

RAID COLLEGES
14 Septembre 2016 – ST YRIEIX
INFORMATIONS IMPORTANTES ET REGLEMENT

RAID BOOK 4^{ème} / 3^{ème}

Le RAID s'effectuera en **équipe de 4** (Garçons – Filles – Mixte) en mettant en valeur **l'esprit d'équipe** et la **solidarité**, les meilleurs conseillent et attendent leurs coéquipiers. Les temps sont toujours pris sur le deuxième binôme arrivé.

4 épreuves pour les 4^{ème} & 3^{ème} : Canoë – VTT (Bike & Run) – Course d'Orientation (2 épreuves)
Chaque épreuve dure au maximum 45 mn (rotation toutes les heures)

ROTATIONS DES GROUPES 4 ^{ème} / 3 ^{ème}				
9h15	ACCUEIL & INFORMATIONS			
	G1	G2	G3	G4
10h00 - 11h15	CANOE	C.O. 1	RUN & BIKE	C.O. 2
11h15 - 12h30	C.O. 2	CANOE	C.O. 1	RUN & BIKE
14h00 - 15h15	RUN & BIKE	C.O. 2	CANOE	C.O. 1
15h15 - 16h30	C.O. 1	RUN & BIKE	C.O. 2	CANOE
16h30	GOUTERS et RESULTATS			
17H00	DEPART DES BUS			

- 1. CANOË : Boucle à réaliser avec 2 passages de relais pendant le parcours**
1 canoë par équipe. Le départ (échelonné) sera donné sur la Charente. La première partie se fait avec courant descendant sur un petit bras de la charente, le retour se fait sur le plan d'eau. Le second binôme suit le canoë et aide au portage du canoë.
- 2. RUN & BIKE: Boucle de 1 KM**
Départ et arrivée au niveau de la maison BERNARD. 2 VTT numérotés / équipe = 1 pédale pendant que l'autre court.
(Interdiction de se séparer)
Consigne : Port obligatoire du casque en VTT, sous peine de disqualification.
- 3. Course d'Orientation (2 épreuves)**
C.O.1 : Epreuve en binôme : Parcours de 8 balises en binôme (2 parcours différents). Les 2 binômes partent en même temps.
C.O.2 : Epreuve en équipe : Parcours de 8 balises à 4 (l'équipe s'organise comme elle l'entend, ensemble ou séparés, le but étant de trouver et de ramener le plus vite possible les 8 balises).
Course au score (avec pénalité au temps pour balise non trouvée): rapporter le maximum de balises.
- 4. Classement :** Il se fait au CUMUL DES TEMPS effectués à chaque épreuve (avec un MALUS de 30 secondes pour les balises non trouvées en C.O.) :

A APPORTER

- **4 épingles à nourrice par participant (4^{ème} / 3^{ème})**
- **Prévoir une vieille paire de chaussure pour le CANOË**
- Prévoir une tenue de rechange
- Petit sac à dos avec pique-nique et petite bouteille d'eau
- Une montre (pour la gestion du temps en C.O.)



RAID COLLEGES
14 Septembre 2016 – MONTIGNAC

INFORMATIONS IMPORTANTES ET REGLEMENT

ATELIERS 6^{ème} / 5^{ème}

6 ateliers en rotation (groupes d'environ 30 élèves soit 7/8 équipes)

	G1	G2	G3	G4	G5	G6
10h00 - 10h45	BEACH-VB	SARBACANE PALET LANCER CHARENNAISE	SANTE- NUTRITION	FUNBOAT PADDLE	BASEBALL	TCHOUKBALL
10h45 – 11h30	TCHOUKBALL	BEACH-VB	SARBACANE PALET LANCER CHARENNAISE	SANTE- NUTRITION	FUNBOAT PADDLE	BASEBALL
11h30 - 12h15	BASEBALL	TCHOUKBALL	BEACH-VB	SARBACANE PALET LANCER CHARENNAISE	SANTE- NUTRITION	FUNBOAT PADDLE
14h00 – 15h00	FUNBOAT PADDLE	BASEBALL	TCHOUKBALL	BEACH-VB	SARBACANE PALET LANCER CHARENNAISE	SANTE- NUTRITION
15h00-15h45	SANTE- NUTRITION	FUNBOAT PADDLE	BASEBALL	TCHOUKBALL	BEACH-VB	SARBACANE PALET LANCER CHARENNAISE
15h45 – 16h30	SARBACANE PALET LANCER CHARENNAISE	SANTE- NUTRITION	FUNBOAT PADDLE	BASEBALL	TCHOUKBALL	BEACH-VB
16h30	GOUTER					
17H00	DEPART DES BUS					

Le site est superbe, il doit le rester...après !

Des containers sont prévus autour de l'accueil et des poubelles seront disposées aux endroits stratégiques.

Merci à vous, de bien vouloir sensibiliser vos élèves dans ce sens