

## Raid'Y Famille

13/15 ans + 1 adulte (15 kms) \*



### Consignes générales

- VTT, Course à pied et Run and Bike:

1. Prudence lors des dépassements, **respect du code de la route**. Courez et roulez à droite, arrêtez-vous aux intersections.
1. Progression en suivi d'itinéraire fléché. Les concurrents ne doivent pas s'en écarter.
2. 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.
3. 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.
4. Port du casque aux normes obligatoire avec coque rigide attaché et ajusté tout au long des épreuves

- Run and Bike :

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

- Course d'Orientation:

1. Utilisation de la boussole autorisée, non fournie par l'organisateur.
2. Remise de la carte en présence des 2 équipiers, dans l'ordre d'arrivée des équipes.
3. Les deux concurrents devront rester ensemble

- Canoë :

1. Les canoës, pagaies et gilets de sauvetage seront fournis par l'organisation.
2. Ils seront mis à disposition au moment de l'embarcation au fur et à mesure des arrivées
3. Port du gilet de sauvetage et du casque obligatoire pendant la durée de l'épreuve.
4. Interdiction de porter le sac à dos sous ou sur le gilet de sauvetage.
5. Les concurrents devront suivre les consignes.
6. Les concurrents devront conserver leurs chaussures lacées aux pieds tout au long de l'épreuve.

- Tyrolienne :

1. Les concurrents seront équipés obligatoirement par un opérateur
2. Respect des consignes spécifiques données avant le départ de l'activité par l'opérateur
3. Les concurrents doivent mesurer au minimum 1m40 de hauteur
4. Dépôt du gilet de sauvetage avant de se lancer dans l'épreuve

- 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 et sortie dans les parcs à vélo.
3. Le participant est responsable du matériel déposé dans le parc à VTT

# ENCHAINEMENT des EPREUVES

## ESCALADE entre 12h et 13h

### 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 atteint.**
7. Clôture de l'épreuve et briefing devant le podium dans la continuité.



### N°1 Dépôt d'un VTT

## RUN AND BIKE à partir de 13h30 (3 kms)\*

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



### N°2 Dépôt du VTT

## Enchaînement en COURSE A PIED

### COURSE D'ORIENTATION

1. La carte sera remise en présence des 2 équipiers. Les deux concurrents devront rester ensemble.
2. 8 balises réparties sur le site seront à trouver. Attention : balises leurres (fausses balises)
3. Poinçonnage obligatoire des balises, chaque balise non trouvée entraînera une pénalité de 2 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.

## Enchaînement en COURSE A PIED



### N°2 Récupération du VTT

## RUN AND BIKE (2 kms)\*



### N°1 Dépôt du VTT

## Enchaînement en COURSE A PIED

### Passage sous ARCHE (temps intermédiaire)

## LABYRINTHE

1. Les 2 équipiers effectueront le labyrinthe. 2 entrées distinctes pour chaque équipier
2. Le labyrinthe sera matérialisé par de la rubalise et des piquets
3. Une carte par équipier (2 cartes différentes) sera distribuée à l'entrée du labyrinthe
4. 5 balises seront à trouver. Attention balises leurres !
5. Chaque équipier poinçonne les balises de sa propre carte
6. L'entrée, la sortie, balises seront indiquées sur la carte.
7. Echange de cartes si nécessaire pour s'aider mais transmission uniquement dans un SAS prévu à cet effet
8. Restitution des cartes une fois le binôme reconstitué.
9. 2 min de pénalité pour chaque balise non trouvée ou non valide
10. **Tout passage sous la rubalise d'une manière ou d'une autre entraînera 10 minutes de pénalité**

## ➤ Reconstitution du binôme

### CANOE – Aller

1. Parcours imposé.
2. Durant le parcours, ramener l'embarcation sur la berge (emplacement signalé), **poser les gilets de sauvetage** et enchaîner l'épreuve suivante.

### TYROLIENNE

1. Un aller et un retour à réaliser par équipier à réaliser
2. **Pénalité** de 8 minutes pour l'équipier qui n'effectuera pas l'épreuve

### CANOE - Retour

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



### N°1 Récupération des 2 VTT

VTT (5km) \*

Passage sous ARCHE (temps intermédiaire)



### N°1 Dépôt des 2 VTT

Enchaînement des autres épreuves en COURSE A PIED  
Passage sous ARCHE (temps intermédiaire)

### TIR A L'ARC

1. 2 flèches à tirer par équipe. (Tireur au choix)
2. Cible à 12m.
3. **2 minutes de pénalité** par cible ratée.
4. Liaison vers épreuve suivante en course à pied

### 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