



RNCT 2019  
Millau, le 18 décembre 2018

1

Pins de Vinnac

**ROC**  
**ET CANYON**

LOISIRS SPORTIFS

Spéciale 1 – VTT – Le Pins de Vinnac

**Principes:** 7 kms balisé dans une grande forêt de pins. Profil plutôt descendant.

Épreuve à réaliser groupée en équipe

**Matériel:** trousse de 1ers soins, trousse de réparation VTT

**Performance:** chronomètre à l'arrivée du 4<sup>ème</sup> membre de l'équipe.

Spéciale 2 – Trail – Barbade

**Principes:** 6 kms balisé sur principalement des monotraces. Rester groupé en équipe.

**Matériel:** trousse de 1ers soins

**Performance:** chronomètre à l'arrivée du 4<sup>ème</sup> membre de l'équipe.







2

## Causse Noir



**ROC**  
**ET CANYON**  

---

**LOISIRS SPORTIFS**

### Spéciale 3 – CO

**Principes:** une course d'orientation pédestre est ici organisée sur deux supports de carte différents: l'un, en format IOF, à savoir spécifiquement conçu pour cette pratique, et l'autre, en format IGN, proposant une échelle supérieure et des déplacements plus rapides. Prévoir votre boussole.

**Classement:** au temps, amputé des options balises / les balises correspondent à un temps, fonction de la difficulté et de la complexité de la balise, que l'on soustrait au temps final. Un forfait temps maximum est prévu pour les équipes les moins rapides.

### Spéciale 4 – Canoë

**Principes:** Un parcours de 5 kms sur la Dourbie, à réaliser en équipes avec des embarcations doubles autovideurs et insubmersibles / pagaies doubles. – Le Monna/ confluence du Tarn

**Classement:** chrono à l'arrivée de la 2<sup>ème</sup> embarcation.

Liaison Maladrerie à pied par rive droite du Tarn





3

# POUJADE



# ROC ET CANYON

---

## LOISIRS SPORTIFS

### Spéciale 5 – Via ferrata

**Principes:** Itinéraire obligatoire sur une paroi rocheuse équipée d'aides métalliques qui facilitent la progression

**Classement:** pas de classement mais 15 points de pénalité par membre d'équipe ne réalisant pas le parcours.

### Spéciale 6 – Jumard

**Principes:** Remontez sur une corde fixe, à la manière des spéléologues qui s'extrait d'une cavité, en utilisant des outils spécifiques que l'on appelle des bloqueurs. Dans le temps imparti, il s'agira pour l'équipe de cumuler le plus de mètres d'ascension. Coordination et force au programme.

**Classement:** Cumul des performances de chacun des membres de l'équipe. Chacun doit participer au moins jusqu'au niveau 1 de l'ascension.



### Spéciale 7 – Défi +

**Principes:** Épreuve de trail sur un itinéraire radical. 5 poinçons sont disposés tous les 30m de dénivelé positif. À vous de poinçonner celui qui se situe le plus haut possible tout en étant revenu dans le temps maximum imposé ... Si dépassement de celui-ci, alors 0m seront comptabilisé !

**Matériel :** casque, trousse de 1ers soins

**Classement:** addition des performances des équipiers de chacune des équipes.

### Spéciale 8 – Tyrolienne

**Principes :** Les équipiers doivent rejoindre le départ d'une tyrolienne, longue et aérienne, située sur une paroi rocheuse.

**Matériel :** baudrier, trousse de 1ers soins

**Règlement:** Pas de classement – non-obligatoire / Activité encadrée.



4

SEV



**ROC**  
**ET CANYON**  

---

**LOISIRS SPORTIFS**

### Spéciale 9 – AirBoat

**Principes:** Parcours à options dans le Stade d'Eaux-Vives. Des portes sont à toucher (sens non-définis); 1 point par porte touchée. L'équipe entière doit être dans l'embarcation, avec tout son matériel, pour valider le toucher. Dans le temps imparti, les équipes peuvent remonter au départ et refaire le parcours autant de fois possible. Les autres concurrents sont à intégrer dans la progression et la navigation et sont autant de gênes potentielles à considérer. Une gêne manifeste condamne toutefois l'équipe fautive à une disqualification (forfait max. 80 points). 2 embarcations gonflables doubles par équipe.

**Classement:** Nombre de portes touchées par l'équipe dans le temps imparti à la spéciale.

### Spéciale 10 – Jeu de Quille Mégacraft

**Principes :** Un parcours en descente défini dans le bassin d'eaux-vives est à réaliser, en équipe, le plus de fois possible sur le mégacraft (SUP Géant), dans le temps imparti par l'organisateur. À chaque rapide, le nombre de personne restant debout est comptabilisé. Les équipes ne peuvent prendre part à une nouvelle descente que si elle est au complet et possède l'ensemble du matériel fourni en début de spéciale.

**Classement:** Addition du nombre de personnes restées debout sur le cumul des rapides.

### Spéciale 11– À l'assaut du Beffroi

**Principes :** Depuis le stade d'eaux-vives, les équipes devront se rendre au Beffroi de Millau. Sans balisage, ni trop d'explication de cheminement, chaque équipe gèrera au mieux son approche de l'édifice. Déambulation en ville et communication avec les habitants de la cité au programme. S'ensuit une spéciale chronométrée de la Tour, et un panorama inégalé et commenté sur notre chère ville. Retour au stade d'eaux-vives libre dans la limite des timing d'organisation.

**Classement:** Chronomètre du dernier membre de l'équipe au sommet du Beffroi.