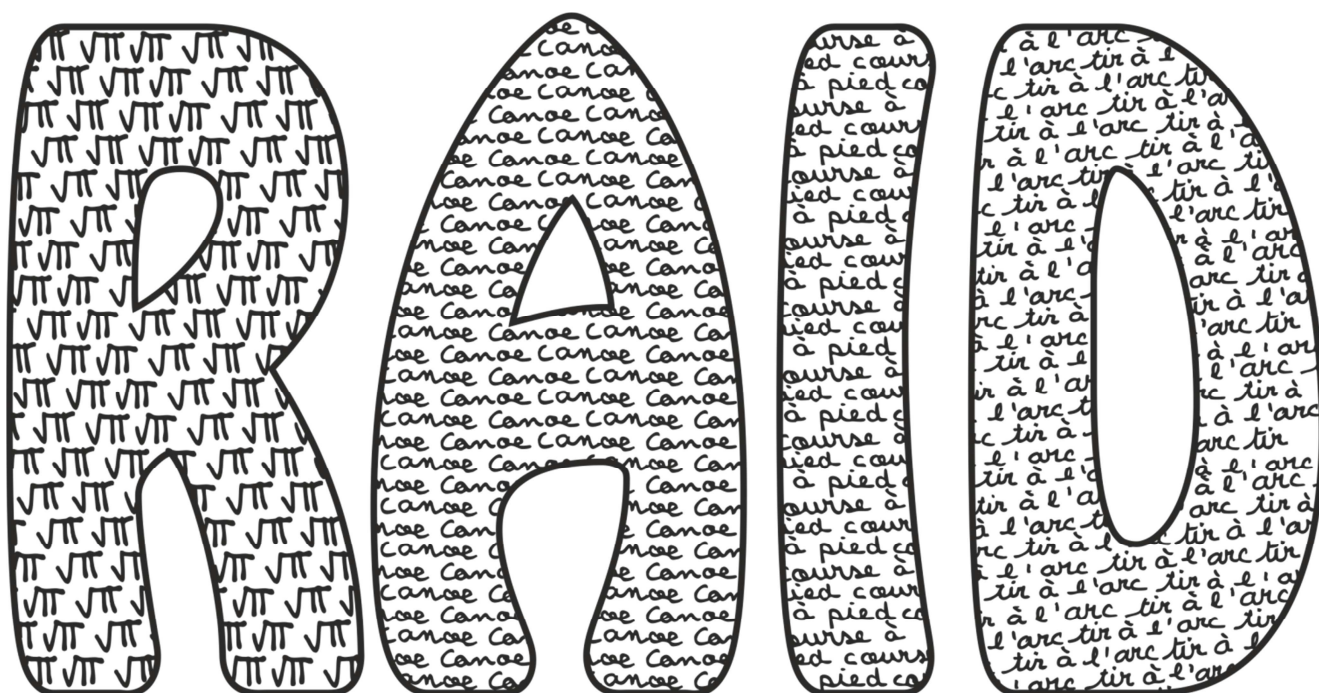




RAID UNSS du Tarn

Pays Cordais

6. 7 et 8 juin 2018



UNSS du Tarn - Cordes 2018



Service départemental UNSS du Tarn
148 avenue Dembourg, 81000 Albi
Tél: 05 63 47 92 49

sd081@unss.org - www.unsstarn.fr - www.facebook.com/unss81

Ce document est à imprimer et à apporter le jour du raid. Aucun document ne sera fourni par l'organisation. Il présente le règlement de l'ensemble des épreuves, aucun briefing ne sera fait au départ d'une spéciale. Cette année, vos élèves enchaîneront des activités le plus souvent, ainsi, ils devront mémoriser l'enchaînement car vous ne serez pas avec eux pour leur rappeler. Ils devront prévoir leur matériel ex : chrono, boussole, stylo au départ de la spéciale. Il y aura dans le document des schémas permettant de mieux comprendre le déroulé de l'épreuve. Enfin, nous nous réservons le droit de modifier le règlement d'une épreuve jusqu'au dernier moment mais cette modification sera annoncée par le ou les responsables des épreuves.

Le matériel obligatoire sera vérifié de façon aléatoire en cours de chaque journée. Pénalité d'une heure en cas de manquement.

Au cours de certaines spéciales, les élèves auront la possibilité d'avoir un sac pour deux, cette possibilité est rappelée dans l'intitulé « Equipement Obligatoire », lorsque cela n'est pas stipulé, chaque élève a son matériel.

Direction	Jean Philippe MIALHE	06 21 05 27 12
Responsable sportif	Olivier CALVET	06 82 26 57 48
Gestion des résultats	Pierre FARISSIER	06 79 09 78 61
sécurité	Patricia MONCERE	06 26 68 34 99
secours	Lionel CADARS	06 11 22 68 69
restauration	Marie France SOULIE	06 87 21 05 34
Logistique - matériel	Robin THOMAS	06 12 31 99 11

Matériel obligatoire (il y aura un contrôle de ces équipements à l'accueil du Raid) :

- **Par équipe :**
 - 1 gilet jaune porté par l'adulte accompagnateur (chaque accompagnateur apporte son gilet jaune)
 - 1 trousse de 1^{er} secours + 1 couverture de survie + 1 tire tique
 - 1 trousse de réparation VTT
 - 1 téléphone portable dont le numéro sera communiqué à l'organisation
 - les « fiches d'urgence » des participants (2 exemplaires : 1 pour l'accompagnateur + 1 à l'organisation)
 - les attestations du savoir nager
 - Au moins une lampe frontale par équipe (idéalement une par élève)
 - Un chronomètre par binôme
- **Par participant :**
 - 1 petit sac à dos avec une couverture de survie et un sifflet
 - Une gourde (elle servira aux ravitaillements et lors des repas)
 - des vêtements adaptés à la pratique sportive dont celle du VTT (gants fortement conseillés)
 - un vêtement de pluie
 - 2 paires de chaussures de sport (une obligatoire pour les activités nautiques)
 - **Attention, il peut faire froid ou très chaud** : équipements en conséquence.

Consignes de sécurité (imposées à chaque équipe lors des déplacements) :

- Respect strict du code de la route
- Port du casque obligatoire tout au long du raid (spéciales et liaisons) (casque VTT norme CE)
- La vitesse ne doit pas être privilégiée dans vos déplacements
- Rester par équipe
- Sur les liaisons, le professeur assure la sécurité et se trouve en tête de ses équipes, respecter d'une distance de sécurité.
- Veiller au respect de l'environnement et des personnes qui fréquentent les mêmes sites que le raid UNSS

SECOURS : comment les informer ?

Cette année nous avons pris la décision de communiquer aux pompiers les points GPS des accidents afin de rendre les localisations plus faciles et donc plus efficaces et plus rapides

Comment signaler sa position en cas d'accident sur le parcours du raid :

- 1 – Ouvrir une application navigation sur votre Smartphone ou celui d'un de vos élèves. L'application **PLAN** est la plus répandue et fonctionne très bien
- 2 – Sur la carte qui s'affiche votre position est matérialisée par un point
- 3- Cliquer sur le point qui vous positionne
- 4- Dès lors s'affiche sous la carte, des informations concernant votre position. Faire défiler celles-ci jusqu'à obtention de vos coordonnées GPS
- 5- Contacter les secours et leur communiquer vos coordonnées GPS après votre description de l'accident

RAPPEL : ON NE DEPLACE PAS UNE PERSONNE QUI A SUBIE UN TRAUMATISME !

Si un élève de l'équipe ou un binôme se blesse :

- On ne laisse pas l'élève seul, un élève de l'équipe ou son binôme RESTE AVEC LUI, ne le touche pas et le couvre.
- Il téléphone aux secours. S'il n'y a pas de réseau, passer à l'étape suivante.
- Si vous êtes par 2, l'élève valide siffle jusqu'à ce qu'un autre binôme et/ou un adulte arrive.
- C'est l'autre binôme et/ou l'adulte qui va chercher les secouristes après avoir **repérer** où se trouve l'accident.

Si je rencontre un binôme qui se blesse :

- Si j'entends des coups de sifflet, j'ai l'obligation de me rendre auprès du binôme blessé.
- Vérifier que le blessé soit couvert et non déplacé.
- Repérer sur sa carte où se trouve l'accident.
- Appeler les secours.
- Aller prévenir un adulte en restant prudent, en gardant sa carte/boussole, en sachant où je vais, et sans se mettre en danger.

Lors des SPECIALES

- A pied et en course d'orientation

- respecter la nature, ne pas jeter vos déchets, ne pas gêner la progression d'une équipe si celle-ci veut vous doubler, gérer votre vitesse ou respecter la signalétique « pied à terre » lors des descentes, le raid est un sport d'équipe, vous devez évoluer à 4 ou à 2 suivant les spéciales tout au long du raid. Toute personne qui sera vue seule pénalisera son équipe (30min de pénalité).

- En Vtt :

Vous devez rester ensemble, respecter un écart entre vous, garder la maîtrise de votre vitesse lors des descentes. Respecter les panneaux « pied à terre ».

-En kayak ou paddle :

Les élèves devront avoir des chaussures fermées et serrées. Le gilet de sauvetage sera mis et vérifié avant l'embarquement. Les élèves ne se lèvent pas dans les bateaux.

JOUR 1 : mercredi 6 juin

SPECIALE 1

Vous déposez vos vtt par 4 le long du mur (les vtt doivent être prêt à partir) et rejoignez la zone d'attente. Les 4 élèves vont s'équiper de gilet de sauvetage, vous allez avoir une zone d'attente pour les 2 élèves qui font le relais slalom et une zone d'attente pour les 2 qui font l'épreuve de canoë.

SECTION KAYAK 1 PLACE / KAYAK 2 PLACES

* Un relais en kayak monoplace pagaie double, autour de 4 bouées (200m), avec transmission de l'embarcation entre les 2 élèves de l'équipe sur la rive pour le premier binôme, puis

* Une boucle de 1300 m (20mn) en kayak 2 places (pagaie double), effectuée par 2 autres élèves de l'équipe (le parcours matérialisé par 3 bouées à contourner par la gauche).

AU DEPART

1 élève part en Kayak monoplace. C'est l'élève du binôme kayak qui déclenche le départ avec un boîtier « départ ».

DURANT LA COURSE

Après avoir effectué son slalom le premier transmet le bateau au second (La transmission se fait du bord et non dans l'eau), le premier récupère le doigt. Après le relais effectué, les équipiers remontent le bateau sur la berge et se rendent sur la zone de départ de la course longue, ils tapent dans la main d'un des 2 autres équipiers et attendent leurs coéquipiers.

A L'ARRIVEE

Les 2 membres de l'équipe kayak 2 places, remontent le bateau sur la berge, quittent la zone d'évolution et rejoignent leurs équipiers dans la zone d'attente, posent pagaies et gilets à l'endroit où ils se sont équipés et se dirigent vers les VTT pour enchaîner avec l'épreuve de VTT.

Toute tentative de gêne volontaire sera pénalisée. Les bateaux qui ne tournent pas autour des bouées pendant les épreuves seront pénalisés.

A LA FIN DE LA SECTION

LE CHRONO NE S'ARRETE PAS. LES ELEVES ENCHAINENT PAR LE VTT balisé et arrivent à une passerelle.

Au niveau de la passerelle, il y aura un boîtier « gel de temps », celui-ci arrête le temps de la spéciale, il faudra biper le boîtier « fin de gel de temps » après avoir traversé la passerelle pour re démarrer la course.

Après le passage de la passerelle, vous allez avoir un parc à vélo :

- Ranger les VTT par équipe et laisser « le doigt » sur un VTT.
- S'équiper (gilets) et vérification des éléments de sécurité.
- Les raideurs sautent par équipe (les 4 sur la même ligne).

Après avoir sauté, contourner les bouées par la gauche (voir croquis), Nager jusqu'à la zone de sortie matérialisée par la rubalise et suivre le cheminement rubalisé (15 mètres) pour prendre les paddles.

Prise de 2 Paddles par équipe, contourner la bouée située au large par la gauche. Revenir fixer les paddles (mousquetons) dans la zone d'arrivée.

Poser les gilets dans la zone prévue et reprendre les VTT jusqu'à la base nautique d'Almayrac, **« Bip » fin de la spéciale**

PENALITES

- | | |
|---|------------|
| • VTT non stockés dans la zone prévue : | 60 minutes |
| • Bouées non contournées | 60 minutes |
| • Non mousquetonnage des paddles | 60 minutes |
| • Gilets non remis dans la zone prévue | 60 minutes |
| • Gêne volontaire | 60 minutes |

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Chaussures, gilet de sauvetage, possibilité de laisser les sacs au niveau des vélos.

SPECIALE 2

EPREUVE COLLEGE

COURSE AU SCORE en RELAIS : Une équipe = 2 binômes. Les 2 binômes feront 2 parcours différents : Parcours NORD et Parcours SUD.

Ordre des postes non imposés

Temps limité = 1h (POUR L'ENSEMBLE DE LA COURSE)

PARCOURS :

Carte FFCO, 1/5000.

P. NORD : 9 postes. 2150m. Dénivelé+ = 85m

P. SUD : 9 postes. 1800m.

Dénivelé + = 80m

AU DEPART

L'équipe doit se scinder en 2 binômes : le premier binôme à partir = Binôme A. Le 2è binôme = Binôme B
Le binôme A part sur un parcours (NORD ou SUD) tandis que le binôme B attend en zone " ATTENTE RELAIS".

DURANT L'EPREUVE

Passage de relais : à l'arrivée de sa course, le binôme A jette sa carte dans une corbeille et transmet la puce qui fait office de témoin. Le binôme B reçoit la puce puis récupère la carte qui correspond à son parcours (VERIFIER SA CARTE !!!) et fait sa course.

Le binôme A attend en zone "ATTENTE ARRIVÉE".

Arrivée : Quand le binôme B arrive, **l'équipe se regroupe** dans le couloir d'arrivée pour "bipper" le boîtier d'arrivée, équipe complète.

Pendant la course, le binôme doit se déplacer ensemble (toujours à vue) : interdiction de se séparer. Attention contrôle en forêt, impossible de bipper une balise si l'équipe n'est pas complète.

L'équipe a 1h pour réaliser les 2 parcours. Si le binôme A utilise beaucoup de temps, le binôme B aura moins de temps pour le 2è parcours. Les numéros des postes correspondent aux numéros des boîtiers.

PENALITES

-Si le **temps limite est dépassé** : + 8 minutes de pénalités toutes les 2' de dépassement. (+ 8' à 1h 00'01" // +16' à 1h02'01")

-PM : + 10 minutes de pénalité par poste manquant (PM)

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Un sac par binôme avec matériel obligatoire.

APRES VOTRE ARRIVEE

-Rejoindre le parc à vélos, en liaison et **avec son professeur**, sans quitter la route forestière.

-Récupérer ses VTT et tout son matériel et reprendre la liaison VTT

PARCOURS PROFESSEUR

Durant toute la C.O., le professeur reste au départ, il n'a pas le droit d'aller en forêt et de communiquer avec ses élèves.

SECURITE

LIGNES principales à suivre : chemins, layons, ligne électrique, limite de végétation...

Lignes d'arrêt : Route au nord et à l'ouest / Champ au sud et à l'est.

ROUTES STRICTEMENT INTERDITES

Attention aux chevilles (nombreux trous dans les chemins)

Forêt encombrée : vert clair = souvent vert foncé

EPREUVE LYCEE

Enchaînement Course d'orientation et parcours en VTT orientation

COURSE AU SCORE par équipe, vous avez au recto de la carte votre course d'orientation et au verso votre parcours de VTT orientation.

Ordre des postes non imposés

Temps limité = 2h30 (POUR L'ENSEMBLE DE LA COURSE)

PARCOURS CO et VTTO :

CO : Carte FFCO, 1/5000 ; VTTO : Carte FFCO, 1/6000

AU DEPART

Pendant la course, l'équipe doit se déplacer ensemble (toujours à vue) : interdiction de se séparer. Attention contrôle en forêt, impossible de bipper une balise si l'équipe n'est pas complète.

Une fois la course d'orientation faite, vous récupérez vos VTT vous traversez une route en poussant les VTT sous la responsabilité de votre professeur. Une fois la route traversée, vous démarrez votre VTT orientation.

Vous devez là aussi faire l'épreuve à 4. Les règles de sécurité sont les mêmes que sur une spéciale VTT.

L'équipe a 2h30 pour réaliser les 2 parcours. Le vtt orientation fait 2km700, il faut compter entre 20mn et 40mn.

Les numéros des postes correspondent aux numéros des boîtiers.

PENALITES

-Si le **temps limite est dépassé** : + 8 minutes de pénalités toutes les 2' de dépassement.

(+ 8' à 1h 00'01" // +16' à 1h02'01")

-PM : + 10 minutes de pénalité par poste manquant (PM)

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Un sac par binôme avec matériel obligatoire et un sac par élève lors du VTTO

APRES VOTRE ARRIVEE

-Vous stationnez avec vos VTT le long du chemin en attendant que votre professeur vous récupère.

PARCOURS PROFESSEUR

Durant toute la C.O., le professeur reste au départ, il n'a pas le droit d'aller en forêt et de communiquer avec ses élèves.

SECURITE

LIGNES principales à suivre : chemins, layons, ligne électrique, limite de végétation...

Lignes d'arrêt CO : Route au nord et à l'ouest / Champ au sud et à l'est.

ROUTES STRICTEMENT INTERDITES

Attention aux chevilles (nombreux trous dans les chemins)

Forêt encombrée : vert clair = souvent vert foncé

Lignes d'arrêt VTTO : rubalise

SPECIALE 3

EPREUVE

Enchaînement d'un VTT balisé suivi d'un trail puis d'un parcours vtt balisé.

Un VTT de 5,5km avec 80 D+, une course de 2500 m avec un D+ 100m.

DEROULE DE LA COURSE

L'équipe part en VTT, chaque concurrent doit suivre **le trajet imposé** (balisé). Sur le tracé, des pancartes affichent « pied à terre », il sera demandé aux élèves de poser le pied et de rejoindre la zone « fin pied à terre ». Un contrôle sera fait sur les passages « pied à terre », le non-respect de la pancarte pénalisera l'équipe d'une heure.

Au niveau du parc à vélo, il sera demandé aux élèves de poser les vtt par équipe. Ils ressortent par équipe du parc à vélo pour enchaîner un trail (casque obligatoire).

Au cours du trail, des cordes sont installées pour pouvoir passer certains obstacles (une seule corde par équipe sur zone peut être utilisée si présence de deux équipes). Toute **tentative de sortie volontaire sera pénalisée**. Durant la course, **la priorité est donnée au**

concurrent le plus rapide afin de ne pas le pénaliser, vous devez donc vous mettre sur le côté du sentier en continuant votre course si une personne plus rapide vous prévient de son arrivée dans votre dos. Toute tentative de **gêne volontaire sera pénalisée**.

A mi-parcours (point le plus haut du trail), il sera demandé que chaque **équipe soit au complet dans une zone de validation équipe mi-parcours afin de pouvoir poursuivre le trail**. Si une équipe non complète arrive, il lui sera demandé à se positionner dans la zone d'attente (même si entre temps le dernier coéquipier est arrivé). L'équipe fait la descente ensemble jusqu'au parc à vélo, récupère les vélos et enchaîne avec la suite du parcours VTT. Bip de fin d'épreuve au niveau de St Amans.

ACCOMPAGNATEUR

Celui-ci aura la possibilité d'aller au niveau du parc à vélo. Il lui est interdit de rester sur la route, lieu où les élèves passent sous la route. Il attendra le retour des équipes pour poursuivre sa randonnée ou anticipera l'itinéraire VTT pour arriver avant son équipe à la fin de l'épreuve. Le parc à vélo est autorisé aux enseignants accompagnateurs pour réparer uniquement.

SPECIALE 8

LABYRINTH'O

EPREUVE

Classement épreuve : NOMBRE DE BALISES JUSTES ET TEMPS REALISE

AU DEPART

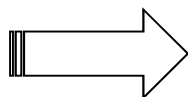
L'EQUIPE SE PRESENTE AVEC LES CHASUBLES

L'ORDRE DE PASSAGE EST IMPOSÉ PAR COULEUR EN FONCTION DU COULOIR (VOIR AFFICHE)

DURANT LA COURSE

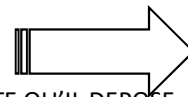
COUREUR 1 (EX VERT) :

1. BIPE AU DEPART
2. PREND LA CARTE VERTE
3. FAIT SON PARCOURS
4. TRANSMET PUCE ET CARTE AU COUREUR 2
5. VA DANS LA ZONE D'ATTENTE



COUREUR 2 (EX BLEU)

1. RECUPER LA PUCE ET LA CARTE VERTE QU'IL DEPOSE DANS LE BAC
2. PREND LA CARTE BLEUE
3. FAIT SON PARCOURS
4. TRANSMET PUCE ET CARTE BLEUE AU COUREUR 3
5. VA DANS LA ZONE D'ATTENTE



COUREUR 4 (EX ORANGE)

IDEM MAIS A LA FIN DU PARCOURS IL REJOINT SON EQUIPE AU COMPLET EN ZONE D'ATTENTE ET BIPE POUR LE TEMPS FINAL

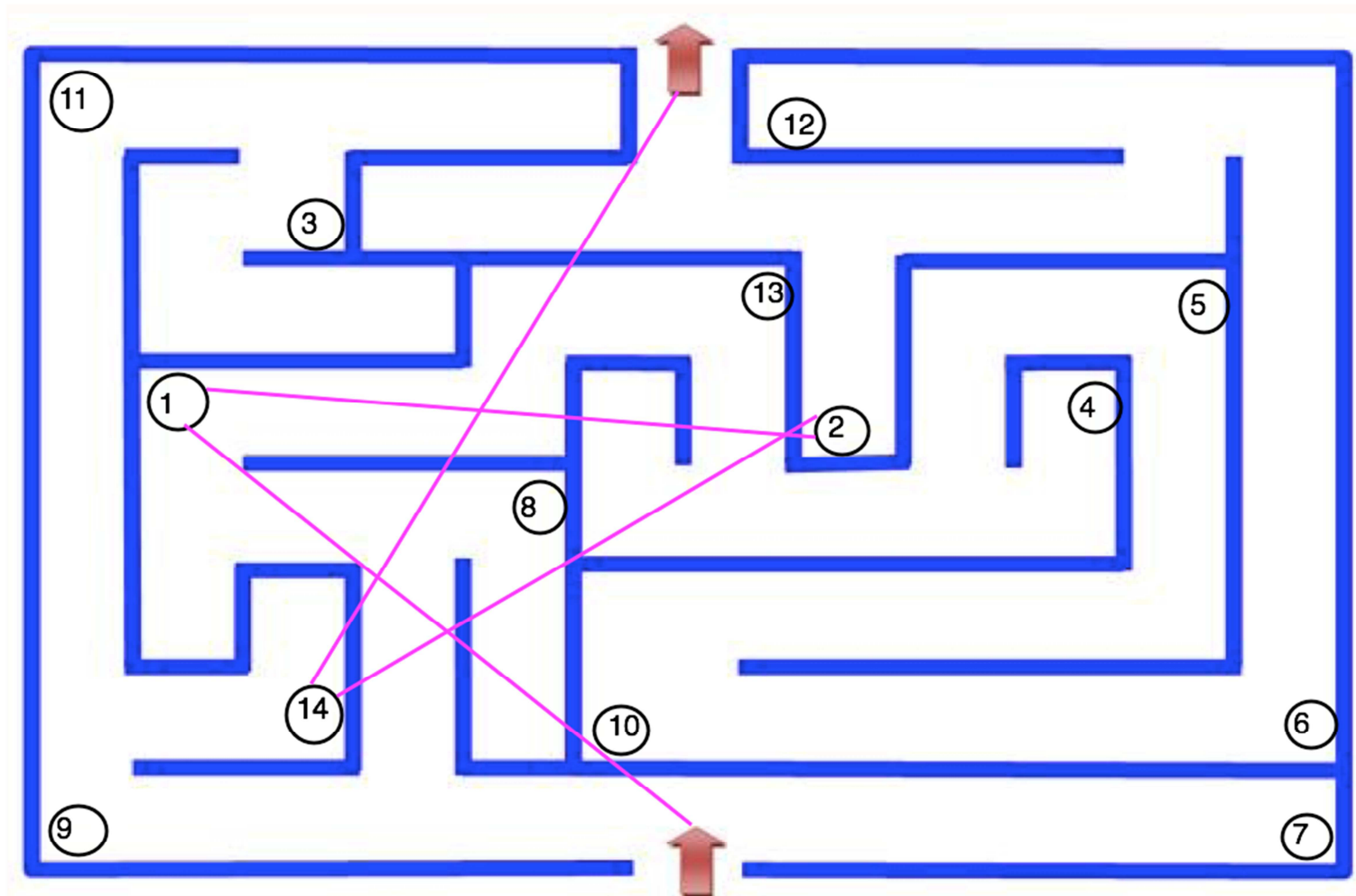
...ETC

PM = 1 MINUTE DE PÉNALITÉ

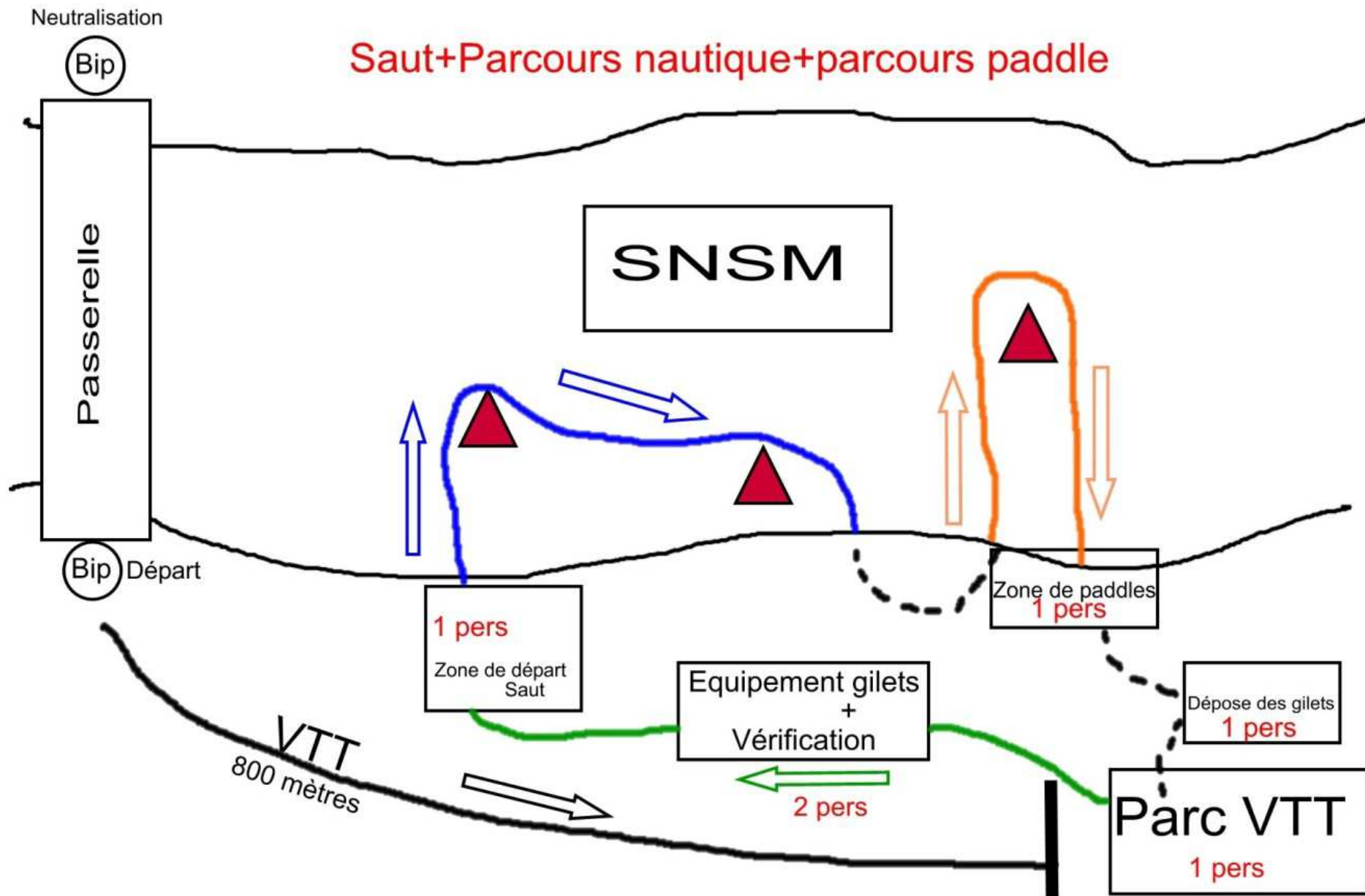
APRES VOTRE ARRIVEE

QUAND TOUTE L'EQUIPE A VALIDÉ SA COURSE, IL VOUS SERA DEMANDÉ DE SORTIR RAPIDEMENT DE CETTE ZONE AFIN DE NE PAS GÉNER L'ARRIVEE DES AUTRES CONCURRENTS.

ATTENTION CE LABYRINTHE N'EST PAS CELUI DU RAID



Le coureur entre par la porte sud et doit prendre dans l'ordre indiqué par les traits violet le poste 1, le poste 2 et le poste 14 puis sort par la porte nord.



JOUR 2 : jeudi 7 juin

SPECIALE 4

EPREUVE

Relais PADDLE + Parcours CO (1 binôme) ou TRAIL jalonné (1 binôme)

AU DEPART

L'équipe se scinde en 2 :

→ Binôme A va faire la boucle de Paddle + le parcours CO:

Prennent le Paddle. Obligation que les deux soient en contact avec le Paddle. Font le tour de la bouée, passage à droite. Reviennent, donnent le Paddle et récupèrent la puce. Partent faire leur parcours CO **en récupérant leur carte sur la table**.

→ Binôme B va faire la boucle de Paddle + le trail jalonné :

Attendent au départ avec la puce que le binôme A ait fait sa boucle en Paddle. A la sortie du binôme A, ils leur donnent la puce, prennent le Paddle, obligation que les deux soient en contact avec le Paddle, font le tour de la bouée, passage à droite. Reviennent, **hissent le paddle sur la berge dans la zone prévue à cet effet, récupèrent leur carton de contrôle sur la table** et partent faire leur TRAIL jalonné.

DURANT L'EPREUVE

1) PADDLE

- Relais par binôme. Boucle d'environ 150m par binôme.
- Le binôme doit faire une boucle en faisant le tour de la bouée.
- Passage obligatoirement par la droite.
- Les deux membres du binôme doivent être en contact permanent avec le Paddle.
- Interdiction de toucher volontairement un autre binôme en course.
- Immersion de la tête interdite.
- Le second binôme doit obligatoirement hisser le paddle dans la zone prévue à cet effet avant de partir faire son Trail.

2) Binôme A : Parcours CO :

A l'aide de la carte, biper les différentes balises (avec le doigt-puce électronique) le plus rapidement possible et se rendre à l'arrivée (double cercle sur la carte).

IMPORTANT : ne pas oublier de prendre la carte sur la table et la puce avant de partir !

Parcours : Carte Image Satellite (Google Maps). 5 balises / Distance : 2 800m / D+100m

- L'ordre des balises n'est pas imposé.
- Les numéros des boîtiers (sur les balises) correspondent aux numéros notés sur la carte.
- Lignes principales à suivre : chemins.

2) Binôme B : TRAIL jalonné :

Collège : 3 balises obligatoires / Distance : 1800m / D+ 80m

Lycée : 3 balises obligatoires / Distance : 2300m / D+ 80m

Suivre les panneaux et les rubalises et poinçonner à l'aide de son carton de contrôle les 3 balises trouvées tout au long du Trail.

IMPORTANT : ne pas oublier de prendre son carton de contrôle sur la table avant de partir !

Pour l'ensemble de l'épreuve :

→ Champs et routes interdits.

- Lignes d'arrêts : clôtures de champs, routes, habitations, rubalises barrant certains chemins.
- ATTENTION : durant l'ensemble de la course, le binôme doit obligatoirement rester ensemble, contrôle en forêt, si non respect, pénalité d'1h.
- ATTENTION : contrôle en forêt, interdit de pointer une balise si le binôme n'est pas complet, si non respect, pénalité d'1h.
- ATTENTION : contrôle en forêt, CO : suivre un autre binôme entraîne une pénalité d'1 h.

A L'ARRIVEE

L'arrivée sera acceptée (« biper » boîtier arrivée) si et seulement si l'équipe est au complet (le 1er binôme arrivé attend le second en « Zone d'attente » et surveille l'arrivée de leurs camarades). Le départ n'est pas au même endroit que l'arrivée.

PENALITES

PADDLE :

1 tour de plus si :

- un des deux membres du binôme n'est pas en contact avec le Paddle.
- si le passage à droite n'est pas respecté.
- si contact volontaire avec le Paddle d'un autre binôme.

Parcours CO :

10 minutes par balise manquante.

TRAIL:

En cas d'oubli de balise, le binôme refait le trail dans le sens initial.

EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Un sac par binôme avec matériel obligatoire.

APRES VOTRE ARRIVEE

- Rejoindre votre professeur responsable et évacuer la zone d'arrivée.
- Revenir au lac avec votre professeur.
- Récupérer vos VTT et partir à l'épreuve suivante.

PARCOURS PROFESSEUR

Vous êtes au triangle. Se rendre au cercle et attendre dans la zone « Arrivée ». Interdiction d'aller dans la zone de course. Récupérer son / ses équipe (s). Retour par le même chemin.



SPECIALE 5

EPREUVE VTT X COUNTRY AU DEPART

Seuls les élèves se présentent au niveau de la zone départ pour biper le départ.

DURANT L'EPREUVE

Les élèves restent groupés et suivent le balisage (flèche directionnelle et rubalise). Après une 1ère boucle de 3 km (terrain plutôt plat), l'équipe bipe un boîtier « gel de temps ». Ce gel de temps limité à 2 MIN maximum (une fois que la seconde équipe du même établissement arrive au boîtier) permet d'effectuer le parcours liaison route avec le professeur. Celui-ci conduit l'équipe en sécurité (pas de chrono), sur la départementale durant 200 mètres pour retrouver sur la droite la seconde partie de l'épreuve, il faut biper un boîtier « fin de gel de temps » pour réactiver le chrono.

Ce secteur comprend 2 descentes dangereuses avec une affiche « pied à terre », toute l'équipe descend à pied jusqu'à l'affiche « fin de pied à terre ».

Après les descentes, les élèves pourront se séparer et on prendra à la fois le temps du premier et le temps du dernier.

PENALITES

Un contrôle sera fait sur les passages « pied à terre », le non-respect de la pancarte pénalisera l'équipe d'une heure.

PARCOURS PROFESSEUR

Parcours sur la carte

SPECIALE 6

EPREUVE Enchaînement VTT, TRAIL et course d'orientation AU DEPART

Seuls les élèves se présentent au niveau de la zone départ pour biper le départ.

DURANT L'EPREUVE

Après le bip de départ, vous partez à VTT en suivant le balisage, vous rejoignez le parc à vélo, vous posez vos vtt par équipe et vous enchaînez par un trail, à l'arrivée du trail, vous récupérez deux cartes par équipe avec les définitions des postes. L'arrivée de la course d'orientation correspond à la fin de l'épreuve. Il y a **un temps limite de 50 minutes pour les collèges et 40 minutes pour les lycées pour le VTT, le trail et la course d'orientation.**

1)Epreuve de vtt :

Vous devez rester à 4, vous ne partirez sur le trail que par équipe. Les règles de sécurité sont les mêmes que sur les autres épreuves de vtt.

2)Epreuve de Trail et de course d'orientation :

Trail d'1km800 avec 50D+, **à l'arrivée**, vous prenez dans une corbeille deux cartes. Vous avez une définition des postes sur chacune des cartes. Vous effectuez la course d'orientation en prenant les balises dans l'ordre que vous voulez.

DURANT L'EPREUVE

Vous devez rester par équipe tout au long de la course d'orientation. Il y aura des contrôles sur certains postes et vous ne pourrez pas biper le boîtier si l'équipe n'est pas complète. Vous ne devez pas vous approcher des zones dangereuses (zones hachurées sur la carte) ni franchir la rubalise sur le terrain, celle-ci détermine des zones à risques.

A L'ARRIVEE

Un boîtier temps final sera au niveau du double rond pour biper la fin de la spéciale.

APRES VOTRE ARRIVEE

A l'arrivée, vous suivez le chemin balisé pour rejoindre le parc à vélo, vous récupérez vos vtt et partez avec votre encadrant sur le parcours balisé vtt.

PENALITES

-Si le **temps limite est dépassé** : + 8 minutes de pénalités toutes les 2' de dépassement. (+ 8' à 1h 00'01" // +16' à 1h02'01") -PM : + 5 minutes de pénalité par poste manquant (PM)

SPECIALE 7

EPREUVE

Enchaînement de vtt, de tir à l'arc (avec ou sans boucle de pénalité en course à pied) et vtt.

AU DEPART

L'équipe se présente par 4 au départ (bas du Garissou) en vtt avec le prof (pas d'aide de celui-ci, pas de port des sacs à dos)

Dépose des vtt dans le parc à vélo (zone attribuée au départ de course)

Rejoins le pas de tir correspondant à son numéro sans le professeur

Minimum 2 tirs / pers ; 10 obligatoires. Cible à 7m collège et 9m lycée

Suivant le résultat au tir vous faites ou non des boucles de pénalités en course à pied.

Vous ne partez que quand l'équipe a fini de tirer ses 10 flèches.

- Pénalité sur boucle de 500m (de 0 à 4 tours en fonction des réussites).
- Poinçonner à chaque fin de tour.
- Récupération des vtt et départ vers le GR pour l'arrivée et arrêt du chrono.

Par équipe = temps estimé : 25 MIN max

(5 min vtt + 5 min tir à l'arc 12 min course (si 4 tours) + 3 min transition)

PENALITES

Tir réussis	10 /9	8/7	6/5/4	3/2/1	0
pénalités	0 tour	1 tour	2 tours	3 tours	4 tours

ATTENTION : Toutes les flèches doivent être tirées. 2 flèches minimum par élève

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Casque vtt, arc fourni par l'organisation

APRES VOTRE ARRIVEE

Arrêt du temps au franchissement du dernier équipier

Dégagement immédiat par GR

SPECIALE 8 Bis : COURSE ORIENTATION NOCTURNE

EPREUVE

COURSE ORIENTATION AU SCORE EN EQUIPE / Ordre des postes non imposé

20 minutes maxi, 4' de pénalité par PM, 4' de pénalité par minute dépassée entamée.

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

L'équipe est convoquée au gymnase à 22h00 pour une soirée. Ils doivent venir en tenue de CO avec leur chasuble et un frontale chacun si possible ou une frontale par équipe à minima.

La soirée commence (animée par Robin) et un horaire précis de départ est donné à chaque équipe.

A leur horaire de départ, l'équipe prend une carte et rentre dans le sas pour une minute de consultation / concertation sur les balises à prendre, l'ordre, les choix à faire.

L'équipe doit réaliser le parcours le plus rapidement possible sans oublier de poste (PM. = poste manquant)

DURANT LA COURSE

Pendant la course, l'équipe doit se déplacer groupée: ensemble des équipiers à vue, interdiction de se séparer. Attention contrôle sur le lieu de course ; impossible de pointer une balise si l'équipe n'est pas complète.

Routes interdites autour du stade. NE PAS EMPRUNTER ces ROUTES: sinon : pénalités! Attention à la rivière !!!

La zone camping hachurée sur la carte est strictement interdite ainsi que les champs cultivés. (NE PAS TRAVERSER!)

ARRIVEE

L'arrivée se fait à l'entrée du fond du gymnase. Il faut que l'équipe soit au complet pour biper.

L'équipe va ensuite vider sa puce à l'ordinateur puis peut retourner à la soirée.

INFOS CARTE

Echelle : 1/3500ème (1cm sur la carte représente 35 mètres sur le terrain) Les définitions de postes sont sur la carte.

JOUR 3 : vendredi 8 juin

SPECIALE 9

EPREUVE

Enchaînement d'un trail suivi d'une **COUSE D'ORIENTATION (village de Cordes) EQUIPE COMPLETE puis d'un petit bonus...**

AU DEPART

A l'heure dite, vous partez du camp de base en marchant et suivez le balisage. Arrivée au départ du trail, les choses sérieuses commencent. Bip et c'est parti pour un trail, vous avez une équipe devant, ne la perdez pas de vue et tentez de la rattraper mais ne donner pas tout ça va être long, vous avez une équipe aux fesses, alors ne traînez pas mais communiquez sur votre état de fraîcheur...

En haut du trail, une boucle obligatoire sera faite uniquement par deux élèves. Au retour des deux élèves, vous poursuivez le trail à 4. Suivez le balisage pendant 2km, vous arrivez à la zone de course d'orientation en équipe complète, vous récupérez une carte de CO (le chrono tourne)

DURANT L'EPREUVE

- **Course d'orientation 21 postes** (au boîtier). Une carte par équipe.
 - **Ordre des postes non imposé.**
 - Des « balises leurres » peuvent exister sur le parcours : NE PAS LES BIPPER !! (Sinon = Pénalités), il faut donc vérifier le numéro sur le boîtier avant de bipper !
 - L'équipe doit rester ensemble (toujours à vue) pendant toute la course.
 - NE PAS SORTIR du VILLAGE-CENTRE. ROUTE EXTERIEURE INTERDITE.
- PROPRIETE PRIVEE INTERDITE

Carte FFCO, 1/4000.

PARCOURS : 20 postes. 1750m. Dénivelé + = 100m

ARRIVEE

Dans la zone d'arrivée : « Bipper » un dernier poste et rendre sa carte. Vous allez avoir le résultat de votre course d'orientation à l'arrivée, la pénalité prendra la forme d'une « mise en prison » avec chronomètre. Vous ne pourrez sortir de celle-ci qu'à partir du moment où votre chronomètre affichera le temps équivalent au temps des pénalités que vous avez eu. Suite à ça, suivez le balisage et n'oubliez pas de poinçonner.

PENALITES

PM : + 5 minutes de pénalité par poste manquant (PM)

Balises Leurres « bippées » : + 10 minutes de pénalité.

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Un chrono par équipe et un sac par binôme avec matériel obligatoire.

PARCOURS PROFESSEUR

Le professeur accompagne son ou ses équipes au départ du trail. Il reste sur place tant que ses équipes ne sont pas parties du trail, suite à ça, il reprend le chemin inverse et suit « parcours pros ».