

RAID LATHAN 2021

ROAD BOOK

Du 6 au 10 juillet 2021

Stade de la Guiberderie - Longué

CONTACT

Arnaud ALBERT : Educateur Sportif

06-60-85-50-63

sport@ville-longuejumelles.fr



VILLE DE

Longué
Jumelles

Une Ville à Vivre

RALLYE-PEDESTRE



Mesures spéciales Covid-19

A l'intérieur d'un bâtiment :

Port du masque obligatoire +

Lavage des mains systématique

Rallye Pédestre, mardi après-midi

Déroulement :

- Rassemblement 14h30 au stade

Activité par équipe complète.

Consignes :

- **Rando-quizz dans les rues de Longué**

- Sur la carte, vous trouverez 20 lieux signalés où vous attendent des « fiches questions » ou des « fiches balises à redessiner ». Pensez à poinçonner pour justifier votre passage à ce lieu sur votre feuille réponse. Vous devez répondre aux questions. Les lieux des « fiches » sont symbolisés sur la carte par des chiffres, et une « feuille indices » vous précise le lieu de chaque « fiche questions » ou « balises à redessiner ».

- Chaque équipe dispose de 2 heures maximum pour réaliser cette épreuve. (Possibilité d'avoir des points de pénalité pour retard abusif : au-delà de 10 minutes, 1 point par minute de retard)

- Chaque équipe revient au stade, lorsque toutes les « fiches questions » et « fiches balises à redessiner » ont été trouvées, ou au bout du temps écoulé.

- Deux équipes partent simultanément, mais dans des directions différentes : l'une en suivant les chiffres croissants, l'autre dans le sens décroissant.

- Chaque groupe de 2 équipes partent à 5 minutes d'intervalles.

- Toutefois, vous devez respecter le Code de la Route !!

- Vous n'avez pas le droit de vous séparer pour cette partie de l'épreuve.

- Cette partie de l'épreuve n'est pas une course de rapidité, donc nul besoin de courir !!!!

Règlement :

- Chaque membre d'équipe se doit de respecter les règles sanitaires : Masques obligatoires et lavage des mains en entrant à l'intérieur des bâtiments.

- Chaque équipe doit rester entière à tout moment. Il est interdit qu'un des membres de l'équipe parte seul, en s'éloignant du reste de l'équipe.

- Vous ne pouvez pas vous servir de votre téléphone pour répondre aux questions

- Vous avez le droit de pousser les portes et d'aller vers les gens que vous croisez !!!

- Aucune communication entre les groupes n'est autorisée

- Il est interdit de déplacer les éléments de l'épreuve (fiches de questions et autres...)

- Des points de pénalités seront retirés aux équipes ne respectant pas le code de la Route

- Chaque bonne réponse vaut 2 points : réponse bonne aux questions et balise redessinée.

ESCALADE



Mesures spéciales Covid-19 :

Port du masque obligatoire pour toute
personne au sol

Gel hydroalcoolique avant toute action

Escalade, mardi soir et jeudi soir

Déroulement :

☆ Epreuve : 30 minutes maximum par équipe

Comprenant 5 minutes pour la mise en place des baudriers et ré-explication de la sécurité + 2 minutes de réflexion pour s'organiser dans l'équipe + 20 minutes maximum d'épreuve + 3 minutes pour enlever le baudrier et les systèmes d'assurage.

- Epreuve chronométré : Chaque équipe doit mettre le moins de temps possible à refaire un puzzle.
- Chaque équipe doit retrouver les numéros des pièces d'un des trois puzzles à reconstruire. Ces numéros sont répartis sur le mur d'escalade.
- Dès qu'un des puzzles aura tous ses numéros dictés à haute voix par les grimpeurs de l'équipe. Il sera donné à reconstituer par l'équipe. Le chrono s'arrête une fois le puzzle refait entièrement.
- Attention : chaque membre de l'équipe doit grimper au moins 1 fois (jusqu'à la hauteur minimum d'un numéro de pièce de puzzle).
- Les grimpeurs de chaque équipe sont assurés par les autres membres de leur équipe.

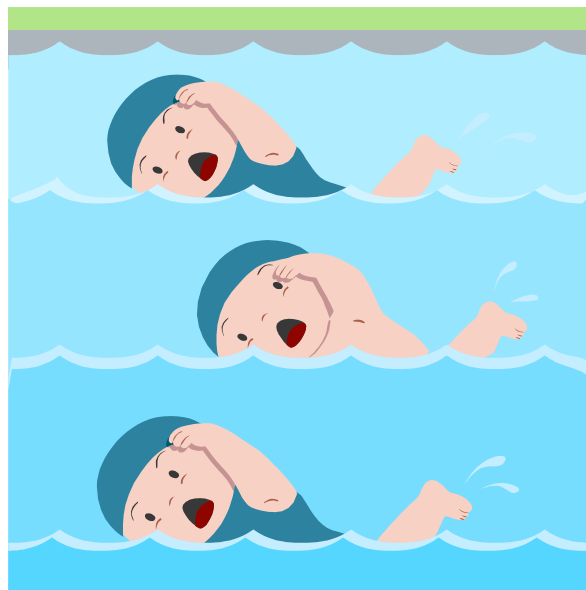
Barème :

- Chaque temps de toutes les équipes est noté, puis classé.
- La 1^{ère} équipe avec le meilleur temps, a 100pts, la 2^e a 80, puis 70, 60, 50, 40, 30, 20.
- Si toutes les pièces n'ont été trouvées dans le temps imparti. Un membre de l'équipe disposera de 3 minutes pour reconstituer le puzzle sans les pièces manquantes. Si le puzzle est refait avec les pièces trouvées, un petit bonus de compensation sera attribué.

Règlement :

- *Chaque participant se doit de respecter les règles sanitaires décrites ci-jointes.*
- *Les participants ne pourront grimper qu'après avoir reçu l'accord du responsable.*
- *Il est interdit pour toutes personnes d'aller sur la zone grise au pied du mur d'escalade, si elles ne s'apprêtent pas à assurer ou à grimper.*
- *Il est interdit pour les personnes au sol de passer sous une corde assurant un grimpeur.*
- *Chaque grimpeur avant de grimper devra faire vérifier par son assureur son nœud le reliant à la corde, et devra vérifier la mise en place du système d'assurage de son assureur.*
- *Tout comportement jugé dangereux par le responsable de l'activité pourra entraîner la disqualification de l'équipe à cette épreuve.*

Parcours Aquatique



Parcours Aquatique, Mercredi

Déroulement :

- ☆ RDV à la base des Youïs.
- ☆ L'épreuve se déroule dans la zone de baignade de la base. Attention, la baignade est ouverte au public tous les après-midis : respecter les autres « baigneurs ».
- ☆ Deux équipes passeront l'épreuve en même temps ; Pour chaque équipe un ordre de passage lui sera attribué.

- ☆ L'épreuve : Relais par équipe
 - Epreuve chronométrée
 - Chaque équipe dispose d'une ligne de départ (entre 2 jalons), et devra se placer derrière cette ligne pour le départ de l'épreuve.
 - Tous les participants de chaque équipe devront passer les uns après les autres.
 - Le parcours consiste à faire un aller-retour à la bouée, soit 2 X 55m en transportant un objet (frite ou ballon).
 - Durant le parcours, chaque nageur devra passer une zone définie en apnée (tête entièrement sous l'eau) à aller comme au retour.
 - Le chrono s'arrête lorsque tous les objets ont été transportés.

Barème :

- ☆ Epreuve : Relais
 - Les équipes seront classées suivant leur temps effectué sur la globalité des passages de toutes les personnes de l'équipe.
 - L'équipe la plus rapide aura 100pts, la 2^e 80 pts, la 3^e 70pts, puis 60pts, ...

- ☆ Pénalités
 - 5 secondes supplémentaires pour « un faux départ ».
 - 5 secondes supplémentaires pour une apnée pas réussie.

- ☆ Bonus
 - 5 secondes soustraites pour une poirier (main et tête dans l'eau avec les pieds joints en l'air) réalisée dans l'eau durant le parcours.

COURSE D'ORIENTATION



Course d'Orientation, Mercredi

Déroulement :

- Rassemblement au bout de la plage de la base des Youï's Activité par équipe complète.

Consignes :

- Sur la carte, 20 lieux signalés où vous attendent des balises à poinçonner
- Chaque équipe dispose d'1h45 maximum pour réaliser cette épreuve. (Possibilité d'avoir des points de pénalité pour retard abusif : au-delà de 10 minutes, 1 point par minute de retard)
- Chaque équipe revient au départ, lorsque toutes les balises ont été trouvées, ou au bout du temps écoulé.
- Deux équipes partent simultanément, mais dans des directions différentes : l'une en suivant les chiffres croissants, l'autre dans le sens décroissant.
- Chaque groupe de 2 équipes partent à 10 minutes d'intervalles.

- Vous n'avez pas le droit de vous séparer pour cette partie de l'épreuve : l'équipe doit rester entière.

Règlement :

- Chaque équipe doit rester entière à tout moment. Il est interdit qu'un des membres de l'équipe parte seul, en s'éloignant du reste de l'équipe.
- Respecter les autres personnes sur le lieu : tout manquement sera pénalisé.

- Aucune communication entre les groupes n'est autorisée
- Il est interdit de déplacer les balises de l'épreuve

- Chaque balise trouvée vaut 3 points et un classement par le chrono se fait avec 1^{er} 40pts, 2^e 30pts, 3^e 25pts, 4^e 20pts, 5^e 15pts, 6^e 10pts, 7^e 5pts et 8^e 0pt.