

RÉGLEMENTATION

Le raid de l'écureuil du plan d'eau du Canada

Raid multisports, organisé par BEAUVAIS TRIATHLON

Samedi 10 juin après-midi

L'association sportive **BEAUVAIS TRIATHLON** organise son premier raid multisports par équipe de 2 personnes. Les binômes enchaînent des épreuves sportives durant un temps déterminé, au choix des participants (1h00 / 2h00 / 4h00).

Sur le site du plan d'eau du Canada, nous vous invitons à relever le défi de l'écureuil avec, au programme, de la course d'orientation, du VTT, du tir à l'arc, du canoé kayak, du run and bike et du laser-run.

Ecureuil kids <i>Pour les petits écureuils</i>	Découverte Challenge inter-entreprises <i>L'écureuil qui reste dans son arbre</i>	Sportif <i>L'écureuil qui saute d'arbres en arbres</i>
10 euros pour le duo	20 euros pour le duo	40 euros pour le duo
1h00	2h00	4h00
4 kms	12 kms	30 kms
Orientation VTT Canoé Laser run	Orientation VTT Laser run Tir à l'arc Run and bike canoé	Orientation VTT Laser run Tir à l'arc Run and bike Canoé
10-15 ans Né entre le 1 ^{er} janvier 2008 et le 31 décembre 2013	A partir de 16 ans avec autorisation parentale • Licenciés FFTRI • Non licenciés : certificat médical pratique des épreuves enchaînées en compétition (Orientation, VTT, Laser run, Tir à l'arc, Run and bike, Canoé)	
Ravitaillement au stand départ Eau sur les épreuves	Ravitaillement à l'arrivée arrivée et eau sur les épreuves	Ravitaillement sur le site parc St Quentin + arrivée
Gourde, Tenue de sport Affaires qui ne craignent pas d'être mouillées ainsi que des chaussures de rechange 1 VTT par équipe et 1 casque par concurrent.	Système d'hydratation VTT (1 par équipe) et casques (1 par concurrent) Tenues sports adaptés et changes Téléphone portable	Système d'hydratation VTT (1 par concurrent) et casques (1 par concurrent) Tenues sports adaptés et changes Téléphone portable

Horaires

Accueil	A partir de 12h00 jusqu'à 13h15 sur le site du plan d'eau coté Fouquénies
Retrait des dossards	A partir de 12h00 Jusqu'à 13h15 pour raid sportif Jusqu'à 13h45 pour raid découverte et inter-entreprise Jusqu'à 14h45 pour raid kids écureuil
Briefing	13h15 pour raid sportif 13h45 pour raid découverte et inter-entreprise 14h45 pour raid kids écureuil
Départs	13h30 écureuil sportif 14h00 écureuil découverte et inter-entreprise 15h00 écureuil kids
Fin des épreuves	16h00 pour raid découverte et inter-entreprise et kids 17h00 pour raid sportif
Résultats	16h15 pour écureuil kids 16h30 pour raid découverte et inter-entreprise 17h15 pour raid sportif

Inscriptions

Modalités d'inscription :

- Internet : https://inscriptions-teve.fr/raid-beauvaisien-2023/select_competition
- Sur place : selon le nombre de places disponibles. Prévoir certificat médical & pass compétition (licence à la journée : 2 euros pour les jeunes ; 5 euros pour les adultes)

Le nombre de places est limité afin de garantir la bonne conduite de l'organisation. L'inscription ne sera prise en compte qu'une fois le dossier d'inscription complet et payé. Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, obligation de fournir une licence sportive de compétition en cours de validité (FFTRI, ou avec mention sports en compétition), ou à défaut, un certificat médical, datant de moins de 1 an, de non contre-indication à la pratique du sport (ou du raid multisports) en compétition. Si le certificat ne fait pas mention de sports en compétition ou de raid multisports, il devra obligatoirement comporter l'ensemble des sports pratiqués lors de l'évènement (trail, VTT, sports d'eau vive, canoé, tir à l'arc, laser run) et en tous les cas spécifiés « en compétition ».

Conditions de remboursement / annulation

En cas d'annulation exceptionnelle pour cas de force majeure, toutes les équipes seront remboursées. Si la sécurité des pratiquants est mise en danger, l'organisateur pourra envisager de raccourcir ou d'annuler certaines sections de l'épreuve.

Mis à disposition par l'organisateur pour les concurrents

Un dossard par concurrent ainsi que des numéros de cadre pour les vélos sont fournis.

Un doigt électronique (à retourner à l'organisation, sans quoi il sera facturé 10 euros).

Toutes les équipes disposeront d'un emplacement sécurisé pour organiser et disposer leur matériel pendant qu'ils seront sur les différents sites des épreuves.

Toutes les équipes auront accès à un ravitaillement solide et liquide.

Les équipes du raid sportif auront un accès à un ravitaillement solide et liquide sur l'espace des épreuves dans le bois du domaine Saint Quentin.

Les équipes jeunes peuvent se voir prêter un VTT et un casque pour réaliser l'épreuve de VTT, dans la limite des stocks disponibles, il faudra alors contacter les organisateurs en amont.

Engagement des participants

Les participants s'engagent à respecter les consignes et les instructions de courses données par l'organisation (directeur de l'épreuve, bénévoles) et leur reconnaissent valeur réglementaire. Les participants doivent se conformer au règlement de l'épreuve, à ses annexes ou documents assimilés, aux directives de l'organisation, avant pendant et après le raid, ainsi qu'aux diverses législations en vigueur sur les territoires traversés (respect de la faune, de l'environnement, du code de la route, assistance à personne en danger, etc.).

Règles & engagements particuliers

Le respect des valeurs humaines, la préservation environnementale et la gestion des équilibres écologiques et naturels sont des priorités absolues. C'est dans cet esprit que chaque personne accréditée par l'organisation devra évoluer sur les différents sites. Dans le cadre des déplacements sur la voie publique et ouverte à la circulation, le strict respect du code de la route est de vigueur.

Changement d'équipier

Le désistement de l'un des membres d'une équipe ne remet pas en cause la validité de l'inscription de son équipier qui sera autorisé à proposer un nouveau partenaire sous réserve de la présentation de toutes les pièces requises, dans les délais requis.

Responsabilité des participants

Les participants ont connaissance des risques spécifiques liés à leur participation au raid et inhérents à la pratique des disciplines sportives en milieu naturel. L'organisation ne peut pas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel. Les affaires personnelles des participants sont de la responsabilité de pratiquants en dehors des zones gérées par l'organisateur (parc principal, parc base nautique, parc Saint Quentin, parc baignade).

Assurance

L'organisation a souscrit une assurance responsabilité civile organisateur MAIF contrat n°4464742k conformément à la législation en vigueur, pour la durée de l'épreuve. Cette assurance est comprise dans l'affiliation de l'organisateur à la F.F.TRI. et couvre toutes les activités liées à la manifestation depuis la date de son affiliation. Cette assurance ne couvre en aucun cas le rapatriement de concurrents malades ou blessés. Il ne s'agit pas non plus d'une assurance individuelle accident au profit des concurrents. Il appartient aux concurrents de souscrire s'il le souhaite une police d'assurance de ce type.

Chaque participant doit souscrire une assurance responsabilité civile afin de couvrir les dommages aux personnes et aux biens qu'il pourrait commettre dans le cadre de l'épreuve, et s'assurer pour les

dommages susceptibles de l'atteindre personnellement (incapacité permanente, accident corporel des participants ou détérioration du matériel). L'assurance RC est prévue dans le pass compétition mais par l'IA contrairement à la licence compétition qui couvre en RC + IA. Toute personne ne bénéficiant pas de convention de remboursement avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie française s'engage à prendre à sa charge tous frais d'évacuation, d'hospitalisation et autres résultant de sa participation au raid.

Parcours & distances

Les parcours indiqués dans le présent règlement sont susceptibles d'être modifiés selon les possibilités d'emplacement des balises. De la même manière, les distances annoncées restent approximatives, et n'incluent pas les éventuelles distances supplémentaires réalisées par les concurrents.

Classements et chronométrage

Chaque épreuve bénéficie d'un classement selon différentes catégories présentées ci-dessous.

Ecureuil kids

Classement au temps cumulés de chaque épreuve.

Catégorie 10 / 13ans	Catégorie 14 / 15ans
Garçon / garçon	Garçon / garçon
Mixte	Mixte
Fille / Fille	Fille / Fille

Raid découverte / entreprise*

Classement au nombre de points cumulés équivalent au nombre de balises validées (si égalité, prise en compte du meilleur temps total).

Jeunes garçons	Jeunes filles	Jeunes mixte
Adultes hommes	Adultes femmes	Adultes mixte
Entreprise hommes	Entreprise femmes	Entreprise mixte

***Challenge inter entreprise** : l'entreprise victorieuse sera celle qui cumulera le plus grand nombre de points, obtenus par l'ensemble de leurs équipes. Ainsi, pour faire partie de ce « concours » il sera nécessaire de nommer les équipes avec le nom de l'entreprise, suivant d'un chiffre. Exemple : « Nom de l'entreprise 1 » ; « Nom de l'entreprise 2 » ; etc...

Raid sportif

Classement au nombre de points cumulés équivalent au nombre de balises validées (si égalité, prise en compte du meilleur temps total).

Aucun classement par catégorie d'âge ne sera établi.

Hommes
Mixte
Femmes

Pénalités

Des pénalités pourront être appliquées si des comportements jugés dangereux ou contraires au règlement sont observés. Le règlement comporte trois catégories de pénalités : les pénalités chronométriques, la mise hors classement et la mise hors course.

Exemples de pénalités : Toute transgression du présent règlement ; Balise non poinçonnée ; Puce électronique/passeport ou carte ou carton de pointage perdu ; Balises pointées dans le mauvais ordre (si un ordre est exigé par le roadbook) ; Passage sur zone/route interdite ; Absence de matériel obligatoire ; Assistance extérieure en dehors des points autorisés ; Non-respect des consignes données par les signaleurs ; Utilisation de moyens de déplacement non autorisés ; Utilisation du GPS ; Changement d'équipier pendant l'épreuve ; Manquement d'un matériel de sécurité obligatoire ; Non-respect des règles de sécurité indiquées dans le roadbook et lors du briefing, et du code de la route ; Destruction ou modification des marquages et balisages existants, pérennes ou temporaires ; Non-respect des consignes de propreté du parcours ; Abandon de détritrus sur l'ensemble du parcours ; Non-assistance à personne en danger ; abandon d'un équipier en dehors d'un point de contrôle (hors cas de force majeure).

Réclamation / jury

Toute réclamation sera étudiée si elle intervient dans les 24h00 suite à la publication des résultats.

Les concurrents

Seules les équipes complètes sont autorisées à prendre le départ sauf décision de l'organisation. Un capitaine pourra être désigné, de même qu'il est possible de donner un nom à l'équipe (possible lors de l'inscription en ligne).

Sur toutes les sections de course, les concurrents d'une même équipe ont l'obligation de rester groupés. Ils doivent toujours rester à portée de voix sans crier, soit à une distance inférieure à 50 mètres. L'entraide physique entre équipiers fait partie intégrante des raids nature (port du sac de l'équipier, système de tractage,...). Cependant, il est interdit de se faire aider physiquement par un membre d'une autre équipe ou d'une personne extérieure (tractage, aide à l'orientation,...). Seules les aides matérielles telles que le prêt de chambre à air, de pompe ou autre matériel permettant de poursuivre les déplacements sont tolérées.

Obligations & aptitudes requises

Tout concurrent devra porter le matériel obligatoire.

Tout concurrent atteste savoir nager, ce qui sera précisé au moment de l'inscription en ligne. En cas d'inscription sur place, en prenant le départ de l'épreuve, les participants attestent savoir nager.

Concernant surtout le raid sportif, la participation à ce raid d'une durée de plusieurs heures nécessite la parfaite autonomie de tous les membres de l'équipe dans les conditions variées (météo, terrain, pentes). Les raideurs doivent maîtriser les techniques traditionnelles de progression et de sécurité propres à chaque discipline.

La lecture de carte est un principe clé du raid. Les cartes fournies sont simples de lecture avec un environnement facile à appréhender.

Prêt matériel

Les concurrents sont responsables des divers matériels mis à leur disposition par l'organisation et par ses prestataires ou partenaires. Tout prêt de matériel donnera lieu à la perception éventuelle d'une caution du montant de la valeur à neuf du matériel prêté. Toute dégradation, perte, vol, aux matériels mis à la disposition des participants par l'organisation donnera lieu à la perception des frais de réparation ou de remplacement des matériels concernés.

Abandon-hors course

Tout concurrent ayant abandonné ou étant hors course devra prévenir obligatoirement un membre de la direction de course ou un responsable des secours dans les délais les plus brefs. En cas d'abandon d'un concurrent, possibilité ou non de poursuivre hors classement (au choix de l'organisateur). En cas de demande de secours, toute l'équipe doit attendre l'arrivée sur les lieux d'un membre de la direction de course ou d'un personnel de sécurité de l'organisation.

Équipement

Selon la nature de l'épreuve, il est fortement recommandé d'être équipé d'un sifflet et que l'équipe dispose d'un moyen de communication d'urgence (téléphone portable).

Un moyen d'identification durant toute la course est nécessaire, visible - dans la mesure du possible - à tous moments. Les dossards doivent rester visibles (tolérance pour certaines épreuves telles que le canoë-kayak où il sera obligatoire d'enfiler un gilet de sauvetage).

Le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.

Les vélos à assistance électrique (VAE), tandems, vélos type gravel & cyclo-cross sont interdits.

Équipement obligatoire pour le raid sportif (4h00)

- Un système d'hydratation
- Une couverture de survie
- Un moyen de communication d'urgence (téléphone portable)

Équipement recommandé par équipe

- Un sifflet
- Une couverture de survie

Équipement individuel recommandé

- Un sac à dos pouvant contenir l'ensemble du matériel collectif et individuel pour l'épreuve
- Eau et vivres de course (ex : barres de céréales, pâtes de fruits)
- Une veste imperméable ou tee-shirt technique manches longues
- Un casque VTT homologué
- Des gants de VTT
- Un VTT en bon état et aux normes

Règles générales

- Un briefing d'avant course se tient un quart d'heure avant chaque départ. Les participants s'engagent à écouter les consignes lors de ce briefing, pour des raisons de sécurité.
- Chaque équipe doit partir au complet, un pointage sera effectué avant les départs.
- Sur les parcours, les concurrents s'engagent à :
 - Rester groupée à deux (à portée de voix) et arriver ensemble
 - Suivre les panneaux et les consignes des membres de l'organisation
 - Porter leur casque VTT jugulaire fermée tout au long des déplacements entre les épreuves et lors des épreuves nécessitant un déplacement un VTT
 - Utiliser le matériel complémentaire fourni pour les besoins techniques et sécuritaires des épreuves
 - Porter de façon visible les dossards fournis par l'organisateur
- Toutes les équipes s'engagent à porter assistance ou secours à tout concurrent qui lui en fait la demande et prévenir le premier concurrent, signaleur ou secouriste rencontré sur le parcours.
- L'ensemble de l'équipe ayant demandé assistance ou secours pour un de ses équipiers doit attendre l'arrivée sur les lieux d'un membre de la direction de course ou d'un personnel de sécurité de l'organisation.
- Tout abandon doit être immédiatement signalé à un signaleur ou responsable des secours le plus proche et les dossards doivent lui être remis. Les concurrents, sauf accident ou impossibilité, sont responsables du rapatriement de leur matériel.
- Toute infraction au règlement constatée durant les épreuves ou après vérification des puces électroniques ou établie après réclamation entraînera la disqualification de l'équipe responsable. Les signaleurs sont habilités à constater les infractions, le directeur de course à prononcer la disqualification.

Ecureuil kid

Présentation	Il s'agit d'un raid multisport où les activités sont chronométrées une à une. Le résultat est obtenu par la somme des temps réalisés pour chaque épreuve. Les équipes se rendent à pied sur les sites des épreuves de manière autonome et sans limite de temps mais selon un ordre défini par l'organisateur.
Durée 1h00	La durée estimée afin de participer à toutes les épreuves est d'environ 1 heure.
Distance 4km	Site du plan d'eau exclusivement
Catégories d'âges	10/13 ans 14/15 ans
Attestation savoir nager	Obligatoire
Epreuves	VTT Canoé kayak Laser-run Course d'orientation
Matériel fourni par l'organisateur	Carte pour se localiser et se rendre sur les épreuves
Matériel conseillé	Les jeunes raideurs n'ont pas besoin de matériel spécifique, si ce n'est leur VTT (1 par personne ou 1 par équipe si prêté) et leurs casques personnels. Des affaires de rechange sont conseillées, notamment une seconde paire de chaussure + short après l'épreuve du canoé.

Plan du site



Activités écureuil kids

VTT

800m.

Il s'agit de réaliser le plus rapidement un circuit balisé à VTT, sous la forme d'un relais. Un premier jeune effectue le parcours, puis le second effectue le même parcours. Le temps est pris entre le départ du premier jeune et l'arrivée du second jeune. Le passage de relais s'effectue par le biais d'un contact physique (se taper dans la main). Casque obligatoire pendant toute la durée de l'épreuve.



Laser-run

300m.

Il s'agit d'effectuer, en relais, un enchainement d'une course suivie de tirs, le plus rapidement possible. Selon le nombre de cibles atteintes, une distance de pénalité sera à effectuer avant l'arrêt du chronomètre.



Un concurrent réalise une boucle (jaune sur l'image ci-dessus), correspondant à un circuit 300m en course à pied. Il se place ensuite sur le pas de tir où 3 cibles sont à atteindre à environ 3 mètres de distance.

En fonction des résultats

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| 0 cible atteinte |  | boucle verte pour donner le relais |
| 1 cible atteinte |  | boucle rouge pour donner le relais |
| 2 cibles atteintes |  | boucle bleue pour donner le relais |
| 3 cibles atteintes = relais donné immédiatement | | |

Canoé-kayak

100m.

Les concurrents sont équipés de gilets de sauvetage. L'activité étant réalisée au niveau de la baignade les chaussures ne sont pas obligatoires. Des pagaies sont données. Les 2 concurrents doivent aller poinçonner une balise disposée sur une bouée et revenir (50 mètres aller – 50 mètres retour).

Le canoé est relié au bord par une corde au cas où les enfants présenteraient des difficultés à revenir. Avec l'adulte qui gèrera les pratiquants, du personnel de sécurité sera présent (BNSSA ou maître-nageur ou plongeurs).



Course d'orientation

1000m.

En binôme, l'objectif est de trouver toutes les balises placées le long d'un circuit d'environ 1000 mètres, le plus rapidement possible. Le circuit sera matérialisé par de la rubalise pour éviter de se perdre. Une carte est donnée sur laquelle les emplacements des balises sont indiqués. Pour chaque balise manquante, 30 secondes seront ajoutées au temps final.



Découverte

+ Challenge inter-entreprises

L'écureuil qui reste dans son arbre

Découverte Challenge inter-entreprises	Il s'agit d'un raid multisport où des épreuves sont à effectuer, pendant lesquelles, et entre lesquelles, des balises sont à poinçonner, afin de cumuler un nombre de points. L'équipe gagnante est l'équipe qui aura cumulée le plus de points. Les équipes se déplacent en run and bike pour enchaîner les épreuves (1 VTT pour deux).
Durée 2h00	Temps limite pour effectuer l'ensemble des épreuves.
Distance 12 kms	Site du plan d'eau + bois Brûlet
Catégories d'âges	A partir de 16 ans : né 2007 ou avant.
Attestation savoir nager	Obligatoire
Epreuves	Run and bike Canoe kayak Laser-run Course d'orientation. Tir à l'arc
Matériel fourni par l'organisateur	Carte pour se localiser et se rendre sur les épreuves
Matériel obligatoire	Système d'hydratation Moyen de communication (téléphone) 1 VTT (par équipe) 2 casques (1 par concurrent)





Équipement obligatoire

L'équipe dispose d'un moyen de communication d'urgence (téléphone portable). Sur le canoé, l'équipe pourra laisser le(s) téléphone(s) à l'accueil de l'atelier. Le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.

Un système d'hydratation est obligatoire ainsi que le dossard fourni et visible.

1 VTT par équipe et 1 casque par personne.

Règles générales

Le circuit est ouvert au public. Des personnes extérieures à l'épreuve peuvent se promener, il est ainsi nécessaire de rester vigilant.

Chaque concurrent doit porter son casque sur toute la durée du déplacement du vélo (pose du casque après avoir posé son vélo dans les parcs).

Les échanges de vélo entre les partenaires d'équipes se font de la main à la main (sans poser le vélo au sol).

Déroulement général

La course démarre par un prologue de course d'orientation.

Les équipes se rendent en se déplaçant en Run&bike avec une carte permettant de retrouver des balises à poinçonner. Direction le « *parc base nautique* » où ils peuvent aller réaliser dans l'ordre de leur choix, les épreuves du tir à l'arc, du canoé, et de la course d'orientation.

Après les 3 épreuves réalisées, ils reprennent leur vélo et casques et se rendent sur le site du laser-run pour effectuer leur dernière épreuve. Ils finissent leur raid en se dirigeant vers l'arche d'arrivée.

Section 1 : Prologue

1600m : 6 balises.



Section 2 : Run & bike

3400m.

Il s'agit de rejoindre le parc à vélo « *base nautique* » en binôme avec un VTT pour 2. Le parcours est jalonné de balises fantômes. Il s'agit de balises qui ne sont pas mentionnées sur la carte mais qu'il est important de poinçonner pour cumuler des points. Elles sont visibles et aux abords des chemins empruntés. Pour chaque balise non-poinçonnées, une pénalité de points sera appliquée.



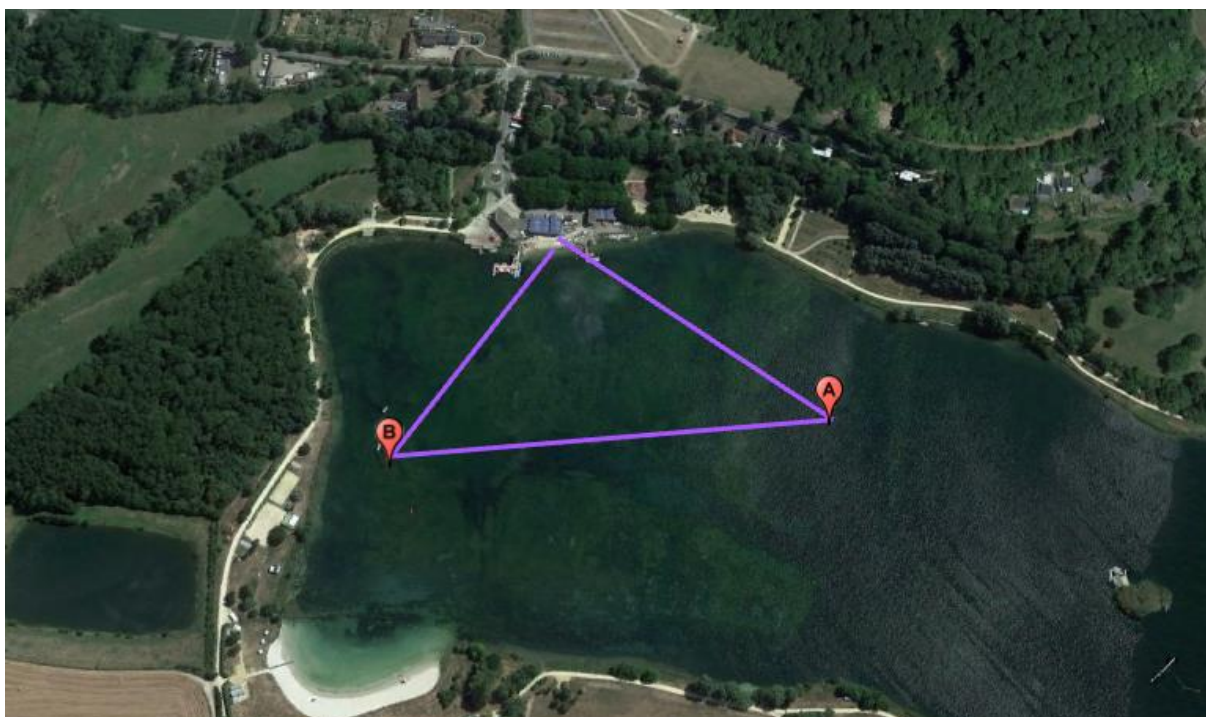
Parc base nautique



Section 3 : Canoé kayak

1000m.

L'objectif est de poinçonner 2 balises et de revenir le plus vite possible. Le binôme s'équipe d'un gilet de sauvetage adapté à sa morphologie ainsi que de pagaies fournies. Deux balises sont à aller chercher sur le plan d'eau.



Section 4 : Transition course d'orientation

400m.

Depuis le parc base nautique, il faut se rendre à pied sur le départ de l'épreuve de course d'orientation. Attention, une route doit être traversée un agent sera présent mais vous devez respecter le code de la route.



Section 5 : Course d'orientation

2000m.

L'objectif est de poinçonner le plus grand nombre de balises possibles dans un temps prédéfini, avec l'aide d'une carte. Toutes balises manquantes infligera une pénalité, de même qu'un dépassement de la durée d'épreuve prédéfinie sur place. Attention, le binôme ne doit pas se séparer.



Section 6 : transition tir à l'arc.

250m x 2

Déplacement en course à pied. Le vélo reste au parc base nautique.



Section 7 : Tir à l'arc

L'objectif est d'atteindre avec 3 flèches la zone la plus centrale possible. Selon les zones de couleurs touchées sur la cible, des pénalités de points seront appliqués, ou pas.



Section 8 : transition parc base nautique → parc baignade

600m.

Rejoindre en Run&bike le site du laser-run, situé sur l'espace baignade, selon un itinéraire donné et tout au long duquel des balises fantômes (non-indiquées sur le plan) à poinçonner. Pour chaque balise manquante, une pénalité de points sera appliquée.

Casque obligatoire tout au long du parcours jusqu'à la dépose du vélo. Passage du vélo de la main à la main.



Section 9 : Laser-run

300m.

Il s'agit d'effectuer, en relais, un enchainement d'une course suivie de tirs, le plus rapidement possible. Selon le nombre de cibles atteintes, une distance de pénalité sera à effectuer.



Section 10 : transition finale vers l'arrivée.

500m.

Il s'agit de rallier la ligne d'arrivée pour terminer l'épreuve.



Récapitulatif

Section 1	Section 2	Section 3
Prologue	Run and bike → parc base nautique	Canoé
1600m	3400m	1000m
Section 4	Section 5	Section 6
Site course d'orientation	Course d'orientation	Transition tir à l'arc
400m x 2	2000m	250m x 2
Section 7	Section 8	Section 9
Tir à l'arc	Parc base nautique → parc baignade	Laser-run
	600m	400m
Section 10		
Transition finale		
600m		

Total 12 kms

Sportif

L'écureuil qui saute d'arbres en arbres

Présentation	Il s'agit d'un raid multisports où des épreuves sont à effectuer, pendant lesquelles, et entre lesquelles, des balises sont à poinçonner, afin de cumuler un nombre de points. L'équipe gagnante est l'équipe qui aura cumulée le plus de points. Les équipes se déplacent en VTT entre les épreuves sauf consigne contraire (1 VTT par personne)
Durée 4h00	Temps limite pour effectuer l'ensemble des épreuves
Distance 35 kms	Site du plan d'eau, bois Brûlet et bois Saint Quentin
Catégories d'âges	A partir de 16 ans : né 2007 ou avant
Attestation savoir nager	Obligatoire
Epreuves	Run & bike Canoe kayak Laser-run Course d'orientation Tir à l'arc
Matériel fourni par l'organisateur	Carte pour se localiser et se rendre sur les épreuves
Matériel obligatoire	Système d'hydratation Moyen de communication (téléphone) 2 VTT / 2 casques

Plan général des sites



Équipement obligatoire

L'équipe dispose d'un moyen de communication d'urgence (téléphone portable). Sur le canoé, l'équipe pourra laisser le(s) téléphone(s) à l'accueil de l'atelier. Le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.

Un système d'hydratation est obligatoire ainsi que le dossard fourni et visible.

1 VTT par personne et 1 casque par personne.

Le porte-carte pour VTT n'est pas obligatoire mais peut s'avérer très utile.

Règles générales

Le circuit est ouvert au public. Des personnes extérieures à l'épreuve peuvent se promener, il est ainsi nécessaire de rester vigilant. Chaque concurrent doit porter son casque sur toute la durée du déplacement du vélo (pose du casque après avoir posé son vélo dans les parcs).

Déroulement général

L'objectif est de cumuler un maximum de points en allant poinçonner un maximum de balises.

Le raid sportif débute par un prologue de CO, les participants récupèrent ensuite leurs vélos et se rendent en VTT sur le site du bois de Saint Quentin en VTT, où se trouve un parc pour déposer les vélos.

Attention ! La circulation est ouverte et le code de la route est en vigueur. Vous devez circuler à droite de la chaussée et respecter la signalisation.

Une fois sur le site, 3 épreuves sont à faire et à réaliser dans un ordre au choix des participants.

1. **CO classique**
2. **VTT avec balises fantômes**
3. **Run & bike**

Une fois les 3 épreuves effectuées, retour au plan d'eau sur le site du parc principal pour y déposer un seul VTT. Ensuite, déplacement en Run&Bike, avec la carte et toujours avec des balises à poinçonner. Une fois sur l'autre site, côté base nautique, 3 épreuves sont de nouveau à effectuer (ordre au choix), après avoir déposé le VTT au « *parc base nautique* ».

4. **Tir à l'arc**
5. **Canoé**
6. **Course d'orientation**

Après ces 3 épreuves réalisées, déplacement toujours en Run&Bike (1 VTT / 2 casques) pour se rendre sur le site du laser run afin d'effectuer l'ultime dernière épreuve.

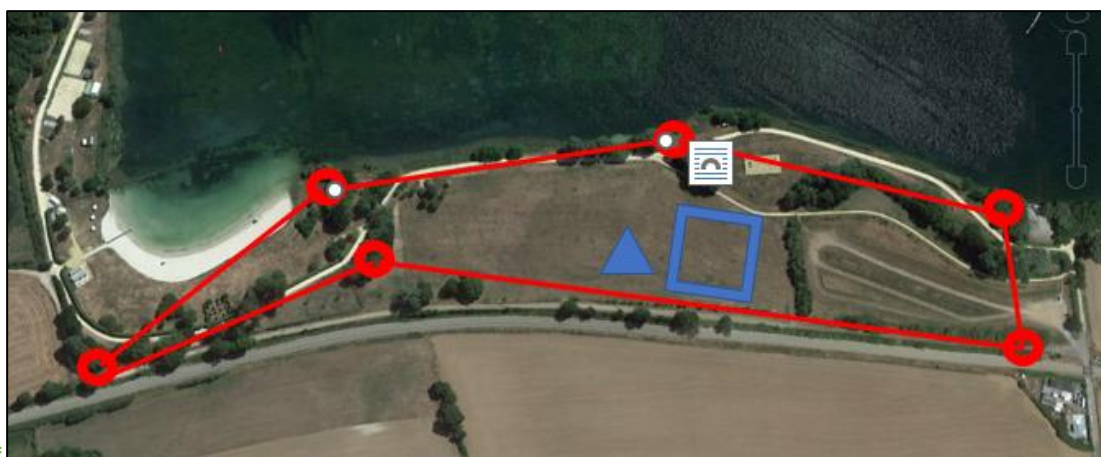
7. **Le laser-run**

Il ne reste plus qu'à franchir la ligne d'arrivée située à quelques hectomètres.

Le classement final s'effectue en prenant en compte les meilleurs scores. Les temps totaux réalisés seront intégrés en cas d'égalité de points permettant de départager les équipes.

Section 1 : Prologue

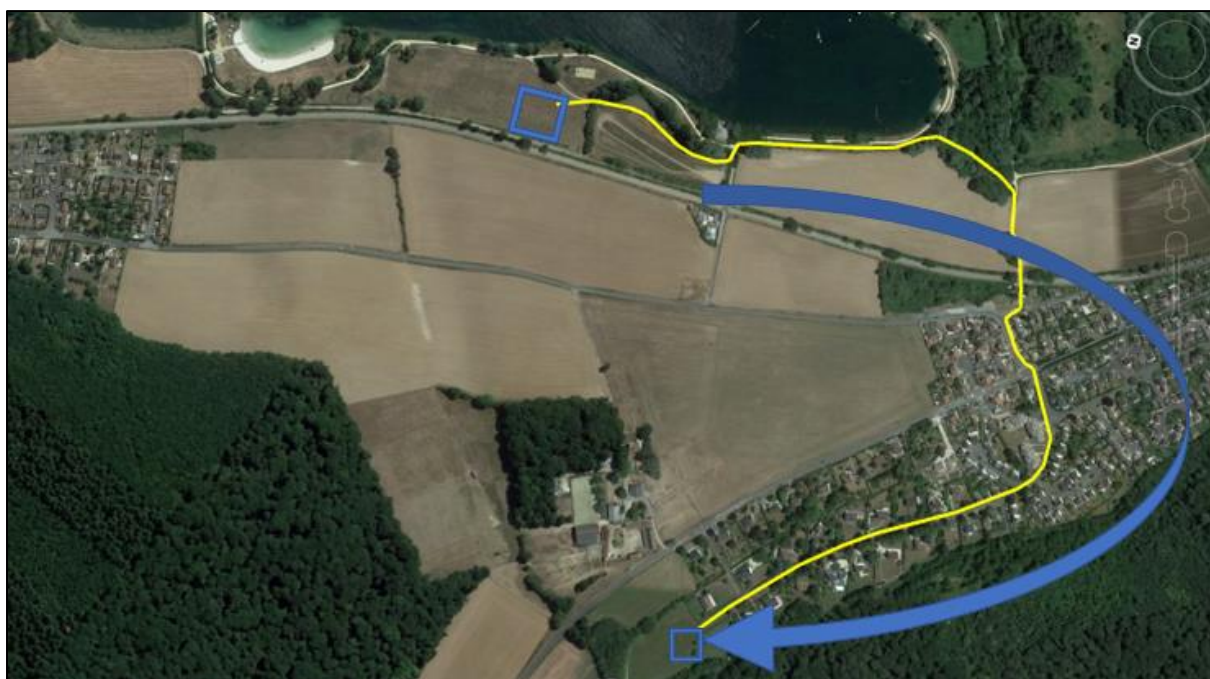
1600m : 6 balises



Section 2 : Transition

1800m.

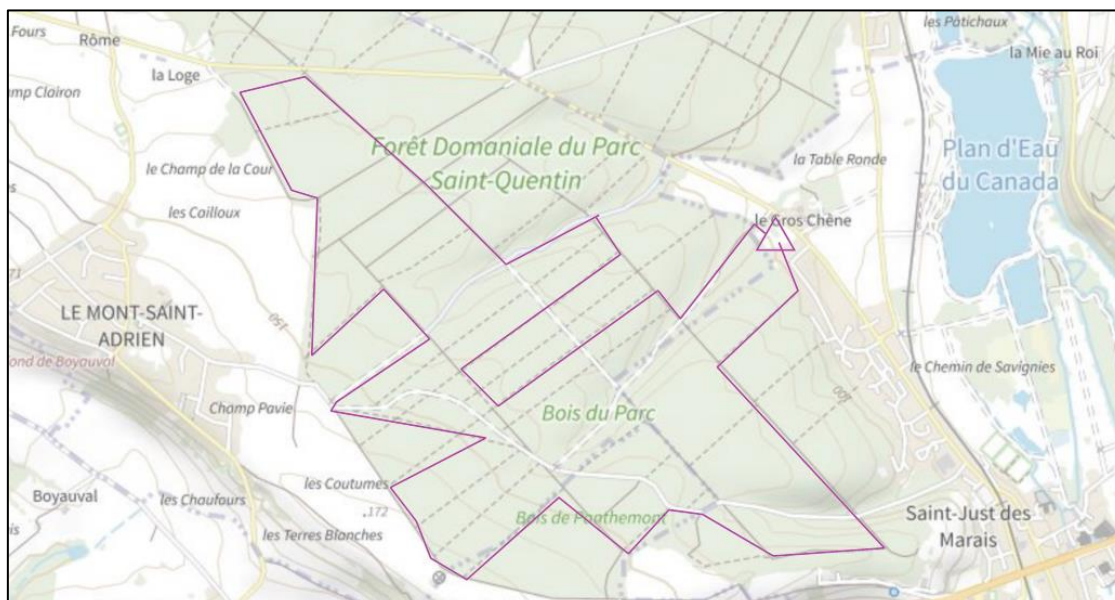
Déplacement de l'équipe à VTT sauf lors de la traversée d'une route où les concurrents devront tenir le vélo à la main pour traverser la route. Ensuite, le code de la route s'applique et il est nécessaire de rouler sur la droite de la chaussée. En VTT, les concurrents doivent porter le casque jugulaire fermée jusqu'à la dépose du vélo dans le « *parc Saint Quentin* ».



Section 3 : VTT

10 000m.

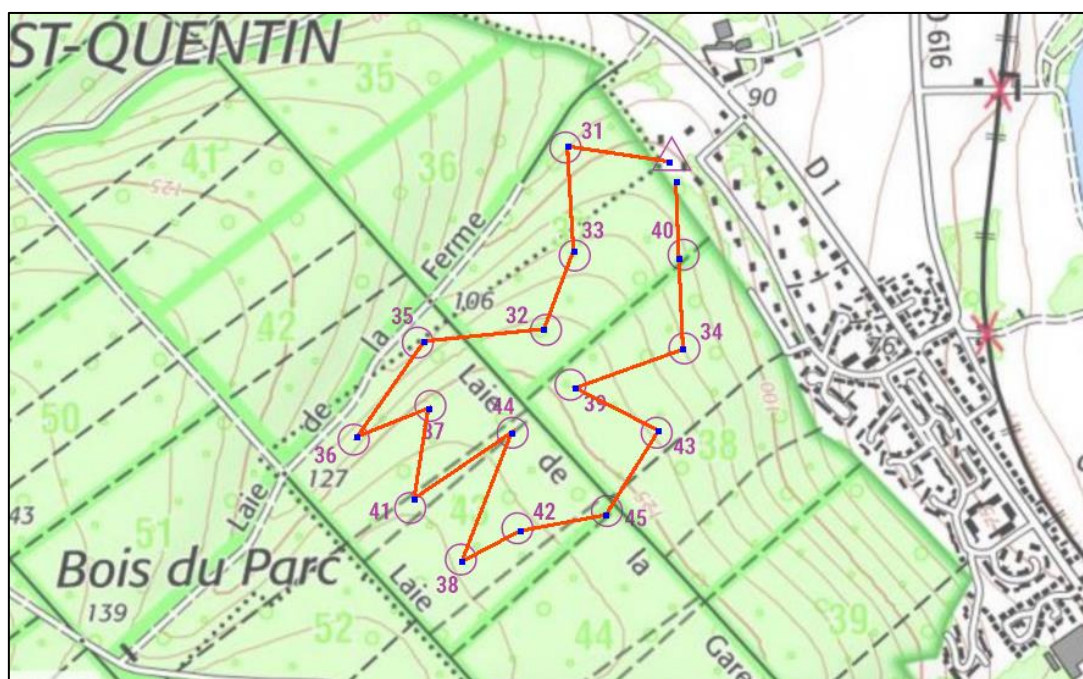
Une des 3 épreuves à réaliser, une fois sur le site du « *parc Saint Quentin* ». Les athlètes réalisent un parcours de 10kms selon un roadbook fourni par l'organisation. Obligation d'avoir le casque sur la tête et la jugulaire fermée. Des balises fantômes sont réparties le long du parcours et permettent d'attester du passage des concurrents.



Section 4 : Course d'orientation

5000m.

Une des 3 épreuves à réaliser, une fois sur le site du « *parc Saint Quentin* ». Les concurrents ne doivent pas se séparer tout au long de la CO qui se fait en course à pied, selon une carte donnée sur place. Les vélos et casques restent au « *parc Saint Quentin* ».



Section 5 : Run & Bike

4000m.

Une des 3 épreuves à réaliser, une fois sur le site du « *parc Saint Quentin* ».



Section 6 : transition vers le parc à vélo principal

1800m.

Déplacement des 2 partenaires à VTT sauf lors de la traversée de route où les concurrents devront tenir le vélo à la main pour traverser la chaussée, sur laquelle le code de la route s'applique.



Section 7 : transition parc principal → parc base nautique

1800m.

Déplacement des 2 partenaires en Run&Bike. 1 VTT par équipe & 1 casque par personne.



PLAN - Parc à vélo base nautique



Section 8 : Canoé-kayak

2000m.

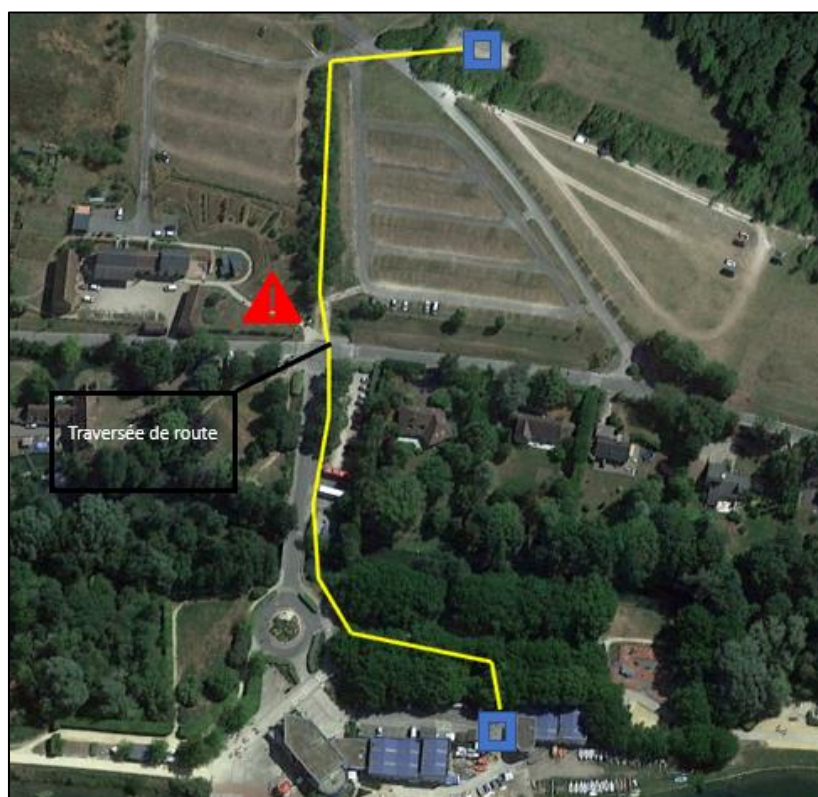
Après avoir déposé le vélo dans le parc à vélo, l'objectif est de poinçonner 5 balises et de revenir le plus vite possible dans un canoé biplace. Le binôme s'équipe d'un gilet de sauvetage adapté à la morphologie des deux personnes. Le binôme s'équipe avec une pagaie par personne. Une carte est fournie.



Section 9 : Transition course d'orientation

400m x 2.

Il s'agit de se rendre à pied au départ de l'épreuve de course d'orientation se déroulant dans le Bois Brûlet. Attention ! Une route est à traverser. Un agent sera présent mais il est nécessaire de respecter le code de la route.



Section 10 : Course d'orientation

2000m.

L'objectif est de poinçonner le plus grand nombre de balises possibles dans un temps prédéfini, avec l'aide d'une carte. Toutes balises manquantes infligera une pénalité, de même qu'un dépassement de la durée d'épreuve prédéfinie sur place. Attention, le binôme ne doit pas se séparer.



Section 11 : transition vers le tir à l'arc

250m x 2.

Déplacement en course à pied. Le vélo reste au « *parc base nautique* ».



Section 12 : Tir à l'arc

L'objectif est d'atteindre avec 3 flèches la zone la plus centrale possible. Selon les zones de couleurs touchées sur la cible, des pénalités de points seront appliqués, ou pas.



Section 13 : transition parc base nautique → parc baignade

600m.

Il s'agit de rejoindre en Run&bike le « *parc à vélo baignade* » selon un itinéraire donné et tout au long duquel des balises fantômes (non indiquées sur le plan) sont à poinçonner. Une pénalité sera appliquée pour chaque balise non trouvée.

Casque obligatoire tout au long du parcours jusqu'à ce que le vélo soit posé à son emplacement, avant d'effectuer l'épreuve laser-run. Pour s'y rendre, passage du vélo de la main à la main (il est interdit de le laisser au sol).



Section 14 : Laser-run

300m.

Il s'agit d'effectuer, en relais, un enchaînement d'une course puis d'une série de tirs nécessitant d'atteindre plusieurs cibles. En fonction du nombre de cibles, l'athlète devra effectuer – ou pas – une petite boucle de pénalité.



Section 15 : transition finale

500m.

Afin de boucler l'épreuve, il s'agit de rallier la ligne d'arrivée pour terminer l'épreuve.



Section 1	Section 2	Section 3	Section 4
Prologue	Transition « <i>parc principal</i> » vers « <i>parc Saint Quentin</i> »	VTT	CO
1600m	1800m	10000m	5000m
Section 5	Section 6	Section 7	Section 8
Run & bike	Transition « <i>parc Saint Quentin</i> » vers « <i>parc principal</i> »	Transition « <i>parc principal</i> » vers « <i>parc base nautique</i> »	Canoé
4000m	1800m	1800m	2000m
Section 9	Section 10	Section 11	Section 12
Transition « <i>parc base nautique</i> » vers CO	CO	Transition « <i>parc base nautique</i> » vers tir à l'arc	Tir à l'arc
400m x 2	2000m	250m	
Section 13	Section 14	Section 15	
Transition « <i>parc base nautique</i> » vers « <i>parc baignade</i> »	Laser run	Transition arrivée	
600m	400m	600m	

Total 30,5kms