



PRESENTATION & REGLEMENTS



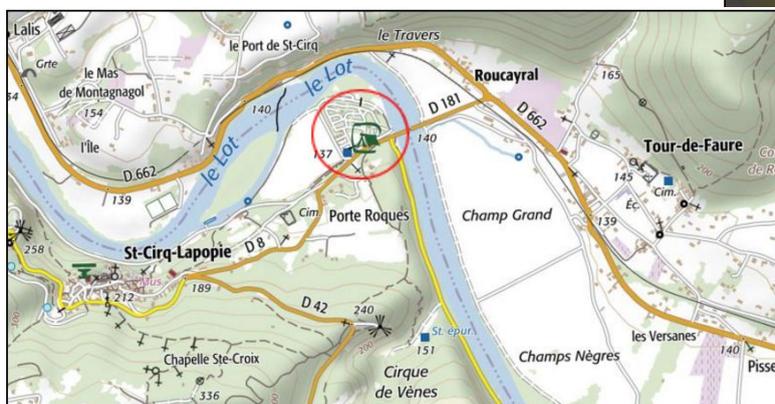
Jeux des Lycéens de l'Occitanie
RAID « LE SPORTIV » - 2, 3 & 4 octobre 2017
SAINT CIRQ LAPOPIE (46330)

1. Présentation générale

Les jeux des lycéens de l'Occitanie sont une manifestation sportive de pleine nature s'organisant sous la forme d'un raid par équipe. Les participants enchaînent pendant une soirée puis deux jours les pratiques de l'orientation, de la course à pied en milieu naturel, du VTT, du VTT orientation, du canoë, etc. Cette action est organisée par le service régional de l'UNSS de l'académie de Toulouse sous l'impulsion et avec le financement de la région Occitanie.

1.1. Localisation géographique

Ce raid s'adresse à des lycéens et lycéennes de la région Occitanie en mettant en valeur un site emblématique du département qui accueille. Pour la deuxième année, il se déroulera à Saint-Cirq-Lapopie dans le Lot (46). L'hébergement et le départ des différentes boucles d'épreuves se feront au camping de la plage 46330 Saint Cirq Lapopie (44°28'09.7"N 1°40'52.1"E).



1.2. Conditions de participation

Les équipes sont constituées de 3 lycéennes et 3 lycéens scolarisés dans un établissement de la région Occitanie, licenciés à l'UNSS et d'un accompagnateur adulte membre de l'association sportive de l'établissement.

Elles doivent avoir participé à un raid départemental pour pouvoir participer au « Sportiv ».

Les établissements sous régime dérogatoire (cité scolaire avec lycée général et Lp en leur sein) se voient offrir la possibilité de s'inscrire de la manière suivante :

1. Soit une équipe par établissement (équipe composée d'élèves d'un seul établissement)
2. Soit une équipe mixte (équipe composée d'élèves des deux établissements)

MAIS en aucun cas un établissement ne pourra présenter une équipe qui lui est propre 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 seule équipe complète par établissement est autorisée à concourir (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.

Pour chacun des équipiers, une attestation de réussite au test de natation (25m + Immersion) doit être fournie à l'inscription.

1.3. Hébergement et restauration

L'hébergement se fait sous tentes au camping de la plage, lieu-dit porte roques, 46 330 Saint-Cirq-Lapopie. Un plan d'occupation du camping par département sera affiché à l'accueil.

Le site de restauration se tiendra à la salle des fêtes de Tour de Faure (de l'autre côté du pont).

Ce sportiv s'inscrivant dans une démarche de développement durable, **les couverts, bol, assiette ne seront pas fournis**. Des ECO CUP seront distribués à l'accueil contre une caution de 1 euro/pièce. 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.

LUNDI 2/10 : prévoir le repas du soir

MARDI 3/10 : petit déjeuner + Élaboration du panier repas du midi par les participants.
Dîner : PASTA PARTIE

MERCREDI 4/10 : petit déjeuner + Élaboration du panier repas du midi par les participants.

1.4. Matériel

Nous laissons aux animateurs d'AS l'initiative de conseiller judicieusement leurs élèves pour le choix de la tenue la plus appropriée pour ce type d'événement. Cependant, quelques équipements spécifiques sont nécessaires.

1.4.1. Obligatoire :

- 1.4.1.1. Par équipier : Gourde ou bidon ou autre matériel d'hydratation ; une paire de chaussures adaptée au type de pratiques proposées ; une lampe frontale (d'une puissance suffisante pour courir la nuit pour équipier et jury) ; un casque de VTT (pour tous y compris l'accompagnateur), un gilet jaune pour l'accompagnateur. Pour la restauration : bol, couverts et assiette.
- 1.4.1.2. Par équipe : une couverture de survie ; un sifflet ; une trousse de secours ; téléphone portable ; une trousse de réparation de vélos (crevaisin, clés à 6 pans, etc.) ; 3 crayons à papier (pour les répartitions de postes). Un téléphone portable fonctionnel.

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.

1.4.2. *Conseillé* : 3 montres chronomètres (indispensables car beaucoup d'épreuves en temps limité) ; porte carte pour le vélo, montre GPS ou compteur vélo (sera à installer soi-même) ; sac à dos (pour le pique nique). Possibilité de prendre ses propres chaussons d'escalade (mais prêt possible sur le site). Protection solaire : chapeau, crème, lunettes de soleil. Les longes sont autorisées sous la responsabilité exclusive de l'accompagnateur 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).

1.4.3. *Fourni par l'organisation* : Tout au long du raid les équipiers devront porter de manière visible les chasubles d'équipe fournis (n° d'équipe sur 6 chasubles de couleurs différentes). Les VTT sont fournis, et, par souci d'équité, seuls les accompagnateurs sont autorisés à utiliser leur propre vélo. Ce matériel ne devra en aucun cas être modifié.

1.4.4. *Matériel de chronométrage* : 3 doigts **Sport Ident** seront fournis à chaque équipe. Ils pourront être indifféremment utilisés pour les chronométrages en plus de la validation des postes en CO . Ce matériel permet d'enregistrer les horaires de vos passages à des points de contrôle. Une caution de 50 euros sera demandée à l'inscription. En cas de panne de ce système les jurys enregistreront les heures de passage à la montre et les boîtiers seront équipés d'un poinçon à utiliser pour cette éventualité.



1.5. Principe général du raid

Les équipes vont évoluer durant 4 séquences d'épreuves. Une organisation particulière ventillera toutes les équipes de manière à perdre le moins de temps possible.

1.5.1. Trail nocturne en relais. Toutes les équipes ensemble (départ échelonné) sur le site du village de Saint Cirq Lapopie le lundi 2 octobre au soir. Le départ et l'arrivée se font à proximité du camping.

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

- mini raid VTT : enchaînement VTT road-book / VTT'O / Course d'orientation pédestre "mémoire"
- épreuve Bike & Run en relais

Cette boucle sera faite le 3 ou le 4 octobre en fonction des ventilations des équipes.

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

- Parcours trial VTT et épreuve des "gros bras" (remonter une pente raide à l'aide d'une corde) et Slack line. Ces épreuves seront les épreuves "bonus" et se tiendront au cirque de Vènes.
- Une épreuve d'escalade à la combe blanche.
- Mini raid boucle pédestre : un enchaînement Trail / Course d'orientation
- Une Course d'orientation Photos dans Saint-Cirq Lapopie

1.5.4. Deux épreuves sur le site du camping :

- Biathlon course/tir à l'arc en relais
- Épreuve de CO en canoë, en relais

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

En marge des épreuves sportives, un flash mob servira de présentation des équipes en musique. Il aura lieu avant la mise en place du trail nocturne en attendant la nuit. Il constituera une sorte de cérémonie d'ouverture du raid, et se tiendra à 20h00 sur la plage. Un tutoriel sera mise en ligne depuis le site du sportiv 2017 à la rentrée de septembre.

1.6. Organisation

Le mardi et le mercredi la moitié des équipes évoluera sur une boucle alors que l'autre moitié sera sur l'autre et inversement. Les épreuves au camping devront être effectuées de manière à échelonner les départs et les arrivées des boucles et majoritairement le mardi.

Une feuille de route sera donnée à chaque équipe. 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. Certains horaires (ceux des ateliers fixes entre autres) seront à respecter

et d'autres seront indicatifs.

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.

Présence obligatoire de toutes les équipes à partir de 18h (briefing des accompagnateurs, pot d'accueil).

2. Détails et règlements des épreuves

2.1. Classement et coefficients

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

À cela s'ajoute le temps issu du barème de l'épreuve d'escalade.

De manière à compenser des différences de difficulté ou de temps de pratique, les épreuves seront coefficientées. Ces coefficients seront appliqués aux performances complétés d'éventuelles pénalités. Ils sont encore à l'étude et seront annoncés définitivement qu'au début du mois de septembre 2017.

Ces temps sont complétés par du temps à déduire lors des épreuves "bonus". Trois épreuves "bonus" : Parcours trial à VTT, Montée "gros bras", Slack line. Ce bonus ne dépassera pas 36 mn (soit 12 mn par épreuve).

	épreuves	type de prise en compte	sans coef.		avec coef.				
			temps moyen estime	coef.	temps moyens coefficientés	% du global			
mini raid pédestre	Trail nocturne	chrono	00h 50mn	2	01h 40mn	12,3%	12,3%	épreuves "décisives" 11h 02mn 81,5%	
	escalade	barème	00h 40mn	1,5	01h 00mn	7,4%	7,4%		
	Trail	chrono	00h 30mn	01h 50mn	3	01h 30mn	03h 30mn	11,1%	25,9%
	Course d'orientation	chrono avec pénalité	01h 20mn		1,5	02h 00mn		14,8%	
	CO Photos	chrono avec pénalité	00h 30mn		1,5	00h 45mn	5,5%	5,5%	autres épreuves 02h 30mn 18,5%
mini raid VTT	VTT Road Book	chrono avec pénalité	01h 22mn	03h 07mn	1	01h 22mn	10,1%	25,8%	
	VTT'O	chrono avec pénalité	00h 45mn		1,5	01h 07mn	03h 29mn		8,3%
	CO mémoire	chrono avec pénalité	01h 00mn		1	01h 00mn	7,4%		
	Bike & Run	Chrono	00h 25mn		2,5	01h 02mn	7,7%		7,7%
	biathlon	chrono	00h 15mn		3	00h 45mn	5,5%	5,5%	
	Canoe'O	chrono	00h 40mn		2	01h 20mn	9,9%	9,9%	
total			07h 41mn			13h 32mn	100%	100%	
épreuves bonus	Slack Line	bonus de temps maxi à déduire	00h 12mn	00:36:00		00h 12mn	1,5%	4,4%	
	Parcours trial VTT	bonus de temps maxi à déduire	00h 12mn		00h 12mn	1,5%			
	« Gros bras »	bonus de temps maxi à déduire	00h 12mn		00h 12mn	1,5%			

Les coefficients servent à compenser soit des difficultés d'épreuve soit des temps de pratique. En termes de comparaison il est important prendre en considération les pourcentages plutôt que les coefficients. A noter : les deux mini-raids représentent à eux seuls la moitié du raid. Les épreuves "décisives" représentent plus de 80% du Raid. Ne pas négliger l'impact des autres épreuves quand, dans le classement, certaines places se jouent à quelques minutes, voire quelques secondes.

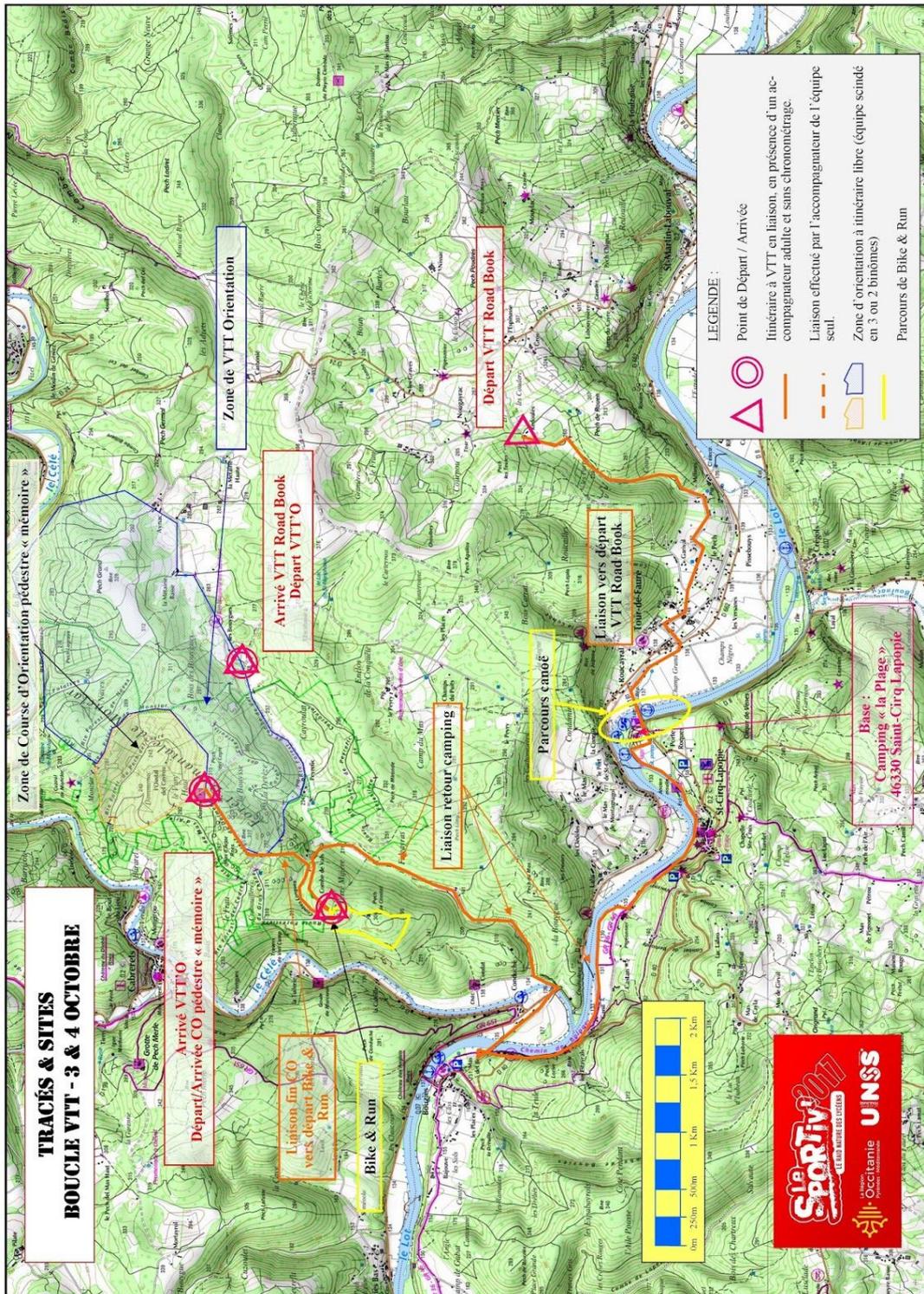
L'équipe totalisant le moins de temps après coefficient sera classée première.

CAS PARTICULIERS : Une équipe incomplète (en raison d'une blessure par exemple) 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. Une équipe ne faisant pas une épreuve sera automatiquement déclassée (derrière toutes celles qui ont fait toutes les épreuves).

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

2.2. Répartition géographique

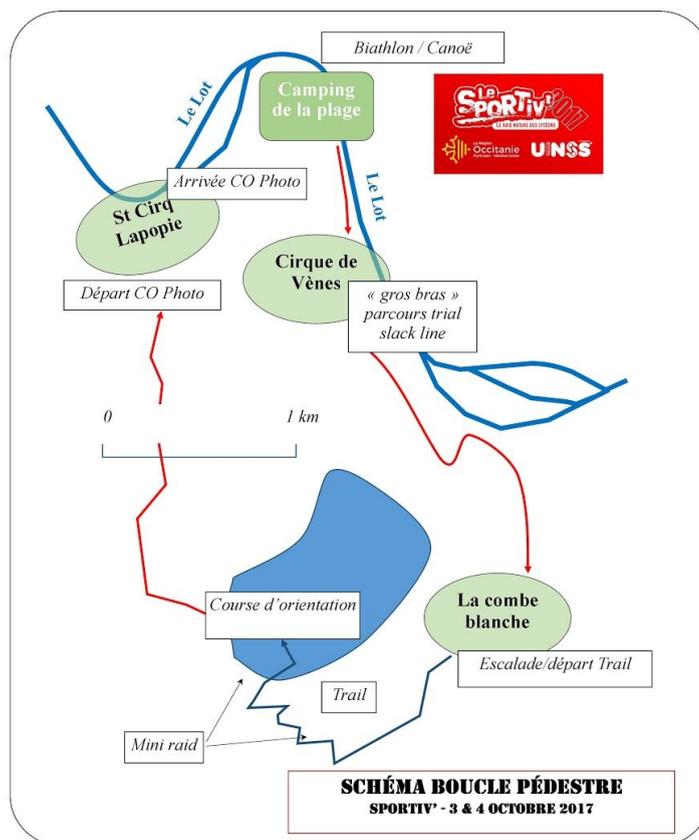
- La boucle VTT évolue entre le Lot et le Célé, sur les communes de Tour de Faure à Cabrerets (Bouziès, Orniac, Sauliac, etc.). Après une liaison de 4,4Km commence le mini raid VTT.



À la fin du mini raid une liaison non chronométrée permettra de rejoindre le site de Bike & Run. Enfin, le retour vers le camping permet de profiter du célèbre chemin de halage.



- La boucle pédestre suit un parcours d'environ 9 Km au cours duquel l'équipe participera aux épreuves « bonus », d'escalade, à un mini-raid (Trail/CO au score), et enfin une CO photos. Le matériel de sécurité obligatoire est le même que sur la boucle VTT (hormis le casque).



2.3. Détails des épreuves chronométrées

2.3.1. *Trail nocturne*

lundi 2 octobre 2017 – Saint Cirq Lapopie

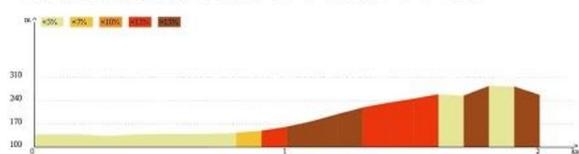
Trail en **relais** par binôme sur 3 tronçons différents. Un doigt SI sert de témoin. Le binôme doit pendant l'ensemble du parcours rester groupé. L'accès à la zone de transmission ne se fera qu'en présence des deux équipiers. Les tronçons sont de difficultés différentes tout en restant de longueurs assez proches (voir profil 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. Le parcours est jalonné de "flammes" en rubalise et des signaleurs sont présents.

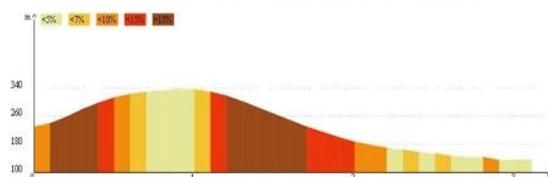
Les six équipiers devront être munis, chacun, d'une lampe frontale en état de fonctionner et d'une puissance suffisante pour permettre cette activité et de chaussures adaptées à ce type d'épreuve.

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 avant coefficient.

Tronçon N°1 : 2,086 Km D+ : 154m D- : 34m



Tronçon N°3 : 3,140Km D+ : 108m D- : 201m



En bleu

Tronçon N°2 : 2,258Km D+ : 82m D- : 133m



Par 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 (précision à l'accueil).

2.3.2. les Mini raids

Le principe des mini raids est d'enchaîner deux ou trois épreuves à la suite. La validation du boîtier de fin d'une épreuve déclenche le début de la suivante.

- **Mini raid pédestre** : 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.

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 équipe groupée avec un doigt SI . La fin du trail sera validée à l'arrivée du dernier équipier ce qui déclenche la distribution des cartes de la CO. Le temps du trail est attribué à l'équipe.

CO au score en répartition : Par équipe, 3 cartes de CO avec symboles IOF au 1/7500. Placés sur chaque carte : 3 postes obligatoires (différents sur chaque carte) et 9 à 12 postes à se répartir (identiques sur les 3 cartes). L'équipe doit se diviser en trois binômes (un doigt SI par binôme) avec chacun une carte.

Objectif : valider le plus grand nombre de postes avec, impérativement, les (3x3) 9 postes obligatoires.

Le temps de course est limité à 60mn. Le dépassement de cette limite entraîne une pénalité de 3mns supplémentaires par minute entamée.

Pour être valide il suffit qu'un poste à se répartir soit enregistré sur un seul des 3 doigts. Chaque poste à se répartir manquant (PRM) entraîne une pénalité de 5mn supplémentaires. L'équipe peut donc décider d'une répartition des postes à valider.

Concernant les postes obligatoires, chaque binôme doit valider son lot de 3 postes distinct. Une pénalité de 10mn supplémentaires est attribuée par poste obligatoire manquant (POM). *Attention, concrètement, si un binôme a un ou plusieurs postes obligatoires manquants la pénalité est appliquée même si un autre binôme a validé ce ou ces postes obligatoires manquants.*

Le temps de course s'arrête 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). Aucun binôme sans son doigt SI (pénalité de 15mn). Des patrouilleurs veilleront au respect de ces règles.

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 à :
temps mis pour faire l'épreuve + 5mn par PRM + 10 mn par POM + 3mn par minute entamée au-delà de 60 mn de course + plus les pénalités éventuelles.

L'accompagnateur rejoindra directement l'arrivée de la CO en empruntant un parcours balisé depuis le départ du trail. En aucun cas il n'est autorisé à aider son équipe sur la CO.

- **Mini raid VTT** : VTT road-book + VTT'O + CO mémoire. Les trois épreuves se font en enchaînement. L'arrivée du VTT RB correspond au départ du VTT'O (début du décompte des 45 mn). L'arrivée du VTT'O correspond à l'accès à la zone des cartes du départ de la CO mémoire. Le chrono s'arrête à la fin de cette épreuve.

VTT road-book : L'épreuve consiste en un parcours chronométré d'environ 13,8 km en VTT. 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 recalculer 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.

Cinq balises de « course d'orientation » sont placées sur le parcours sur des éléments typiques ou pittoresques de notre parc naturel. Elles sont à valider avec les 3 doigts SI . Le parcours emprunte des voies carrossables et des routes où il convient de respecter le code de la route. À 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.

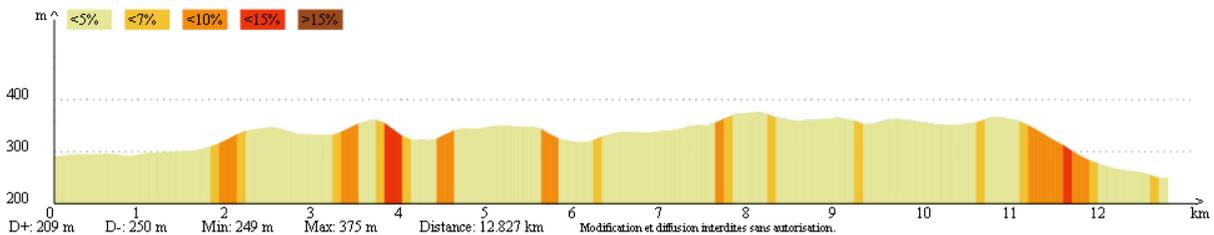
L'utilisation d'un porte carte et d'un compteur kilométrique (montre gps) est fortement conseillé. Tous les concurrents de l'équipe ont le casque attaché.

Le chronomètre s'arrêtera à l'arrivée de l'équipe groupée et complète après restitution du road book.

Les départs s'étaleront de manière à laisser suffisamment d'écart entre les équipes. Si l'équipe s'égare elle peut se recalcr 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 : 15mn/ 2,6kms. L'équipe conserve le matériel de sécurité avec elle (téléphone, couverture de survie).

Profil altimétrique du parcours :



Exemple de road-book :

Distance partielle (en km)	Distance totale (en km)	DIRECTION	Commentaires	LÉGENDE et CONSIGNES
55	0,040	14,940	ARRIVÉE 	
54	0,300	14,900		
53	0,610	14,600		
52				

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.

ATTENTION : 30 mn de pénalité par poste manquant sont rajoutées au temps avant coefficient.

VTT Orientation : À l'arrivée du VTT road-book, l'équipe se regroupe rend le road-book et valide le boîtier de départ avec un doigt SI en prenant possession de trois cartes identiques. 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.

La validation des postes se fait à l'aide des doigts SI.

Les équipiers se répartissent en trois 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 mn 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 (pénalité de 15mn suppl.re si constaté par un jury). **ATTENTION : Chaque binôme doit - à minima - valider 2 postes.** Si moins de deux postes sont enregistrés pour un binôme, une pénalité de 5mn supplémentaires par validation manquante est donnée même si les autres binômes ont validés tous les autres postes.

Temps de l'épreuve = (Temps mis pour faire l'épreuve + 5'/PM (poste manquant) + 3'/mn entamée)+ pénalités éventuelles.

L'accompagnateur rentre sur le site de VTT'O 10 mn après le départ de son équipe et doit rejoindre l'arrivée de l'épreuve en suivant un balisage spécifique.

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 avec les doigts SI le plus vite possible l'ensemble des postes en se les répartissant sur les trois binômes. Les concurrents disposent d'une carte fixe au départ et de trois autres cartes de secours (fixes elles aussi) sur la zone de course. 14 postes sont à valider. Il suffit d'une validation avec l'un des trois doigts SI.

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 6ème équipier dans le box d'arrivée. 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. **ATTENTION : Chaque binôme doit - à minima - valider 2 postes.** Si moins de deux postes sont enregistrés pour un binôme, une pénalité de 5mn supplémentaires par validation manquante est donnée même si les autres binômes ont validés tous les autres postes.

Temps de l'épreuve = (Temps mis pour faire l'épreuve +5'/PM (poste manquant) + 3'/mn entamée) + pénalités éventuelles (par exemple : équiper seul = 15mn).

Cas de disqualification : détérioration du site ou des éléments de course (déplacement de balise par exemple), prise de cliché de la carte ou sa reproduction par tout autre moyen graphique. Donc, stylo interdit sur le site de course.

2.3.3. Autres épreuves

- **Bike & Run** : Relais de 2 trinômes en lycée (2 VTT et 1 coureur(euse) et 2 binômes en collège (1 VTT et 1 coureur(euse), sur un circuit en boucle d'environ 1km800, que chaque groupe doit réaliser 1 fois. La composition des groupes est laissée libre en terme de mixité.
 - **Durant la course :**
 - La transmission des vtt doit se faire de la main à la main.

- Le port du casque est obligatoire pour chaque concurrent.
- Il est interdit d'être à 2 sur 1 vélo.
- A la prise de relais :
 - Le relais d'un groupe à l'autre n'est possible, que lorsque le 1er groupe est arrivé au complet dans la zone de ralentissement et/ou d'attente. Les membres du 2ème groupe doivent partir en même temps.
 - La zone de relais se décompose en 2 espaces:
 - \Rightarrow 1 espace de ralentissement où tous les concurrents doivent être à pied, et attendre que son groupe se retrouve au complet.
 - \Rightarrow 1 espace de transmission où se retrouvent les 3 relayés et les 3 relayeurs (2 pour les collègues), pour effectuer le relais proprement dit.

Fin de l'épreuve, lorsque l'ensemble des concurrents du 2ème groupe ont franchi la ligne d'arrivée.

- **Canoë orientation** : épreuve consistant à faire un parcours d'orientation en Canoë d'environ 20 à 30mn par relais. 4 ou 5 balises accessibles en canoë. Trois équipiers par canoë avec deux pagaies. La carte est basée sur une photos aérienne comportant la position des balises. Les balises du relais n°1 sont différentes de celles du relais n°2 sur chaque carte ne figurent que les balises à poinçonner du relais. Les balises n'ont pas de N° inscrit. Le N° inscrit sur la carte correspond uniquement à la case du poinçon. Le départ se fait depuis la plage proche du camping. Le chrono s'arrête à l'arrivée - au même endroit - du relais n°2. La zone de prise de relais reste encore à définir. Le chronométrage se fait à l'aide d'un doigt SI de l'équipe. Les consignes de sécurité doivent être impérativement respectées sous peine de disqualification (par exemple : maintien du gilet de sauvetage fermé).
- **CO photos** : 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, 3mn 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.

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

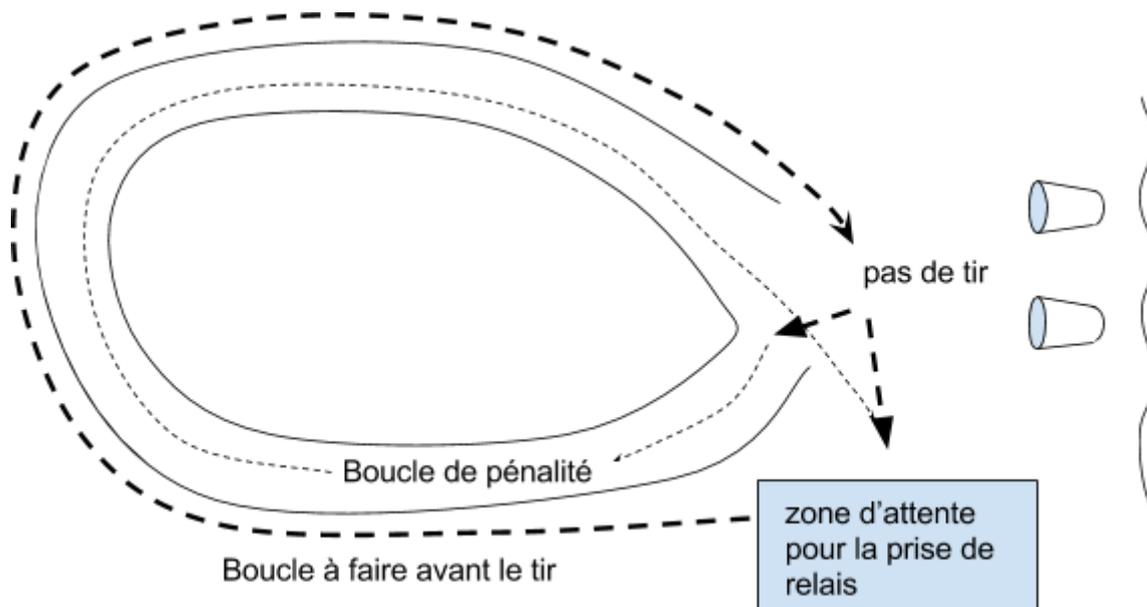
Difficulté de Bloc	1 ^{er} essai		2 ^{eme} essai		
	réussite	Zone intermédiaire	réussite	Zone intermédiaire	échec
FACILE	5 min.		7 min.		8 min.
MOYEN	2 min.	5 min.	4 min.	6 min.	7 min.
DIFFICILE	1 min.	3 min.	2min.	4 min.	6 min.
Si tous en échec : $(8'+7'+6') \times 2 = 42\text{min.}$		Si tous en réussite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

- « Speed bloc » : l'équipe doit enchaîner plusieurs 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 2 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 multiplié par 3 puis ajout des pénalités.

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

- **Biathlon** : Biathlon tir à l'arc/course : principe du biathlon. Une grande boucle de course obligatoire (avant le tir) pour tous, une ou deux plus petites servant de pénalité en fonction des échecs au tir. Après une course sur la grande boucle, effectuer trois tirs sur une cible située à une distance adaptée. En fonction du résultat des 2 derniers tirs (le premier tir ne compte pas quelque soit son résultat) le coureur a, soit aucune, une ou deux boucles de pénalité à faire avant de passer le relais à un équipier (le relais étant le doigt électronique).
Tous les équipiers passent en relais. Le temps total de l'équipe est soumis à un coefficient et s'ajoutera aux temps des autres épreuves.



2.3.4. Epreuves "bonus" au cirque de Vènes

L'équipe se divise en trois. Les trois binômes doivent obligatoirement être mixtes. L'un fera le parcours trial à VTT, l'autre l'épreuve des « gros bras », et le dernier l'épreuve de Slackline. Les résultats de chacune de ces trois épreuves sont exprimés en temps à déduire avec un barème qui lui est propre. Chaque épreuve rapporte au maximum 12 mn de temps à déduire.

- Slackline** : Deux slacklines de longueurs différentes. En cas de réussite (atteinte de la zone d'arrivée) la plus longue rapporte 7mn et la plus courte rapporte 5mn. Le binôme dispose de 3 mn pour faire autant d'essais que possible. Les équipiers doivent choisir leur slack avant de commencer. La répartition du temps est libre (si le premier équipier réussit en 20sec le deuxième disposera de 2mn et 40 sec). Le temps ne s'arrête pas entre les tentatives (hormis cas particulier comme une mauvaise chute par exemple). Attention : pas de slack d'entraînement sur le lieu. Le meilleur essai de chaque concurrent est comptabilisé selon un barème "distance / temps".

	Départ	¼	½	¾	4/4
Slack	zone 1	zone 2	zone 3	zone 4	Arrivée
Longue	30sec	2mn 30sec	4mn 30sec	6mn 15sec	7mn
Courte	20sec	1mn 40sec	3mn 10sec	4mn 20sec	5 mn

Une zone est validée à condition que le concurrent y ait les deux pieds en étant équilibré. Le cumul des deux prestations donne le résultat de l'équipe sous forme de temps bonus (à déduire).

- Ascension "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 30 à 35m 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.

Barème montée « gros bras » utilisé pour le passage de chaque équipier (addition des résultats).

	Réussite		Echec	
temps réel	moins d'1 mn 30	1 mn 30 ou plus	½ atteint ou plus	moins du ½ atteint
temps attribué	temps x 3	5mn	5mn 30sec	6mn

Le chronométrage se fait à la seconde sans majoration. 36''75 = 36''00. Ce barème est indicatif et peut être modifié avant la manifestation.

- **Parcours trial** : une épreuve de maniabilité à VTT en sous bois avec franchissements, obstacles, slaloms, montées et descentes, etc. Le barème et les modalités restent à définir.

Commission arbitrale du raid :

Elle est composée de trois membres qui statuent sur toutes les décisions importantes (neutralisation d'une épreuve, disqualification ou sanction d'une équipe, etc.). Elle est présidée par

- le directeur du service régional de l'unss Toulouse : Philippe ANDRE
- assisté
- du directeur du service départemental UNSS du Lot : Lionel VEYSSEYRE
 - du coordinateur de district responsable des APPN de l'UNSS du Lot : Nicolas BONNEMAIN

Ce document peut être soumis à modifications. Pour plus de détails n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : unss046@gmail.com

À bientôt dans le Lot.

