

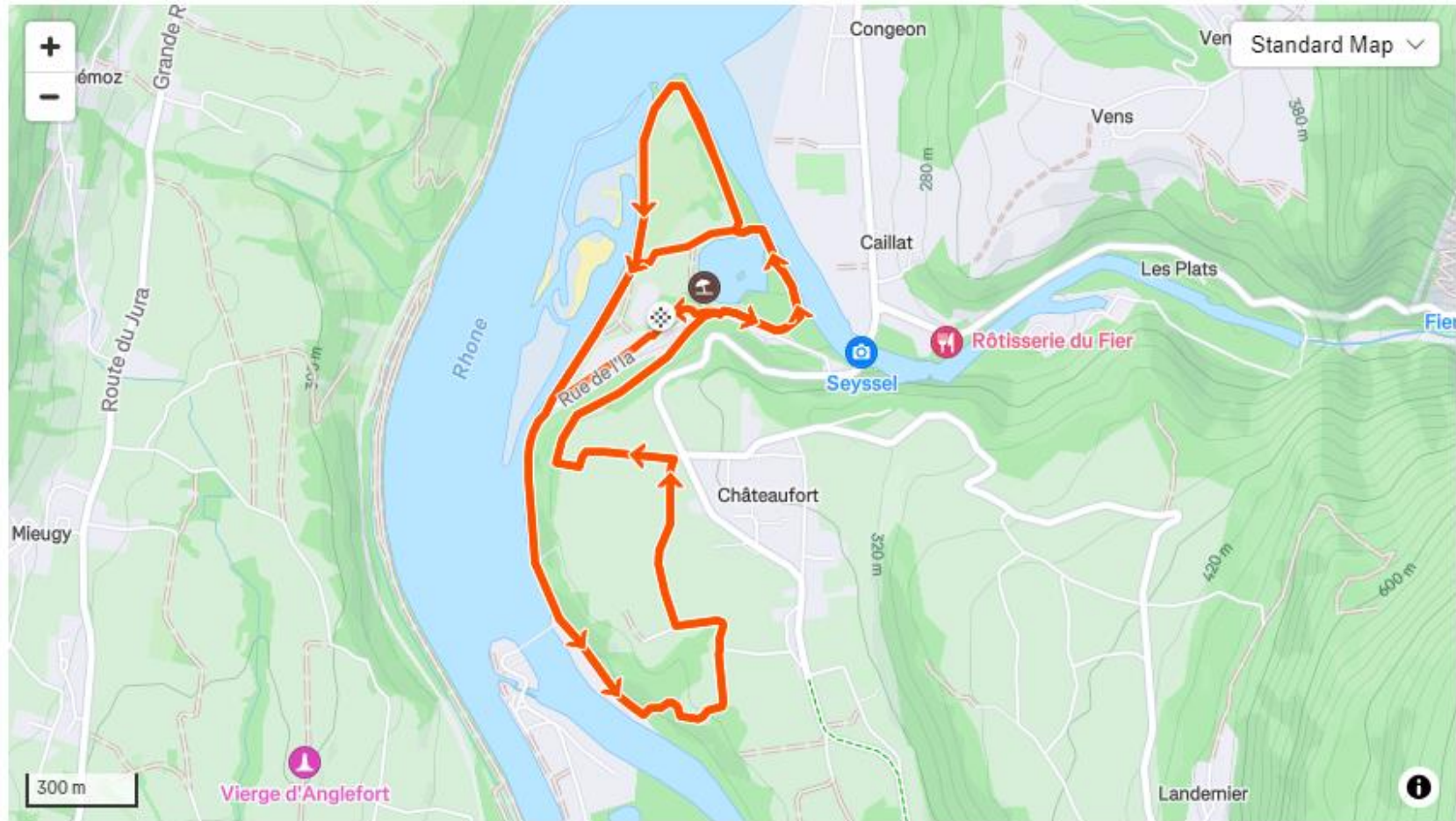


Itinéraire horaire– Cross de Motz

Le 9 novembre 2025

Épreuve 1 Solo - 12 km (Ouvert à tous)				
Itinéraire détaillé	Kilomètres parcours	Nomination des routes, chemins (intersections, ronds-points, ...)	Horaire de passage premier (Course à 16 km/h)	Horaire de passage Dernier (Course à 8 km/h)
		Département de départ: Savoie		
		Commune de départ: Motz		
	kilometre	Base Aqualoisir	30 mins	75 mins

Vitesse moyenne			16	8
Départ Espace Sport et Nature	0	Départ de l'Espace sport et nature du Fier-Motz (ESN)	9:00	9:00
	0.2	Entrer en zone forestière 1	9:00	9:01
	0.5	Sortir en zone forestière 1	9:01	9:03
	0.5	Entrer en zone Gravel	9:01	9:03
	2.1	Sortir en zone Gravel		
	2.1	Entrer en zone Tarmac	9:07	9:15
	3	Sortir en zone Tarmac	9:11	9:22
	3	Entrer en zone forestière 2	9:11	9:22
	3.3	Sortir en zone forestière 2	9:12	9:24
	3.3	Continuer tout droit	9:12	9:24
	3.4	Tourner à gauche sur ViaRhona	9:12	9:25
	5	<i>Continuer tout droit en direction de l'ESN du fier-motz</i>	9:18	9:37
	5.2	<i>Entrer en zone forestière 1</i>	9:19	9:39
	5.5	<i>Sortir en zone forestière 1</i>	9:20	9:41
	5.5	<i>Entrer en zone Gravel</i>	9:20	9:41
	7.1	<i>Sortir en zone Gravel</i>	9:26	9:53
	7.1	<i>Entrer en zone Tarmac</i>	9:26	9:53
	8	<i>Sortir en zone Tarmac</i>	9:30	10:00
	8	<i>Entrer en zone forestière 2</i>	9:30	10:00
	8.3	<i>Sortir en zone forestière 2</i>	9:31	10:02
	8.3	<i>Continuer tout droit</i>	9:31	10:02
	8.4	<i>Tourner à gauche sur ViaRhona</i>	9:31	10:03
	10	<i>Entrer en zone forestière 1</i>	9:37	10:15
	10.2	<i>Sortir en zone forestière 1</i>	9:38	10:16
	10.5	<i>Entrer en zone Gravel</i>	9:39	10:18
	10.5	<i>Tourner à gauche pour continuer sur la boucle de 2 km.</i>	9:39	10:18
	11.2	<i>Tourner à gauche pour aller à la ligne d'arrivée</i>	9:42	10:24
	12	<i>Ligne d'arrivée</i>	9:45	10:30

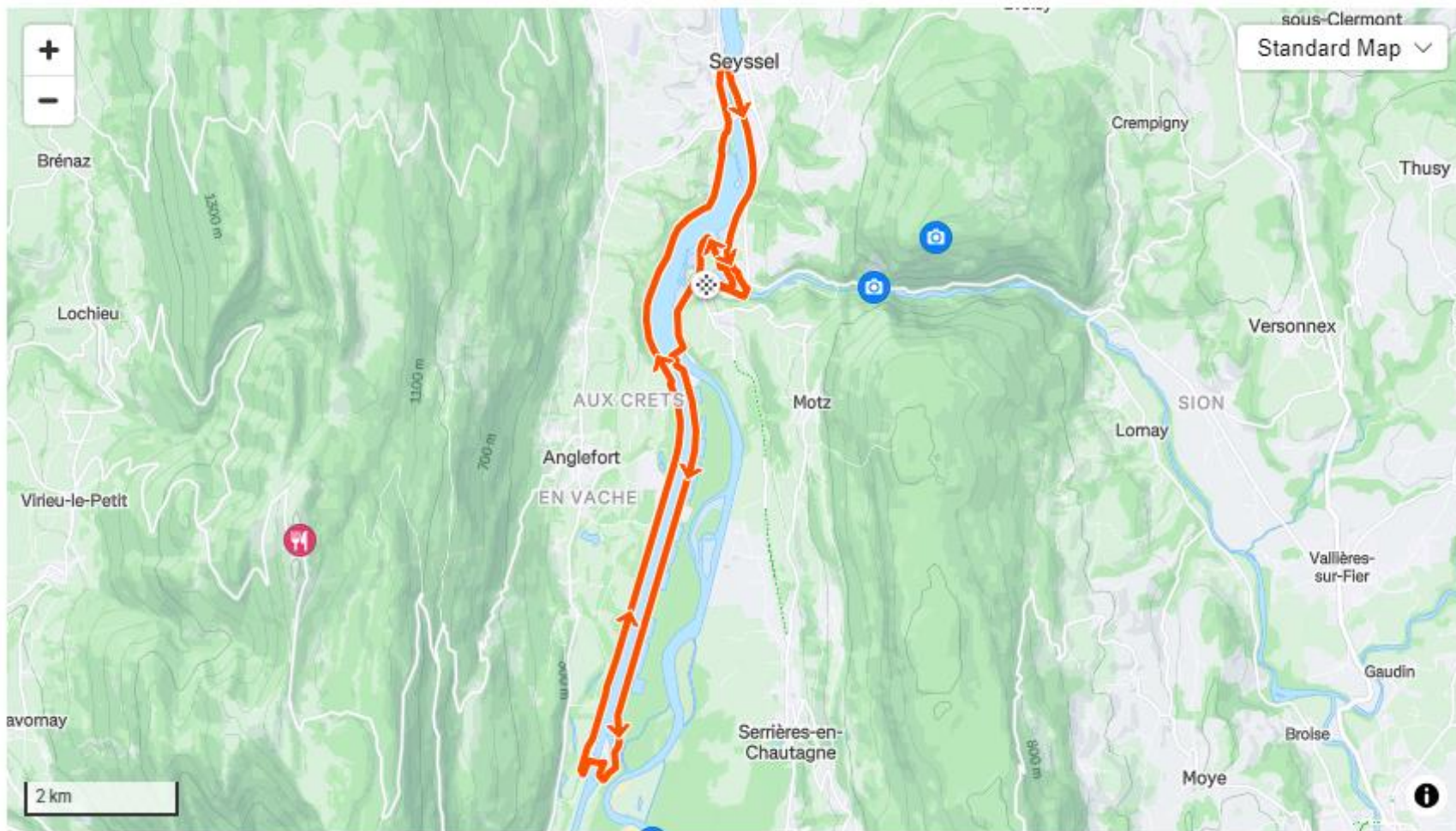


Épreuve 2

Solo - 23 km (Ouvert à tous)

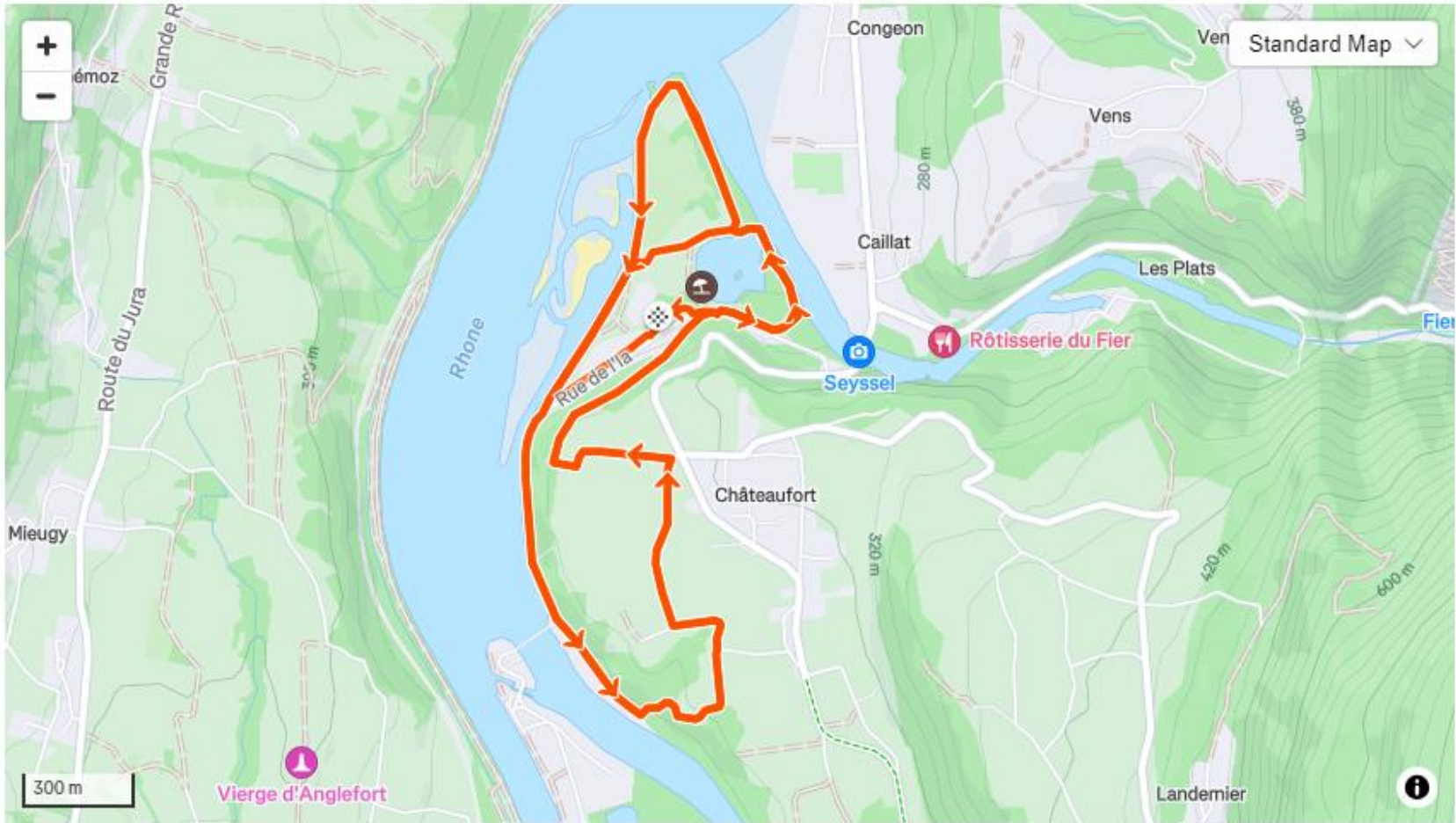
Itinéraire détaillé	Kilomètres parcours	Nomination des routes, chemins (intersections, ronds-points, ...)	Horaire de passage premier (Course à 16 km/h)	Horaire de passage Dernier (Course à 8 km/h)
		Département de départ: Savoie		
		Commune de départ: Motz		
	kilometre	Base Aqualoisir	30 mins	75 mins
Vitesse moyenne			16	8
Départ Espace Sport et Nature Savoie Département	0	Départ de l'Espace sport et nature du Fier-Motz (ESN)	9:05	9:05
	0.2	Entrer en zone forestière 1	9:05	9:06
	0.5	Sortir en zone forestière 1	9:06	9:08
	0.5	Entrer en zone Gravel	9:06	9:08
	2.1	Sortir en zone Gravel	9:12	9:20
	2.1	Entrer en zone Tarmac	9:12	9:20
	2.7	Tourner à droite sur Barrage, pont et passerelle de Motz	9:15	9:25
Sortie du département de Savoie - Motz Entrez le département de l'Ain - Culoz/Anglefort	3.2	Continuer sur le Chemin le long du Rhône	9:17	9:29
	8.7	Tourner à droite pour traverse Écluse de Chautagne aval	9:37	10:10
	8.9	Tourner à gauche pour traversée Usine hydroélectrique de Chautagne	9:38	10:11
	9.3	Tourner a droite pour continuer sur chemin le lon du Rhône (Ravitaillement station 2	9:39	10:14
	9.4	Continuer sur le Chemin le long du Rhône Ravitaillement station 3	9:40	10:15

	15.1	Continuer sur le Chemin le long du Rhône	10:01	10:58
	18.3	Arrivée et sortir la Base Aqualoisir Seyssel	10:13	11:22
	18.6	Continuer sur Quai du Rhône	10:14	11:24
	18.8	Continuer sur Rue François Broisin	10:15	11:26
	18.9	Continuer à droite sur Route de Lyon	10:15	11:26
	19.1	Continuer sur Quai Charles de Gaulle	10:16	11:28
Sortie le département de l'Ain – Seyssel (01) Entrez le département de Haute-Savoie – Seyssel (74)	19.5	Continuer à droite sur Rue du Vieux Pont	10:18	11:31
	19.6	Continuer à droite sur Quai du Rhône	10:18	11:32
	19.7	Continuer sur la Route d'Aix-les-Bains	10:18	11:32
	19.8	Continuer sur Via Rhôna	10:19	11:33
Sortie le département de Haute-Savoie – Seyssel (74) Entrez le département de Savoie – Motz	22.8	Continuer à droite sur pont du Fier sur Via Rhôna	10:30	11:56
Arrivée	23	À droite sur Rue de l'Îa aller dans Espace Sport et Nature	10:31	11:57



Épreuve 3 Solo - 7 km

Itinéraire détaillé	Kilomètres parcours	Nomination des routes, chemins (intersections, ronds-points, ...)	Horaire de passage premier (Course à 20 km/h)	Horaire de passage Dernier (Course à 8 km/h)
		Département de départ: Savoie		
		Commune de départ: Motz		
	kilometre	Base Aqualoisir	30 mins	75 mins
<i>Vitesse moyenne</i>			16	8
Départ <i>Espace Sport et Nature</i>	0	Départ de l'Espace sport et nature du Fier-Motz (ESN)	12:00	12:00
	0.2	Entrer en zone forestière 1	12:00	12:01
	0.5	Sortir en zone forestière 1	12:01	12:03
	0.5	Entrer en zone Gravel	12:01	12:03
	2.1	Sortir en zone Gravel	12:07	12:15
	2.1	Entrer en zone Tarmac	12:07	12:15
	3	Sortir en zone Tarmac	12:11	12:22
	3	Entrer en zone forestière 2	12:11	12:22
	3.3	Sortir en zone forestière 2	12:12	12:24
	3.3	Continuer tout droit	12:12	12:24
	3.4	Tourner à gauche sur ViaRhona	12:12	12:25
	5	<i>Continuer tout droit en direction de l'ESN du fier-motz</i>	12:18	12:37
	5.2	<i>Entrer en zone forestière 1</i>	12:19	12:39
	5.5	<i>Sortir en zone forestière 1</i>	12:20	12:41
	5.5	<i>Entrer en zone Gravel</i>	12:20	12:41
	5.6	<i>Tourner à gauche pour continuer sur la boucle de 2 km.</i>	12:21	12:42
	6.7	<i>Tourner à gauche pour aller à la ligne d'arrivée</i>	12:25	12:50
	7	<i>Ligne d'arrivée</i>	12:26	12:52



Épreuve 4A
Relais à 2 - 10 km

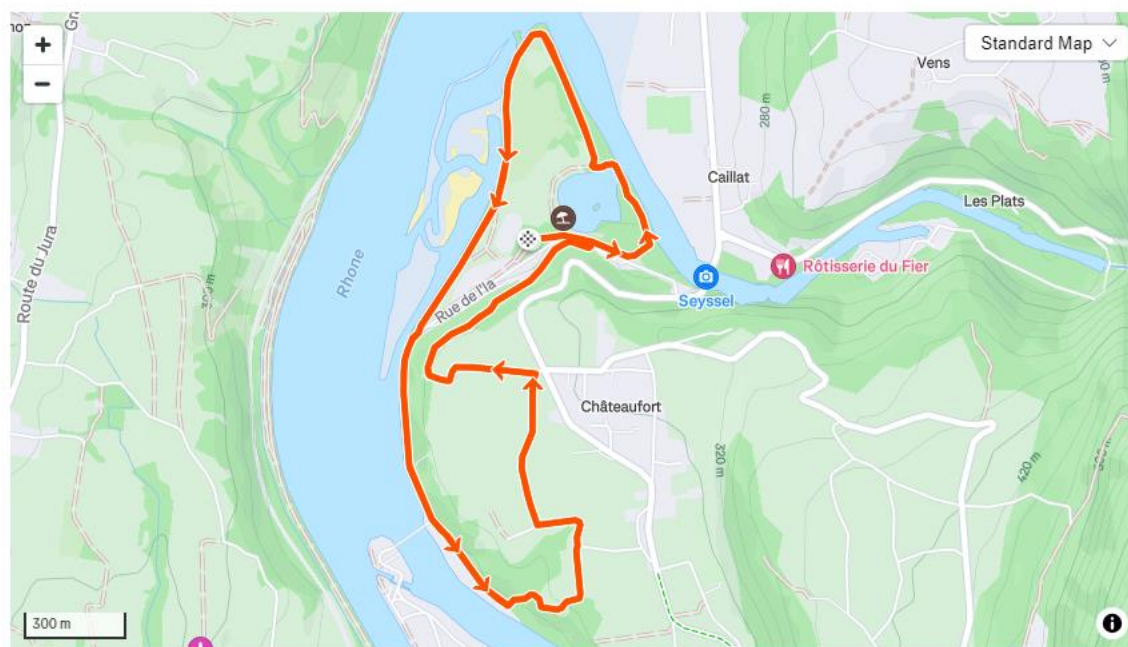
Itinéraire détaillé	Kilomètres parcours	Nomination des routes, chemins (intersections, ronds- points, ...)	Horaire de passage premier (Course à 20 km/h)	Horaire de passage Dernier (Course à 8 km/h)
		Département de départ: Ain		
		Commune de départ: Seyssel, Ain		
	kilometre	Base Aqualoisir	30 mins	75 mins
<i>Vitesse moyenne</i>			16	8
Départ Espace Sport et Nature	0	Départ de l'Espace sport et nature du Fier-Motz (ESN)	13:30	13:30
	0.2	Entrer en zone forestière 1	13:30	13:31
	0.5	Sortir en zone forestière 1	13:31	13:33
	0.5	Entrer en zone Gravel	13:31	13:33
	2.1	Sortir en zone Gravel	13:37	13:45
	2.1	Entrer en zone Tarmac	13:37	13:45
	3	Sortir en zone Tarmac	13:41	13:52

	3	Entrer en zone forestière 2	13:41	13:52
	3.3	Sortir en zone forestière 2	13:42	13:54
	3.3	Continuer tout droit	13:42	13:54
	3.4	Tourner à gauche sur ViaRhona	13:42	13:55
Point relais	5	Continuer tout droit en direction de l'ESN du fiermotz	13:48	14:07
	5.1	Entrer en zone forestière 1	13:49	14:08
	5.5	Sortir en zone forestière 1	13:50	14:11
	5.5	Entrer en zone Gravel	13:50	14:11
	7.6	Sortir en zone Gravel	13:58	14:27
	7.6	Entrer en zone Tarmac	13:58	14:27
	8.5	Sortir en zone Tarmac	14:01	14:33
	8.5	Entrer en zone forestière 2	14:01	14:33
	8.8	Sortir en zone forestière 2	14:03	14:36
	8.9	Continuer tout droit	14:03	14:36
	8.9	Tourner à gauche sur ViaRhona	14:03	14:36
L'équipe de relais se partir ensemble jusqu'à la ligne d'arrivée.	10	Tourner à gauche pour aller à la ligne d'arrivée	14:07	14:45
	10.2	Arrivée	14:08	14:46

Épreuve 4B
Solo et Jeunes (13-16 ans) – 5 km

Itinéraire détaillé	Kilomètres parcours	Nomination des routes, chemins (intersections, ronds- points, ...)	Horaire de passage premier (Course à 20 km/h)	Horaire de passage Dernier (Course à 8 km/h)
		Département de départ: Ain		
		Commune de départ: Seysssel, Ain		
	kilometre	Base Aqualoisir	30 mins	75 mins
<i>Vitesse moyenne</i>			16	8
Départ Espace Sport et Nature	0	Départ de l'Espace sport et nature du Fier-Motz (ESN)	13:30	13:30
	0.2	Entrer en zone forestière 1	13:30	13:31
	1.2	Sortir de la zone forestière 1	13:34	13:39
	1.2	Entrer en zone Gravel	13:34	13:39
	2.6	Sortir de la zone Gravel	13:39	13:49
	2.6	Entrer en zone Tarmac	13:39	13:49

	3.5	Sortir de la zone Tarmac	13:43	13:56
	3.5	Entrer en zone forestière 2	13:43	13:56
	3.75	Sortir de la zone forestière 2	13:44	13:58
	3.8	Continuer tout droit	13:44	13:58
	3.9	Tourner à gauche sur ViaRhona	13:44	13:59
Point relais	5.3	Tourner à gauche pour aller a la ligne d'arrivée	13:49	14:09



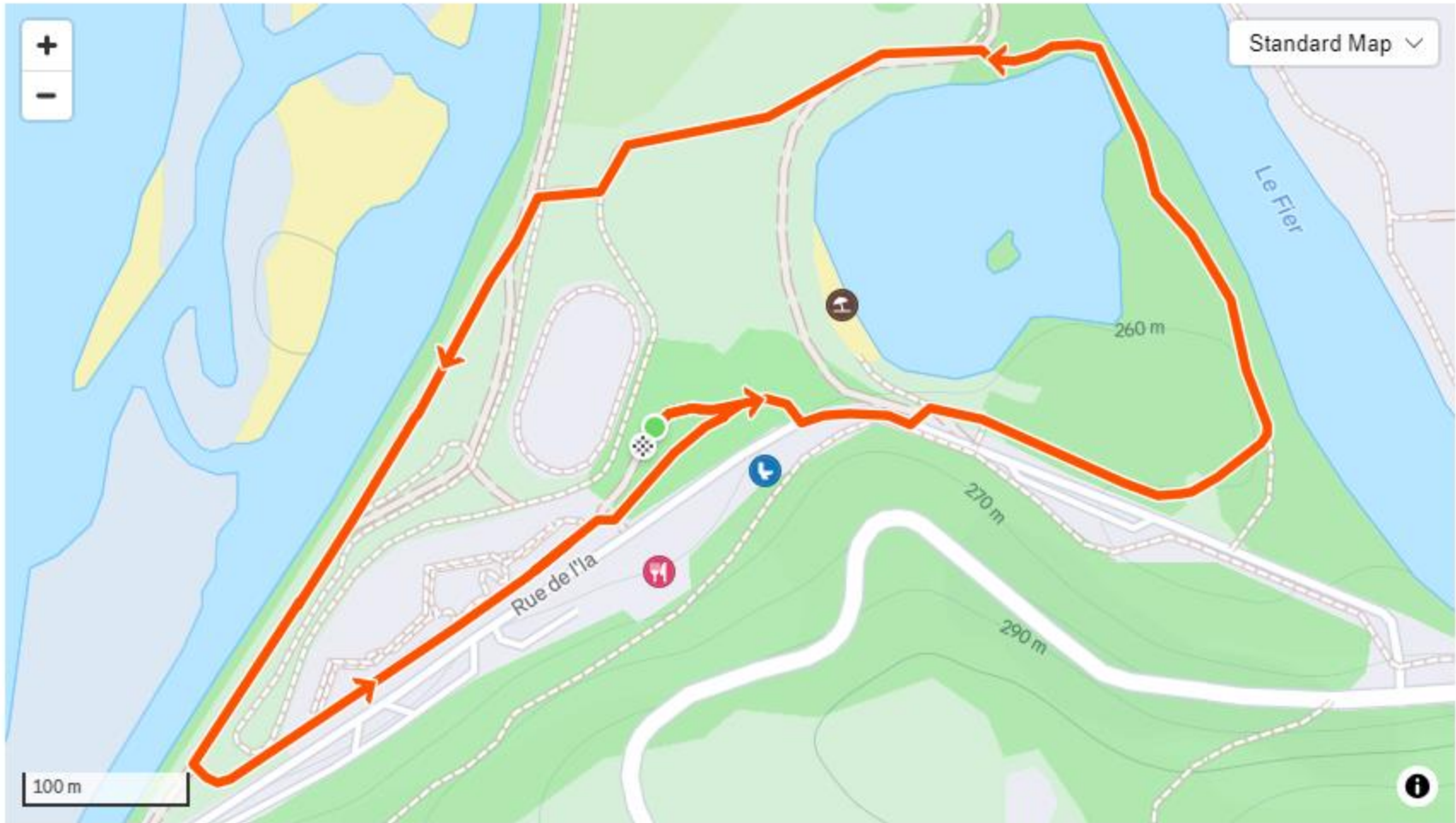
Épreuve 5A
Relais à 4 - 8 km

Itinéraire détaillé	Kilomètres parcours	Nomination des routes, chemins (intersections, ronds- points, ...)	Horaire de passage premier (Course à 20 km/h)	Horaire de passage Dernier (Course à 8 km/h)
		Département de départ: Ain		
		Commune de départ: Seyssel, Ain		
	kilometre	Base Aqualoisir	30 mins	75 mins
<i>Vitesse moyenne</i>			16	8
Départ Espace Sport et Nature	0	Départ de l'Espace sport et nature du Fier-Motz (ESN)	15:00	15:00
	0.2	Entrer en zone forestière 1	15:00	15:01
	1.2	Sortir de la zone forestière 1	15:04	15:09
	1.2	Entrer en zone Gravel	15:04	15:09
Point relais	2	Sortir de la zone Gravel	15:07	15:15
	2.2	Entrer en zone Tarmac	15:08	15:16
	3.2	Sortir de la zone Tarmac	15:12	15:24

	3.2	Entrer en zone forestière 2	15:12	15:24
Point relais	4	Sortir de la zone forestière 2	15:15	15:30
	4.2	Continuer tout droit	15:15	15:31
	5.2	Tourner à gauche sur ViaRhona	15:19	15:39
	5.2	<i>Continuer tout droit en direction de l'ESN du fier-motz</i>	15:19	15:39
Point relais	6	<i>Entrer en zone forestière 1</i>	15:22	15:45
	6.2	<i>Sortir de la zone forestière 1</i>	15:23	15:46
	7.2	<i>Entrer en zone Gravel</i>	15:27	15:54
	7.2	<i>Sortir de la zone Gravel</i>	15:27	15:54
	8	<i>Sortir de la zone Gravel pour rejoindre la ligne d'arrivée</i>	15:30	16:00

Épreuve 5B
Solo et Jeunes (9 - 12 ans) - 2 km

Itinéraire détaillé	Kilomètres parcours	Nomination des routes, chemins (intersections, ronds- points, ...)	Horaire de passage premier (Course à 20 km/h)	Horaire de passage Dernier (Course à 8 km/h)
		Département de départ: Ain		
		Commune de départ: Seysssel, Ain		
	kilometre	Base Aqualoisir	30 mins	75 mins
<i>Vitesse moyenne</i>			16	8
Départ Espace Sport et Nature	0	Départ de l'Espace sport et nature du Fier-Motz (ESN)	15:00	15:00
	0.2	Entrer en zone forestière 1	15:00	15:01
	1.2	Sortir de la zone forestière 1	15:04	15:09
	1.2	Entrer en zone Gravel	15:04	15:09
	2	Tourner à gauche pour aller a la ligne d'arrivée	15:07	15:15



KIDS (Solo) Animation : 16h30 – 17h30 : à l’Espace sport et nature du Fier-Motz

- 1000 m (7 & 8 ans)
- 500 m (5 & 6 ans)
- 250 m (3 & 4 ans)