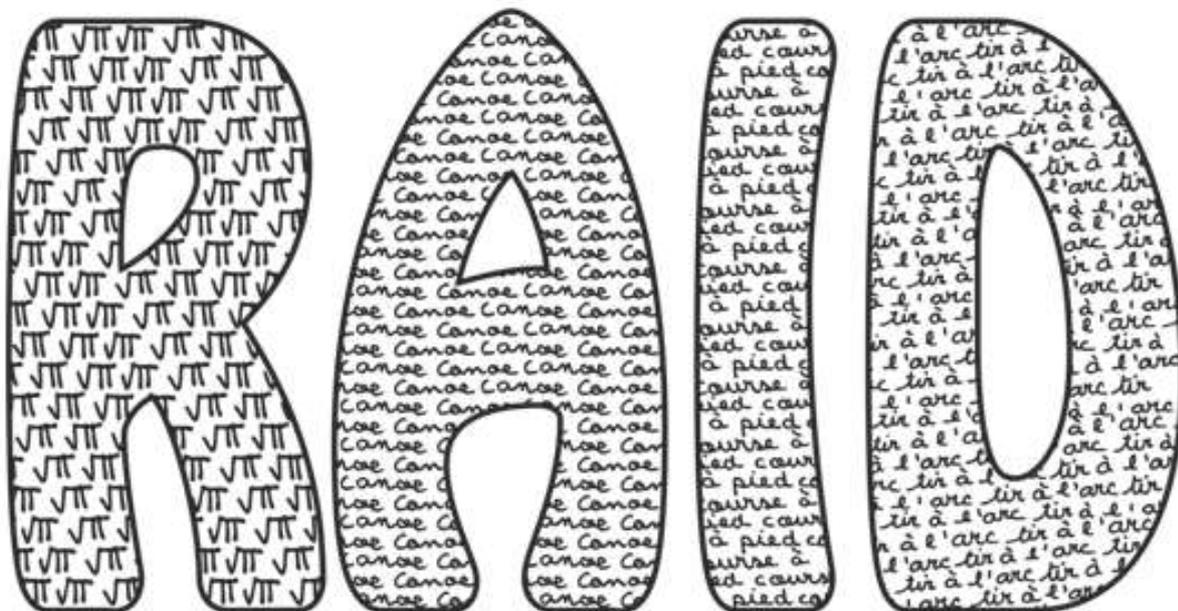




RAID UNSS du Tarn
Pays Cordais
12, 13 et 14 juin 2019



UNSS du Tarn - Cordes 2019

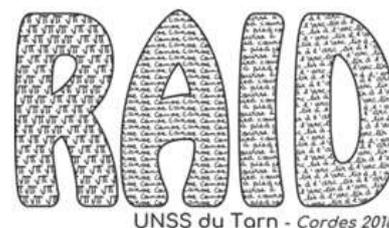


Service départemental UNSS du Tarn
 148 avenue Durbourg, 81000 Albi
 Tél: 05 63 47 92 49

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



**EDITION 2019 RAID
DEPARTEMENTAL
REGLEMENT DES SPECIALES**



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 tout le temps 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 doit avoir son matériel.

Numéro à joindre en cas d'urgence :

Secours : 06 63 87 87 78

Parcours : 06 82 26 57 48

Les règles de sécurité lors des spéciales :

- 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 lorsque cela est demandé) tout au long du raid. Toute personne qui sera vue seule pénalisera son équipe (30min de pénalité).

!!! En cas d'accident !!!

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 **repéré** où se trouve l'accident.

Cas 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.

- 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.

RAID UNSS 2019 JOUR 1

SPECIALE 1

**ATTENTION EPREUVE ENCHAINEE SUR LE TOUR DU LAC
A LA FIN DE L'EPREUVE DE KAYAK LE **CHRONO NE S'ARRETE PAS.****

Par commodité l'épreuve *monoplace* sera dite *kayak*, et celle *biplace* sera dite *canoë*

REALISER :

- Un relais en *kayak monoplace* autour de 4 bouées (200m), avec transmission de l'embarcation entre **2 élèves** de l'équipe **sur la rive**

PUIS

- Une boucle de 1300 m (20mn) en *canoë biplace*, effectuée par les **2 autres élèves** de l'équipe



DESCRIPTIF EPREUVE

KAYAK MONOPLACE

Départ du 1^{er} élève, chrono déclenché avec le « doigt » par un élève du *canoë*.

L'élève 2 attend sur la berge. Après avoir effectué son slalom le premier transmet le bateau au second (**transmission du bord et non dans l'eau**).

Une fois le relais effectué, les 2 équipiers du *kayak* **remontent le bateau sur la berge**

PASSAGE DU RELAIS

Les deux élèves du *kayak*, se rendent sur la zone de départ de la course longue *canoë*, et **tapent dans la main** d'un des 2 autres équipiers, récupèrent le « doigt » et quittent la zone d'évolution pour se placer dans une **zone d'attente**.

CANOË BIPLACE

L'équipage fait le parcours matérialisé par 3 bouées à contourner par la gauche.

A l'arrivée les 2 membres de l'équipe *canoë* remontent le bateau sur la berge puis rejoignent leurs équipiers dans la zone d'attente, un temps intermédiaire est pris avec le doigt mais le chrono continue....

Les **pagaies** et **gilets** doivent être **déposés** sur le tas d'où ils **ont été pris**.

PENALITES

Non respect des consignes de **sécurité**. Toute tentative de **gêne volontaire**. Toutes les **bouées non prises** : seront classés dans un 1^{er} temps les équipes qui auront fait le parcours entier avant ceux à qui il manque 1 puis 2 bouées...

CONSIGNES DE SECURITE

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**.

ORGANISATION DE DEPART

- VTT déposés (prêt à repartir)
- Les 4 élèves vont s'équiper de gilet de sauvetage
 - o 2 élèves se placent dans la zone d'attente du relais *kayak monoplace* slalom

2 autres élèves dans la zone d'attente de l'épreuve longue en *canoë biplace*.

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 boitier « gel de temps », celui-ci arrête le temps de la spéciale, il faudra biper le boitier « fin de gel de temps » après avoir traversé la passerelle pour redémarrer 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.

Vous avez la possibilité au premier départ de la base d'Almayrac de laisser dans un sac poubelle des affaires sèches afin de vous changer à la fin de la spéciale 1. Les affaires mouillées seront mises dans le sac poubelle et déposer à l'endroit prévu.

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
- Gène volontaire 60 minutes

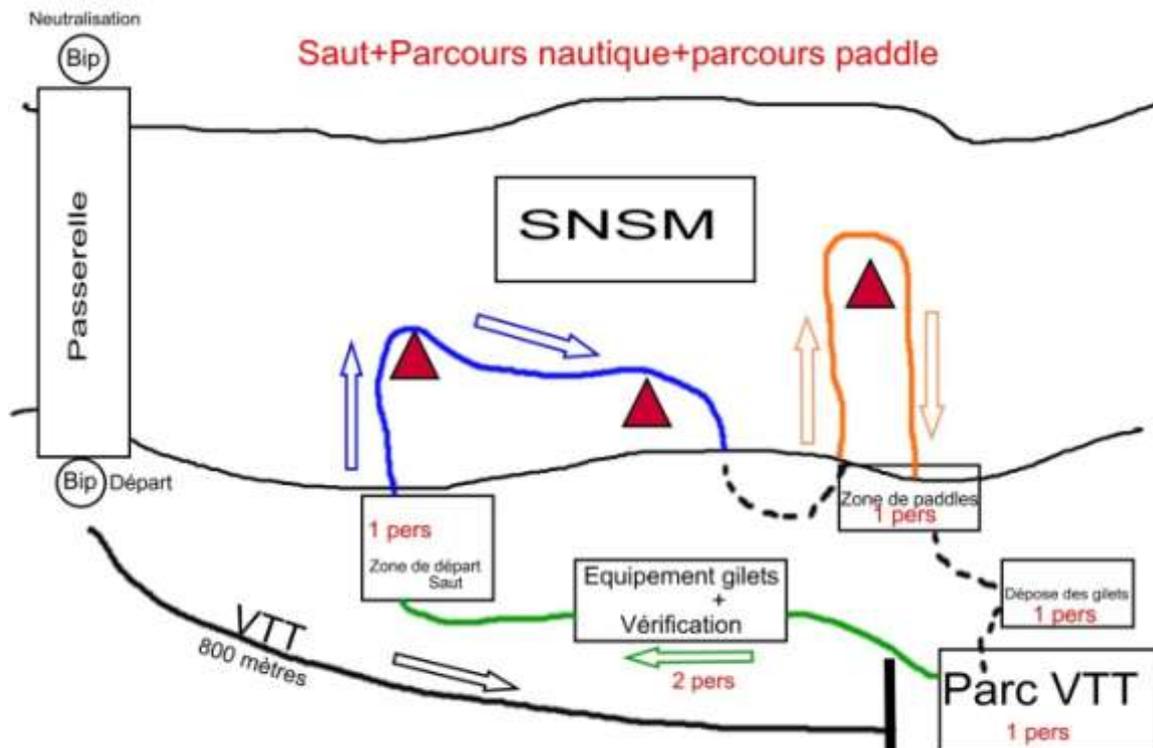
EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

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

PARCOURS PROFESSEUR

Le professeur suivra l'équipe de son choix sans l'aider lors des déplacements.

Croquis :



SPECIALE2

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. 2200m. 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 Run and Bike :

Temps limité à 2h pour l'ensemble de l'épreuve.

PARCOURS CO

CO : Carte FFCO, 1/5000

13 postes. Distance = 2900m. Dénivelé + = 110m.

Les numéros des postes correspondent aux numéros des boîtiers.

COURSE AU SCORE **par équipe**

Ordre des postes non imposés

RUN and BIKE :

2 VTT par équipe de 4.

1 casque / élève obligatoire sur l'ensemble du parcours.

Parcours balisé avec de la rubalise : environ 2500 mètres (D+ : environ 100m).

Passage du VTT de la main à la main obligatoire, contrôle sur le parcours.

-1 balise optionnelle à environ 1 tiers du parcours : balise bippée = - **15 minutes**. Cette balise se situe à environ 500 mètres aller-retour (D+ : environ 20m) d'un parc à vélo signalé et contrôlé par un organisateur. Si l'équipe désire aller chercher cette balise optionnelle, 2 membres de l'équipe restent au parc à vélo avec les 2 VTT de l'équipe, pendant que les 2 autres membres de l'équipe vont chercher la balise en courant (itinéraire jalonné avec de la rubalise jusqu'à la balise). Dès que les 2 coureurs reviennent au niveau du parc à vélo et **sur ordre de l'organisateur, l'équipe au complet poursuit son Run and Bike.**

-1 balise obligatoire à bipper à environ la moitié du parcours contrôlée par un organisateur.

AU DEPART

-Vous partez pour une CO.

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 traversez une route uniquement à la zone indiquée et sous la responsabilité d'un organisateur.

-Une fois la route traversée, vous récupérez 2 VTT dans le parc à vélo et vous démarrez votre Run and Bike.

Vous devez là aussi faire l'épreuve à 4, le BIP arrivée ne sera autorisé qu'en présence des 4 membres de l'équipe. Les règles de sécurité sont les mêmes que sur une spéciale VTT.

PENALITES

- Temps limite dépassé : + 8' de pénalité par 2' de dépassement
(+ 8' à 2h 00'01" // +16' à 2h02'01")

-PM : + 10 minutes de pénalité par poste manquant (PM) à la C.O.

Run and Bike :

-Balise obligatoire manquante : + 1h

-Non respect du « main à la main » lors de la transmission du VTT : + 1h

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Un sac par binôme avec matériel obligatoire pour la CO et lors du Run and Bike.

APRES VOTRE ARRIVEE

-Vous retrouvez votre professeur qui vous conduit vers vos 2 VTT restants et vous partez en liaison vers la Spéciale 3 en suivant les panneaux et les jalons.

PARCOURS PROFESSEUR

Votre professeur vous aide à installer vos VTT dans le parc à vélo Lycée et vous accompagne au départ de la spéciale de l'autre côté de la route. Une fois les informations transmises, il doit retourner au parc à vélo Lycée et ne doit en aucun cas vous accompagner au départ de la CO.

Pendant votre CO, votre professeur vous attend dans le parc à vélo Lycée. Quand vous arrivez de la CO, il vous aide à vous équiper et vérifie la mise en place de votre casque.

Quand vous partez sur votre Run and Bike, votre professeur amène les 2 VTT restants de votre équipe dans la zone d'attente arrivée et peut venir voir votre arrivée.

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 Run and Bike : rubalise

Run and Bike : 1 casque / élève obligatoire sur l'ensemble du parcours.

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 du parc à vélo pour enchaîner un trail (casque obligatoire).

Chaque équipe aura la possibilité de faire réaliser le trail par uniquement 2,3 ou 4 personnes (le choix sera effectué au départ du trail). Les coéquipiers qui ne font pas le trail devront attendre au niveau du parc à vélo.

Pour prendre le départ de ce trail, une porte horaire sera à respecter en fonction de l'heure du départ du J1.

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** (*fonction du choix réalisé sur le nombre de personnes réalisant le trail par équipe*) **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.

PARCOURS PROFESSEUR

Au départ de la spéciale, l'accompagnateur partira en avance afin d'attendre son équipe en haut de la première montée.

Au départ du trail, celui-ci aura la possibilité de rester au niveau du parc à vélo *ou de suivre son équipe tout le long du trail ou jusqu'à l'entrée du pont/route(interdiction de traverser celle-ci)*. Le parc à vélo est autorisé aux enseignants accompagnateurs pour réparer uniquement. Pour la dernière partie de la spéciale en VTT, l'accompagnateur pourra terminer la spéciale avec son équipe en restant bien derrière.

RAID UNSS 2019 JOUR 2

SPECIALE 4 bis

EPREUVE

Surprise : Epreuve à 4, vous aurez besoin d'une frontale.

A L'ARRIVÉE

Vous gagnez 3 minutes de bonus sur votre temps du raid si vous réalisez l'épreuve en moins de 5 minutes.

SPECIALE 5 « SOUEL »

EPREUVE

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

AU DEPART

L'équipe se scinde en 2 :

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

Prendre le Paddle. Obligation que les deux soient en contact avec le Paddle. Faire le tour de la bouée, passage à droite. Revenir, hisser obligatoirement le Paddle pour que ce dernier touche la berge et récupérer la puce. **Dès qu'ils ont la puce, ils peuvent partir faire leur parcours CO en récupérant leur carte.**

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

Attendre au départ avec la puce que le binôme A ait fait sa boucle en Paddle. A la sortie du binôme A, et quand le paddle touche la berge, ils leur donnent la puce, prendre le Paddle, obligation que les deux soient en contact avec le Paddle, faire le tour de la bouée, passage à droite. Revenir, **hisser le paddle sur la berge dans la zone prévue à cet effet, récupérer leur carton de contrôle sur la table (vérifier que ce soit le bon!!) et partir faire le TRAIL jalonné.**

DURANT L'EPREUVE

1) PADDLE (si condition météo favorable) :

- 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.
- Interdiction d'être debout sur le Paddle.
- Le binôme A doit obligatoirement faire toucher le Paddle à la berge lors de son retour.
- Le binôme B peut entrer dans l'eau et / ou débiter sa boucle uniquement lorsque le Paddle touche la berge.
- A leur retour, le binôme B doit obligatoirement hisser le paddle dans la zone prévu à cet effet avant de pouvoir partir faire son Trail.

2) Binôme A : Parcours CO :

A l'aide de la carte « image satellite », bipper les différentes balises, 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).

3 balises

Distance : environ 4000m

Dénivelé positif : environ 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 :

Distance : 3000m

Dénivelé : environ 80D+

3 balises obligatoires.

Lycée :

Distance : 4000m

Dénivelé : environ 80D+

3 balises obligatoires. Prison de 20 minutes par balise manquante au niveau de l'arrivée.

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 !

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.**

A l'arrivée :

L'arrivée sera acceptée (« biper » boîtier arrivée) **si et seulement si l'équipe est au complet** (le 1^{er} binôme arrivé attend le second en « Zone d'attente » et surveille l'arrivée de leurs camarades, quand l'équipe est complet, biper le boîtier 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.
- « STOP AND GO » (prison) de 1 minute si le binôme B entre dans l'eau et / ou part avant que le Paddle touche la berge.

1h de pénalité si :

- debout sur le paddle.

Parcours CO :

- 15 minutes par balise manquante.

TRAIL:

- 20 minutes de prison par balise manquante avant de pouvoir biper l'arrivée.

EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Celui imposé dans le règlement.

APRES VOTRE ARRIVEE

- Revenir au lac en empruntant le même trajet que l'aller du binôme CO (suivre pancarte « fin d'épreuve - retour parc à vélo »).
- Rejoindre votre professeur responsable.
- Récupérer vos VTT et partir à l'épreuve suivante.

PARCOURS PROFESSEUR

Votre professeur reste durant l'ensemble de l'épreuve dans la zone d'attente qui lui est indiqué, au bord du lac et vous regarde lors du relais paddle. Il ne peut en aucun cas vous suivre lors du trail ou de la CO. A votre retour, il vous aide à récupérer les VTT et vous partez sur la liaison pour la spéciale suivante.

SPECIALE 6

VTT RUN AND BIKE

AU DEPART

1 vélo pour 2 (les autres VTT restent au parc à vélos)

EPREUVE

BIKE AND RUN

L'équipe se présente au boitier de départ avec 2 VTT et 4 casques avec un sac de matériel obligatoire.

DURANT L'EPREUVE

Les vélos se passent de la main à la main (pas de dépose sauvage du vtt).

A L'ARRIVEE

L'arrivée du dernier fait le temps de l'équipe. Vous devez poinçonner la balise arrivée quand le dernier à franchi la ligne d'arrivée.

APRES VOTRE ARRIVEE

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

PENALITES

1h de pénalité si vous vous mettez à deux sur un VTT ou si on constate une dépose sauvage du VTT.

SPECIALE 7

EPREUVE

ENCHAINEMENT 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, deux Courses d'orientation s'enchaînent (**voir ci-dessous**). L'arrivée de la course d'orientation N°2 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 (VTT + Trail + Courses 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 :

Trail d'1km800 avec 50m Dénivelé positif. **Vous restez à 4 !**

3) Epreuve de Course d'orientation :

A l'arrivée de Trail :

- **2 coureurs peuvent se reposer (en ZONE d'ATTENTE)**

- **2 coureurs effectuent une première C.O. (C.O. 1) :** Carte « photo aérienne » avec définition des postes. Vous effectuez la course d'orientation en prenant les balises dans l'ordre que vous voulez.

A l'arrivée de la C.O. 1 :

L'équipe se retrouve dans la ZONE d'ATTENTE. Vous posez la carte « C.O. 1 » et récupérez la carte « C.O. 2 ». **Vous effectuez cette 2è C.O. en équipe complète :** Carte « photo aérienne » avec définition des postes. 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 (**Binôme pour la C.O. 1 – Equipe de 4 pour la C.O. 2**). 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 boitier « ARRIVEE » sera au niveau du double rond de la C.O. 2 pour biper la fin de la spéciale. (**Fin de la C.O. 2 = 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 7bis OPTIONNELLE (non obligatoire)

EPREUVE

VTT X COUNTRY

2 parcours au choix :

- un parcours de 4 kms avec 40m de dénivelée positive. Vous avez 25' de bonus au départ. Votre temps final sera déduit des 25' et cela vous donnera votre bonus.
- un parcours de 5 kms avec 150m de dénivelée positive. Vous avez 35' de bonus au départ. Votre temps final sera déduit des 35' et cela vous donnera votre bonus.

DURANT L'EPREUVE

Vous devez rester grouper. Vous aurez une balise à poinçonner sur le parcours.

A L'ARRIVEE

C'est l'arrivée du dernier qui arrête le chrono

PARCOURS PROFESSEUR

Le prof se rend à l'arrivée pour attendre son équipe.

SPECIALE 8

EPREUVE

TIR A L'ARC POSÉ

AU DEPART

Vous donnez votre puce au responsable de l'épreuve

12 flèches à tirer. Chaque flèche dans la cible fait gagner 1' de bonus (minimum de 2 flèches par équipier).

La cible est une assiette en carton, le tir est à 7 mètres pour les lycées et 5 mètres pour les collèges.

BONUS

Maximum de 12 minutes à gagner sur cette épreuve

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Arc UNSS fourni par l'organisation

APRES VOTRE ARRIVEE

Vous récupérez votre puce une fois que le responsable de l'équipe vous aura attribué le bonus.

RAID UNSS 2019 JOUR 3

SPECIALE 9

EPREUVE

Enchaînement de plusieurs épreuves ; le chrono ne s'arrête pas tout le long de la matinée.

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

AU DEPART

A l'heure dite, vous entrez sur le stade de football de Cordes sur Ciel pour réaliser un **arcathlon**.

8 flèches à tirer soit 2 flèches par équipiers. L'équipe fait la boucle équipe de 300m puis le n°1 tire ses 2 flèches. Pour chaque flèche hors cible, le n°1 fait un tour de pénalité (50m) puis l'équipe repart faire la boucle équipe de 300m. Une fois que tous les élèves de l'équipe ont tiré, l'équipe sort du stade d'arcathlon et suit l'itinéraire balisé pour rejoindre le départ de la course d'orientation. Le trajet est long et des options vous seront proposées pour ceux et celles qui n'en ont pas assez ou trop!!! Il faut arriver à la course d'orientation en équipe complète.

EPREUVE DE C.O. VILLAGE

Vous arrivez au départ de la 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** et non une carte pour deux.
- **Ordre des postes non imposé.** (Sauf le dernier poste, dans la zone d'arrivée-à prendre en dernier)

- 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 : 21 postes. 1750m. Dénivelé + = 100m

ARRIVEE

Dans la zone d'arrivée : « Bipper » un dernier poste et rendre sa carte à l'arrivée.

Enchaîner un TRAIL (jalonné) avec 3 postes à bipper dans l'ordre sur le parcours

(Le chrono ne s'arrête qu'à la fin du TRAIL) !

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 avec matériel obligatoire.

PARCOURS PROFESSEUR

Le professeur retrouve son ou ses équipes au départ de la C.O. Il reste sur place tant que ses équipes sont en course d'orientation. (Pas de prof dans le village). Lorsque ses élèves sont repartis sur le dernier Trail, il peut les rejoindre à l'arrivée.