessible à partir de 14 ans (dans l'année)

Départ groupé du village de Montréal à 9h30

Détail du parcours:

Section 1 : Prologue Trail 3km

Section 2 : VTT 5km

Section 3 : Course d'Orientation 1km

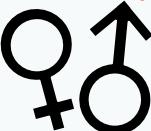
Section 4 : VTT 8km

Section 5 : Surprise 0.5km

Section 6 : Tir

Section 7 : Course d'Orientation 1km

RAID O FAMILLES



Par équipe de 2, filles, garçons ou mixte

1 Adulte + 1 enfant à partir de 8 ans

2 enfants à partir de 12 ans

Départ groupé du village de Montréal à 9h15

Détail du parcours:

Section 1 : Prologue Trail 2km

Section 2 : Course d'Orientation 1km

Section 3 : VTT 8km

Section 4 : Surprise 0.5km

Section 5 : Tir

Section 6 : Course d'Orientation 1km

COMMENT S'INSCRIRE?

En suivant ce lien: <http://i-inscription.fr/rof2025/formulaireinscription.php#paragraphe>

Tarifs d'inscription :

Raid O Féminin : 50€/équipe

Raid O Familles : 40€/équipe

Pour les non licenciés FFCO, une assurance journée de 3€/personne est obligatoire.

Il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical pour participer au Raid.

En remplacement, nous vous invitons à lire les recommandations des cardiologues du sport et à prendre connaissance du questionnaire de santé fédéral :

[10 règles d'Or](#)

[Questionnaire de santé](#)

Lors de votre passage à l'accueil pour récupérer vos dossards, vous devrez compléter une attestation précisant que vous avez pris connaissance des recommandations et que vous avez répondu NON à tous les items du questionnaire de santé.



OFFRE SPÉCIALE

1 ROF ACHETÉ = 1 LICENCE OFFERTE

Raidlink's 07 a le plaisir d'offrir à toutes les participantes au Raid O Féminin, une licence FFCO Sport/Santé pour la saison 2025-2026 ! Cette licence vous permettra de participer à toutes les activités proposées par l'association Raidlink's 07 à partir du mois de septembre 2025 et pour toute l'année 2026.

Pour pouvoir en bénéficier il vous suffira d'en faire la demande par mail à contact@raidlinks.fr à partir du 1^{er} Septembre.

LA "CO" COMMENT ÇA MARCHE?

Le Club Raidlink's 07 (organisateur du Raid) vous proposera des séances d'initiation à la course d'orientation la semaine précédent le Raid ainsi que le samedi 24 Mai après-midi. L'occasion de tout savoir sur la course d'Orientation pour devenir un bon orienteur en quelques minutes !

Le club Raidlink's vous accueille également toute l'année pour vos activités d'orientation, à pied, à VTT ou en Raid (école de course d'orientation pour les jeunes et séances adultes)

N'hésitez pas à nous joindre pour plus de renseignements.

Mail : contact@raidlinks.fr Site internet : <https://raidlinks07.e-monsite.com/>

BESOIN D'UN VTT?

Notre partenaire Cycle AMC7 se tient à votre disposition pour vous proposer du matériel en location pour le Raid.

Cycles AMC7



Téléphone : 04 28 40 02 00

Pour réserver, suivez le lien ci-dessous en précisant en commentaire « réservation pour le ROF »

<https://www.amc7.com/location-velo-sudardeche/>

Et s'il vous manque quoi que ce soit pour votre vélo, n'hésitez pas à vous rendre dans une des 2 boutiques sur Aubenas ou Chaudon

REPAS DE DIMANCHE MIDI

Un repas vous sera offert à l'issue du Raid pour partager un moment de convivialité entre les participants et les bénévoles. Nous avons fait appel cette année à Yannick, Artisan Boulanger/Pâtissier à Sanilhac qui vous proposera un repas à base de produits locaux en complément des produits proposés par nos partenaires, les eaux de Vals et la Laiterie Carrier. Vous pourrez également déguster de la bière locale proposée par la brasserie Rochebière à Largentière.

Lors de votre inscription vous pouvez réserver des repas supplémentaires pour les accompagnateurs au tarif de 9€ pour les enfants et 13€ pour les adultes.

Nous ne fournirons pas de vaisselle jetable, nous vous demandons de venir avec votre propre popotte (assiette, verre, couverts). Un petit geste facile et responsable pour préserver notre environnement !

DÉCOUVREZ LA RÉFLEXOLOGIE LORS DU ROF

Bonjour à toutes et à tous

Quelle belle aventure vous attend !

Les 24 et 25 mai j'aurai le plaisir de vous proposer un accompagnement en réflexologie plantaire afin de vous aider à vous préparer et/ou à récupérer de ce magnifique raid.

La réflexologie plantaire est une **méthode ancestrale, douce et naturelle** qui consiste à travailler certaines zones des pieds appelées "**zones réflexes**". Chacune correspond à un organe, une glande ou une partie du corps. Selon le(s) résultat(s) recherché(s), les zones seront stimulées de différentes manières afin de maintenir ou rétablir une homéostasie (un équilibre).

Outre les bienfaits de la réflexologie sur les différents déséquilibres, cette dernière apporte une **détente profonde**, ce qui est grandement apprécié avant ou après l'effort physique d'une performance sportive.

Vos pieds comptent **7200 terminaisons nerveuses** et vont être soumis à certaines contraintes lors de ce raid.

C'est pourquoi je vous propose de profiter de séances découverte* afin de **vous préparer et /ou de faciliter votre récupération physique**

- par un effet relaxant
- en favorisant la circulation sanguine et lymphatique,
- en apaisant certaines douleurs.

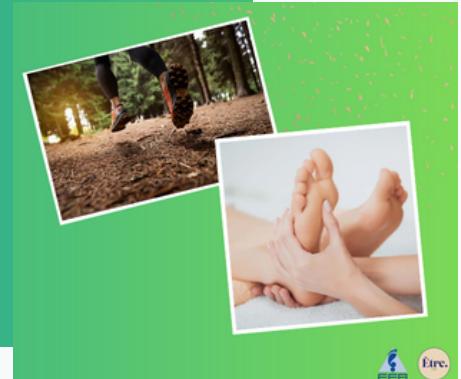
Alors rendez-vous les 24 et 25 mai !

*Séance découverte "spéciale ROF" : 30 minutes, 15€

Prise de rendez-vous :

- 06 79 97 32 51
- audrey.berard7@orange.fr

Pour plus d'informations : <https://reflexologues.fr>



HÉBERGEMENTS

Notre partenaire sera ravi de vous accueillir dans son village de gîtes à quelques kilomètres du lieu de départ.

La Clé Des Champs Village de Gîtes

Téléphone 04 75 36 86 92

contact@lacledeschamps-ardeche.com

1007 route de Chadeyron, 07110 Montréal

Vous pouvez également vous adresser à l'office de tourisme du Val de Ligne

<https://www.tourisme-valdeligne.fr>

BESOINS D'INFOS COMPLÉMENTAIRES?

Par mail : rof@raidlinks.fr

Par téléphone : 0687368734

Sur Facebook : <https://www.facebook.com/pages/RaidO-Féminin/1461657034055633>

ou sur INSTAGRAM : <https://www.instagram.com/raidoｆeminin/>