

REGLEMENT DES EPREUVES



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, avec zone de contrôle côtes à côtes.
 2. Interdiction d'être à deux sur le même vélo.
 3. Points de contrôles réguliers.
- Parc à vélo (PAV) :
 1. Descendre du VTT obligatoirement avant d'entrer dans les parcs à vélos.
 2. Reconstitution du binôme obligatoirement avant chaque entrée dans les parcs à vélos.
- Canoë :
 1. Les canoës, pagaies et gilets de sauvetage seront fournis par l'organisation et se trouveront dans le canoë.
 2. Port du gilet de sauvetage et du casque obligatoire pendant la durée de l'épreuve.
 3. Les concurrents devront suivre les consignes et réaliser un parcours imposé, matérialisé par des bouées jaunes et rouges sur le plan d'eau.

Sommaire :

Page 3 : **Enchaînement des épreuves 8/10 ans**

Page 5 : **Enchaînement des épreuves 11/12 ans**

Page 7 : **Enchaînement des épreuves 13/15 ans**

ENCHAINEMENT DES EPREUVES



8/10 ANS

Epreuve anticipée entre 12h30 et 13h15 :

TIR LASER :

- Epreuve déterminant les départs décalés sur le site des Ozières.
- Cibles sur des casques, distances de 10 à 20 mètres, à différentes hauteurs.
- Chaque équipier devra tirer à tour de rôle pendant 20 secondes.
- Chaque équipier devra tenter de toucher les 4 cibles, le plus souvent possible pendant ces 20 secondes.
- Le nombre de tirs réussis cumulé déterminera la zone de départ pour l'équipe.
 - Zone 4 : de 0 à 8 tirs réussis.
 - Zone 3 : de 9 à 16 tirs réussis.
 - Zone 2 : de 17 à 22 tirs réussis.
 - Zone 1 : + de 23 tirs réussis
- L'organisation se réserve le droit d'organiser le départ différemment en fonction des protocoles sanitaires en vigueur.

Départ à 13h 30

Départ décalé sous l'arche : 1 min de décalage entre les vagues de départ en fonction des résultats obtenus en tir laser.

VTT

- Parcours de 1,8 km
- **Dépôt des 2 VTT au PAV 2** sur le parcours

COURSE A PIEDS

- Boucle en course à pieds de 700 mètres
- **Retour au PAV 2 / Récupération des 2 VTT**

VTT

- Parcours de 1,4 Km
- **Dépôt des VTT au PAV 1**

LIAISON COURSE A PIED

----- **PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)** -----

TIR A L'ARC AVEC PENALITES :

- 2 flèches à tirer par équipier, à 8 mètres de distance
- **1 tour de pénalité** par cible ratée pour l'équipe.

LIAISON COURSE A PIED

LABYRINTHE

- Les 2 équipiers effectueront l'épreuve du labyrinthe.
- Le labyrinthe sera matérialisé par de la rubalise et des piquets
- Une carte par équipier sera distribuée à l'entrée du labyrinthe
- 2 zones de recherches et 2 entrées distinctes
- Des symboles seront à trouver sous des coupelles dans chaque zone.
- L'équipe devra additionner le nombre de symboles trouvés dans les 2 zones et les noter sur la carte
- La carte devra être restituée en binôme.
- En cas d'erreur, l'équipe repartira dans le labyrinthe jusqu'au bon résultat qui autorisera l'enchaînement vers la dernière épreuve.
- Echange de rôle pour s'aider uniquement en passant dans le SAS prévu à cet effet.
- **Tout passage sous la rubalise entrainera 2 tours de pénalité.**
- Reconstitution du binôme à la fin du labyrinthe

LIAISON COURSE A PIED

PARCOURS DU COMBATTANT

- Les 2 équipiers partent en même temps dans la continuité de l'épreuve précédente.
- Progression simultanée.
- 6 ateliers sont à réaliser.
- **Pénalité : 3 burpees** par obstacle non franchi seront à effectuer.
- A la sortie du dernier obstacle, l'équipe devra repasser sous l'arche.

----- **PASSAGE FINAL SOUS ARCHE (ARRIVEE)** -----

ARRET DU CHRONOMETRE

ENCHAINEMENT DES EPREUVES



11 / 12 ANS

Epreuve anticipée entre 14h15 et 15h00 :

TIR LASER :

- Epreuve déterminant les départs décalés sur le site des Ozières.
- Cibles sur des casques, distances de 10 à 20 mètres, à différentes hauteurs.
- Chaque équipier devra tirer à tour de rôle pendant 20 secondes.
- Chaque équipier devra tenter de toucher les 4 cibles, le plus souvent possible pendant ces 20 secondes.
- Le nombre de tirs réussis cumulé déterminera la zone de départ pour l'équipe.
 - Zone 4 : de 0 à 8 tirs réussis.
 - Zone 3 : de 9 à 16 tirs réussis.
 - Zone 2 : de 17 à 22 tirs réussis.
 - Zone 1 : + de 23 tirs réussis
- L'organisation se réserve le droit d'organiser le départ différemment en fonction des protocoles sanitaires en vigueur.

Départ à 15h00

- Départ décalé sous l'arche : 1 min de décalage entre les vagues de départ en fonction des résultats obtenus en tir Laser.
- **Dépôt d'un VTT dans le PAV 1**

RUN AND BIKE :

- Départ effectué sur 2 lignes : 1 ligne VTT et 1 mètre derrière une ligne coureur à pied. (pour les 4 zones)
- Boucle de 3,2 kms
- **Dépôt d'un VTT dans le PAV 1**

LIAISON COURSE A PIED

----- **PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)** -----

TIR A L'ARC

- 2 flèches à tirer par équipier, à 10 mètres de distance.
- 1 tour de pénalité par cible manquée pour l'équipe.

LIAISON COURSE A PIED

LABYRINTHE

- Les 2 équipiers effectueront l'épreuve du labyrinthe.
- Le labyrinthe sera matérialisé par de la rubalise et des piquets
- Une carte par équipier sera distribuée à l'entrée du labyrinthe
- 2 zones de recherches et 2 entrées distinctes
- Lettres à trouver avec reconstitution de mots, chaque lettre non trouvée entraînera des tours de pénalités.
- Attention aux leurres !
- En cas d'erreur l'équipe repartira dans le labyrinthe jusqu'au bon résultat qui autorisera l'enchaînement vers la dernière épreuve.
- Echange de rôle pour s'aider uniquement en passant dans le SAS prévu à cet effet.
- **Tout passage sous la rubalise entrainera 2 tours de pénalité.**
- Reconstitution du binôme à la fin du labyrinthe

COURSE D'ORIENTATION (C.O.)

- Une carte sera donnée par équipe à la sortie du labyrinthe.
- C.O. jalonnée avec 4 balises à trouver.
- Balises à trouver avec reconstitution d'un mot.
- Balises à 10 mètres de tout chemin.
- Restitution de la carte (proche dernière balise) à la fin de la C.O.
- Chaque lettre non trouvée donnera lieu à 1 tour de pénalité à effectuer sur place.
- **Retrait des 2 VTT au PAV 1**

VTT

----- PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire) -----

- Boucle en VTT de 3,2 kms
- **Dépôt des 2 VTT au PAV 1**

LIAISON COURSE A PIED

----- PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire) -----

PARCOURS DU COMBATTANT

- Les 2 équipiers partent en même temps dans la continuité de l'épreuve précédente.
- Progression simultanée.
- 6 ateliers sont à réaliser.
- **Pénalité : 3 burpees** par obstacle non franchi seront à effectuer.
- A la sortie du dernier l'équipe devra repasser sous l'arche

----- PASSAGE FINAL SOUS ARCHE (ARRIVEE) -----

ARRET DU CHRONOMETRE

ENCHAINEMENT DES EPREUVES



13 / 15 ANS

Epreuve anticipée entre 13h30 et 14h15 :

TIR LASER :

- Epreuve déterminant les départs décalés sur le site des Ozières.
- Cibles sur des casques, distances de 10 à 20 mètres, à différentes hauteurs.
- Chaque équipier devra tirer à tour de rôle pendant 20 secondes.
- Chaque équipier devra tenter de toucher les 4 cibles, le plus souvent possible pendant ces 20 secondes.
- Le nombre de tirs réussis cumulé déterminera la zone de départ pour l'équipe.
 - Zone 4 : de 0 à 8 tirs réussis.
 - Zone 3 : de 9 à 16 tirs réussis.
 - Zone 2 : de 17 à 22 tirs réussis.
 - Zone 1 : + de 23 tirs réussis
- L'organisation se réserve le droit d'organiser le départ différemment en fonction des protocoles sanitaires en vigueur.

Départ à 14h30

- Départ décalé sous l'arche : 1 min de décalage entre les vagues de départ en fonction des résultats obtenus en tir Laser.
- **Dépôt des 2 VTT dans le PAV 1**

COURSE A PIED

- Boucle de 3,2 kms
- **Récupération des 2 VTT dans le PAV 1**

VTT

----- ***PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)*** -----

- Parcours en VTT de 5.1 kms
- **Dépôt des 2 VTT au PAV 2**

COURSE D'ORIENTATION (C.O.)

- Distance de la C.O. : environ 2.2 kms
- La carte sera remise en présence des 2 équipiers.
- Les 2 concurrents devront rester ensemble.
- 10 balises seront à trouver,
- Attention aux leurres.
- Lettres à découvrir sur les balises avec reconstitution de mots.
- Ne pas toucher les balises.
- Balises à 10 mètres de tout chemin.
- 1 tour de pénalité par lettre non trouvée.
- **Récupération des 2 VTT au PAV 2**

VTT

- Distance : 5.3 kms
- **Dépôt des 2 VTT au PAV 1**

LIAISON COURSE A PIED

----- **PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)** -----

TIR A L'ARC

- Chaque équipier doit tirer 2 flèches, à 12 mètres de distance.
- Un tour de pénalité par cible manquée pour l'équipe.

LIAISON COURSE A PIED

CANOË

- Récupérer un canoë.
- Distance : ≈ 1 KM
- Sortir le bateau et déposer le matériel dans le canoë

LIAISON COURSE A PIED

- **Récupération d'un VTT au PAV 1**

RUN & BIKE

----- **PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)** -----

- Boucle de 3.2 kms
- **Dépôt du VTT au PAV 1**

LIAISON COURSE A PIED

----- **PASSAGE SOUS ARCHE (temps intermédiaire)** -----

PARCOURS DU COMBATTANT

- Les 2 équipiers partent en même temps dans la continuité de l'épreuve précédente.
- Progression simultanée.
- 6 Ateliers sont à réaliser.
- **Pénalité : 3 burpees** par obstacle non franchi seront à effectuer.
- A la sortie l'équipe devra se diriger sous l'arche.

----- **PASSAGE FINAL SOUS ARCHE (ARRIVEE)** -----

ARRET DU CHRONOMETRE