

**RÈGLEMENT GÉNÉRAL  
RALLYE RAID DU PLATEAU PICARD  
12<sup>ème</sup> Edition**



**« 24 HEURES CHRONO »  
Samedi 1er au Dimanche 2 Juin 2024  
de 14h00 à 14h00**

version 10.04.2024

**SOMMAIRE**

**Page 1**

**A – GÉNÉRALITÉS**

**Page 2**

CHAPITRE 1 : INSCRIPTIONS

**Page 2**

CHAPITRE 2 : SÉCURITÉ

**Page 2**

CHAPITRE 3 : LE MATÉRIEL

**Page 3**

CHAPITRE 4 : L'ACCUEIL

**Page 3**

CHAPITRE 5 : LES ÉQUIPES, REGLEMENT GENERAL

**Page 4**

**B – LES ÉPREUVES**

**Page 5**

**C – DESCRIPTIF ET REGLEMENT DES EPREUVES**

**Page 6, 7, 8, 9,10**

**D – CEREMONIE DE REMISE DES RECOMPENSES**

**Page 10**

# A – GÉNÉRALITÉS

## CHAPITRE 1 : INSCRIPTIONS

version 10.04

### 1) Conditions d'inscriptions:

- Le Raid est ouvert à toute personne de 14 à 77 ans.
- Remplir la fiche d'inscription sur le site et déterminer votre nom d'équipe.
- Droit d'inscription : 180€ par équipe (soit 60€ par concurrent)

### 2) Pièces à joindre à l'inscription pour les adultes :

- Fournir obligatoirement le certificat médical de l'organisation.
- Fournir une photocopie du brevet de natation (saison en cours). A défaut, attestation sur l'honneur pour la capacité à savoir nager (pour le canoë)

### 3) Pièces à joindre à l'inscription pour les mineurs :

- Fournir obligatoirement le certificat médical de l'organisation.
- Fournir obligatoirement une photocopie du brevet de natation.
- Fournir obligatoirement une autorisation parentale et une attestation d'assurance responsabilité civile des parents en cours de validité au moment du Raid.
- Prévoir un adulte encadrant si l'équipe est exclusivement composée de mineurs (Identité de l'adulte référent à préciser sur la fiche d'inscription ainsi que sur la déclaration d'adulte responsable).

### 4) Pour être validés, les dossiers devront impérativement être complets.

- Une équipe sera considérée inscrite quand elle aura validé l'inscription de ses 3 concurrents et envoyée tous les documents et règlement.
- Attention : pas de remboursement possible sauf en cas de force majeure (présentation d'un certificat médical).

## CHAPITRE 2 : SÉCURITÉ

version 10.04

### 1) Responsabilité :

- Il est précisé que les concurrents participent à la compétition sur leur propre et exclusive responsabilité.
- L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol.
- L'organisation se dégage de toute responsabilité civile en cas de dégradation volontaire ou tout autre fait dû à la malveillance.
- Seuls les certificats médicaux rédigés sur le formulaire de l'organisation seront pris en compte.
- Les concurrents s'engagent à respecter les dispenses médicales imposées et à ne pas usurper leur identité.

## **2) Règles de sécurité :**

- Par le seul fait de s'inscrire au canoë, les 2 concurrents attestent savoir nager.
- Pour toute épreuve à vélo, le port du casque attaché est obligatoire.
- Pour toute épreuve après 22h30, la lampe frontale (voire ceinture lumineuse) est obligatoire (sauf stands éclairés et intérieurs).
- Les différents membres de l'organisation ont la possibilité d'interdire à un concurrent de poursuivre la compétition pour des raisons de sécurité

## **3) Installations - aménagements :**

- Des secouristes seront présents sur les lieux de la compétition.
- Il y a 2 parkings voitures mais ils ne seront pas surveillés durant la compétition.
- Un parc VTT sécurisé avec vidéo surveillance sera mis à disposition des concurrents. Les horaires d'ouverture et de fermeture vous seront communiqués dans votre livret.
- Il n'y a pas de bivouac. Un espace herbeux non surveillé est proposé, donnant la possibilité aux équipes de s'aménager un temps de repos durant les temps creux.
- Durant les 24 heures, douches et WC seront à disposition des concurrents.

# **CHAPITRE 3 : LE MATÉRIEL** version 10.04

## **1) Matériel fourni par l'organisation :**

- matériel sportif (BMX, canoë, ergomètre, cordes, raquettes, clubs de golf ...)
- jeu de maillots de sport de 3 couleurs (jaune fluo, bleu, rose fluo)
- dossards
- gilet de sauvetage
- ticket repas du soir et petit déjeuner
- musette pour le samedi midi
- bracelet
- dossier par équipe contenant règlement, chronologie des épreuves, horaire d'ouvertures, plan du site, numéros de portables utiles, questionnaire kaléidoscope, tickets repas.

## **2) Matériel à prévoir par les concurrents :**

- VTT
- petite trousse à pharmacie
- téléphone portable
- lampe frontale (ou ceinture lumineuse)
- gilet jaune ou orange fluo
- casque
- Clef USB, CD, (voire portable avec adaptateur) avec musique pour accro gym
- antivol pour vélos
- épingles à nourrice pour dossard

**1) Accueil des équipes**

Chaque équipe s'engage à se présenter entre 12h00 et 13h30 le Samedi à l'accueil afin de valider son entrée dans la compétition.

**2) L'inscription comprend :**

- Le repas du samedi midi sous forme de musettes distribuées dès l'accueil.
- Le repas chaud du samedi soir, servi de 20h à minuit, à votre convenance
- Le petit déjeuner du dimanche matin 5h00 à 6h30(attention: présence obligatoire au petit déjeuner de tous les concurrents sous risque de points malus)
- Des petits ravitaillements selon les épreuves.
- pot de fin d'amitié du rallye raid 2024

**3) Départ du rallye raid :**

**⚡ A 14h00 précise, départ du rallye raid avec toutes les équipes et tous les concurrents par une course relais à 3 : le cross Ekiden.**

**1) Composition des équipes :**

- Toutes les équipes seront composées de 3 athlètes
- Le nombre d'équipe est limité à 72. La numérotation est attribuée au fur et à mesure des inscriptions sur le site dédié.
- Une équipe est mixte suite à cette composition : 1 homme / 2 femmes
- Chaque discipline nécessite la participation de 2 ou 3 concurrents selon les épreuves (voir descriptif épreuves).
- Le choix des 2 participants aux épreuves à 2 est déterminé par l'équipe.

**2) Règlement général du rallye raid :**

***-Chaque concurrent s'engage à respecter de façon intègre l'éthique sportive pour chacune des épreuves et ce sans chercher à contourner le règlement ou l'aménager de façon personnelle.***

-Le port du maillot et du dossard de l'organisation est obligatoire pendant toute la durée du Raid (excepté au step). Le maillot **bleu** devra être rendu au départ de la course au lièvre. Pour les épreuves de cross ekiden, tennis de table, force basket, football, corde à sauter et mémo orientation, l'ordre de passage des concurrents sera déterminé par la couleur du maillot : **jaune fluo** puis **bleu** puis **rose fluo**.

Les concurrents pourront échanger leur maillot à leur convenance au début de chacune de ces épreuves à 3.

La dernière épreuve, la course aux lièvres se fera avec les maillots **jaune fluo** et **rose fluo**

-Après chaque épreuve, on attribue des points pour le classement général (72 points pour le premier..... 1 point pour le 72ème).

-Exception pour le kaléidoscope qui pourra donner des points bonus directement ajoutés au total du classement général.

-Une équipe qui ne se présente pas à une épreuve = pénalité de 15 points sur le total du classement général (sauf épreuves bonus).

- Une équipe en déficit de concurrents (2 au lieu de 3, 1 au lieu de 2) pourra participer à l'épreuve (excepté épreuves bonus : sauts à la corde et double dutch). Par contre, elle sera déclassée derrière toutes les équipes au complet.

- Une équipe ne respectant pas le règlement ou ayant triché dans une épreuve pourra être disqualifiée par le coach de cette épreuve et aura zéro point

## **B – LES ÉPREUVES :** version 10.04

### **I – MADE IN RAID :**

- Course au lièvre (à 2)
- Course d'orientation de nuit (à 3)
- Cross Ekiden (à 3)
- Run & Bike (à 2)
- VTT (à 2)

### **II – SURPRISES :**

- Biathlon BMX-Fléchettes (à 2)
- Challenge Basket (à 3)
- Challenge football (à 3)
- Escalade (à 3)
- Mémo Orientation (à 3)

### **III – FIXETTES :**

- Accro Gym (à 2et 3)
- Canoë (à 2)
- tennis de table (à 3)
- tir à la carabine (à 3)

### **IV – CLASSIQUES :**

- Badminton (à 2)
- corde à sauter (à 3)
- Ergomètre (à 2)
- Force (à 3)
- Golf (à 3)
- lancer de poids (à 3)
- Pétanque (à 2)
- relais 2x200 (à 2)
- Saut en longueur (à 3)
- Tir à l'arc (à 2)

### **V – BONUS**

- Kaléidoscope (à 3)

## C- DESCRIPTIF ET REGLEMENT DES EPREUVES :

**MADE IN RAID** : version 10.04

**14h00 :Cross Ekiden (par 3)** : (3 x 2,5 km environ + 2,5 km groupés à 3)  
Course en passant un relais. Chaque équipier **jaune** puis **bleu** puis **rose** effectue une boucle de 2,5 km puis une boucle ensemble et groupés à 3.  
Classement par ordre d'arrivée de l'équipe au complet

**19h00 :Run & Bike (par 2)**: Parcours de 10 à 12 km.  
1 coéquipier part seul et effectue une boucle en course à pieds puis revient chercher le 2<sup>ème</sup> coéquipier à vélo pour réaliser la fin du parcours  
Pour l'échange piéton-vélo, obligation de se donner le vélo de la main à la main  
Classement des équipes arrivant ensemble.  
Casque obligatoire

**0h30 :Course d'orientation de nuit (par 3)**: 2h00.  
Course aux points dans un temps limite.  
Lampe frontale ou ceinture lumineuse obligatoire  
Gilet jaune ou orange fluo obligatoire

**6h30 : VTT (par 2)**: Boucle chronométrée de 25 km sur le plateau picard  
Temps des 2 coéquipiers arrivant ensemble.  
**A deux tiers du parcours, 1 borne à poinçonner,**  
**Pénalité en cas de non poinçon : on ajoute au temps la moitié du chrono de la plus mauvaise équipe.**  
.Casque obligatoire

**13h00 :Course au lièvre (par 2)** : parcours de 3km environ chronométré.  
Attachés par 2, système de poursuite avec des départs toutes les 15" dans l'ordre des numéros de maillot.  
Temps de la course des 2 coéquipiers attachés.  
A l'arrivée, penser à rendre les maillots **jaunes** et **roses** et les dossards, les **bleus** étant rendus avant le départ

**Basket Tour (par 3) :**

**ATTENTION : EPREUVE SE REALISANT A 4 EQUIPES EN MEME TEMPS. CHAQUE EQUIPE AURA SON HEURE DE PASSAGE INSCRITE DANS SON CARNET DE BORD. EN CAS DE RETARD, ELLE POURRAIT ETRE DISQUALIFIEE.**

Relais à 3 équipiers pendant 8'. Départ toutes les 15 minutes de 4 équipes.

Les 3 équipiers assis sur un banc. L'équipier **jaune** fait un demi-tour du terrain de basket, rentre par une porte, prend le ballon placé dans le cerceau et essaie de marquer un panier (2 zones de tir au choix, 1 ou 3 points), repose le ballon dans cerceau, finit son autre demi-tour et donne le relais à l'équipier **bleu** en s'asseyant sur le banc tapant, puis au **rose**, et ainsi de suite,...

Au bout de 8 minutes, on totalisera le nombre de points obtenus par l'équipe.

**Mémo Orientation (par 3) :** Temps total pour transcrire 15 chiffres en 15 lettres le plus rapidement possible dans un espace délimité de 25m x 20m.

L'équipier **jaune** va prendre connaissance du plan. Formes géométriques où le numéro 1 est placé. Il doit ensuite se déplacer pour retrouver et mémoriser la lettre correspondante au chiffre 1 dans l'espace, revient au départ, note la lettre et passe le relais à l'équipier **bleu** pour le chiffre 2 puis au **rose**, etc...

On arrête le chronomètre quand la 15<sup>ème</sup> lettre est inscrite.

Ordre du classement :

- 1) nombre de bonnes réponses (15 au total)
- 2) temps total pour remplir la grille de 15 réponses. Pas de temps limite

**Biathlon BMX-Fléchettes (par 2) :** Parcours chronométré à obstacles et cibles

Effectuer en BMX un parcours à 2 coéquipiers en s'arrêtant pour tirer dans des cibles

- l'un des 2 lance 5 fléchettes dans une cible contenant 3 zones de couleur différente.

Dès que chacune des 3 zones est atteinte, les 2 équipiers reprennent leur BMX et finissent leur parcours (sans être obligés de lancer leur 5 fléchettes)

Sinon, ils devront effectuer une ou plusieurs boucles de pénalité en fonction du nombre de zones manquées et finir ensuite le parcours.

**.Casque obligatoire**

**Football Challenge (par 3) :** Parcours en relais chronométré sans limitation de temps

L'équipier **jaune** prends le départ

-slalom balle aux pieds entre des cônes

-faire une passe à une planche

-tir dans un petit but. On recommence jusqu'à ce que le but soit marqué

-tir dans un grand but avec un mur de mannequins.

-passe à l'équipier **bleu** puis **rose**

**Pénalités chaque cône manqué 10 sec, tir raté dans grand but 1 minute**

Temps total pénalités comprises

**Escalade (par 3) :** Epreuve de bloc, plusieurs voies à réaliser

**FIXETTES**

version 10.04

**Accro gym (par 3) :**

But de l'épreuve : réaliser des figures acrobatiques en trio, statiques ou en mouvement, sur

un thème musical.

Par 3 : les équipiers (costumés ou pas), réalisent des figures sur un temps donné. Le concurrent, désigné comme coach, présente les dossards et son équipe aux juges, communique avec le DJ pour le support musical, installe si besoin des éléments de décor,

donne le départ, compte à voix haute les trois secondes qui doivent être tenues pour chaque figure.

Pour être validée, une figure doit être tenue 3 secondes et doit être démontée sans déséquilibre majeur.

Pour pouvoir tenir et monter correctement une figure, tous les équipiers doivent avoir un corps gainé (avec le dos droit, le ventre et les fesses serrés). Le corps ne doit pas se déformer. Il doit rester tonique. Les bras tendus et les coudes devront être verrouillés.

- tapis d'évolution installés au préalable

- support musical personnel (CD ou clé USB uniquement), la chorégraphie devra durer entre 2 et 3 minutes.

- possibilité de choisir une tenue de représentation en concordance avec le thème musical

choisi.

Figures imposées :

- l'enchaînement doit comporter un début et une fin identifiables, au moins 5 figures différentes, dont une dynamique, qui pourront ensuite être répétées.

- les concurrents devront au minimum tenir une fois chacun le rôle de porteur et de voltigeur.



**Notation :**

**Artistique** : présence et exploitation d'un support musical, utilisation de costumes, d'éléments de décor... : **30% de la note**

**Technique** : figures bien tenues, démontées sans déséquilibre majeur ; fluidité dans le montage/démontage des figures ; difficulté des figures présentées : **40% de la note**

Respect des figures imposées, du temps, de l'utilisation du coach : **30% de la note**

**Pour vous orienter au mieux, voici quelques sites intéressants :**

YouTube :

les règles de sécurité : [https://youtu.be/ug6THMgdymU?si=u5e\\_WYiFaCgk57ys](https://youtu.be/ug6THMgdymU?si=u5e_WYiFaCgk57ys)

Pyramide en Acrogym : <https://youtu.be/vs2VDNNAJcA?si=BA4ujBs9BBTkpiC>

<https://entrainement-sportif.fr/acrogym-acrosport.htm>

[https://ekladata.com/nYF4cfbG8pb6NaprBbEM2pYa\\_gl/figures-acrosport.pdf](https://ekladata.com/nYF4cfbG8pb6NaprBbEM2pYa_gl/figures-acrosport.pdf)

**Canoë (par 2):**

Sur le canal, temps de parcours chronométré à 2 coéquipiers par canoë.

A mis parcours, viser dans un panier de basket

Pénalité de 3' en cas de chute dans l'eau.

Pénalité de 1' si panier raté

Casque obligatoire

Gilet de sauvetage obligatoire

**Golf (par 3)**

Parcours de mini golf 6 trous au parc de l'Abbaye. Pas de limite de temps

Clubs put et balles fournis par le rallye raid.

Les équipiers se répartissent 2 parcours chacun avant le départ top chronos.

Nombre de coups minimum cumulé de l'équipe

En cas d'égalités des coups, temps total réalisé

Pénalités : 3 coups ajoutés si balle en dehors de la raquette

**Tir à la carabine (par 3)** : 5 plombs par concurrent

Total : additionner les points obtenus de l'équipe.

### **Force (par 3) :**

Temps chronométré . Pas de temps limite

3 coéquipiers déplacent 1,5 stère de bois d'un endroit à un autre en se passant les rondins

L'équipier **jaune** déplace les rondins sur 6 m, passe à l'équipier **bleu** sur 3m qui passe à l'équipier **rose** sur 6 mètres qui stère bien pour l'équipe suivante.

### **Badminton (par 2) :**

Réaliser la plus longue série pendant 6 minutes.

Le filet est représenté par 2 rubalises.

L'équipier **jaune** commence toujours le service et doit faire passer le volant entre les 2 rubalises ( entre 1,20m et 2,40m)

L'équipier **bleu** renvoie le volant au dessus de la rubalise située à 2,40m.

En cas d'égalité : l'équipe qui aura réalisé le minimum de service.

### **Tennis de table (par 3) :**

*SAS D'ATTENTE : Toutes les équipes devront se présenter dans le sas d'attente central avant de faire leurs 2 épreuves.*

#### **1<sup>ère</sup> EPREUVE : L'ULTIMETRE ,**

Sur une table immense correspondant à 8 demi-tables , viser des cibles en carton de 30x30cm, 20x20cm et ballon de baudruche 10cm de diamètre à éclater

Cible 30x30 = 5 points

Cible 20x20 = 10points

Ballon de baudruche éclaté = 30 points(1 seule possibilité par minute)

Pendant la 1<sup>ère</sup> minute, l'équipier **bleu** positionné au centre sur un coté envoie manuellement des balles à l'équipier **jaune** qui doit viser les cibles de son choix.

Pendant La 2<sup>ème</sup> minute, l'équipier **rose** envoie les balles à l'équipier **bleu**

Pendant La 3<sup>ème</sup> minute, l'équipier **jaune** envoie les balles à l'équipier **rose**

#### **2<sup>ème</sup> EPREUVE : LE DARK PING ,**

Dans le noir total juste éclairé par des lampe UV, bandes phosphorescentes sur le contour des tables, filet et raquettes, réaliser le maximum de tours sur une tournante pendant 6'

Au service, l'équipier **jaune** sert sur le **bleu** qui renvoie sur le **rose** qui renvoie sur la table et le **jaune** =1 tour, et ainsi de suite...(on compte le nb de tours sur le **jaune**)

A chaque perte de balle, on reprend le service dans la même position de départ.

On additionnera les points réalisés à l'ultimètre et au dark ping

**Saut en longueur (par 3)** : 2 sauts par concurrent

Distance totale : On additionne les 6 sauts en tenant compte des sauts nuls (mordus).

**Tir à l'arc (par 2)** : 5 flèches par concurrent

Additionner les points obtenus de l'équipe

Possibilité de toucher une fois le leurre par équipe

Leurre touché : nombre de points de l'équipe doublé

**Corde à sauter (par 3)**: Réaliser le plus grand nombre de sauts en 5 minutes avec une corde de 8m.

Chaque concurrent doit effectuer 20 sauts à tour de rôle.

L'équipier **jaune** commence puis le **bleu** puis le **rose**

A chaque saut raté, on change de sauteur.

**Pétanque (par 2)** :

1 boule de pétanque fournie par le rallye raid. A 2 tireurs face à face espacés de 6m pendant 6'

Le 1<sup>er</sup> tireur essaie de mettre la boule dans les zones situées en face à 40cm, 80cm et 1,20m de l'autre tireur. L'autre tireur ramasse la boule et essaie à son tour, et ainsi de suite...

Zone à 40cm : 5 points

Zone à 80cm : 3 points

Zone à 1,20m : 1 point

**Hors zone : 0 point**

**Lancé de poids (par 3)** : 2 lancés par concurrent

Le lancé de poids se fera de face à une main.

Distance totale : addition des 6 lancés en tenant compte des mordus (lancé nul)

**Relais 2x200m (par 2)** : temps chronométré pour 400m

Le 1<sup>er</sup> coéquipier court 200 m et passe le relais au 2<sup>ème</sup> dans une zone de relais

**Pénalité : 1min si relais passé en dehors de la zone**

**Ergomètre (par 2)** :

Réaliser la plus longue distance pendant 2'30.

Distance parcourue: on additionne les distances des 2 coéquipiers.

**Petit Déjeuner (par 3)**: le petit déjeuner devra se prendre à 3 coéquipiers sous peine de pénalité. Pointage des équipes au complet avec leur maillot **jaune** et **rose** + leur dossard, le maillot **bleu** étant rendu à l'accueil  
**Malus de – 100 points au classement général pour équipe incomplète**

**Kaléidoscope (par 3)**: Un montage de 11 photos mystère vous sera remis à l'accueil. Vous aurez 22h pour l'initiale du prénom concernant ces photos.  
Attention, une des photos est intruse.  
L'ensemble des initiales formera un mot.  
Remise des bulletins complétés avant 13h00 le dimanche dans l'urne du grand barnum.  
Bonus : 5 points par bonne réponse + 10 points supplémentaires si vous avez trouvé le mot mystère.

## **C- CEREMONIE DE REMISE DES RECOMPENSES :**

version 10.04

Meilleure équipe Entreprises

Meilleure équipe Ado (14-18 ans)

Meilleure équipe Mixte (1 homme, 2 femmes)

Meilleure équipe Mixte simple ( 2 hommes, 1 femme)

Meilleure équipe Féminine (3 femmes)

Podium des 3 premiers au classement général  
... suivi d'un pot d'amitié qui clôturera le Raid.