

CHALLENGE NATURE

ÉPREUVE N° 1 : BUISSONAD'EAU RAID

1. Dates - Lieux - Horaires

Dates : 25 septembre 2024

Horaires : RDV : 12H30 AU LAC/ FIN 17H30

Lieux : Plan d'eau des Buissonnades – Oraison

Transport : Par les parents en co-voiturage ou à vélo, sous la responsabilité des familles.

Pour les vélos prévoyez de quoi les attacher pendant votre pratique

Je serai au lac à partir de 8H le matin si vous voulez arriver plutôt ou aider à la mise en place des épreuves.

2. Épreuves

- Classement général en additionnant les places de l'équipe dans chacune des trois épreuves
- Récompenses pour les 3 premières équipes conformes du challenge dans chaque catégorie
- Attribution du numéro et remise **d'un jeu de dossard** (1-1N/1-2R/ 1-3J/ 1-4V) + **1 puce électronique par équipe**
- **Un tableau de route avec rotation obligatoire sera à suivre par chaque équipe. Des horaires indicatifs seront précisés, il s'agit de bien respecter le sens de rotation.**
- Les concurrents enchainent leurs épreuves (pas de pause entre les ateliers)

C1 (6°-5°) : RELAIS TRAIL – RELAIS KAYAK – RELAIS LASER RUN

C2 (4°-3°) : RELAIS ERGO AVIRON TIR LASER – RELAIS TRAIL – RELAIS PADDLE

❖ TRAIL RELAIS BENJAMINS/MINIMES/LYCEES

BENJAMINS et MINIMES/LYCEES : 1 trail chronométré de 5550 pour toutes les équipes

Relais en binôme sur 2 boucles de distances différentes.

Boucle 1 : distance **2300m** (tour du lac de baignade), **binôme NOIR/ROUGE**

Boucle 2 : distance **3200m** (tour des 2 lacs), **binôme VERT/JAUNE**

Puis l'équipe au complet (NRVJ) va bipper le boîtier ARRIVEE

Des boîtiers de contrôle sportident sur le parcours en bout de chaque boucle devront être obligatoirement bipés

DEPART AU BOITIER ELECTRONIQUE.

Les binômes doivent rester ensemble tout au long du parcours. En cas de binômes non groupés des jurys appliqueront **la règle du STOP and GO** jusqu'à réunification du binôme. (Il s'agit d'être ensemble en conservant 1M d'écart latéral lors de l'effort physique si possible)

❖ RELAIS LASER RUN BENJAMINS

Équipe de 4 en relais

But : réaliser en relais, une course dem le plus rapidement possible, en enchaînant une épreuve de course et une séquence de tir laser.

❖ RELAIS ERGO AVIRON TIR LASER MINIMES/LYCEES

Équipe de 4 en relais

But : réaliser en relais, une distance totale de **800m** le plus rapidement possible, en enchaînant une épreuve d'ergo aviron et une séquence de tir laser.

Pour chaque concurrent : réaliser **100m** puis rejoindre le pas de tir laser et **allumer les 5 diodes** de la cible en 50secondes max.

Dès que la cible s'éteint (après avoir réussi à allumer les 5 diodes ou une fois les 50 secondes écoulées) il passe le relais en tapant dans la main du 2° concurrent. Etc....

Le relais est réalisé 2 fois.

Une fois le boîtier de départ bipé, les 4 concurrents de l'équipe sont placés derrière un plot et réalise leur épreuve.

Le Rouge contrôle la distance pour le Noir, le Vert pour le Rouge, le Jaune pour le Vert et le Noir pour le Jaune.

Une fois leur relais terminé, (distance de **800m** et ses 8 passages au tir laser) alors l'équipe devra se diriger vers le sas de sortie pour **biper un boîtier de FIN D'ÉPREUVE**.

Détail des relais pour l'ergo aviron :

1^{er} passage :

NOIR : va jusqu'à 100m /ROUGE : va jusqu'à 200m/VERT : va jusqu'à 300m/JAUNE : va jusqu'à 400m

2^{ième} passage :

NOIR : va jusqu'à 500m/ROUGE : va jusqu'à 600m/VERT : va jusqu'à 700m/JAUNE : va jusqu'à **800m**

❖ EPREUVES NAUTIQUES

KAYAK BENJAMINS

Les chasubles seront enlevées pour l'activité nautique

Parcours : environ 700 m - Kayak 2 places.

Le premier binôme fait la boucle et passe le relais au second binôme. Après avoir rangé correctement le matériel, l'équipe se dirige vers le boîtier de fin d'épreuve pour biper l'arrivée.

1 boîtier de contrôle pourra être positionné au niveau de la bouée la plus éloignée. Il sera donc à biper pour attester du parcours.

Les concurrents ne seront autorisés à prendre le départ qu'une fois le gilet de sauvetage correctement attaché.

PADDLE MINIMES/LYCEES

Les chasubles seront enlevées pour l'activité nautique

Parcours : environ 300m - Équipe de 4 en relais.

Le 1^{er} réalise le parcours en PADDLE (assis, à genou ou debout) puis passe le relais au second et ainsi de suite jusqu'au dernier concurrent de l'équipe.

Le temps est déclenché par un boîtier de DEPART.

Il y aura 1 boîtier de départ pour 2 PADDLES. Après avoir rangé correctement le matériel, l'équipe se dirigera vers un sas avec des boîtiers de FIN D'ÉPREUVE.

Les concurrents ne seront autorisés à prendre le départ qu'une fois le gilet de sauvetage correctement attaché.

3. Matériel

Les participants devront avoir :

- ✓ Un maillot de bain
- ✓ Une serviette de bain
- ✓ Un couvre-chef
- ✓ Chaussures pour aller dans l'eau
- ✓ Vêtements de rechange
- ✓ De l'eau
- ✓ Un sac à dos PAR EQUIPE pour les épreuves, téléphone chargé, eau, barres de céréales, couverture de survie, sifflet, montre

Tout le matériel nautique sera prévu par l'organisation.

5 Sécurité

- Avoir repéré l'accueil informatique –flamme UNSS et le point secours UNSS
- Ne jamais laisser seul un camarade blessé mais demander à des concurrents de prévenir un jury sur le parcours ou bien envoyer des camarades de l'équipe prévenir le jury le plus proche (toujours 1 personne avec le blessé)
- Être vigilant sur le parcours
- Respecter le code de la route en cas de traversée de route
- Bien s'hydrater
- Avoir la bonne tenue adaptée à la pratique
- Ne pas jouer à proximité des plans d'eau en dehors des épreuves (disqualificatoire)