

# RAID UNSS

Mercredi 21 juin

**(Bois de l'huissierie et base de Coupeau Saint berthevin)**

**L'idée :** proposer des activités de pleine nature en compétition conviviale dans le cadre de l'UNSS.

**Attention sans être d'un niveau national, ce raid s'adresse à des élèves tout de même sportifs !!!**

**La formule:** équipes de collège, composées de 4 élèves licenciés à l'UNSS, mixtes (possibilité d'un cadet(te)) et d'un adulte accompagnateur/coureur par équipe. 3 équipes maximum par collège, 30 équipes au total, inscription définitive dans la limite des places disponibles.

## **L'équipe doit être capable:**

- d'enchaîner des activités de pleine nature
- de gérer son effort et sa vitesse en fonction de ses capacités et des distances annoncées
- de résoudre des problèmes d'orientation simples : azimuts, reconnaître le terrain
- de réparer son matériel si besoin est : crevaison, bris de chaîne
- de s'alimenter en solides et en liquides pendant le temps de course
- de maintenir « l'esprit RAID » tout au long de l'épreuve (entraide, complémentarité, fair-play)

## **L'adulte accompagnateur/coureur:**

- est apte à suivre physiquement son équipe
- assure la sécurité et la cohésion de son équipe
- gère les déplacements hors course et les étapes de liaison
- participe à la gestion des rythmes de course en fonction des distances indiquées et des capacités de son équipe.
- maintient l'esprit « sport-nature » et prend en charge son équipe, **mais il n'aide pas physiquement la progression des élèves, ne participe pas à la recherche des balises et aux choix des directions.**

**Le pique nique :** chaque équipe gère son repas du midi en fonction de son avancement dans le Raid

**Les activités:** course d'orientation,,molky, run and bike, biathlon sarbacane, slack line, relais trail, VTT, labyrinthe CO, épreuve surprise...

## **Le déroulement:**

- heure d'arrivée A partir de 9h : accueil des équipes, explication de la journée

- 10h00 : breafing
- 10h15 : première épreuve du Raid dans le bois de l'huissierie puis transition non chronométrée pour se rendre sur le site de Coupeau
- 9 épreuves sous forme d'atelier sur le site de Coupeau
- 15h30 : heure limite de départ du site de coupeau pour le retour au bois de l'huissierie en VTT.
- 16h45 : goûter, résultats , départ

## Matériel à apporter par raideur :

- **Pique nique du midi**
- **VTT en bon état – 1 VTT par élève**
- Casque de VTT
- Matériel de réparation pour vélo (pompe-kit anti crevaison)
- **1 boussole par équipe**
- Un cadenas /chaîne ou antivol pour attacher les vélos de l'équipe
- Tenue de sport (short, tee-shirt)
- Chaussures de course à pied
- Gourde, barres de céréales
- 1 Sac à dos par élève
- Maillot de bain
- Casquette, lunette de soleil, crème solaire et vêtement de pluie si nécessaire
- **Un téléphone portable** par équipe (qui n'est pas celui de l'adulte) pour les épreuves sans accompagnateur.
- **Gilet jaune pour l'accompagnateur**