



1

La Poujade

- ☑ Site de la Poujade – Gorges de la Dourbie
- ☑ 12 km de Millau
- ☑ Activités sur propriété privée réservée intégralement pour le raid
- ☑ Parkings privés réservés pour les bus

Spéciale 1 – Biathlon

Principes: suite à temps de consignes et d'essai du marqueur, les équipes devront effectuer un biathlon: tout d'abord un tir où chacun dispose de trois billes pour atteindre au moins 50 points sur une cible, puis un tour de circuit, à nouveau un tir et trois billes pour toucher 100 points sur la cible et à nouveau un tour de circuit. Lorsqu'un participant n'atteint pas la cible, il est sanctionné par un tour de « circuit pénalité » supplémentaire.

Difficulté physique : ❖❖ / **Difficulté technique :** ❖ ❖❖

Matériel: trousse de 1ers soins

Performance : chronomètre à l'arrivée du 4^{ème} membre de l'équipe.

Spéciale 2 – Via ferrata et Tyrolienne géante

Principes : Épreuve non-chronométrée... juste des sensation de hauteurs, de vertige, de vitesse entrecoupée de section de via ferrata. Nichée au cœur du canyon de la Dourbie, écrin naturel sauvage et préservé, cette via ferrata présente des tyroliennes tout à fait hors normes jusqu'à 285m où certains évolueront à presque 70km/h !

Difficulté physique : ❖ / **Difficulté technique :** ❖❖

Matériel : casque, baudrier, poulie, trousse de 1ers soins

Spéciale 3 – Le Parcours du Guerrier

Principes: Les équipes devront enchaîner:

A /une traversée dans un filet horizontal au-dessus de la rivière OU une section aquatique à la nage (à définir à J-1 selon le niveau de la rivière et la température de l'eau)

B /un itinéraire pédestre mêlant dévers, ressaut, faible adhérence et gros dénivelé

C /boucler l'itinéraire par le retour filet OU aquatique

Difficulté physique : ❖❖❖ / **Difficulté technique :** ❖❖❖

Classement: Chronométrage du 4^{ème} membre de l'équipe.





2

Vallée du Tarn



Spéciales 4 – Canoë

Principes: course en ligne avec des embarcations biplace insubmersibles et auto-vidéurs. 5 km env. sur le Tarn, la rivière mère des Grands Causses – Classe I & II + une glissière qui vous promet un rafraîchissement.

Difficulté physique : ❖❖ / **Difficulté technique :** ❖❖

Classement: chrono à l'arrivée de la 2^{ème} embarcation.

Spéciale 5 – La Nawak'Run

Principes : Un parcours de franchissement à effectuer en équipe: ramper, sauter, courir, grimper, glisser ... Ici, physique, agilité, ruse et entraide sont primordiaux pour franchir une quinzaine d'obstacles variés sur les 800m de progression.

Difficulté physique : ❖❖ / **Difficulté technique :** ❖❖❖

Distance: 0,8km

Classement: le chronomètre s'arrête sur le 4^{ème} de l'équipe.

Spéciale 6 – Big Air Bag

Principes: Sauter dans un impressionnant coussin de cascadeur en suivant les consignes de saut du moniteur. De 5 à 10m !

Difficulté technique : ❖

Classement: Aucun ... Just for fun



3

LES ACTIVITES D'EAU-VIVE AU BASSIN DE MILLAU



- ☑ Site de la Maladrerie – Le Stade d'Eau-Vive
- ☑ Activités au centre du QG d'organisation
- ☑ Pas de transport des participants,
- ☑ Déjeuner sur place

Spéciale 7 – Mégacraft

Principes: Cette toute nouvelle embarcation géante de 5,20m est un Stand Up Paddle qui permet d'accueillir toute l'équipe ! Excellent pour l'équilibre et la cohésion d'équipe. Sensations et amusements garantis sur un itinéraire obligatoire du plan d'eau de La Maladrerie.

Difficulté physique : ❖❖❖ / **Difficulté technique :** ❖❖❖

Classement: chronomètre

Spéciales 8 – Raft & Run

Principes: Les équipes doivent effectuer deux descentes du bassin d'eau-vive Millavois. Dans un premier temps, elles embarquent dans le premier bassin puis débarquent dans le dernier en rive gauche, remontent en portant collectivement le raft – à bout de bras et au-dessus de la tête semble être la meilleure technique – et réalisent une deuxième fois cette rotation.

Difficulté physique : ❖❖ / **Difficulté technique :** ❖❖

Classement: chronométrage à l'arrivée du 2^{ème} tour.

Spéciale 9 – Slackline

Principe: L'épreuve consiste en un parcours à réaliser sur une slackline sans tomber.

4 slacklines seront tendues sur des longueurs différentes (entre 4 et 15m / Slack 1 à 4).

Comment marque-t-on des points ? En fonction des zones atteintes, chaque participant se verra attribuer des points. Plus la slack est longue, plus les zones sont longues et plus le gain de points est élevé. Pour cela, la slackline est divisée en quatre avec du scotch de couleur. Le slackeur a deux essais : le meilleur compte.

Attention !! Les points de zones ne seront validés que si le participant est en équilibre et a les deux pieds dans la zone.

Tout l'équipe passe et se repartit sur les slacklines choisies.

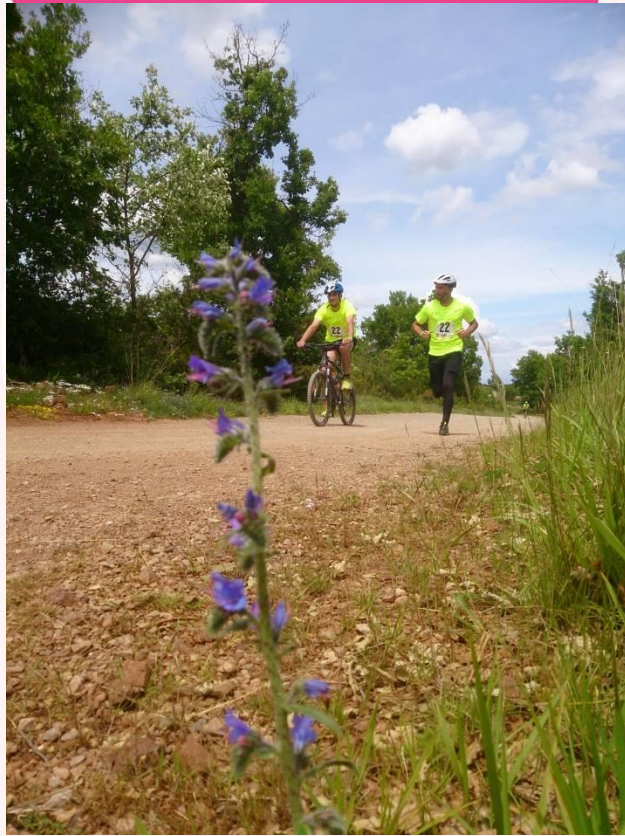
Classement: Le score de l'équipe correspond à la somme des points marqués par chaque concurrent.

Difficulté physique : ❖ / **Difficulté technique :** ❖❖❖



4

Causse du Larzac



Spéciale 10- Bike & Run

Principes : L'épreuve consiste en un parcours jalonné chronométré en course à pied et/ou en VTT. L'équipe dispose de 1 VTT pour 2 personnes. La transmission du VTT se fait de la main à la main. L'équipe doit rester groupée jusqu'à l'arrivée. Le port du casque sanglé est obligatoire pour tous.

Caractéristiques : 5,5km / 95mD+

Difficulté physique : ❖❖❖/ **Difficulté technique :** ❖❖

Ravitaillement et secours sont prévus au départ et à l'arrivée de la course.

Matériel : trousse de 1ers soins, 2VTT et 4 casques. La trousse de réparation n'est pas fournie.

Spéciale 10 - Orientation

Principes : sur une carte d'orientation IOF, les équipes partent à la recherche de balises. Pas d'ordre imposé. Stratégie libre. Attention, le format proposé est une course à la balise; cela signifie qu'un espace temps maximum est attribué aux équipes. Au-delà de ce temps, des pénalités de retrait de balises sont appliquées à raison d'une toute les 3'. La communication et la stratégie sont importantes pour cette spéciale située dans un relief ruineux tout à fait caractéristique du relief du Larzac: esthétique, sauvage et difficile à déchiffrer.

Difficulté physique : ❖❖/ **Difficulté technique :** ❖❖❖

Ravitaillement et secours sont prévus au départ et à l'arrivée de la course.

Classement : au nombre de balise trouvée (après pénalités) puis au temps. L'équipe qui aura poinçonné le plus de balises justes dans le minimum de temps sera donc proclamée vainqueur.

Spéciale 11 - Chaud Show VTT

Principes : L'épreuve consiste en un parcours technique non chronométré en VTT avec franchissement de zones. Le franchissement d'une zone est validé lorsque le candidat a réalisé le parcours sans poser le pied par terre ni toucher la ligne de sortie matérialisée au sol. La pose de pied au sol signifie la fin de l'épreuve. Une zone est considérée comme réussie lorsque l'axe de la roue avant du vélo a dépassé la fin de zone. Un seul essai est autorisé. Le parcours comporte plusieurs zones allant de 1 à 100 pts. Le score du concurrent correspond à la dernière zone atteinte.

Difficulté physique : ❖/ **Difficulté technique :** ❖❖❖

Classement des équipes : Le classement s'effectue aux points. L'addition des points acquis par chaque concurrent détermine le résultat de l'équipe.