



RAID « LE SPORTIV » - 3, 4 & 5 octobre 2016

Championnat académique de raid multisports

Académie de TOULOUSE

SAINT CIRQ LAPOPIE (46330)

Projet au (20/06/2016)



REGLEMENT GENERAL LYCEE

LOCALISATION GEOGRAPHIQUE

L'hébergement et le départ des différentes boucles se feront au camping de la plage 46330 Saint Cirq Lapopie.



COMPOSITION D'EQUIPE

- Obligation d'avoir participé au Raid Départemental pour pouvoir participer au « Sportiv »
- Les établissements sous régime dérogatoire (cité scolaire lyc et Lp) se voient offrir la possibilité de s'inscrire de la manière suivante :
 - ✓ Soit une équipe par établissement (équipe composée d'élèves d'un seul établissement)
 - ✓ Soit une équipe mixte (équipe composée d'élèves des deux établissements)

MAIS en aucun cas une équipe composée d'un seul établissement et une équipe mixte.

Si le jour de l'accueil ce cas se présente, l'équipe du même établissement se verra interdire sa participation au sportiv.

- Une équipe complète par établissement (**pas d'équipe 2**).
- Les établissements avec un faible pourcentage de filles auront la possibilité de compléter leur équipe avec un autre établissement. Ces regroupements d'équipes seront bien classés au scratch mais n'apparaîtront pas dans le classement officiel
- Une Equipe : **3G + 3F**
- Une attestation de réussite au test de natation (25m + Immersion) doit être fournie à l'inscription.

MATERIEL

PERSONNEL OBLIGATOIRE

Tout matériel pouvant servir à la réparation de vélos

Tout matériel pouvant servir à la sécurité des participants (casque VTT, frontale, couverture de survie, sifflet, trousse de secours, portable...)

Crayon à papier (3)

Des couverts

Des contrôles inopinés pourront être effectués. Un membre de l'équipe devra toujours être en mesure de présenter le matériel de sécurité.

En cas d'impossibilité, le raid prendra immédiatement fin pour l'équipe.

- FORTEMENT CONSEILLE

3 montres chronomètre (indispensables car beaucoup d'épreuves en temps limité)

Porte carte pour le vélo, montre GPS ou compteur vélo (sera à installer soi-même)

Des chaussures adaptées à la course en milieu naturel.

Poche à eau, gourde, sac à dos.

Possibilité de prendre ses chaussons d'escalade

- COMMUN

Il sera fourni par l'organisation et ne devra en aucun cas être modifié. Tout au long du raid les équipiers devront porter les chasubles d'équipe fournis (n° d'équipe sur 6 chasubles de couleurs différentes).

Les longes sont autorisées sous la responsabilité exclusive de l'enseignant de l'équipe sauf pendant l'épreuve de trail nocturne. Pour un usage en VTT elles ne doivent pas mettre la sécurité de celui ou celle qui tracte en péril (longe se prenant dans la roue arrière par exemple).

- SPECIFIQUE

1 doigt *Sport Ident* sera fourni à chaque équipe

Une caution de 50 euros sera demandée à l'inscription

- HEBERGEMENT

Camping de la plage lieudit porte roque 46 330 St Cirq-Lapopie

Un plan d'occupation du camping par département sera affiché à l'accueil.

- RESTAURATION

LUNDI 3 : prévoir le repas du soir

MARDI 4 : petit déjeuner à la salle des fêtes de la Tour de Faure

Elaboration du déjeuner par les participants

Diner, PASTA PARTIE

MERCREDI 5 : petit déjeuner à la salle des fêtes de la Tour de Faure

Elaboration du déjeuner par les participants

Ce sportiv s'inscrivant dans une démarche de développement durable, des ECO CUP seront distribués à l'accueil contre une caution de 1 euro chaque ; Les participants auront la possibilité de le restituer ou de le conserver à l'issue du raid. Il est bien entendu qu'en cas de restitution, la caution sera rendue.

- RAVITAILLEMENT

Ce sportiv s'inscrivant dans une démarche de développement durable, il n'y aura pas de bouteille d'eau distribuée aux participants. Des bidons d'eau pourront permettre de remplir à nouveau les gourdes.

Il faut donc prévoir un système individuel de transport d'eau.

PRINCIPE GENERAL

Les équipes participeront aux 4 séquences d'épreuves suivantes :

1/ un trail nocturne en relais le lundi soir sur la commune de Saint-Cirq Lapopie au départ du camping

2/ Une boucle à VTT qui sera constituée d'une suite d'épreuves se situant entre le Lot et le Celé (Forêt de Montclar) :

- enchaînement VTT road-book / VTT'O / Course d'orientation pédestre "mémoire".
- épreuve de canoë pour trois membres de l'équipe alors que le reste fait la liaison en randonnée VTT.
- L'équipe reconstituée repartira en liaison VTT pour rejoindre le Camping par le chemin de halage.

3/ Une boucle pédestre (sur la commune de Saint-Cirq Lapopie) qui sera constituée des épreuves suivantes :

- "Montée impossible" VTT et épreuve des "gros bras" (remonter une pente raide à l'aide d'une corde).
- Une épreuve de slack-line associée à une épreuve d'escalade
- Un enchaînement Trail / Course d'orientation
- Une Course d'orientation Photo dans Saint-Cirq Lapopie

4/ Des épreuves bonus auront lieu sur le site du camping et sur diverses zones d'attente (Molky) :

- Biathlon course/tir à l'arc parabolique
- dégustation à l'aveugle de fromages
- jeu d'adresse "Molky" (jeu de quilles finlandais)

Pour être classé toutes les épreuves doivent être faites y compris celles "bonus". La non-participation à une épreuve bonus entraîne le déclassement de l'équipe.

En marge des épreuves sportives, tout au long du raid, des informations vous seront données dans différents domaines (écologie ; patrimoine ; secourisme ; développement durable ; etc.) sous forme de panneaux. Un flash mob servira de présentation des équipes en musique. Cela aura lieu avant la mise en place du trail nocturne en attendant la nuit. L'assimilation des informations données ainsi que votre comportement en épreuve et hors épreuve (fairplay ; solidarité ; civisme ; propreté de votre espace ; qualité de votre prestation au flash mob) pourront faire l'objet d'un challenge « esprit raideur » qui serait décerné lors de la cérémonie protocolaire.

Concernant le flash mob, une vidéo sera mise en ligne depuis le site Facebook du sportif à la rentrée de septembre.

HORAIRES

Les horaires de départ seront à respecter le plus scrupuleusement possible. Il en va de la bonne gestion du temps afin de respecter le timing du protocole de fin de compétition. **Une feuille de route sera donnée à chaque équipe.**

Le mercredi une barrière horaire sera instaurée. Celle-ci afin de permettre à toutes les équipes de participer au protocole.

Les liaisons entre les épreuves ne sont pas chronométrées. Cependant, un horaire limite de passage est déterminé pour chacune d'entre elles. L'équipe gère ses temps de liaisons en respect de ces horaires.

CLASSEMENT

Le classement général est réalisé par l'addition des temps de course affectés d'éventuelles pénalités pour poste manquant ou dépassement du temps maximal de course.

Ces temps sont complétés par du temps à déduire lors d'épreuves bonus. Ce bonus ne dépassera pas 36 mn (environ 8% du temps total estimé).

L'équipe totalisant le moins de temps sera classée première.

CAS PARTICULIERS : Une équipe incomplète se verra attribuer le temps des derniers plus un malus de 20mn à chaque épreuve effectuée dans cette situation. Elle conservera les temps obtenus avant la blessure ou l'abandon d'un membre de l'équipe.

L'équipe vainqueur sera qualifiée pour le championnat de France de raid UNSS.

LES EPREUVES

1/ Trail nocturne

lundi 3 octobre 2016 – Saint Cirq Lapopie

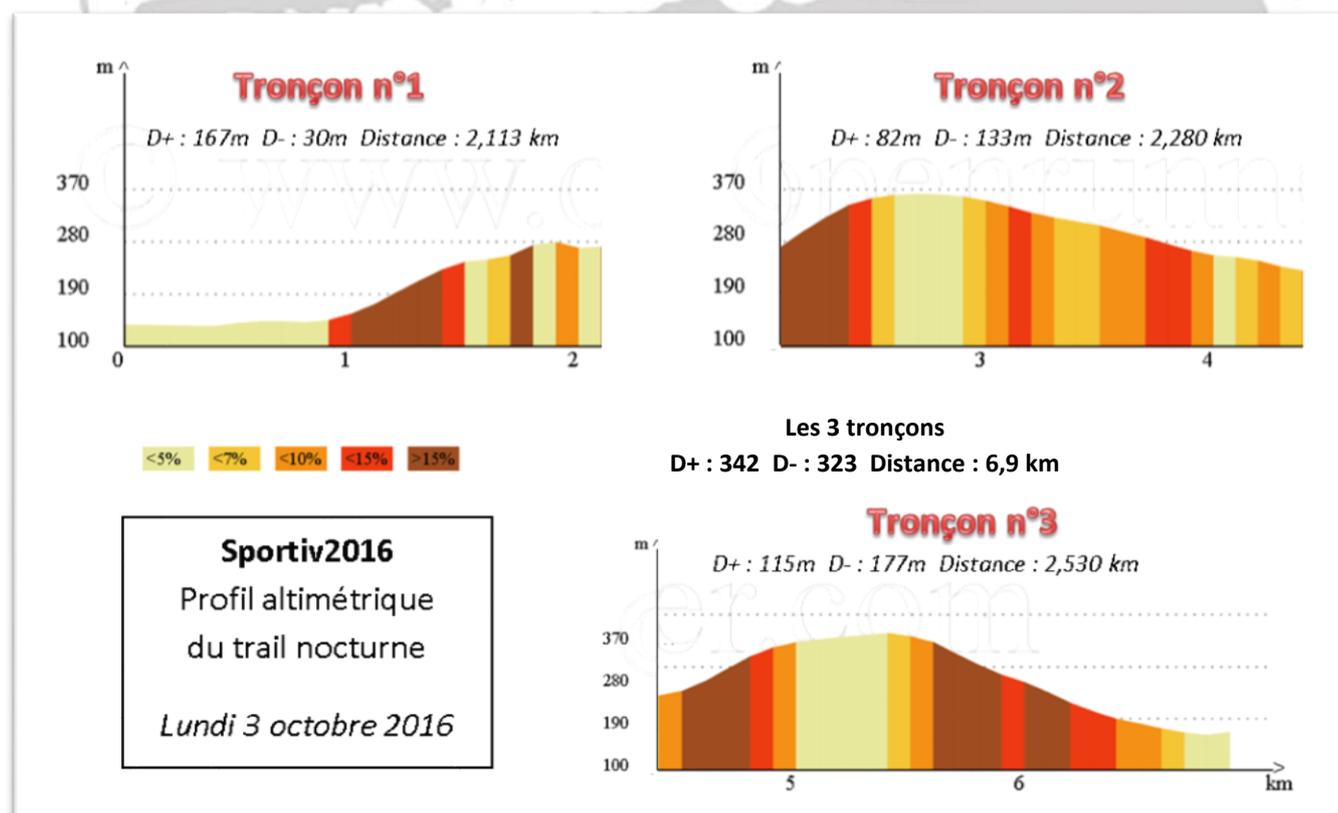
Trail en **relais** par équipe de 2. Le doigt SI sert de témoin. Le binôme doit pendant l'ensemble du parcours rester groupé. L'accès à la zone de transmission ne se fera qu'en présence des deux équipiers. Les tronçons sont de difficultés différentes tout en restant de longueurs assez proches (voir parcours ci-après). La composition des binômes est libre et doit être adaptée aux difficultés de chaque tronçon. Le temps débute au départ du premier binôme (départ au doigt SI) et s'arrête à l'arrivée du dernier équipier du troisième binôme.

Le départ sera donné vers 21h lorsque la nuit sera tombée et les relayeurs en place. Il est donné de manière échelonnée : un binôme toutes les 15 secondes dans l'ordre des dossards.

Les six équipiers devront être munis, chacun, d'une lampe frontale en état de fonctionner et d'une puissance suffisante pour permettre cette activité et de chaussures adaptées à ce type d'épreuve.

En cas d'abandon les binômes suivants pourront prendre un départ avec ou sans transmission mais l'équipe se verra attribuer le temps de la dernière équipe avec un malus de 20mn.

Par souci de sécurité, l'utilisation de longe reliant les équipiers est interdite pendant cette épreuve.



La mise en place des relayeurs se fera en convoi et en utilisant les couleurs des chasubles.

2/ Boucle VTT

Les trois épreuves (VTT road-book ; VTT'O ; CO mémoire) sont enchaînées : la validation au doigt SI de la fin d'une épreuve est également le départ de la suivante.

Pour accéder au départ du VTT road-book : une liaison de 4,4 Km balisée.

VTT road-book

L'épreuve consiste en un parcours chronométré d'environ **12,8km** en VTT. Tous les concurrents de l'équipe ont le casque attaché. L'itinéraire est décrit sur le road-book. Sa lecture se fait de bas en haut en suivant l'ordre de numérotation des vignettes. Une vignette correspond à un tronçon du parcours, marquée par une intersection ou le passage devant un élément naturel remarquable. Chaque élément principal remarquable est donc répertorié, d'où le nombre de vignettes. Chaque départ de chemin proposant un choix d'itinéraire est schématisé par une intersection permettant de suivre la bonne direction. Les 6 équipiers restent obligatoirement ensemble et vigilants pour rester sur le bon itinéraire. En cas d'erreur de navigation, des croix seront tracées au sol environ 150/200 mètres après la dernière intersection. Ce sera le seul signal permettant de se recaler ce qui nécessite une attention totale. Une vignette renseigne également une distance partielle qui la sépare de la précédente, une distance totale qui la sépare du départ et, éventuellement, un commentaire à prendre en compte.

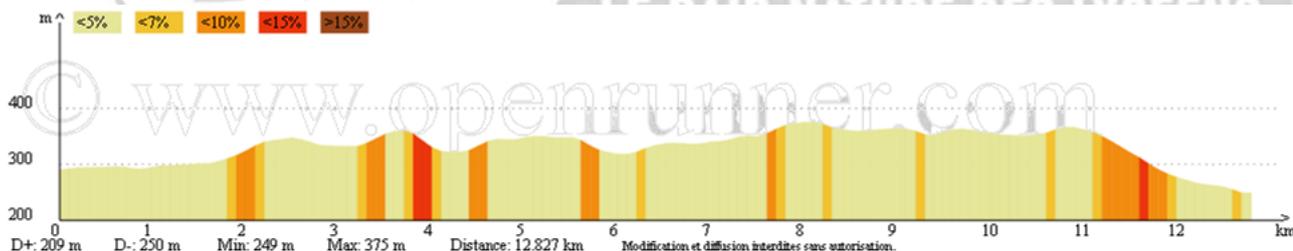
5 balises de « course d'orientation » sont placées sur le parcours sur des éléments typiques ou pittoresques de notre parc naturel. Elles sont à poinçonner sur le carton de contrôle du road-book page 5. Le parcours emprunte des voies carrossables et des routes où il convient de respecter le code de la route. A chaque passage de route, un membre de l'organisation assurera la sécurité mais en aucun cas le fléchage du parcours. Sa présence est signalée sur le feuillet par une étoile rouge. Il sera autorisé à indiquer à quelle vignette correspond sa position.

L'utilisation d'un porte carte et d'un compteur kilométrique (montre gps) n'est pas indispensable mais fortement conseillé.

Le chronomètre s'arrêtera à l'arrivée de l'équipe groupée et complète. Les départs s'étaleront de manière à laisser suffisamment d'écart entre les équipes. Si l'équipe s'égare elle peut se recaler en revenant à la dernière balise poinçonnée.

L'accompagnateur ne suit pas son équipe, il la rejoint à un point donné en fin de parcours. Pour se rendre au point de rencontre le parcours de l'accompagnateur est balisé. Temps approximatif pour faire la jonction du professeur: 15mns/ 2,6kms.

Profil altimétrique du parcours :



Exemple de road-book :

Distance partielle (en km)	Distance totale (en km)	DIRECTION	Commentaires
0,300	14,900		
0,610	14,600		
0,870	13,990		
0,070	13,120		Descente entre murets en pierre
1,060	13,050		BALISE 5
0,240	11,990		

LÉGENDE et CONSIGNES

LÉGENDE :

- Route
- Chemin large et carrossable
- Sentier visible mais non carrossable
- Monotrace peu visible
- Muret en pierre
- Direction à suivre
- Direction à NE PAS suivre !
- Présence d'un membre de l'organisation

En cas d'erreur d'orientation, une croix au sol sera placée sur le chemin emprunté à environ 150 mètres de la voie à suivre.

VTT Orientation

A l'arrivée du VTT road-book, L'équipe se regroupe et valide le boîtier de départ en prenant possession de trois cartes identiques et trois cartons de contrôle. À ce moment, l'accompagnateur est maintenu dans une zone d'attente pour ne pas assister l'équipe dans ses choix de répartition. Il en sortira 10 mn après le départ de son équipe pour rejoindre l'arrivée du VTT'O par un itinéraire balisé.

Les équipiers se répartissent en trois ou deux groupes pour valider le plus vite possible les 15 balises placées sur une carte de type CO au 1/10000. Le temps de course est limité à 45 mn. Au-delà, par tranche d'une minute entamée, 3 min. sont rajoutées au temps de course. Chaque poste manquant rajoute 5 mn au temps de course. Les groupes sont constitués de telle sorte qu'aucun équipier ne soit seul.

Temps de l'épreuve = (Temps mis pour faire l'épreuve +5'/PM (poste manquant) +3'/1' entamée)

CO pédestre mémoire

L'équipe arrive du VTT'O et se regroupe au niveau du parc VTT. L'accompagnateur ne sort pas du parc VTT. Une fois reconstituée elle accède à la zone de départ en restituant les trois cartes de VTT'O.

L'épreuve consiste en une course d'orientation pédestre au score. Le but est de valider par poinçonnage le plus vite possible l'ensemble des postes du parcours en ayant la possibilité de scinder l'équipe en 2 ou 3 groupes (2+2+2 ou 3+3 ; 2+4 ; mais aucun équipier seul). Les concurrents disposent d'une carte fixe au départ et de trois autres cartes (fixes elles aussi) sur la zone de course. 14 postes sont à valider. Il suffit d'une validation sur l'un des trois cartons de contrôle.

La carte est une carte de course d'orientation à l'échelle 1/5000.

Cette épreuve doit être réalisée en un temps maximum de 45 mn. Le chrono démarre (au doigt SI) à l'accès à la carte dans la zone de départ et s'arrête à l'entrée du 6^{ème} équipier dans le box d'arrivée. Le doigt SI est conservé par l'un des équipiers. En cas de dépassement des 45 mn une pénalité de 3 mn supplémentaire par minute entamée est rajoutée au temps de course. Chaque poste manquant ajoute 5 mn au temps de course.

Temps de l'épreuve = (Temps mis pour faire l'épreuve +5'/PM (poste manquant) +3'/1' entamée)

Cas de disqualification : équipier seul (principe de sécurité), détérioration du site ou des éléments de course (déplacement de balise par exemple), prise de cliché de la carte.

Liaison CO mémoire / Canoë

Cette liaison de 2.5 Km de VTT se fait en équipe avec l'accompagnateur, sans être chronométrée. Le parcours est descendant jusqu'au moulin de Cabreret zone de départ en canoë.

Canoë/rando VTT

L'épreuve consiste en une course en canoë et une rando en VTT par équipe de 3.

L'équipe est scindée en 2 trinômes : 3 concurrents sont sur l'eau (1 canoë pour 3 avec 2 pagaies par canoë [cet élément sera soumis à modification en fonction du débit]) et 3 concurrents sont en VTT.

L'enseignant doit accompagner obligatoirement le trinôme VTT.

Course en canoë : parcours de 4,5 Km (ce parcours sera modifiable en fonction du débit) avec en option une petite épreuve de portage/maniabilité en début de parcours.

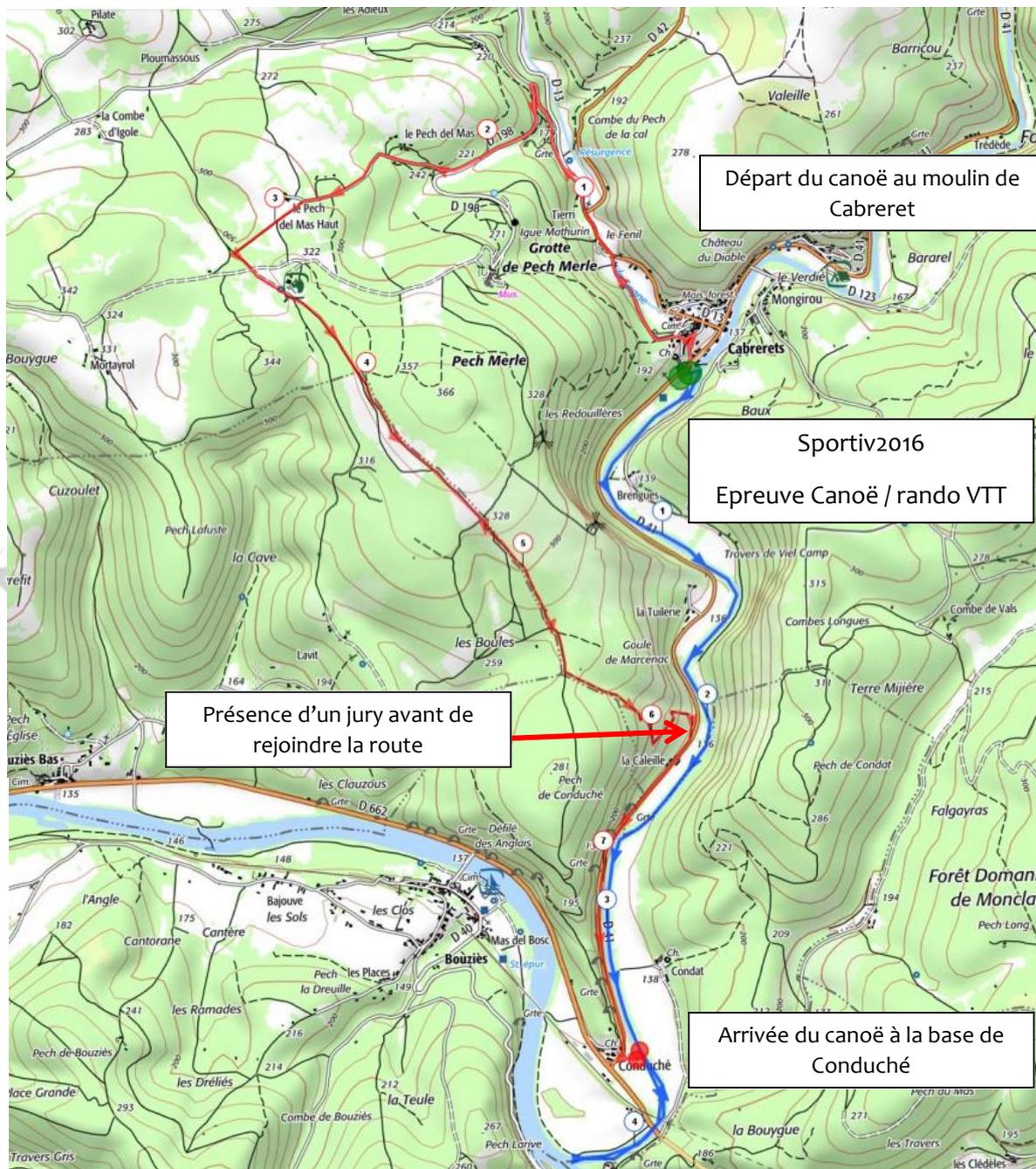
Le port du gilet de sauvetage attaché est obligatoire durant toute la durée de l'épreuve. **L'équipe est obligatoirement mixte.**

L'épreuve est chronométrée au doigt SI. Le chronomètre s'arrête lorsque le dernier concurrent de l'équipe se trouve dans le box d'arrivée. Le bateau et les pagaies devront être rangés dans l'aire réservée à cet effet. Le parcours, hormis l'option de début de parcours, ne présente pas de difficulté particulière. Les VTT de ceux qui naviguent seront acheminés par camion à l'arrivée de l'épreuve.

Randonnée VTT : randonnée de 6.5 km en VTT (plus 1,2 km sur route), pour 3 concurrents, afin de profiter du patrimoine et des beaux sentiers du Lot. Le trajet emprunte routes, pistes et sentiers (respectez le code de la route) avec un dénivelé positif 220m. 5 balises évidentes à poinçonner. Suivre l'itinéraire sur carte sans dépasser la limite de 1 h (fenêtre large pour déguster le parcours). Attention l'absence de poinçon sera pénalisée.

Les concurrents peuvent s'entraider à tout moment et prendre des photos pour le site du sportif.

À la suite de cette épreuve le groupe rejoint l'arrivée du canoë pour entamer le retour en liaison VTT vers le camping.



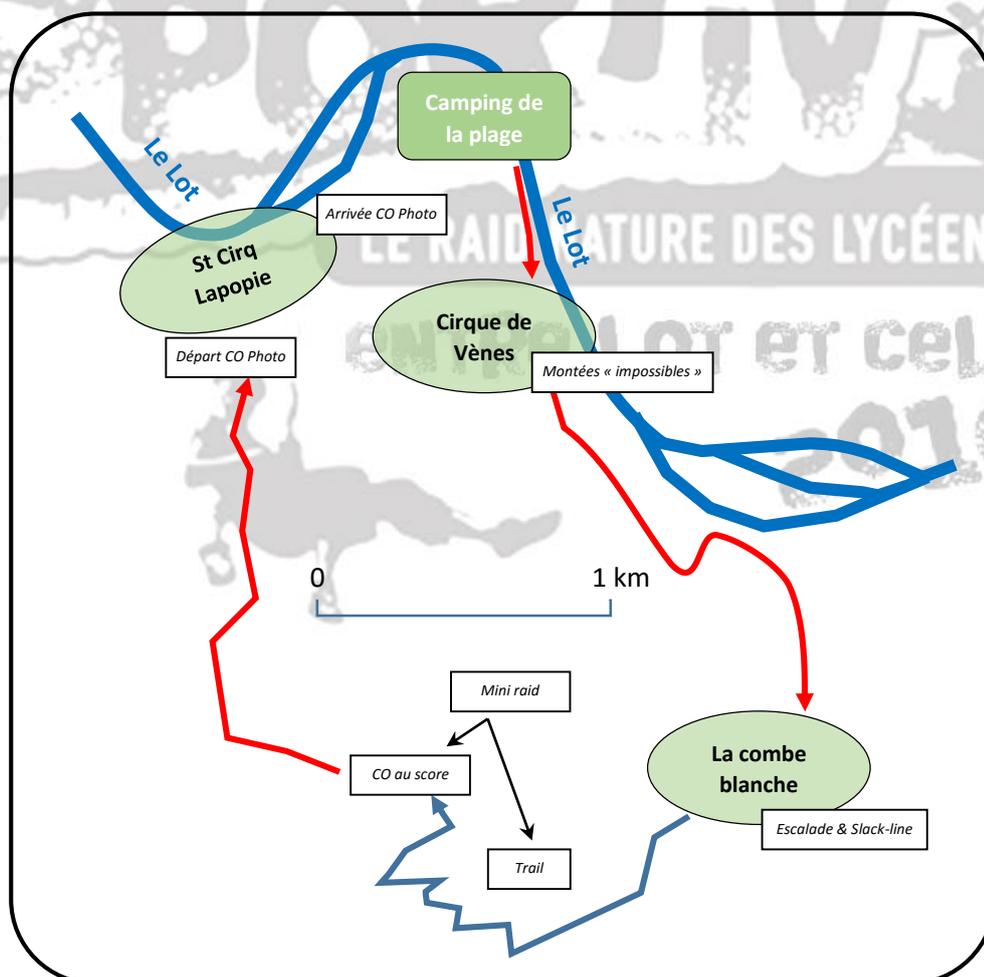
Liaison retour camping

Cette liaison de 4.5 Km de VTT se fait en équipe avec l'accompagnateur, sans être chronométré. Le parcours longe le Lot et vous fera passer par le célèbre chemin de halage sous Saint Cirq Lapopie.



3/ Boucle pédestre

Il s'agit d'un parcours pédestre d'environ 9 Km au cours duquel l'équipe participera à une épreuve de montées « impossibles », d'escalade, de slack-line, à un mini-raid (Trail/CO au score), et enfin une CO photo.



Montées « impossibles »

L'équipe se divise en deux. **Les deux trinômes doivent obligatoirement être mixtes.** L'un fera la montée impossible à VTT, l'autre l'épreuve des « gros bras ». Les résultats de chacune de ces deux épreuves sont exprimés en temps avec un barème qui lui est propre.

1. Montée « impossible » à VTT : franchir le plus de zones possibles, dans un parcours à pente progressive et peu technique. Le port du casque est obligatoire. Le concurrent doit rester dans les limites du tracé et ne pas s'aider d'un élément extérieur pour progresser (arbre, branche, etc...). La zone est considérée comme franchie, quand l'axe de la roue avant est rentré dans la zone. Le temps obtenu pour l'équipe est la moyenne des résultats des trois équipiers. Le barème est le suivant :

Zone	1	2	3	4	5	6	7	8	fin
temps	24 min.	22 min.	19 min.	16 min.	13 min.	9 min.	5 min.	2 min.	0 min.

Le VTT et le casque sont fournis.

2. Montée « gros bras » : à l'aide d'une longe prolongée d'une poignée bloqueur, remonter le plus vite possible une pente abrupte (sans être verticale) le long d'une corde statique. Le parcours est linéaire et fait de 40 à 50m de long. Le chronomètre s'arrête en bout de corde et la redescente se fait (en via cordata) à allure libre. Le matériel est fourni par l'organisation.

Le temps de l'équipe est obtenu en additionnant le temp de chaque équipier issu du barème suivant. Le temps maximum attribué à chaque équipier sera de 8'.

Barème montée « gros bras » :

réussite/échec	Réussite												
temps réel de la montée	0'20"	0'25"	0'30"	0'35"	0'40"	0'45"	0'50"	0'55"	1'00"	1'05"	1'10"	1'15"	1'20"
temps affecté au concurrent	0'00"	0'13"	0'26"	0'39"	0'53"	1'06"	1'19"	1'32"	1'45"	1'58"	2'11"	2'24"	2'37"

réussite/échec	Réussite												
temps réel de la montée	1'25"	1'30"	1'35"	1'40"	1'45"	1'50"	1'55"	2'00"	2'05"	2'10"	2'15"	2'20"	2'25"
temps affecté au concurrent	2'51"	3'04"	3'17"	3'30"	3'43"	3'56"	4'09"	4'22"	4'36"	4'49"	5'02"	5'15"	5'28"

réussite/échec	réussite							échec		
temps réel de la montée	2'30"	2'35"	2'40"	2'45"	2'50"	2'55"	+ de 2'55"	atteint les 3/4	atteint la 1/2	
temps affecté au concurrent	5'41"	5'54"	6'07"	6'21"	6'34"	6'47"	7'00"	7'30"	7'45"	

le chronométrage se fait à la seconde sans majorer à la seconde supérieure. 36" 72 centièmes = 36"

Ce barème est indicatif et pourra être modifié avant la manifestation.

Les temps attribués aux deux trinômes sont additionnés.

Liaison jusqu'au site d'escalade/slack-line

Cette liaison de 2.5 Km se fait en équipe avec l'accompagnateur, sans être chronométré. Le parcours vous fera passer par la falaise dominant la combe Guilhaine (joli point de vue !).

Escalade / Slack-line

Les deux épreuves se font en continu. Un même jury fera passer l'équipe dans un ordre d'épreuve défini en fonction de l'affluence.

- Escalade : Deux épreuves de bloc sur site naturel calcaire.

A/ Trois blocs de difficulté : facile, moyen et difficile.

- Deux grimpeurs par bloc à se répartir au départ. Pour réussir le bloc chaque grimpeur dispose de deux essais. Le binôme dispose d'un temps maxi de 2 min.
- Les blocs moyen et difficile comportent une zone intermédiaire. La validation est annoncée par le jury.
- **Le meilleur essai de chaque grimpeur est comptabilisé** selon un barème "difficulté / temps".

Difficulté de Bloc	1 ^{er} essai		2 ^{eme} essai		
	réussite	Zone intermédiaire	réussite	Zone intermédiaire	échec
FACILE	5 min.		7 min.		8 min.
MOYEN	2 min.	5 min.	4 min.	6 min.	7 min.
DIFFICILE	1 min.	3 min.	2min.	4 min.	6 min.
Si tous en échec : $(8'+7'+6') \times 2 = 42\text{min.}$			Si tous en réussite au 1 ^{er} essai : $(1'+2'+5') \times 2 = 16\text{min.}$		

Le cumul des six prestations donne le résultat de l'équipe sous forme de durée. Le temps attribué à l'équipe s'échelonne de la réussite des six concurrents sur les trois blocs au premier essai, qui donne un temps de 16 minutes, à l'échec des six concurrents sur les trois blocs qui donne un temps de 42 minutes. L'équipe évolue groupée avec son accompagnateur et son jury sur le site de blocs et chaque bloc est fait l'un après l'autre.

B/ « speed bloc » : l'équipe doit enchaîner trois blocs d'un niveau moyen en allant le plus vite possible. Le chrono démarre lorsque le premier équipiers touche la zone de départ, et s'arrête lorsque le dernier équipier touche la zone d'arrivée ou abandonne. Toute l'équipe s'engage, les uns après les autres, pour faire les trois blocs à la suite. L'écart entre les équipiers est libre. Les blocs sont espacés de quelques mètres. **UN SEUL ESSAI POUR L'ÉQUIPE.** Chaque échec (pied au sol dans les zones, aide non réglementaire, abandon) donne deux minutes de pénalité mais permet de s'engager sur le bloc suivant jusqu'à la prise d'arrivée. Tous les équipiers doivent passer par les trois blocs.
Temps attribué à l'équipe = Temps réalisé par l'équipe plus les pénalités, l'ensemble multiplié par 3.

Les temps affectés à l'équipe pour l'ensemble de l'épreuve escalade = "blocs de difficulté + speed bloc".
L'accompagnateur pourra suivre son équipe.

Chaussons personnels autorisés pour l'épreuve de difficulté mais interdit pour l'épreuve de vitesse. Les casques et chaussons seront fournis. Chaque équipe aura à sa disposition un lot de chaussons (1 paire dans chaque pointures suivantes : 38 ; 40 ; 43 ; 45).

- **Slack-line** : Trois slacks-lines de longueurs suivantes: 6, 8 et 11 mètres. Chaque slack est tentée par 2 membres de l'équipe. Ils auront chacun 2 essais. Attention : pas de slack d'entraînement sur le lieu. Le meilleur essai de chaque concurrent est comptabilisé selon un barème "distance / temps".

Longueur de la slack-line	Zone validée				
	Zone de départ	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone finale
6m	8 min.	7 min.	6 min.	5 min.	4 min.
8m	7 min.	6 min.	5 min.	4 min.	3 min.
11m	6 min.	5 min.	3 min.	2 min.	1 min.
Si tous en échec : $(8'+7'+6') \times 2 = 42\text{min.}$			Si tous en réussite au 1 ^{er} essai : $(1'+2'+5') \times 2 = 16\text{min.}$		

Une zone est validée à condition que le concurrent y ait les deux pieds en étant équilibré. La validation de la zone de départ est à considérer en cas d'échec de la zone 1 ou de l'incapacité à sortir de zone de départ.

Le cumul des six prestations donne le résultat de l'équipe sous forme de durée.

Mini-raid Trail/CO au score

Les deux épreuves se font en enchaînement. L'arrivée du trail correspond au départ de la CO (début du décompte d'1h de CO). L'accompagnateur ne suit pas son équipe.

3. Trail : L'équipe part groupée sur un parcours de 2.7 km avec un dénivelé positif d'environ 220m. Pour des raisons de sécurité chaque équipier doit rester à vue des autres. Un des équipiers devra être en possession du matériel de sécurité ainsi que de l'eau. Le départ est donné au doigt SI. La fin du trail sera validée à l'arrivée du dernier équipier ce qui déclenchera la distribution des cartes et cartons de contrôle de la CO. Le temps du trail est attribué à l'équipe.
4. CO au score : 15 postes à valider en moins de 60 mn avec la possibilité de se séparer en trois binômes ou deux trinômes. Le temps de course s'arrête (validation avec le doigt SI) lorsque le dernier concurrent est présent dans la zone d'arrivée. Aucun coureur seul sur la zone (possibilité de 15mn de pénalité si cela est constaté). La zone de CO fait un peu plus d'1km² l'échelle de la carte est au 1/7500 avec symboles IOF. Le temps attribué à l'équipe est égal au temps mis pour faire l'épreuve + 5mn par PM + 3mn par minute entamée au-delà de 60 mn de course.

L'accompagnateur prendra la suite de son équipe sur le trail avec 10 mn de décalage et rejoindra directement l'arrivée de la CO. En aucun cas il est autorisé à aider son équipe sur la CO.

Liaison jusqu'au départ de la CO photo

Cette liaison de moins de 2 Km se fait en équipe avec l'accompagnateur, sans être chronométrée.

CO photo

Un plan du village avec à son verso une sélection de photos, est donné à l'équipe (trois exemplaires). A l'aide de ce plan se rendre aux postes indiqués par des ronds et repérer la photo qui a été prise depuis cet endroit. Attention il y a plus de photos que de postes. L'équipe pourra se séparer en trois binômes. Le positionnement des photos se fera sur un carton de contrôle en indiquant le n° de la photo en face du n° du poste. L'équipe devra donc se munir de trois crayons à papier (fonctionne sur du papier synthétique et sous la pluie). Cette épreuve est limitée à 30mn. Au-delà, 3 mn de pénalité supplémentaire par minute entamée de dépassement. Tout poste manquant rajoute 5 mn au temps de course.

Le temps attribué à l'équipe = temps de course à l'arrivée du dernier binôme + pénalités pour dépassement + pénalités pour postes manquants.

L'arrivée de cette course se situe non loin du camping. L'accompagnateur aura un parcours différent pour rejoindre l'arrivée de la course.

3' de pénalité par minute entamée au-delà du temps limite, un exemple :
Temps limite : 45' temps de course : 47'28sec donc 3 minutes entamées
Temps attribué à l'équipe : 3x3mn + 47'28sec = 56'28sec

3/ Epreuves « bonus »

Elles permettent de gagner du temps à déduire du total. La dégustation et le biathlon auront lieu à proximité du camping. L'accompagnateur fait partie de l'équipe sur ces épreuves.

- Dégustation de fromages : un certain nombre de fromages seront dégustés à l'aveugle et l'équipe devra les remettre dans l'ordre de dégustation. **Attention aux allergiques aux produits laitiers !** Les équipes de chaque département sont invitées à nous proposer un ou des fromages typiques de chez eux. Cette épreuve permet de déduire jusqu'à 6min. du temps total. Le barème sera fourni au moment de l'épreuve.

- Molky (jeu de quilles finlandais). Une douzaine de quilles numérotées à faire tomber en lançant un cylindre en bois. Le but du jeu consiste à faire le plus de points possible.



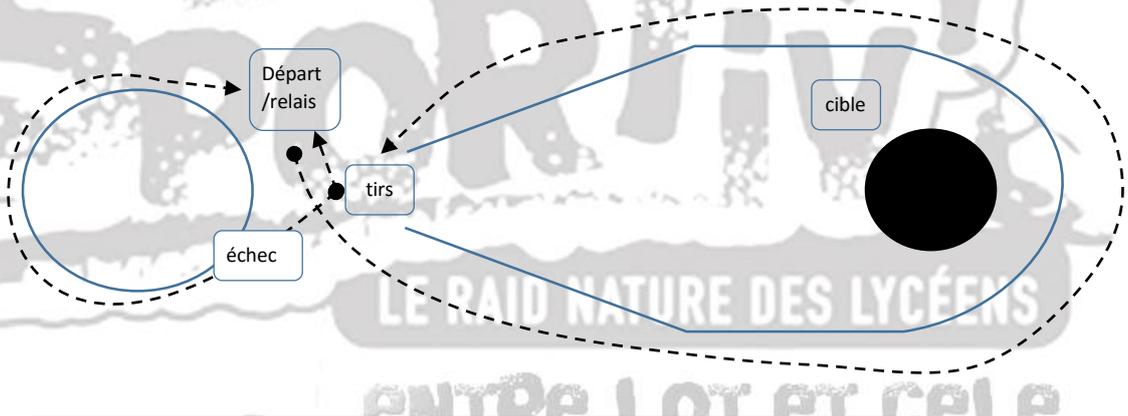
Principes de base :

- Les quilles tombées sont relevées à l'endroit où elles se trouvent.
- les points attribués correspondent au nombre de quilles tombées ou, dans le cas d'une seule quille tombée, la valeur de la quille.
- L'épreuve ne se fait pas en duel avec une autre équipe. Quilles en place l'équipe à 14 lancers à faire. Chaque équipier doit lancer deux fois.

Plusieurs ateliers de Molky pourront être mis en place dans les endroits propices (zone d'attente avec un espace plat).

Ce jeu pourra permettre de déduire jusqu'à 12min. du temps total. Le barème sera fourni au moment de l'épreuve.

- Biathlon tir à l'arc parabolique/course : principe du biathlon. Deux boucles de course : une grande commune et obligatoire pour tous avant de tirer ; une petite servant de pénalité avant transmission. Après une course sur la grande boucle, effectuer deux tirs paraboliques maximum (un genou à terre obligatoire) pour atteindre une cible de 5m de diamètre tracée au sol à environ 50m du pas de tir. En fonction du résultat des tirs (il suffit que la cible soit touchée une seule fois) le coureur a une petite boucle (ou pas) de pénalité à faire avant de passer le relais à un équipier. Tous les équipiers passent en relais. Le barème sera fourni au moment de l'épreuve. Cette épreuve pourra permettre de déduire jusqu'à 18 min.



Ce document est un projet. Il peut être soumis à modifications.

Pour plus de détails n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : sportiv2016@gmail.com

À bientôt dans le Lot.

Le comité d'organisation