



Consignes générales

- VTT, Course à pied et Run and Bike:

1. Parcours en suivi d'itinéraire fléché, les concurrents ne doivent pas s'en écarter.

- Run and Bike :

1. Stratégie à vue.
2. Interdiction d'être à deux sur le même vélo.

- Parc à vélo :



Ce sigle signifie un passage obligatoire par un parc à vélo.

1. Descendre du VTT obligatoirement avant d'entrer dans les parcs à vélo.
2. Reconstitution du binôme obligatoirement avant chaque entrée dans les parcs à vélo.

Sommaire :

Page 2 : Epreuves 8/10 ans

Page 3-4 : Epreuves 11/12 ans

Page 5-6 : Epreuves 13/15 ans

ENCHAINEMENT DES EPREUVES 8/10 ANS



1 Escalade- entre 13h15 et 14h30

Epreuve déterminant les départs décalés sur le site des Ozières.

1. Chaque équipier devra grimper sur une voie qui lui sera attribuée.
2. Chaque grimpeur devra atteindre le sommet de la voie en moins de 2 minutes.
3. En cas de chute, le grimpeur reprend à l'endroit où il a réussi à se stopper.
4. Une seule chute autorisée par grimpeur.
5. Pour arriver en haut de la voie, seules les prises d'escalade sont autorisées (interdiction d'utiliser un point d'encrage, la corde ou l'angle de structure pour s'aider).
6. Le chronomètre commence lorsque le grimpeur n'a plus de contact avec le sol et il s'arrête lorsqu'il atteint le sommet.
7. Le nombre de fois où le sommet sera atteint (2 grimpeurs=2 fois, 1 grimpeur=1 fois, 0 grimpeur= 0 fois) déterminera le départ de l'épreuve suivant, **1 minute de pénalité par sommet non atteint.**
8. Clôture de l'épreuve et briefing devant le podium dans la continuité.



1 VTT- à partir de 14h30 (3km)*

Départ décalé (en fonction des pénalités obtenues à l'escalade)

Passage sous arche



1 Course d'Orientation jalonnée (1.5km)*

1. La carte sera remise en présence des 2 équipiers. Les deux concurrents devront rester ensemble.
2. Un nombre de balises réparties sur le site seront à trouver. Attention : balises leurres (fausses balises)
3. Réaliser un parcours qui sera matérialisé par des jalons. Les jalons permettent de passer par toutes les balises et de revenir au point de départ/arrivée. Une balise sera placée au niveau des jalons. Ne pas s'en écarter.
4. **Poinçonnage obligatoire des balises**, chaque balise non trouvée entrainera **une pénalité de 5 minutes.**
5. Un seul poinçon par case sera accepté.
6. Les cartes de la course d'orientation seront à remettre à la table de marque pour pouvoir prétendre au classement.



1 Tir à l'arc

1. 2 flèches à tirer par équipier.
2. Cible à 8m.
3. **1 minutes de pénalité** par cible ratée.

Parcours du combattant

1. Les 2 équipiers partent en même temps dans la continuité de l'épreuve précédente.
2. Progression simultanée.
3. **Une pénalité de 5 minutes** par obstacle non franchi est rajoutée au temps additionnel final.
4. **Le franchissement de la table irlandaise se fera par le dessous.**
5. A la sortie du dernier agrès (table irlandaise), l'équipe devra repasser sous l'arche pour arrêter le chronomètre.

PASSAGE FINAL SOUS ARCHE : Arrêt du chronomètre

* distances approximatives

ENCHAINEMENT DES EPREUVES 11/12ANS



1 Escalade entre 11h45 et 13h15

Epreuve déterminant les départs décalés sur le site des Ozières.

1. Chaque équipier devra grimper sur une voie qui lui sera attribuée.
2. Chaque grimpeur devra atteindre le sommet de la voie en moins de 2 minutes.
3. En cas de chute, le grimpeur reprend à l'endroit où il a réussi à se stopper.
4. Une seule chute autorisée par grimpeur.
5. Pour arriver en haut de la voie, seules les prises d'escalade sont autorisées (interdiction d'utiliser un point d'encrage, la corde ou l'angle de structure pour s'aider).
6. Le chronomètre commence lorsque le grimpeur n'a plus de contact avec le sol et il s'arrête lorsqu'il atteint le sommet.
7. Le nombre de fois où le sommet sera atteint (2 grimpeurs=2 fois, 1 grimpeur=1 fois, 0 grimpeur= 0 fois) déterminera le départ de l'épreuve suivant, **1 minute de pénalité par sommet non atteint.**
8. Clôture de l'épreuve et briefing devant le podium dans la continuité.



1 Run and Bike à partir de 13h30 (1.5 km)*

Départ décalé (en fonction des pénalités obtenues à l'escalade).



2 Course orientation jalonnée (1.5 km)* / Paintball

1. La carte sera remise en présence des 2 équipiers. Les deux concurrents devront rester ensemble.
2. Un nombre de balises réparties sur le site seront à trouver. Attention : balises leurres (fausses balises).
3. Réaliser un parcours qui sera matérialisé par des jalons. Les jalons permettent de passer par toutes les balises et de rejoindre l'épreuve de paintball. Une balise sera placée au niveau des jalons.
4. **Poinçonnage obligatoire des balises**, chaque balise non trouvée entrainera **une pénalité de 5 minutes.**
5. Un seul poinçon par case sera accepté.
6. Activité de paintball à réaliser sur le parcours.
7. 5 billes de tir par équipier : 2 cibles à atteindre.
8. Cible à 6m.
9. **1 minute** de pénalité par cible ratée.



2 Run and Bike (2km)*

Passage sous arche (temps intermédiaire)



1 VTT (3km)*

Passage sous arche (temps intermédiaire)



1 Tir à l'arc

1. 2 flèches à tirer par équipier.
2. Cible à 10m.
3. **2 minute de pénalité** par cible ratée.

Parcours du combattant

1. Les 2 équipiers partent en même temps dans la continuité de l'épreuve précédente.
2. Progression simultanée.
3. Une pénalité de 5 minutes par obstacle non franchi est rajoutée au temps additionnel final.
4. Le franchissement de la table irlandaise se fera par le dessous.
5. A la sortie du dernier agrès (table irlandaise), l'équipe devra repasser sous l'arche pour arrêter le chronomètre.

PASSAGE FINAL SOUS ARCHE : Arrêt du chronomètre

* distances approximatives

ENCHAINEMENT DES EPREUVES 13/15ANS



1 Escalade entre 11h45 et 13h15

Epreuve déterminant les départs décalés sur le site des Ozières.

1. Chaque équipier devra grimper sur une voie qui lui sera attribuée.
2. Chaque grimpeur devra atteindre le sommet de la voie en moins de 2 minutes.
3. En cas de chute, le grimpeur reprend à l'endroit où il a réussi à se stopper. Une seule chute autorisée par grimpeur.
4. Pour arriver en haut de la voie, seules les prises d'escalade sont autorisées (interdiction d'utiliser un point d'encrage, la corde ou l'angle de structure pour s'aider).
5. Le chronomètre commence lorsque le grimpeur n'a plus de contact avec le sol et il s'arrête lorsqu'il atteint le sommet.
6. Le nombre de fois où la cloche sera atteinte (2 grimpeurs=2 fois, 1 grimpeur=1 fois, 0 grimpeur= 0 fois) déterminera le départ de l'épreuve suivante, **1 minute de pénalité par sommet non atteinte**.
7. Clôture de l'épreuve et briefing devant le podium dans la continuité.

Canoë - aller à partir de 13h30 (300m)*

1. Départ décalé sous arche (en fonction des pénalités obtenues à l'escalade).
2. Les canoës, pagaies et gilets de sauvetage seront fournis par l'organisation et se trouveront dans le canoë.
3. Récupérer un canoë sur la plage.
4. Port du gilet de sauvetage et du casque obligatoire pendant la durée de l'épreuve.
5. Les concurrents devront suivre les consignes et réaliser un parcours imposé.

Course à pied (300m)*

Passage sous arche (temps intermédiaire)



1 Run and Bike (1km)*



2 Course d'Orientation

1. La carte sera remise en présence des 2 équipiers. Les deux concurrents devront rester ensemble.
2. Un nombre balises réparties sur le site seront à trouver. Attention : balises leurres (fausses balises)
3. Réaliser un parcours qui sera matérialisé par des jalons. Les jalons permettent de passer par toutes les balises et de rejoindre l'épreuve de paintball. Une balise sera placée au niveau des jalons.
3. Poinçonnage obligatoire des balises, chaque balise non trouvée entraînera une pénalité de 5 minutes.
4. Un seul poinçon par case sera accepté.
5. Les cartes de la course d'orientation seront à remettre à la table de marque pour pouvoir prétendre au classement.

Paintball

1. 5 billes de tir par équipier : 2 cibles à atteindre.
2. Cible à 7m.
3. **1 minute** de pénalité par cible ratée.

Canoë – retour (300m)*

Mêmes consignes

Passage sous arche (temps intermédiaire)

Course à pied (500m)*



2 Run and Bike (4.1km)*

Passage sous arche (temps intermédiaire)



1 VTT (5km)*



1

Tir à l'arc

1. 2 flèches à tirer par équipier.
2. Cible à 12m.
3. **2 minutes de pénalité** par cible ratée

Parcours du combattant

1. Les 2 équipiers partent en même temps dans la continuité de l'épreuve précédente.
2. Progression simultanée.
3. Une pénalité de 5 minutes par obstacle non franchi est rajoutée au temps additionnel final.
4. Le franchissement de la table irlandaise se fera par le dessus.
5. A la sortie du dernier agrès (table irlandaise), l'équipe devra repasser sous l'arche pour arrêter le chronomètre.

PASSAGE FINAL SOUS ARCHE : Arrêt du chronomètre

* distances approximatives