

EPREUVES – DEFINITION - REGLEMENT

EPREUVE 1	Course d'orientation dans les forêts du Morvan
EPREUVE 2	Descente en Raft sur la Cure
EPREUVE 3	Descente de Nage en eau-Vive sur la Cure
EPREUVE 4	Parcours Aventure dans les arbres
EPREUVE 5	Course de vitesse (sprint) sur le Chalaux
EPREUVE 6	Rapid Racing sur le Chalaux
EPREUVE 7	Triathlon (VTT-Nage en Eau-Vive-Course à pied)

Au cours du Raid, 4 épreuves « Bonus » sont réalisées lors des différentes épreuves

EPREUVE 1 COURSE D'ORIENTATION

La course d'orientation est une épreuve qui se déroule en course à pied et en VTT, sur des chemins principalement situés en forêt.

Type :	Chronométrée sur le 3 ^e de l'équipe + 2 bonus
Distance :	Entre 2h30 et 3h
Matériel :	1 VTT (casque obligatoire), boussole, sifflet, eau, équipement personnel
Lieu :	Forêts du Morvan

Déroulement de l'épreuve :

- Chaque équipe se verra remettre au départ, une carte, un road-book et une pince numérotée.
- Les départs sont échelonnés toutes les 5mn.
- Chaque équipe s'organise à sa manière pour l'utilisation du VTT.
- Au fil de la course, 6 balises sont à trouver. La numérotation et le poinçonnage doivent être correctement effectués pour validation. Toute balise mal ou non validée pénalisera l'équipe de 45mn.
- Au cours de cette épreuve, 2 bonus situés entre les balises, rapporteront des points, retranchés du temps de la course.

EPREUVE 2 DESCENTE EN RAFT

Dans chaque raft il y a 2 équipes, dont le choix sera fait en fonction du classement général de la veille (Ex : 1er et 12e)

Type :	Chronométrée
Distance :	7 km
Matériel :	Combinaison, gilet et bottillons
Lieu	La Cure, entre le saut du Gouloux et le pont du Montal

Déroulement de l'épreuve :

Le départ est donné après le saut du Gouloux, toutes les minutes.

EPREUVE 3 : DESCENTE DE NAGE EN EAU-VIVE

Type :	Chronométrée sur le 3 ^e de l'équipe + 1 bonus
Distance	12 km (classe III-IV)
Matériel	Matériel de Nage en Eau-Vive
Lieu	La Cure, entre le pont de Nataloup et le pont du Montal

Déroulement de l'épreuve :

- Le départ est donné groupé, à 200 m en amont de la mise à l'eau et en maillot de bain.
- Les équipes doivent s'équiper totalement avant de prendre le départ.
- Au cours de la descente, une épreuve « Bonus » rapportera des points.

EPREUVE 4 : PARCOURS AVENTURE

Epreuve se déroulant les arbres, avec pont de singe, tyrolienne, pont népalais, saut.....

Type Non chronométrée + **1 bonus**
Distance Environ 2 h
Matériel Tenue de sport et chaussures (le reste est fourni)
Lieu Base départ du Chalaux
Déroulement de l'épreuve :

- Pour raison de sécurité, cette épreuve est non chronométrée, mais une épreuve « Bonus » clôturera cette manifestation.
- Le nombre de points obtenus sera fonction du nombre d'arrivants de l'équipe.

EPREUVE 5 COURSE DE SPRINT DE NAGE EN EAU-VIVE

Type : Chronométrée
Distance 1000 m
Matériel : Matériel de Nage en Eau-Vive
Lieu Le Chalaux

Déroulement de l'épreuve :

- Cette épreuve se déroule entre le parking Chalaux et la Plaque à Bille
- Les temps sont donnés individuellement toutes les minutes
- le temps de l'équipe se fait par addition des temps de chaque équipier

EPREUVE 6 RAPID RACING

Type : Course par élimination
Distance 500 m
Matériel : Matériel de Nage en Eau-Vive
Lieu Le Chalaux

Déroulement de l'épreuve :

- Le nombre de compétiteurs éliminés est de 5 à chaque tour
- Chaque participant marque un nombre de points en fonction de son élimination
- Le total de l'équipe se fait par addition des points marqués par chaque équipier

EPREUVE 7 : TRIATHLON

Type : Chronométrée
Distance VTT 8 km
NEV 6.5 km
COURSE 6 km
Matériel : VTT, Casque, Matériel NEV, Short, Chaussures course à pied, Tee-shirt
Lieu : Plaineffas, Chalaux, Plaineffas

Déroulement de l'épreuve :

- Chaque équipier ne doit participer qu'à une seule épreuve
- Une épreuve ne doit être réalisée que par un seul compétiteur
- L'ordre des épreuves est : VTT, NEV, COURSE
- Le départ est donné groupé, mais le 1^{er} relayeur doit réussir auparavant une épreuve d'adresse
- Parcours VTT : du parking de Chalaux au barrage de Chaumeçon
- Le 2^e relayeur attend le passage du relais en maillot de bain
- Parcours NEV : descente du Chalaux
- Le 3^e relayeur attend que le nageur soit déséquipé (en maillot de bain) pour partir
- Parcours de course à pied : du parking de Chalaux à l'Auberge de Plaineffas
- Le temps de l'équipe est pris à l'arrivée du 3e relayeur