

# 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.

<b>Type :</b>	Chronométrée sur le 3 <sup>e</sup> de l'équipe + <b>2 bonus</b>
<b>Distance :</b>	Entre 2h30 et 3h
<b>Matériel :</b>	1 VTT (casque obligatoire), boussole, sifflet, eau, équipement personnel
<b>Lieu :</b>	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 )

<b>Type :</b>	Chronométrée
<b>Distance :</b>	7 km
<b>Matériel :</b>	Combinaison, gilet et bottillons
<b>Lieu</b>	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

<b>Type :</b>	Chronométrée sur le 3 <sup>e</sup> de l'équipe + <b>1 bonus</b>
<b>Distance</b>	12 km (classe III-IV)
<b>Matériel</b>	Matériel de Nage en Eau-Vive
<b>Lieu</b>	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<sup>er</sup> relayeur doit réussir auparavant une épreuve d'adresse
- Parcours VTT : du parking de Chalaux au barrage de Chaumeçon
- Le 2<sup>e</sup> relayeur attend le passage du relais en maillot de bain
- Parcours NEV : descente du Chalaux
- Le 3<sup>e</sup> 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