



FAmilliGRAM



 **27-28 août 2022**



3 lieux :

Samedi matin : Valbonnais

Samedi après-midi : Lac de Monteynard – plage de Savel

Dimanche matin : Alpe du Grand Serre



3 demi journées à la carte



Un raid nature multisports version ludique accessible à tous, au plus près des coureurs du GRAND raid, le GRAM !



Ouvert à tous (Age recommandé : à partir de 7 ans) et **gratuit** ! Équipes de 2 pers. au minimum (accompagnement par un adulte si < 13 ans)

Famillirôdbouc*

*Dis, c'est quoi le Famillirôdbouc ? Ha, un roadbook ! Le livret de course qui vous guidera tout le we ☺



**100% Nature
100% Montagne**



Loulou Sports





FAmilliGRAM – Rôdbouc

Comment ça marche ?!

Rien de plus simple, même sans Rôdbouc vous devriez vous en sortir juste avec les explications qui vous seront données aux stands à chaque section... Mais comme ça, ça vous permet de savoir ce qui vous attend pour tout le we ... et de recueillir vos scores !

3 sections sur 3 lieux différents : (voir plans de localisation)

- **Samedi matinée : Valbonnais – 10h à 13h**
- **Samedi après-midi : Lac de Monteynard, plage de Savel, - 14h à 17h**
- **Dimanche – matinée : Alpe du Grand Serre – 9h – 11h30**

Chaque section comporte plusieurs épreuves et chaque épreuve vous permet de **récolter** des points, **des « boucs »**.

La plupart des boucs sont obtenus juste par le fait de participer à l'épreuve, mais si vous êtes super courageux, vous pourrez avoir des boucs **bonus** !

Les bonus sont déjà prévus et détaillés dans votre Rôdbouc, mais il n'est pas impossible qu'on en **improvise** d'autres en fonction de votre motivation et de votre créativité 😊

Récompense aux plus grands troupeaux de boucs dimanche midi...

Toutes les activités de base sont gratuites !

Il y a également quelques activités optionnelles possibles pour lesquelles il faut **louer du matériel** si vous n'êtes pas équipés : VTT, kayak et via ferrata (tarif préférentiel sur présentation de ce Rôdbouc auprès de partenaires sur place), à vos frais.

Remarque : L'activité de VTT à Valbonnais et celle de via ferrata à l'Alpe du Grand Serre sont en autonomie, et peuvent être faites à tout moment durant le we.



FAmilliGRAM – Rôdbouc

Passeport

Inscrivez ici le nom de votre équipe, de tous les coéquipiers et tout ce que vous voulez : Ce que vous avez envie de faire, ou ne pas faire...

Vous pouvez aussi faire un dessin ou un logo pour votre équipe !



FAmilliGRAM – Rôdbouc

Section Valbonnais : ça nous plait !!



Samedi 27 août
10 h-13 h



Valbonnais – Plan d'eau

4 épreuves à la carte à réaliser dans n'importe quel ordre 😊

1

VTT



2 parcours au choix pour environ 5 km ou 15 km. Carte à récupérer au stand sur place.

Balise : Prendre une photo à l'endroit indiqué sur la carte



2 boucs

+ 1 Bonus si boucle longue

2

Biathlon Paddle

Venez vous mesurer aux sportifs du GRAM qui réaliseront exactement la même épreuve que vous !!

Chrono possible sur demande 😊

Rendez-vous au stand sur place pour les instructions détaillées !



2 boucs

+ 1 Bonus aux 5 meilleurs temps

3

Jeux d'adresse

Différents jeux d'adresse et de précisions... Les consignes vous seront données au stand sur place !



1 boucs



4

Partagez vos émotions !

Épreuve fil rouge : Sélectionnez vos 3 plus belles photos (mais pas plus !) de la section (paysage, sport, nature, tout est possible !), partagez les avec la mention #Familligram sur FB (@GRAventureMontagne) ou sur Insta (@gr.aventure.montagne) ou transmettez les à l'orga par mail à gram-coueurs@gones-evenements.fr. **Fin du concours dimanche à 11h !**



1 bouc

+ 1 Bonus aux 2 photos avec le + de ❤️





FAmilliGRAM – Rôdbouc

Section Monteynard, c'est le panard !

 **Samedi 27 août**
14 h-17 h

 **Plage de Savel**

5 épreuves à la carte à réaliser dans n'importe quel ordre 

1 Course d'orientation mémoire

1 carte affichée au stand (mais pas le droit de la prendre !!),
Plusieurs balises à trouver ! 

 **2 boucs** + 1 Bonus si carte lue 1 seule fois

2 Trek - Course d'orientation

1 seule balise à trouver, la ruine au sommet. Attention à la
traversée de toute ! 1.5 km, 100 D+, environ 45 min 

 **2 boucs**

3 Jeux d'adresse

Comme sur la section d'avant, différents jeux d'adresse et de précisions... Les
consignes vous seront données au stand sur place !

 **1 bouc**

4 Kayak

2 balises à trouver, carte à récupérer au stand ! 4 km, environ 1h. Location
kayak possible sur place si vous n'avez pas votre embarcation ;)

 **2 boucs**

5 Partagez vos émotions !

Même topo que sur la Section Valbonnais, mais ici ! => A vos 3 plus belles
photos !

 **1 bouc** + 1 Bonus aux 2 photos avec le + de 



FAmilliGRAM – Rôdbouc

Section L'Alpe du Grand Serre... ça gère !!!



Dimanche 28 août
09 h-11h30



Plan d'eau à l'Alpe

4 épreuves à la carte à réaliser dans n'importe quel ordre 😊

1 Trek - Course d'orientation



Une CO, une vraie de vrai ! Carte à récupérer au stand.
Montée au départ en télésiège (forfaits au pied de la montée – Tarif préférentiel 5.5 €): 3 km, 150 m D+, 350 m D- environ 1h30.



2 boucs + 1 Bonus si marmotte(s) repérée(s)

2 Via Ferrata de la cascade



Location de longes de Via ferrata avec tarif préférentiel chez Loulou Sport (parking télésiège). Durée : 1 à 3h pour la version intégrale (3 sorties possibles). Taille minimum 1m40.



1 bouc

3 Jeux d'adresse



Comme sur la section d'avant, différents jeux d'adresse et de précisions... Les consignes vous seront données au stand sur place !



1 bouc

4 Partagez vos émotions !

Même topo que sur les autres sections, mais ici ! => A vos 3 plus belles photos !



1 bouc + 1 Bonus aux 2 photos avec le + de ❤️



Récompenses : 12 h au lac

FAMILLIGRAM – Feuille de score



Nombre de boucs

Signature bénévole

Section Valbonnais : ça nous plaît !!

VTT (/ 2 boucs + 1 bonus)

... + ...

Biathlon paddle (/2 boucs + 1 bonus)

... + ...

Partagez vos émotions (/1 bouc + 1 bonus)

... + ...

Section Monteynard, c'est le panard !!

CO mémoire (/ 2 boucs + 1 bonus)

... + ...

Trek CO (/2 boucs)

... + ...

Kayak (/2 boucs)

...

Partagez vos émotions (/1 bouc + 1 bonus)

... + ...

Section L'Alpe du Grand Serre, ça gère !!

Trek CO (/2 boucs + 1 bonus)

... + ...

Via Ferrata (1 bouc)

... + ...

Partagez vos émotions (/1 bouc + 1 bonus)

... + ...

Multisection

Jeux d'adresse (/1 bouc)

...

Bonus de 1 bouc pour chaque cas : :
Équipe la plus nombreuse, avec le plus jeune participant, déguisée, autre truc rigolo (logo, nom...)

... + ... + ... + ...

Bonus 3 sections (/3 boucs)

...

Récompenses : Dimanche 12 h
au lac à l'Alpe du Grand Serre

TOTAL

...



FAmilliGRAM – Rôdbouc

Section Valbonnais : ça nous plaît !!



Samedi 27 août
10 h-13 h



Valbonnais – Plan d'eau

4 épreuves à la carte à réaliser dans n'importe quel ordre 🧐



Accueil au plan d'eau de Valbonnais





FAmilliGRAM – Rôdbouc

Section Valbonnais : ça nous plait !!

 **Samedi 27 août**
10 h-13 h

 **Valbonnais – Plan d'eau**

VTT



205- PARCOURS N°26-AUTOUR DE LA BONNE-VERT



Distance totale	6 km
Dénivelée positif	100 m

205- PARCOURS N°27-LE CANAL DES MOINES-ROUGE



Distance totale	15 km
Dénivelée positif	450 m



FAmilliGRAM – Rôdbouc

Section Monteynard, c'est le panard !

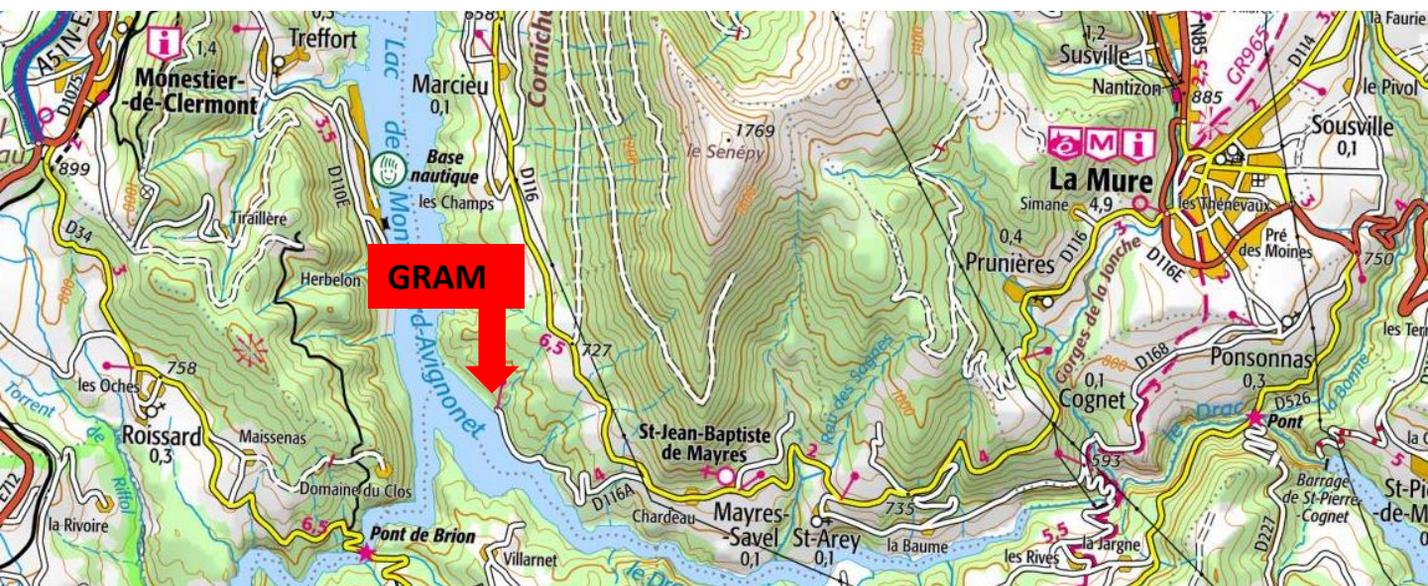


Samedi 27 août
14 h-17 h



Plage de Savel

5 épreuves à la carte à réaliser dans n'importe quel ordre 🕶️



Accueil sur la plage de Savel - Monteynard





FAmilliGRAM – Rôdbouc

Section L'Alpe du Grand Serre... ça gère !!!



Dimanche 28 août
09 h-11h30



Plan d'eau à l'Alpe

4 épreuves à la carte à réaliser dans n'importe quel ordre 🧐



Accueil sur la place de l'Office de Tourisme de l'Alpe du Grand Serre

