

EPREUVES RAID'Y AVENTURE



Consignes générales

- VTT, run and bike, course à pied:

1. Prudence lors des dépassements, **respect du code de la route**. Courez et roulez à droite, arrêtez-vous aux intersections.
2. Progression en suivi d'itinéraire fléché. Les concurrents ne doivent pas s'en écarter.
3. Lors de l'utilisation d'un système de traction en VTT : celui-ci doit être largable à tout moment et ne pas être utilisé en descente.
4. Lors des épreuves de VTT, avertir de sa présence à proximité d'un sportif en course à pied. Le coureur à pied est prioritaire au VTTiste.

- Run and bike :


1. Interdiction d'être à deux sur le même VTT.
2. Stratégie libre.

- Course d'Orientation:

1. Utilisation de la boussole autorisée, non fournie par l'organisateur.
2. Vigilance au croisement d'un VTTiste

- Canoë :

1. Les canoës, pagaies et gilets de sauvetage seront fournis par l'organisation.
2. Port du gilet de sauvetage et du casque obligatoire pendant la durée de l'épreuve.
3. Interdiction de porter le sac à dos sous ou sur le gilet de sauvetage.
4. Les concurrents devront suivre les consignes.

- 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.


Enchaînement des épreuves

-  1 Les sportifs de Raid'Y aventure pourront déposer leur VTT dès lors que les sportifs du Raid'Y jeunes auront récupéré leur VTT

Escalade entre 15h30 et 16h45


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 17h (5km)*
Départ décalé par vague selon les pénalités obtenues à l'escalade.

PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)

-  1
VT (km)*

-  2 **Course d'Orientation mémoire**
1. Prendre connaissance d'une carte et se rendre aux balises indiquées sur celle-ci.
 2. Les deux concurrents devront rester ensemble.
 3. Un nombre de balises par équipe seront à trouver. Attention balises leurres sur le parcours !
 4. **Une pénalité de 8 minutes** sera attribuée pour chaque balise non validée.

-  2
VTT (3km)*

-  3 **Course d'orientation mémoire (suite)**
Mêmes consignes
Remettre le coupon de poinçonnage à la table de marque

-  3
VTT (10km)*

PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)



1 Canoë – aller (500m)*

1. Parcours imposé.
2. Ramener l'embarcation sur la berge et enchaîner l'épreuve suivante.

Paintball

1. 4 billes de tir par équipier : 2 cibles à atteindre.
2. Position de tir au choix : debout, à genoux, couché.
3. Cible à 9m.
4. **2 minutes de pénalité** par cible ratée.

Canoë - retour (500m)*

1. Parcours imposé.
2. Ramener l'embarcation sur la plage et enchaîner l'épreuve suivante.

PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)

Course à pied (1km)*

Tir à l'arc/activité sur piste BMX (500m)*

1. 1 tour de piste sera à effectuer par équipier.
2. 2 flèches seront à tirer pour atteindre une cible, tireur au choix.
3. Cible à 15m.
4. 1 tour de piste de BMX à effectuer par cible ratée.

Course à pied (1km)*

Parcours du combattant chronométré : 7 Obstacles sur 300 m

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. Il est autorisé de s'aider mutuellement pour le franchissement de la table irlandaise (interdiction de toucher la structure porteuse).
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