

CHALLENGE APPN N°3 RAID CHATEAU-ARNOUX

Mercredi 12 avril

Départ du bus du collège: 12H15
Retour vers 17H30

Matériel:

2 VTT par équipes
1 sac à dos type camelback par équipe, à porter par le binôme en course avec:
barres énergétiques, couverture de survie, sifflet, montre, marqueur permanent, boussole, (prêtés par le collège), téléphone chargé
De l'eau pour chaque concurrent
1 casque par concurrent
Tenue d'EPS adaptée à la météo et à la pratique des APPN, chaussures de sport type running

Quelques règles :

Respect du parcours

Tout concurrent ou équipe qui sort du tracé balisé = ELIMINATION de l'EQUIPE de L'EPREUVE

La barrière horaire du raid est fixée à 16h45.

Au-delà de cet horaire, les équipes seront stoppées (une pénalité d'1h00 sera alors attribuée à chaque équipe ayant dépassé la barrière horaire.

Les équipes progressent groupées

Equipes dissociées = règle du Stop and GO, elles seront stoppées par les jurys de parcours jusqu'à reconstitution de l'équipe. Exception : en cas de blessure, les autres concurrents de l'équipe pourront poursuivre le parcours.

Courtoisie et fair-play

Comportement dangereux (jets de pierre, bousculade, fausse alerte,) = Elimination de l'équipe

Sécurité

Se plier aux injonctions de ralentissement ou d'arrêt des Jurys

Non respect = Equipe stoppée pendant 5 min par le jury.

Avertir au plus vite le jury le plus proche si vous rencontrez un blessé.

Epreuves sous forme d'ateliers:

RELAIS VTT - RELAIS COURSE D'ORIENTATION

Relais VTT

Course en binômes (Noir/Rouge puis Vert/Jaune)

2 formules au choix des concurrents:

- Une boucle de base accessible à toutes et tous
- Une boucle de base + une boucle Bonus de 1,4 km (conseillée pour les vététistes expérimentés)

La boucle Bonus permettra d'enlever du temps sur le chrono de l'épreuve relais VTT

Possibilité de faire la boucle Bonus à 2 ou seul. Mais celui qui réalise la boucle bonus aura forcément la puce électronique avec lui.

Si les deux élèves font la boucle de base uniquement alors c'est à l'arrivée du deuxième Vététiste que le relais s'effectue.

Si un élève choisi de faire la boucle bonus et l'autre non, alors l'élève peut aller au box seul et c'est à l'arrivée du second vététiste que le relais s'effectuera.

L'épreuve dure 1H max. Passé ce délai il y aura une pénalité attribuée à l'équipe qui n'aura pas réalisé les relais dans leur intégralité ou dans le temps escompté.

Relais CO

Les coureurs doivent rester par 2, et aller ensemble à chaque poste.

Si le binôme n'évolue pas ensemble alors les jurys positionnés sur site stopperont les élèves seuls jusqu'à reconstitution de l'équipe.

Une carte de CO sera donnée par équipe avec 12 balises positionnées sur la carte et sur le terrain par catégorie.

Il faudra donc Biper chaque balise et poinçonner sa carte dans la case correspondante pour les balises bonus.

La catégorie Collège (C1 /C2) aura 12 balises et la catégorie Lycée 12 balises différentes.

2 binômes : **Binôme 1 = Noir/Rouge Binôme 2 = Vert/Jaune**

Avant le départ, le binôme 1 est dans la zone de départ et **le binôme 2** dans la zone d'arrivée.

Au signal du départ, le Binôme 1 récupère la carte sous son pied et suit les jalons jusqu'au premier poste. **Le Binôme 2** passe dans la zone de départ.

Le Binôme 1 réalise le parcours de **4 POSTES ROUGES OBLIGATOIRES** dans l'ordre et peut intercaler des postes **BONUS BLEUS** (ceux -ci devront être en plus poinçonnés sur la carte pour indiquer au second binôme qu'il ne peut plus les choisir)

Le Binôme 2 récupère la carte et le doigt électronique, suit les jalons jusqu'au premier poste, réalise le parcours de **4 POSTES ROUGES OBLIGATOIRES** dans l'ordre et peut intercaler les postes **BONUS BLEUS**

non utilisés par **le Binôme 1**.

Le Binôme 1 patiente dans la zone d'arrivée jusqu'à la fin de l'épreuve. Lorsque **le Binôme 2** est rentré, chaque équipe attend la fin de l'épreuve dans la zone d'arrivée.

Chaque binôme peut donc aller chercher 8 balises maximum (4 obligatoires et 4 bonus)

Une balise obligatoire non trouvée = **15min de pénalité**

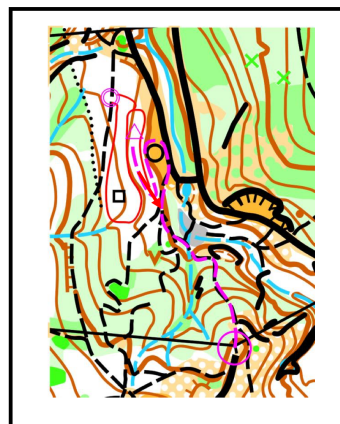
Une balise BONUS poinçonnée = **5 min de bonus temps** = du temps retiré sur le chrono global de l'épreuve.

Attention le dépassement du temps de course entraîne la suppression de tous les bonus et une heure de pénalité.

ATTENTION LIMTE HORAIRE: Les équipes doivent gérer leur temps pour rentrer avant la fin de l'épreuve.

15 min avant la barrière horaire limite, une série de coup de sifflet court.

5 min avant la barrière horaire limite, une série de coup de sifflet long



Plan Zone de Départ :

Les zones en rouges correspondent,
à gauche à la zone d'arrivée
à droite à la zone de départ.

Les équipes pourront poser leurs affaires dans la zone d'arrivée en dehors du passage des coureurs.

Le binôme 1 suivra le parcours en violet jusqu'au 1er poste (le pylône).

Le Binôme 2 ne fera pas le tour du réservoir (flèche rouge) et suivra également les jalons jusqu'au poste 1