

Raid Académique BRETAGNE

2-3 avril au lac de Guerlédan

Noz-trail

C.O.



Vtt

Biathlon Tir
laser

Kayak

A vous de jouer...

Planning



Mardi 2 avril

11h / 12h: Accueil des équipes au camping « le point de vue » à Guerlédan (104 Rue du Lac, 22530 Mûr-de-Bretagne)

- Vérification des dossiers (licences, numéro de téléphone, ...)
- Les équipes sont mixtes en lycées (Equipe de 4 avec au moins 1 fille+ 1 Jo par As) et la parité est obligatoire en collège (Equipe de 4 avec 2g +2 F+1 Jo par As). Les élèves sont sportifs et capables de gérer un effort sur deux journées.
- Vérification du test savoir nager
- Vérification réussite questionnaire QCM du JO sur unssbretagne.fr
-

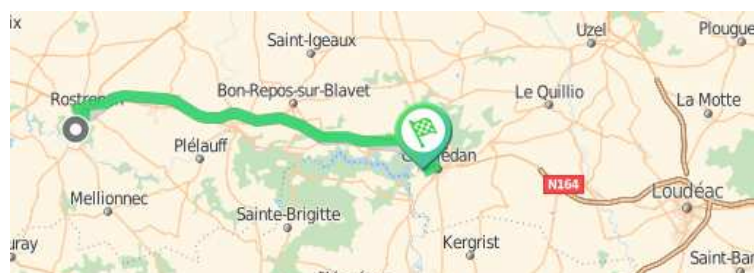
12h-12h30 Briefing



11h-14h15

- Vérification des 4 VTT : freinage AV AR, cornes guidon interdites, tubes de cintre (extrémité du guidon) sont protégés. Les casques aux normes NF ou CE doivent avoir une coque rigide ne présentant pas de fissures.
- Vérification du matériel : trousse secours, sac des coureurs (listing en fin de documents)
- Repas pour les équipes (pique-nique prévu par les familles)
- Installation des tentes
- Préparation du matériel
- Stand entraînement tir laser

14h30 : Départ des minibus pour se rendre sur le site course orientation dans le bois de Kerbescont à Rostrenen (26 minutes)



15h00 briefing (début épreuve :15h30 fin :18h : **Première épreuve de CO bois Kerbescont**

18 h 30-19H45: Repas « pasta party » **au collège de Rostrenen 200 élèves et 70 adultes**



20h : Retour des minibus vers le camping

21h: **Deuxième épreuve Noz-Trail suivi d'itinéraire au bois de Cornec**

23h : fin des épreuves.

23h30 : Extinction des feux.

Informations complémentaires

Les équipes sont autonomes

- mardi 2 avril : déplacement en course d'orientation au bois de Kerbescont avec le minibus de l'AS
- mercredi 3 avril : amener les vélos sur parking sainte Trepine D31 puis en fin de course ramener les vélos sur la base

En cas d'accident:

Appeler le SAMU : 15

OU

N° de YANN PESCHARD: 06 35 56 34 66

N° de NORA MOISON : 06 59 93 61 55

Divers :

En cas de mise en danger constatée, de manque de respect, de non application du règlement, de tricherie, les organisateurs sont en droit d'appliquer des pénalités plus lourdes et de disqualifier une équipe.

MERCREDI 3 AVRIL

8h-9h (fin petit dej): Petit déjeuner (que chaque équipe aura prévu préalablement). Le comité d'organisation gère la boisson chaude

Démontage des tentes

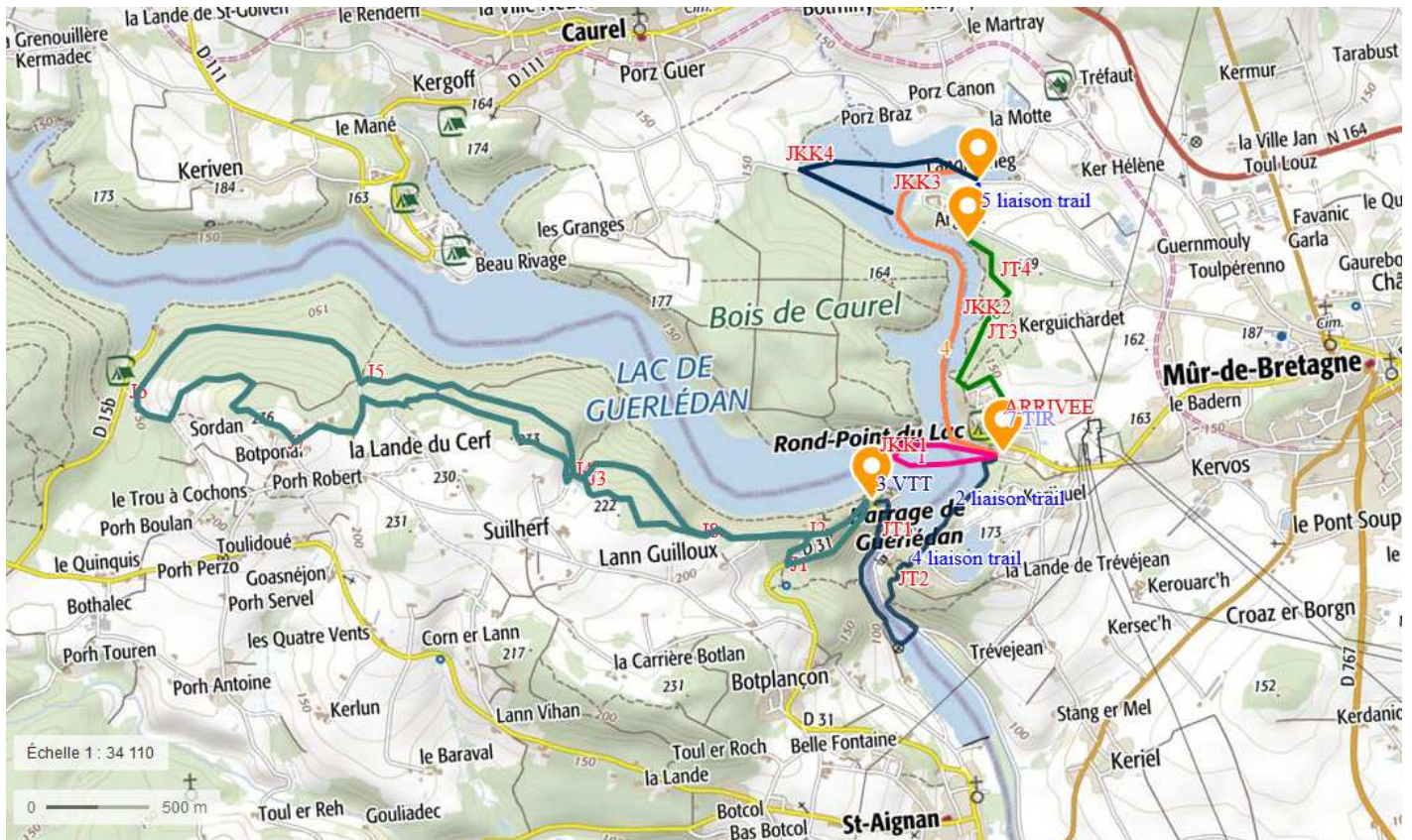
9h30 : **Début troisième épreuve sur le lac Guerlédan**


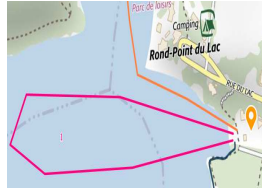






30' -45' de **Pause** repas obligatoire pour toutes les équipes au retour du barrage sur le rond-point de la plage



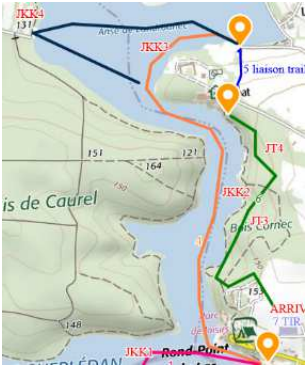

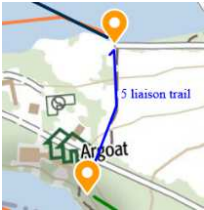

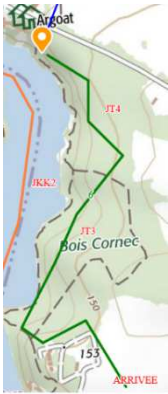


15h30 : Fin du raid collation

16h00 : Palmarès

Journée continue RAID mercredi 3 avril

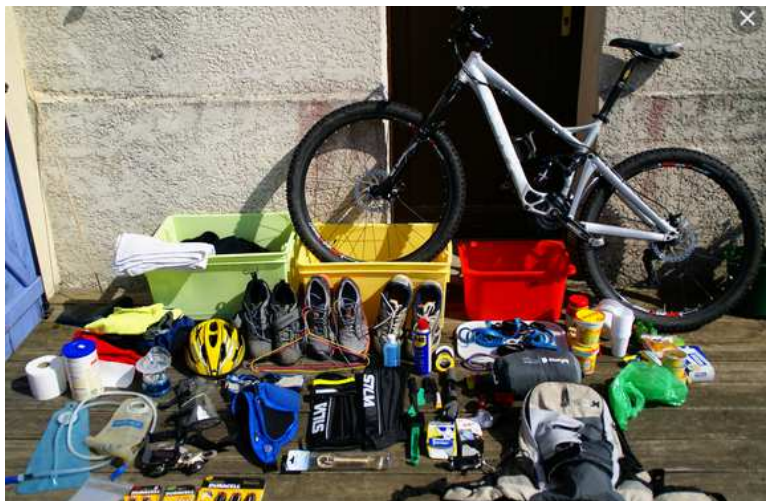


Départ	9h30		20 km
relais Kayak 	1 kayak/équipe (1 bateau pour 2)	1 kayak pour 2 .Contourner la balise autour du lac puis relais	300 m 
Liaison course en équipe 		Liaison kayak –VTT en course à pieds en contournant le barrage du lac Guerlédan .Passer sur écluse 119 de Guerlédan.	2,2 km 
VTT 	1 VTT chacun	Itinéraire balisé et fléché à suivre. Attention pour les lycées il y plusieurs balises à poinçonner.	Boucle 10 km. Durée estimée 1h30 
Liaison course en équipe 		Liaison VTT-point pose repas en course à pieds	2.2 km 

<p>Repas</p>	<p>30 à 45'</p>	<p>Arrêt obligatoire 30 à 45' à embarcation Kayak</p>	
<p>Kayak</p> 	<p>2 kayak/équipe (1 bateau pour 2)</p>	<p>Boucle 1 à réaliser pour col et lycées Pour les lycées boucle 2 supplémentaire</p> <p>Embarquement : base kayaks Débarquement : Proche plage Landroanec</p>	<p>2km (tps estimé 25')</p> <p>+1.4 km (tps estimé 40')</p> 
<p>Liaison course en équipe</p> 		<p>Du débarquement de la plage Landroanec aller en course à pieds au départ de la CO</p>	<p>300m .Tps estimé 5'</p> 
<p>Trail-Course orientation en équipe</p> 		<p><u>Epreuve</u> : CO bois de cornec en suivi itinéraire <u>Déroulement</u> : Par 4 o en suivi d'itinéraire</p>	<p>2 km</p> 
<p>Arrivée STOP Chrono</p>			
<p>Tir carabine laser</p> 		<p>Epreuve de biathlon tir laser en relais Stop Chrono à la fin du passage des 4 membres de l'équipe.</p>	
<p>Palmares</p>	<p>15h30 fin raid 16h30 palmarès</p>		

Lors de votre arrivée, toute l'équipe, accompagnée de son enseignant et son JO, doit se présenter à l'accueil avec TOUT le matériel obligatoire pour pouvoir participer au championnat académique de RAID.

MATERIEL A PREVOIR



Cochez	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR ELEVE PENDANT L'EPREUVE	
	1 VTT	Vérifiez les freins, la direction. Vérifiez l'état des pneus et le gonflage des roues. Le guidon doit avoir 2 embouts de chaque côté.
	1 Casque	L'élève devra le porter pendant toute l'épreuve. Le numéro d'équipe sera inscrit sur le casque.
	1 sac à dos type « Camelbak »	L'élève devra garder son sac avec son matériel obligatoire pendant tout l'épreuve.
	1 paire de chaussures de course à pieds	
	1 poche à eau ou bidon (1l min)	
	1 encas énergétique minimum	
	1 frontale avec des piles neuves	La frontale sera utilisée lors de l'épreuve nocturne le mardi soir. Elle sera également utile au camping.
	1 montre	
	1 sifflet	
	1 couverture de survie	
	1 coupe vent imperméable	
1 paire de gants et lunettes pour VTT conseillées		

Cochez	MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPE PENDANT L'EPREUVE	
Ce matériel sera réparti dans les différents sacs au sein de l'équipe. A vous de vous organiser.		
	1 portable avec une housse de protection étanche.	
	1 kit réparation vélo	1 pompe
		1 chambre à air min
		1 démonte pneu
		Kit de rustines
	1 trousse de secours	1 tire tiques
		Sérum physiologique
		Désinfectant
		Gaze stérile
		Pansements
		Arnica
		Strap

Cochez		MATERIEL OBLIGATOIRE PAR EQUIPE AU CAMPING
	3 tentes maximum	Surface sur le camping très limitée.
	1 bâche	C'est toujours utile !
	Nécessaire de couchage	Matelas
		Duvet
	Nécessaire pour le repas du mardi midi	Pique nique prévu par les élèves.
	Nécessaire pour le petit déjeuner du mercredi matin	Une boisson chaude est prévue par les organisateurs sous le barnum. Votre AS devra prévoir le reste : Pain, brioches, fruits etc
	Nécessaire pour le repas du mercredi midi	L'AS doit prévoir le pique nique du mercredi midi. Les élèves auront une pause obligatoire de 30 minutes.

LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT HUMAIN ET GÉOGRAPHIQUE



Toute équipe devra montrer son intérêt à l'environnement humain et géographique en s'engageant par la signature d'une charte.

Tout coureur doit minimiser au maximum son impact sur l'environnement lors de son passage : Aucun déchet ne doit être laissé dans la nature, il est important de protéger la végétation en utilisant que les chemins existants...

Tout coureur doit s'efforcer d'utiliser, parmi les options de cheminement qui se présentent, celle qui semble :

- la moins dangereuse,
- la moins gênante pour les propriétés (utilisation des chemins existants, ne pas couper les lacets, ne pas traverser les champs cultivés....).

Toute équipe devra respecter les règles établies par le camping concernant le bruit, le respect des sanitaires etc...