



# "RAID NWEL"

## RAID Nature Multi-Activités

Organisé par TRI TEAM KARAIB'

## PROGRAMME

**DIMANCHE 11 DECEMBRE 2016**

DEPART 7H00 : **PLAGE RIVIERE SENS / GOURBEYRE**  
NATATION / PADDLE Relais / VTT



**ANSE DUPUY VIEUX FORT / LE PHARE VIEUX FORT**  
VTT/ COURSE D'ORIENTATION / SARBACANE / SWIN & RUN / BIKE & RUN



**RAID effectué par équipe de 3 concurrents / 1 Fille par équipe**

# DÉROULEMENT

## Première Partie : Départ 7H00 - Plage de Rivière Sens

### 4 ÉPREUVES ENCHAÎNÉES

#### ÉPREUVE 1 : **NATATION**

Départ groupé par équipes ; Parcours de 700 m à réaliser en triangle, passage de 2 bouées à laisser sur la gauche, arrivée plage. (Voir fiche parcours Natation) Attendre que l'équipe soit regroupée (3 équipiers) avant d'entamer la 2° épreuve.

#### ÉPREUVE 2 : **PADDLE**

Matériel obligatoire : 1 Paddle + leach + pagaie.

Départ du 1° concurrent sur le parcours (idem natation). Relais de 700m à réaliser 3 fois, chaque équipier devra effectuer le parcours 1 fois.

Le passage de relais entre équipiers s'effectue sur la plage (contact main), la planche et la pagaie étant déposées sur le sable.

A la fin du parcours du 3° relayeur, la planche et la pagaie devront être remises par les concurrents dans le box affecté à l'équipe.

#### ÉPREUVE 3 : **VELO TOUT TERRAIN (V.T.T.)**

Matériel obligatoire : 1 Vélo TT + 1 casque par équipier

Matériel optionnel à emporter pour les épreuves à suivre : Camelback / lunettes natation / pull buoy/ palettes (swimrun)/.....

Parcours de 10 kms sur route bitumée à réaliser en équipe (Voir fiche parcours VTT)

Dénivelé positif 400m

Parcours en ligne : Départ Plage de Rivière Sens / Arrivée Plage d'Anse Dupuy Vieux Fort.

Dépose des VTT dans box affecté.

#### ÉPREUVE 4 : **COURSE D'ORIENTATION**

Matériel obligatoire : 1 Carte plastifiée + stylo distribués au départ pour chaque équipe.

Départ Anse Dupuy : Recherche de 5 à 6 balises (à poinçonner) réparties sur les zones proches entre l'Anse Dupuy et le site du Phare. En plus du poinçon, chaque balise est accompagnée d'une question dont la réponse adéquate offrira un bonus de temps.

Pénalité de 7 minutes par balise non poinçonnée.

A l'arrivée de l'équipe le chronomètre est arrêté (au passage du 3° équipier)

## Deuxième Partie : Phare de Vieux Fort

**RAVITAILLEMENT / EPREUVE de TIR à la SARBACANE / CALCUL BONUS TEMPS**

### ÉPREUVE 5 : **TIR à la SARBACANE**

Matériel fourni : 1 Sarbacane + 12 Fléchettes

Epreuve de tir par équipe sur cible distante de 5 à 7 m. Chaque équipier tire une volée de 4 flèches.

Le total de points obtenus sera transformé en décompte de temps (Bonus) pour la dernière partie du Raid.

CALCUL de TEMPS :

Temps à l'arrivée de la course d'Orientation = T1

Bonus de Temps obtenu aux questions C.O = T2 Pénalité Balise non trouvée = T3

Bonus de Temps obtenu au tir à la sarbacane = T4

Nouveau Temps Référent = T1 – T2 + T3 – T4

CALCUL Temps Départ de la Poursuite = Différence de Temps entre l'équipe concernée et le Temps de la meilleure équipe.

## Troisième Partie : Phare de Vieux Fort / Retour rivière Sens

**POURSUITE : 2 ÉPREUVES enchaînées**

### ÉPREUVE 6 : **SWIM-RUN (natation / course à Pied / natation)**

Matériel obligatoire : Baskets aux pieds

Matériel optionnel : Pull Buoy + Camelback + lunettes natation + palettes

Départ par ordre de classement après calcul de temps, sous forme de "Poursuite" c.à.d départs échelonnés (successifs) par différence de temps par rapport au meilleur temps équipe.

Départ plongé (par équipe) du Phare / passage obligé par les arches (pleine eau)

Enchaînement : Natation 1 (500m) / Course à pied (500m) / Natation 2 (600m)

(Voir Fiche Parcours) Arrivée Plage Anse Dupuy

### ÉPREUVE 7 : **BIKE & RUN (dernière épreuve)**

Matériel obligatoire : 1 vélo VTT / 3 casques

Matériel optionnel : Camelback / bidons / matériel Swimrun

Parcours pour rejoindre Rivière Sens (3,5 kms) Voir Fiche parcours Bike & Run

FIN du RAID Arrivée : parking Rivière Sens

Remarque : Les 2 VTT/ équipe laissés à Anse Dupuy seront transférés à l'arrivée par les concurrents par leurs propres moyens.