



## REGLEMENT, INFOS ET CONSIGNES

*Sous réserve de modifications, signalées à l'accueil*

### ACCUEIL DE 9 H 15 A 10 H 15 IMPERATIF :

Arriver à la Base de loisirs côté Trappes par la RD 912 : se présenter au guichet du péage et signaler votre participation au trophée lycéens pour avoir l'accès gratuit, *suivre le fléchage* pour l'accès au parking en car ou minibus, **dépose au parking obligatoire** (voir sur le plan), continuer à pied sur la route, se présenter à l'accueil à l'espace des Bernaches (voir sur le plan)

- Emarger la liste attestant que les élèves qui ont fourni un certificat médical et présenté un brevet de natation ou attestation de 25 m en s'immergeant par personne ayant autorité
- Récupérer l'enveloppe par équipe comprenant **les dossards** numérotés par série de 4, **le doigt électronique**, la **fiche avec vos horaires de passage** des épreuves à respecter, **cartes des épreuves**. Le numéro de l'équipe apparaît d'une couleur et les numéros des co-équipiers d'une autre couleur vont de 1 à 4.  
Exemple : 11.1 (équipe n° 11 et concurrent n° 1).
- **PREVOIR 3 EPINGLES A NOURRICE PAR CONCURRENT.**
- En cas de perte le doigt électronique sera facturé **30 €** à l'association sportive concernée.
- Apporter obligatoirement un casque pour les épreuves de TRIAL et de RUN & BIKE, ou location remis sur place (en faire la demande via l'inscription en ligne - 3€ / casque)

### PROGRAMME

**Les 4 compétiteurs de chaque équipe restent groupés** sur l'ensemble des épreuves dont le règlement de chacune est ci-après.

Chaque équipe enchainera toutes les épreuves, selon le programme suivant dans le même ordre.

Le Raid Red est qualificatif au Championnat de France, le Raid Cool est une épreuve de découverte qui correspond environ à la moitié du Raid Red.

Les départs sont échelonnés toutes les 30 secondes à partir de 11h00 : les équipes Raid Red puis les équipes Red Cool.

Attention le boîtier « arrivée » ne lit pas le contenu du doigt électronique, mais arrête uniquement le chronomètre. **Le doigt électronique doit être remis à la fin des épreuves à l'accueil pour établir les résultats.**

**Avant ou après les épreuves, les concurrents peuvent prendre leur pique-nique et profiter des ateliers « découvertes » (escalade, slack line, cross fitness, ...)**

### CHRONOMETRAGE:

**Le classement du trophée se fait aux meilleurs temps.**

Le temps démarre au début de la 1<sup>ère</sup> épreuve, à l'embarcation en canoë, et ne s'arrête pas jusqu'à la fin du Run & Bike, une fois le matériel rendu. La seule exception est une neutralisation du temps au départ de biathlon pour donner les consignes de sécurité.

#### **Des temps de pénalité pourront être appliqués selon les règles ci-après :**

- Epreuve non réalisée = 1 heure de pénalité (pointage balises et juges faisant foie)
- Dans chaque équipe le porteur **du dossard xx.1 est celui qui a le doigt électronique** à pointer dans chaque boîtier.
- Durant les épreuves, en cas de non respect d'un point de règlement les Jeunes Officiels et organisateurs notifient un avertissement pour l'équipe. **En cas de cumul d'au moins 3 avertissements, l'équipe ne sera pas classée.**
- Chaque **boîtier non validé donnera l'attribution d'une pénalité de 7 minutes** à l'équipe.
- Pour la **course d'orientation** l'équipe a une heure maximum pour réaliser cette épreuve, **chaque minute de retard au-delà de l'heure donnera une pénalité de 5 minutes.**
- Pour le disc golf sur 4 parcours du Raid Red et 2 sur le Raid Cool, les JO retiendront l'équipe à la corbeille par tranche de 5' pour chaque lancer au-delà de 3 essais.  
Par exemple : avec 5 lancers pour marquer, l'équipe sera bloquée pendant 10 secondes

### **EPREUVE 1 / CANOË (3000M EN RAID RED / 2000M EN RAID COOL)**

- Obligation d'avoir des chaussures fermées pour cette épreuve.
- Chaque membre de l'équipe met un gilet de sauvetage dont le port est obligatoire et prend une pagaie.
- **L'épreuve se fait avec deux canoës biplaces par équipe qui naviguent ensemble obligatoirement.**
- L'équipe se met en place avec ses bateaux.
- La balise « DEPART » n'est validée qu'après vérification du matériel (gilets correctement attachés et chaussures fermées). Une fois le boîtier pointé le temps démarre et l'équipe peut partir avec les bateaux.

	Distance	Parcours	Balises
<b>Raid Red</b>	3000 m	Parcours en losange, chaque boîtier doit être validé en présence de deux bateaux à proximité. Dans le cas inverse il ne sera pas permis de valider le boîtier. En cas de non respect de cette règle un avertissement sera donné.	2 balises à valider : <ul style="list-style-type: none"><li>• sur l'eau sur un optimiste</li><li>• sur la berge (plage) opposée au départ, proximité du centre de voile</li></ul>
<b>Raid Cool</b>	2000 m	Parcours en ligne aller-retour	1 balise à valider : <ul style="list-style-type: none"><li>• sur la berge (plage) opposée au départ, proximité du centre de voile</li></ul>

- Les deux bateaux doivent revenir au point de départ pour finir le parcours.
- L'équipe restitue le matériel dans le bateau (gilets et pagaies) pour continuer l'épreuve et pointe le boîtier « FIN DE CANOE », le temps ne s'arrête pas.
- **Si le matériel du canoë n'est pas correctement restitué, il y aura un avertissement.**

### **EPREUVE 2 / BIATHLON (2000M EN RAID RED ET 1000M EN RAID COOL)**

- L'équipe pointe le boîtier de neutralisation qui arrête le temps.
- **Des règles de sécurité** sont données à l'équipe concernant l'utilisation de la sarbacane.
- L'épreuve se fait en **deux binômes en relais.**
- Le départ et l'arrivée de l'épreuve se font au même endroit, sur des boîtiers différents.
- Dès que le 1<sup>er</sup> binôme est prêt le « 1 » pointe le boîtier de départ de l'épreuve et le temps reprend.
- Chaque binôme a 2 sarbacanes et chaque concurrent se place devant une cible. **Chaque concurrent du binôme tire en même temps 3 fléchettes chacun vers la cible. A chaque cible ratée le binôme aura un tour de pénalité de 100 mètres à effectuer ensemble.**

#### **2 séries de tirs en Raid Red / 1 série de tirs en Raid Cool**

- Un bracelet sera remis à chaque tir raté au binôme, à la fin de chaque tour de pénalité réalisé le binôme rend un bracelet à un Jeune Officiel (exemple si le premier concurrent du binôme a raté un tir, le deuxième en a raté deux, ils auront 3 bracelets et devront faire trois tours en donnant à la fin de chaque un bracelet).
- A chaque fin de série de tirs le binôme effectue ses tours de pénalité et une **boucle obligatoire de 400 mètres.**

- Pour le Raid Red, à la fin de la 1<sup>ère</sup> série le binôme se replace pour la 2<sup>ème</sup> série de tirs et d'enchaînements de boucles de courses.  
**Lorsque le 1<sup>er</sup> binôme a fini sa deuxième série de course il donne le relais au 2<sup>ème</sup> binôme qui réalisera la même chose que le 1<sup>er</sup>.**
- Pour le Raid Cool, lorsque le 1<sup>er</sup> binôme a fait sa 1<sup>ère</sup> série de courses, il passe le relais au 2<sup>e</sup> binôme qui réalisera la même chose que le 1<sup>er</sup>
- A la fin des séries du 2<sup>ème</sup> binôme, le « 1 » pointe le boîtier avec l'accord des juges de fin d'épreuve
- En cas de tricherie sur cette épreuve un avertissement ou une exclusion de l'épreuve pourra être prononcée.

### EPREUVE 3 / TRIAL

- Les 4 concurrents s'équipent de casques
- Le concurrent 1 prend un vélo et réalise le parcours 2 fois en Raid Red et 1 fois en Raid Cool
- Il transmet au concurrent 2, puis au 3 et au 4
- Pas d'arrêt du chronomètre
- Transmission du vélo de la main à la main
- Le « 1 » peut pointer le boîtier de fin du trial, une fois le vélo reposé dans le parc à vélos
- Casques obligatoires

#### **Attention ! Avertissement de l'équipe si :**

- 1) un(e) concurrent(e) n'a pas son casque correctement attaché,
- 2) si un VTT est posé, le passage du vélo s'effectuant obligatoirement de la main à la main
- 3) parcours coupé ou non réalisé entièrement

### EPREUVE 4 / DISC GOLF (2000M EN RAID RED / 1000M EN RAID COOL)

- Au **départ du disc golf, il sera remis 2 disques à l'équipe un disc driver un disc putter et la carte des parcours.**
- **L'équipe doit évoluer ensemble sur le parcours et les concurrents restent groupés.**
- Il n'y a pas de lancer d'essai, car le temps continue.
- Raid Red : Il y a 8 parcours à réaliser, il est recommandé que chaque membre de l'équipe fasse deux parcours chacun.
- Raid Cool : 4 parcours, il est recommandé que chaque membre d'équipe fasse 1 parcours chacun.
- **Le but est d'atteindre le plus rapidement possible et avec le moins de lancers possibles la corbeille de fin de parcours.**
- Pour aller au parcours suivant le disc doit être parvenu et **posé dans les filets de la corbeille.**
- Le lanceur se présente **au tee de départ** pour commencer le parcours.
- Le disc est lancé et il est **relancé à la zone où il s'est posé** quelle qu'elle soit (exemple si le disc est rentré dans groupement d'arbre, il est relancé depuis l'endroit où il est).
- **Il est interdit de se déplacer avec le frisbee en main.**
- **Il est interdit de se faire des passes.**
- Il est interdit de lancer le disc en direction des berges.
- Il n'y a pas de passages obligatoires sur les parcours.
- Sur les parcours B, D, F et H, l'équipe doit réaliser en 3 lancers maximum. Les JO sur le parcours comptabilisent les lancers et pour chaque lancer supplémentaire l'équipe sera retenue 5" par lancer à la corbeille.  
Par exemple : pour 5 lancers effectués, l'équipe sera a retenue 10"
- En cas de non respect d'une règle un avertissement sera donné à l'équipe.
- A la fin du parcours H, l'équipe rend les 2 disques et valide le boîtier de fin de disc golf, le temps continue.

### EPREUVE 5 / COURSE D'ORIENTATION (3000M EN RAID RED / 1000M EN RAID COOL) :

- Obligation d'avoir des chaussures fermées pour cette épreuve.
- Au boîtier de départ de la course d'orientation il est remis la carte de l'épreuve aux concurrents.
- Pour rappel le temps ne s'arrête pas.
- Dès que le boîtier est pointé les équipiers commencent l'épreuve.
- Les 4 membres de l'équipe doivent toujours resté groupé. **Si l'équipe n'est pas groupée elle recevra un avertissement.**
- Balises sont à valider dans l'ordre de votre choix par le « 1 » de chaque équipe :

10 balises en Raid Red / 5 balises en Raid Cool

- Chaque balise dont le boîtier ne sera pas validé donnera une pénalité de 7 minutes.
- Enfin, les concurrents devront rejoindre la balise d'arrivée, indiquée sur la carte de CO (point départ et arrivée au même endroit). Le boîtier d'arrivée ne pourra être validé qu'en présence des 4 concurrents
- L'équipe a une heure maximum pour réaliser l'épreuve. Chaque minute de retard équivaut à 5 minutes de pénalité.

## EPREUVE 6 / TRAIL (1000M)

C'est une épreuve de relais en course à pied cross.

Le coureur 1, seul, s'engage sur le parcours en boucle et réalise le trajet en course

Il passe le relais au 2, et ainsi de suite.

Au retour du coureur 4, le coureur 1 peut valider le boîtier.

### **Attention ! Avertissement de l'équipe si :**

- 1 | Parcours coupé ou non réalisé entièrement

## EPREUVE 7 / RUN & BIKE EN SUIVI D'ITINERAIRE :

**Distances :** 8000m en Raid Red / 4000 en Raid Cool

**Déroulement :** course chronométrée des 4 concurrents avec 2 VTT. Interdiction de poser le vélo : transmission de la main à la main.

- Le départ est donné à la sortie du parc après vérification des casques, voir plan des épreuves pour la zone de départ. Le concurrent « 1 » pointe le boîtier et l'épreuve commence.
- Balises placées en évidence au bord du chemin, seront à pointer dans l'ordre par le « 1 ». Relais libres.
  - 5 balises en Raid Red
  - 2 balises en Raid Cool, au pontage de la 2<sup>e</sup> balise du parcours l'équipe fait 1/2 tour pour revenir au départ
- La balise « ARRIVEE » au parc à vélos ne pourra être validée que si les vélos et les casques ont été correctement rangés. Le temps s'arrête alors définitivement.
- Le casque est obligatoire pour les 4 personnes tout au long de la course (à vélo et à pied).
- Plaque numérotée à poser sur le vélo avant le départ (matin)

### **Attention ! Avertissement de l'équipe si :**

- 1) un(e) concurrent(e) n'a pas son casque correctement attaché,
- 2) si un VTT est posé, le passage du vélo s'effectuant obligatoirement de la main à la main
- 3) si deux équipiers sont sur le même vélo

## PLAN DE LA BASE

### Légende

- ① Accueil, Canoë et Trail
- ② Biathlon, Trial, Run & Bike
- ③ Disc golf, CO



## Le chronométrage avec Sportident

### Le matériel

#### La puce électronique



#### Le boîtier



### Comment cela fonctionne?

#### Etape 1 : Effacer le contenu de la puce

Introduire la puce dans le boîtier marqué "EFFACER", attendre la lumière et le bip sonore avant de la retirer. Cette étape prend plusieurs secondes.



#### Etape 2: Contrôler que la puce a bien été effacée

Introduire la puce dans le boîtier marqué "CONTROLE", attendre la lumière et le bip sonore avant de la retirer. Cette étape est instantanée si la puce a bien été effacée. Si il n'y a pas de bip, recommencer l'étape 1.

#### Etape 3: Valider son heure de départ

Introduire la puce dans le boîtier marqué "DEPART", attendre la lumière et le bip sonore avant de la retirer. L'heure de départ est alors inscrite sur la puce.



#### Etape 4: Valider son passage à chaque balise

Introduire la puce dans le boîtier attaché à la balise, attendre la lumière et le bip sonore avant de la retirer. Le numéro de la balise ainsi que votre heure de passage s'inscrivent sur la puce.

#### Etape 5: Valider son heure d'arrivée

Introduire la puce dans le boîtier marqué "ARRIVEE", attendre la lumière et le bip sonore avant de la retirer. L'heure d'arrivée est alors inscrite sur la puce. Le chronométrage est arrêté.



#### Etape 6: Faire lire le contenu de la puce

Introduire la puce dans le boîtier relié à l'ordinateur, attendre la lumière et le bip sonore avant de la retirer. Cette opération peut prendre plusieurs secondes.

**NE JAMAIS EFFACER LE CONTENU DE LA PUCE, SI ELLE N'A PAS ETE LUE**