

Règlement du Raid

« A la conquête de l'ouest Aveyron »

Édition 2008

Article 1 – Organisation

Le raid est organisé par l'association « **A la Conquête de l'Ouest Aveyron** ». C'est un raid basé sur la convivialité avant tout et sur la découverte de nouveaux tracés dans l'Ouest Aveyron.

C'est un raid multisports qui s'articule autour de sept activités sportives que sont : le canoë, le VTT, la course d'orientation, l'escalade, le tir à l'arc, la gastronomie et le cross montagne.

Article 2 – Programme général des épreuves

Le raid se déroule sur deux jours, **samedi 21 et dimanche 22 juin 2008**.

Samedi :

- 8h00 : Rendez-vous à la **Base de pleine Nature de Najac** pour l'accueil et remise des dossards pour les équipes des catégories **Élite et Club**
- 8h45 : briefing des parcours **club et élite**
- 9h00 : Départ du parcours **élite**
- 9h10 : Départ du parcours **club**
- 9h15 : accueil et remise des dossards pour les équipes de la catégorie **Ados / Adulte**
- 9h30 : Briefing du parcours **Ados / Adulte**
- 9h45 : Départ du parcours **Ados / Adulte**
- 19h00 : Repas convivial
- 22h00 : départ de l'épreuve orientation de nuit pour **toutes les catégories**.

Dimanche :

- 8h00 : Rendez-vous au **camping de Bor et Bar**
- 9h00 : Départ des épreuves tir à l'arc, maniabilité vtt et escalade, sous forme d'atelier pour **toutes les catégories**.
- 12h30 : épreuve gastronomique pour **toutes les catégories**
- 13h00 : Repas de clôture
- 14h30 : Remise des prix

Article 3 – Composition des équipes

- Catégorie **élite** : équipe de 2 ou 3 personnes mixte ou pas sans assistance
- Catégorie **Club** : équipe de 2 ou 3 personnes mixte ou pas sans assistance
- Catégorie **Ados / Adulte** : équipe de 1 ou 2 ados plus 1 adulte mixte ou pas sans assistance

Article 4 – Assurance

L'organisateur sera couvert par un contrat d'assurance « **responsabilité civile et accidents corporels** ».

L'inscription au Raid engage la responsabilité civile du concurrent.

Les participants devront fournir à l'organisateur un **certificat médical** de non contre indication à la pratique de raid multisports. De plus le responsable de l'équipe atteste que tous les membres de son équipe sont en **bonne forme physique et savent nager 25 mètres et s'immerger**.

Article 5 – Sécurité

Le dispositif sécurité sera articulé autour :

- D'un médecin urgentiste qui coordonnera l'ensemble du dispositif
- D'équipes de secouristes
- D'une information (carte, lieu, ...) auprès des pompiers et de la préfecture.
- De bénévoles placés de façon aléatoire tout au long du parcours.

Article 6 – Principe et déroulement de l'épreuve

Trois catégories sont proposées :

- Catégorie **élite** qui elle s'adresse aux sportifs aguerris à ce genre d'épreuve
- Catégorie **club** qui elle s'adresse aux sportifs désireux de découvrir l'activité
- Catégorie **ados/adulte** qui elle s'adresse aux ados accompagné d'un adulte désireux de découvrir l'activité.

Catégorie élite :

- VTT (40km, dénivelé 1400m)
- Canoë (6km)
- Cross montagne (15km, dénivelé 600m)
- Orientation de jour
- Orientation de nuit

L'enchaînement des 5 épreuves représente approximativement 60 kilomètres (sans la course d'orientation).

Catégorie club :

- VTT (17km, dénivelé 600m)
- VTT+option (20km, dénivelé 700m)
- Canoë (6km)
- Cross montagne (10km, dénivelé 450m)
- Orientation de jour
- Orientation de nuit

L'enchaînement des 5 épreuves représente approximativement 35 kilomètres (sans la course d'orientation).

Catégorie Ados / Adulte :

- VTT (10km, dénivelé positif 200m, dénivelé négatif 500m)
- Canoë (6km)
- Cross montagne (6km, dénivelé 220m)
- Orientation de jour
- Orientation de nuit

L'enchaînement des 5 épreuves représente approximativement 22 kilomètres.

NB : les distances sont données à titre indicatif et l'organisation se réserve le droit d'annuler ou de modifier certaines épreuves en fonctions des conditions météorologiques.

Article 7 – Les contrôles de passage

Tout au long du parcours, des contrôles de passage seront mis en place. Ils seront matérialisés par une balise (type course d'orientation). Le poinçonnage aux différentes balises est obligatoire, le non pontage entraînera automatiquement des pénalités (voir rubrique pénalités).

Des bénévoles de l'organisation seront placés de façon aléatoire tout au long du parcours pour veiller au bon respect de la règle de poinçonnage.

Article 8 – Chronométrage et classement

Le temps de course sera calculé **entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée**, à aucun moment le chronométrage ne sera arrêté. Le temps de parcours sera chronométré en heures, minutes, et secondes. Le chronomètre sera arrêté au moment ou **le dernier équipier franchi la ligne d'arrivée**. Ce temps de course sera majoré ou non de pénalisations éventuelles.

La grille de récompenses sera effectuée en fonction des lots à disposition de l'organisation.

Article 9 – Equipement

L'équipement utilisé par chaque équipe doit être en rapport avec les sept activités proposées dans le raid.

Chaque équipier devra **impérativement être en possession du matériel** suivant :

- Un casque VTT
- Un VTT
- Une tenue adaptée à l'activité
- Un dossard visible
- Un porte gourde ou camel back (plusieurs points de ravitaillements seront proposés)
- Un baudrier
- Chaussure de rechange
- Lampe frontale

Chaque équipe devra **impérativement être en possession du matériel** suivant :

- Boussole
- Un kit de réparation

Le matériel fourni par l'organisation sera le suivant :

- Canoë*
- Pagaies
- Gilet de sauvetage
- Dossards
- Ravitaillement
- Repas d'après course
- Possibilité de boussole
- Possibilité de baudrier

*L'utilisation de votre canoë est interdite, par souci d'équité l'organisation impose le canoë « organisation » pour tout le monde.

Article 10 – Droits d'engagement et inscription

Les droits d'engagement sont les suivant :

Catégorie Élite : 50 euros/pers. Cela comprend l'organisation, les récompenses, le cadeau souvenir, les ravitaillements, le repas du samedi soir et du dimanche midi, l'accès au camping et animation vidéo. Des douches seront à la disposition des raideurs.

NB : un supplément sera demandé pour les repas accompagnateur soit :

- **12 euros/par repas supplémentaire** pour le repas du samedi soir
- **15 euros/par repas supplémentaire** pour le repas de clôture du dimanche midi

Catégorie Club : 50 euros/pers. Cela comprend l'organisation, les récompenses, le cadeau souvenir, les ravitaillements, le repas du samedi soir et du dimanche midi, l'accès au camping et animation vidéo. Des douches seront à la disposition des raideurs.

NB : un supplément sera demandé pour les repas accompagnateur soit :

- **12 euros/par repas supplémentaire** pour le repas du samedi soir
- **15 euros/par repas supplémentaire** pour le repas de clôture du dimanche midi

Catégorie ados / adulte : 30 euros/pers. Cela comprend l'organisation, les récompenses, le cadeau souvenir, les ravitaillements, le repas du samedi soir et du dimanche midi, l'accès au camping et animation vidéo. Des douches seront à la disposition des raideurs.

NB : un supplément sera demandé pour les repas accompagnateur soit :

- **12 euros/par repas supplémentaire** pour le repas du samedi soir
- **15 euros/par repas supplémentaire** pour le repas de clôture du dimanche midi

Les droits d'engagement doivent obligatoirement être joints au formulaire d'inscription.

Pour que votre inscription soit prise en compte, l'organisation devra être en possession des pièces suivantes le jour de l'épreuve :

- Le **formulaire d'inscription dûment rempli, avec signature**
- **Chèque** correspondant au montant de l'inscription
- Les 2 ou 3 **certificats médicaux** ou copie de **licence sportive***

*Les copies de licences de triathlon, course à pied, vtt seront acceptées.

NB : Si toutefois votre dossier d'inscription n'était pas complet, l'organisation se verrait dans l'obligation de refuser votre participation au raid.

Les différentes pièces relatives à l'inscription de l'équipe doivent être envoyées à l'adresse suivante :

DUQUE Baptiste
A la Conquête de l'Ouest Aveyron
1, rue de la pompe
12200 Villefranche de Rouergue
Mail. : raid-aveyron@wanadoo.fr
Tel. : 05 65 45 77 97 ou 06 25 32 19 65

Les inscriptions sur place seront majorées **de 10 euros**, et elles seront acceptées uniquement si l'organisation est en mesure de fournir un canoë.

Article 11 – Droits de remboursement

Pour pouvoir prétendre à un remboursement des frais d'inscription, **le forfait doit être exprimé par lettre** au siège de l'organisation (A la conquête de L'ouest Aveyron, Base de pleine nature NAJAC, 12270 Najac) **avant le 16 juin 2008**.

Article 12 – Annulation

L'organisation se réserve le droit d'annuler ou de modifier certaines épreuves en fonction des conditions météorologique.

Article 13 – Epreuve VTT

- Respectez le code de la route,
- Le casque est obligatoire,
- Respectez le balisage en place et poinçonnez les balises de contrôle de passage balise non poinçonnée : 30 mn.
- L'équipe devra effectuer le parcours groupée tout au long de l'épreuve
- Respecter l'environnement (pas de déchet dans la nature)

Rappel des distances :

- **Elite** : 40km
- **Club** : 17km ou 20km (avec option)
- **Ados / Adulte** : 10km

L'équipe aura la possibilité d'effectuer un parcours optionnel de 3 km pour la catégorie club. Si l'équipe complète prend l'option, elle bénéficiera d'un bonus temps de 60 mn

L'épreuve VTT contient des balises à poinçonner sur l'itinéraire.

Article 14 – Epreuve canoë

- Savoir nager 25 m et s'immerger,
- Port du gilet et de chaussures fermées obligatoire.

Equipe de 2 : 1 CANOE

Equipe de 3 : 1 CANOE + 1 KAYAK

Article 15 – Epreuve cross montagne

- Chaque concurrent devra s'équiper d'une frontale pour la 2ème partie du cross montagne
- Suivre attentivement le balisage dans les ruisseaux permettant d'éviter les chutes dangereuses
- L'équipe devra effectuer le parcours groupée tout au long de l'épreuve
- Respecter l'environnement (pas de déchet dans la nature)
- Le cross montagne contient des balises à poinçonner sur l'itinéraire.

Pénalité par balise non poinçonnée : **30 mn**

Article 16 – Epreuve escalade

- L'épreuve n'est pas chronométrée. La performance est privilégiée.
- x voies équipées sont à votre disposition, avec des difficultés et des bonus différents.
- Chaque concurrent doit grimper.
- Baudriers et casques sont fournis.
- Un juge/Assureur est affecté à chacune des voies.
- Un concurrent engagé dans une voie a possibilité de se mettre en poids sur la corde en une seule occasion, sans toutefois y rester plus de 5 secondes. Dès la deuxième mise en poids, l'assureur redescend le grimpeur au sol et établit l'échec de la tentative. Une tentative vaut pour succès lorsque le concurrent se saisit de la chaîne du relais avec l'une de ses mains et maintient la préhension pendant deux secondes au moins.

Article 17 – Epreuve maniabilité VTT

Le port du casque est obligatoire.

Nous conseillons de baisser les selles.

Vous aurez au choix 3 parcours Elite, Club et Ados / Adulte.

Chaque parcours est divisé en 3 zones.

Chaque zone réussie rapporte un bonus de 5 mn.

Une zone est considérée réussie si le concurrent pose au **maximum un pied**.

Pour les équipes de 3, seuls les meilleurs résultats seront conservés

Aucune reconnaissance n'est autorisée

Article 18 – Epreuve tir à l'arc

L'épreuve consiste à tirer 3 flèches par concurrent, chaque flèche permettant d'obtenir des bonus temps (1 à 5 mn).

Une Volée de 3 flèches sera autorisée en guise d'entraînement.

Pour les équipes de 3, seuls les 2 meilleurs résultats seront conservés

Article 19 – Epreuve dégustation

Vous aurez 4 gobelets à votre disposition, chaque gobelet contenant 2 ingrédients. A vous de les découvrir ...

CHAQUE BONNE REPONSE RAPPORTE 2 MINUTES DE BONUS POUR LA COURSE.

Vous aurez 3 vins à découvrir, vous aurez juste à relier chaque vin à son cépage.

CHAQUE BONNE REPONSE RAPPORTE 5 MINUTES DE BONUS POUR LA COURSE.

Article 20 – Epreuve d'orientation

Il s'agit d'une course au score sur carte IGN améliorée. Il y a 27 balises à poinçonner par équipes de 2 ou 3 en temps limité à 1 heure avec pénalités pour le dépassement horaire et pour les balises non trouvées.

Au départ, chaque équipe recevra 2 cartes identiques et 2 cartons de contrôle. Les équipiers peuvent fonctionner à leur guise (groupés ou séparés). Ils doivent totaliser un maximum de balises en 1 h., une balise ne compte qu'une fois pour l'équipe même si elle a été poinçonnée par les 2 équipiers.

Calcul du temps : temps pris sur le dernier équipier

Le temps de l'équipe correspond au temps mis pour l'épreuve plus d'éventuelles pénalités :

- 3 minutes par minute de retard par rapport à 60 minutes
- 3 minutes par balise non trouvée se rajoutant à un temps minimum de 60 minutes.

Exemples :

Equipe **x** a trouvé toutes les balises en 50 minutes. Pas de pénalité.

Résultat : 50 minutes

Equipe **y** a trouvé 25 balises en 63 minutes 30 secondes. Il manque 2 balises et cela fait 4 minutes de trop.

Résultat : $60 + (3 \times 2) + (3 \times 4) = 78$ minutes

Equipe **z** a trouvé 20 balises en 30 minutes. Il manque 7 balises.

Résultat : $60 + (7 \times 3) = 81$ minutes

Attention aux éventuelles traversées de routes: vous n'êtes pas prioritaire.