

# RAID UNSS des LYCEENS

## Championnat départemental

**23 et 24 mai 2017**

**autour de Verfeil**

### AU PROGRAMME EN 2017...

TRAIL  
-  
RUN'N'BIKE  
-  
VTT  
-  
PARCOURS MUD DAY  
-  
COURSES D'ORIENTATION  
-  
PADDLE BOARD  
-  
CANOE ORIENTATION  
-  
MONTEE IMPOSSIBLE  
-  
EPREUVE SURPRISE

Cette année, le championnat départemental de RAID se déroulera sur deux journées entières. Il s'agit d'un raid itinérant réservé aux élèves Minimes, Cadets et Juniors Garçons et Filles (Un ou une élève senior maximum par équipe). Il demande une très bonne préparation physique aussi bien pour les élèves que pour l'accompagnateur puisque les équipes sont en autonomie (boisson et alimentation) tout le parcours.

Il est qualificatif pour le Raid Académique des Lycées (le Sportiv'), seulement pour les 15 premiers établissements ayant respecté le format RAID (= 3 garçons + 3 filles **+ 1 Jeune Officiel**).

Ce Raid Académique aura lieu début octobre 2017 dans **le Lot**.

## ORGANISATION...

Les équipes seront divisées en deux grands groupes qui partiront sur la boucle VTT d'une part et sur la boucle pédestre d'autre part. Le lendemain, les équipes échangeront leurs parcours.

### MARDI 23 MAI

#### A partir de 8h30 :

Accueil des équipes au stade de Football de Verfeil.

Dépôt des sacs et des affaires personnelles dans une ou plusieurs tentes **amenées par les établissements.**

Préparation des équipes.

Vérification des compositions d'équipe et de la présence du jeune officiel.

Répartition des équipes sur les deux boucles. Eventuellement, récupération des VTT et casques.

Affectation des jeunes officiels (et éventuellement des adultes ressources) sur les épreuves.

Briefing des épreuves à enchaîner et distribution des fiches d'équipes.

#### A partir de 10h00 et **jusqu'à 11h00 maximum** :

Départ des équipes sur les deux boucles.

#### A partir de 16h00 :

Les équipes pourront se rendre au camping afin de s'installer sur le campement.

Une épreuve surprise pourra avoir lieu sur ce temps de repos.

#### A partir de 19h00 :

Les équipes sont tenues de se rendre au lieu-dit En Solomiac pour le repas du soir, fourni par le service départemental unss.

#### A partir de 22h00 :

Les départs du Trail Nocturne auront lieu depuis En Solomiac. Les jeunes officiels courent avec leur équipe. Les accompagnateurs ne pourront pas suivre leurs équipes et pourront être affectés à un poste de sécurité, avant de se rendre, dans un second temps, au point d'arrivée.

***Extinction des feux vers 23h30... !?!?***

## MERCREDI 25 MAI

A partir de 6h30 et jusqu'à 7h30 maximum :

Petit déjeuner au camping : boissons chaudes et **ECOCUP** fournies.

A partir de 7h00 et jusqu'à 8h00 maximum :

Départ des équipes sur les deux boucles.

**Dès le retour des équipes sur le lieu de camping, rangement des affaires, douche...**

A partir de 16h00 :

Classement et Podium, Collation de fin de raid et remise des récompenses.

A partir de 17h00 :

Départ des bus si les lieux de camping sont redevenus tels qu'ils ont été confiés à l'arrivée des équipes : propres... Aussi, nous insisterons sur la propreté des espaces collectifs et le respect des installations sportives.

### PROGRAMME DETAILLE DES BOUCLES...

BOUCLE VTT :

Départ du camping en liaison puis épreuve du MINIRAID (SPECIALE 1 et ROAD-BOOK) jusqu'au lac du Laragou.

PADDLE BOARD.

RUN'N'BIKE.

MONTÉE IMPOSSIBLE.

Départ du lac en liaison puis en VTT LECTURE DE CARTE jusqu'au Château de Bon Repos-Riquet.

COURSE D'ORIENTATION.

Départ du Château en liaison jusqu'au lieu-dit En Solomiac pour y effectuer l'épreuve surprise, puis en liaison jusqu'au camping.

BOUCLE PEDESTRE :

Départ en liaison jusqu'au Lieu-Dit En Solomiac.

EPREUVE SURPRISE (moitié des équipes de la boucle pédestre).

Départ du TRAIL 1 puis liaison jusqu'au lac de la Balerme.

TRIAL VTT.

PARCOURS MUD.

CANOE.

## COURSE D'ORIENTATION.

Départ du Lac en TRAIL LECTURE DE CARTE puis en liaison jusqu'au lieu-dit En Solomiac (pour l'épreuve surprise) ou jusqu'au Camping.

**Ce programme est susceptible d'évoluer d'ici le raid.**

**Les différentes épreuves s'enchaînent sans temps de récupération, sauf éventuel temps d'attente lié au nombre d'équipes.** Les équipes doivent s'alimenter en autonomie toute la journée afin de ne pas compromettre leur participation à toutes les épreuves du raid.

## **REGLEMENT des EPREUVES... GENERALITES...**

Le port du casque est obligatoire pour tout déplacement en VTT, y compris pour l'accompagnateur, et ce indépendamment du chronométrage. De même, chaque équipe devra s'équiper de chasuble afin d'être facilement identifiable sur les épreuves de masse.

Le seul type de balisage à suivre est celui marqué « UNSS ».

Les équipes sont sous l'entière responsabilité de l'accompagnateur pendant les déplacements : respect du code de la route, respect des autres usagers de l'espace public, prudence et maîtrise dans les descentes (accompagnateur en tête, respect des distances de sécurité...), regroupement régulier à chaque carrefour, à chaque balise...

Une fiche d'équipe et des documents relatifs aux épreuves seront portés par le groupe.

Enfin, aucun départ d'épreuve ne sera donné si l'équipe n'est pas au complet (élèves + accompagnateur).

## **LES DIFFERENTES EPREUVES**

**MINIRAID : spéciale VTT + VTT ROAD BOOK.** Les équipes doivent enchaîner ces deux épreuves. Temps de liaison entre les deux épreuves de 4 minutes maximum.

**Spéciale VTT** : les équipes doivent réaliser un parcours balisé le plus vite possible et ensemble. Le temps de l'équipe sera le résultat de l'addition des temps des 2° et 6° coureurs. L'accompagnateur adulte n'aide pas l'équipe, les co-équipiers peuvent s'entraider sans retenue en respectant une seule règle : un seul élève sur le VTT.

**VTT Road Book** : les équipes suivent un itinéraire décrit dans un tableau à partir de directions et de distances. Elles doivent le réaliser le plus vite possible et ensemble. L'accompagnateur rejoint son équipe par un autre itinéraire. Le temps de l'équipe sera pris sur le 6° coureur. Puisqu'il n'y a qu'un seul road-book, les co-équipiers doivent rester strictement ensemble et peuvent s'entraider sans retenue en respectant une seule règle : un seul élève sur le VTT.

**VTT Lecture de Carte** : les équipes suivent un itinéraire tracé sur une carte IGN au 1/25000° minimum. Elles doivent le réaliser ensemble. L'accompagnateur adulte n'aide pas l'équipe, les co-équipiers peuvent s'entraider sans retenue en respectant une seule règle : un seul élève sur le VTT.

**Paddle Board relais** : les équipes forment 3 doublettes qui vont se relayer sur un parcours en aller-retour. Le temps est pris dès l'arrivée du 3<sup>ème</sup> binôme sur la berge, paddle sorti de l'eau. Le port du gilet fermé, attaché est effectif pendant toute la durée de l'épreuve.

**Run'n'Bike** : les équipes forment 2 triplettes qui vont effectuer l'épreuve en relais sur une boucle. Le temps est pris sur l'arrivée du 6<sup>o</sup> co-équipier dans une zone bien établie.

**Montée impossible** : un itinéraire est divisé en 6 segments de 1 à 6 points. Un nombre de points est attribué à chaque co-équipier, en fonction de la hauteur atteinte, à partir du moyeu de la roue arrière.

**Course d'Orientation** : course au score : les équipes se scindent en 3 groupes de 2 pour valider (en 20mn maximum) le plus grand nombre de balises de valeurs différentes. Le classement se fait en deux temps : d'abord en fonction des équipes qui ont respecté le temps limite (20mn) puis en fonction des résultats des recherches.

**Trail 1** : les équipes doivent réaliser le parcours balisé le plus vite possible. Le temps de l'équipe sera le résultat de l'addition des temps des 2<sup>o</sup> et 6<sup>o</sup> coureurs.

**Trail Lecture de Carte** : les équipes suivent un itinéraire tracé sur une carte IGN au 1/25000° minimum. Elles doivent le réaliser le plus vite possible et ensemble.

**VTT Trial** : deux trinômes partiront sur un même parcours mais en sens inverse. Ils se croiseront sur le parcours sans devoir poser le pied. Des bonus points seront disposés sur le parcours. Le temps et les pénalités départageront les équipes.

**Parcours MUD DAY** : les équipes effectuent un parcours jalonné d'obstacles le plus vite possible.

**Course d'Orientation la Balerne**: les équipes effectuent un relais chronométré par trois. Chaque trinôme aura 4 balises différentes à trouver. Le classement se fait en deux temps : d'abord en fonction des équipes qui ont validé le plus grand nombre de balises puis en fonction de la somme des temps de chaque trinôme.

**Epreuve surprise** : un bon échauffement des membres supérieurs et une tenue d'EPS légère (mais réglementaire) sont vivement conseillés.

## HEBERGEMENT, RESTAURATION, LOGISTIQUE...

L'hébergement est prévu au stade de football de Verfeil (avant de monter dans le village, prendre à droite sur la D20, en direction de Teulat). Les participants apportent leurs tentes et leur matériel de camping et restent sous la responsabilité de leur/s accompagnateur/s. Les participants pourront bénéficier des sanitaires des stades (douches, toilettes). **En plus du nécessaire de camping, il est essentiel d'amener des couverts (couteau, fourchette). Nous rappelons que l'ECOCUP fournie par le Service Départemental servira de verre.**

Les déjeuners du mardi et mercredi sont à prévoir par les équipes (raid en autosuffisance : barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, eau, boissons énergétiques, pains... denrées non périssables). Les commerces étant assez éloignés, pensez à vous munir de toutes ces denrées avant de partir...

Pour le petit déjeuner du mercredi, l'organisation prévoit des boissons chaudes (thé, café, lait chocolaté, infusions) et des jus de fruits.

Le dîner du mardi est fourni par l'organisation (Service Départemental). En cas de régime particulier, prendre toutes dispositions utiles. Encore une fois, les commerces n'étant pas à proximité, merci d'anticiper.

## MATERIEL...

L'organisation fournit les équipements sportifs nécessaires aux différents ateliers : canoës, gilets, pagaies, paddle-board, cartes, vtt, casques...

Chaque équipe apporte son matériel de camping (rappel) : tente, duvet, matelas, couverts, bol...

MATERIEL OBLIGATOIRE POUR L'EQUIPE (sous la responsabilité de l'accompagnateur) : trousse de premiers secours, sifflet, couverture de survie, aspi venin, téléphone portable, matériel de réparation VTT (dérive chaîne, chambres à air 27.5" et 29", rustines, pompes double embout...)

MATERIEL OBLIGATOIRE POUR CHAQUE PARTICIPANT : un petit sac à dos (pour y glisser repas / gourde / camelbak / casquette / vêtement de pluie / écran total / lunettes... pour la journée entière), des vêtements adaptés à la pratique du vtt (gants conseillés) et de la course à pied, lampe frontale OBLIGATOIRE, 2 paires de chaussures de sport (pour des raisons de sécurité, les activités nautiques nécessitent de conserver les chaussures de sport)...

Un jeu de chasuble par équipe.

## CONDITIONS D'ENGAGEMENT...

Afin de participer à une partie des frais liés à la location de matériel d'une part (paddle-board, vtt, canoë), à la restauration, à l'hébergement et aux transports, d'autre part,

**chaque équipe devra s'acquitter de la somme de 50€.**

Le règlement devra être envoyé au service départemental pour confirmer l'inscription effectuée en ligne. Des attestations de règlement seront remises, sur demande, par le secrétariat d'accueil le jour J.

**Toutes les équipes devront être mixtes et seront composées**

**de 6 élèves (3 garçons + 3 filles) et d'1 accompagnateur adulte. Chaque établissement devra présenter un Jeune Officiel.**

L'accompagnateur adulte devra posséder un téléphone portable, une trousse de premiers secours, les fiches sanitaires et un nécessaire de réparation pour le VTT (voir chapitre matériel).

Un autre adulte que celui qui accompagne l'équipe peut être accepté, dans la limite d'un seul par lycée. Celui-ci sera confié à l'organisation. Un établissement peut inscrire deux équipes. L'inscription d'une 3<sup>e</sup> équipe est dépendante du nombre total d'équipes et sera validée, ou pas, par les organisateurs, 15 jours avant le raid.

Le Jeune Officiel ne sera autorisé à suppléer un des membres de son équipe (en cas de blessure) qu'à l'issue de la première journée. Si la parité 3+3 est conservée, l'équipe aura un classement. Dans le cas contraire, l'équipe pourra continuer le raid sans figurer sur le classement.

**Les inscriptions se font EN LIGNE, JOUR J-15, soit jusqu'au  
MERCREDI 10 MAI 23h00**

Pour tous les concurrents : licence UNSS et attestation de natation 50 mètres obligatoires. Cette dernière doit être validée par un enseignant d'EPS ou un MNS. **L'organisation dégage toute responsabilité en cas de problème lié aux vérifications des aptitudes en natation.**

Toute inscription au raid entraîne l'acceptation par les concurrents de l'utilisation de leur image par : presse locale, UNSS, site internet des établissements... Ceci entraîne, pour chaque association sportive de faire le nécessaire pour ses élèves.

Je soussigné(e), Mme, M....., **Président de l'Association Sportive**,  
atteste :

que les élèves, inscrits en ligne par l'enseignant responsable, sont licenciés et ont bien  
réalisé le test de natation nécessaire à la pratique des activités nautiques,  
que les familles sont informées des conditions d'organisation du raid,  
que l'adulte accompagnateur est en possession des fiches médicales.

**Fait à**

**, le**

**Signature :**



