



# ENTR'RAID 2016



## **Sommaire**

**Introduction ..... 3**

**Déroulement de la journée ..... 4**

**Le Parcours ..... 5 à 6**

**Règlement ..... 7 à 8**

## **Introduction**

Nous reprenons le projet qui avait été fait l'an passé, il n'avait attiré qu'une seule personne déficiente visuelle.

Lors de ce projet il n'y a pas eu de parcours adapté aux personnes en situation de handicap, mais juste le parcours 'Découverte' un peu transformé.

Cette année nous voulons ouvrir le parcours du raid de l'UB à un plus grand nombre de personnes et donc toucher un plus large public. C'est pour cela qu'un parcours adapté aux personnes en situations de handicap et aux familles a été créé.

Ce projet a pour but tout d'abord de faire connaître notre filière mais aussi d'offrir la possibilité aux personnes en situations de handicaps de réaliser une activité physique au même titre que les autres. Nous avons choisi des activités de découverte inhabituelles afin de faire découvrir de nouvelles expériences.

Nous désirons promouvoir des valeurs telles que l'entraide, la solidarité, la convivialité, le partage.

## Déroulement de la journée

Pour la Xème édition du Raid de l'U, les organisateurs ont décidé de proposer une formule ouverte à tous en réunissant, sur un même parcours, les familles, les personnes en situation de handicap, porteuses de maladies chroniques ou vieillissante.

Cette épreuve aura lieu le 2 avril 2016 à partir de 14h avec des départs en continu jusqu'à 17h au Lac Kir de Dijon.

L'épreuve consiste à effectuer un tour du lac Kir (non chronométré) en réalisant successivement 3 activités : 'Tout ce qui roule' (vélo, trottinette, rollers, fauteuil, ...) suivie d'une course d'orientation puis une boucle en canoë-kayak.

Le parcours s'effectuera par équipe de 2 ou 3 personnes, chacune devant réaliser et terminer le parcours ensemble.

Avant le départ, chaque participant de chaque binôme ou trinôme se verra attribuer un dossard et une feuille de route. Cette feuille permet de guider les personnes tout au long du parcours mais aussi de remplir la partie activités bonus et Course d'orientation à l'aide des indices récoltés.

Au départ et à l'arrivée de chaque activité, des activités de découvertes ludique et accessible à tous seront proposées.

A l'arrivée la feuille de route devra être rendue et des lots viendront récompenser les participants.

Au village des activités de sensibilisation aux handicaps seront librement proposées.

Pour clôturer l'après-midi, un pot sera offert aux participants.

## Le Parcours



**'Tout ce qui roule'** (environ 2km)



**Course d'orientation** (environ 1,5km)



**Kayak** (environ 700m)



**Activités Bonus**

Ce parcours va s'articuler autour de trois activités, à savoir :

- « Tout ce qui roule » (VTT, trottinette, roller, ect...)
- Course/Marche d'orientation
- Canoë-Kayak

Des activités découvertes divertissantes viendront s'intercaler tout au long du parcours tel que:

- Boccia
- Molki
- Sarbacane
- Tir à l'arc (fléchettes avec ventouse)
- Parcours en fauteuil

## **Règlement**

### **Déroulement de la journée :**

L'épreuve se déroule le 2 Avril 2016 sur une demi-journée avec des départs en continu à partir de 14h et jusqu'à 17h au lac Kir de Dijon.

### **Les équipes :**

- 1) Les équipes seront composées de deux (maximum trois) personnes. Les enfants sont obligatoirement accompagnés d'un adulte.
- 2) Pour valider l'épreuve, une feuille de route par binôme (ou trinôme) sera donnée au départ et récupérée à la fin ; il faut donc rester ensemble du début à la fin.
- 3) Le parcours est ouvert à tous, sauf pour participer à l'activité kayak l'âge minimum est de 8ans.
- 4) Assurances :

Les participants sont informés qu'il est de leur recours d'être assuré en responsabilité individuelle accident ; celle-ci garantissant ainsi les risques inhérents à leur participation au RAID DE L'UB.

- 5) Les participants doivent être en mesure de justifier de leur identité à n'importe quel moment de la course.

L'organisation se réserve le droit d'effectuer des contrôles d'identité sur le parcours.

- 6) Les concurrents doivent se comporter correctement en toutes circonstances. Ils doivent s'abstenir de voies de fait, de menaces, d'injures et de tout autre comportement indécent ou dangereux pour autrui. À tout moment et quelles que soient les conditions, ils doivent maîtriser leur vitesse et leur matériel utilisé lors de l'épreuve de 'Tout ce qui roule', le cas échéant descendre de leur vélo et continuer à pied. Ils sont tenus de rembourser tous les frais de remise en état des biens publics ou privés dégradés de leur fait.

### **Documents à fournir :**

Pour les enfants (8-18 ans) : une attestation d'anti-panique ou un brevet délivré par un maître-nageur ou une attestation éducation national (savoir-nager) sera demandé pour l'activité Canoë-Kayak. A défaut, cette activité ne pourra être réalisée par l'enfant.

Pour les personnes majeures, une attestation sur l'honneur de savoir nager 25 m et de s'immerger sera demandée

Pour tous : Certificat médical de non contre-indication à l'activité physique.

Pour les mineurs une décharge de responsabilité (avec autorisation de soins) signée par les parents ou le responsable légal devra alors être fournie à l'organisation. Le formulaire type est téléchargeable sur Internet.

### **Principes et déroulement de l'épreuve :**

Les participants doivent effectuer un tour complet du lac Kir, avec leurs matériels en respectant le tracé.

Des activités facultatives sont proposées (minimum 2 devront être faites) afin d'enrichir le parcours.

L'épreuve n'est pas chronométrée.

### **L'équipement :**

Au niveau vestimentaire, une tenue confortable est de rigueur (chaussures fermées sont conseillées pour le kayak), à adapter en fonction du temps (il est utile de prévoir un change).

Pour les protections, il est impératif d'apporter son propre matériel (vélo, trottinettes, tricycle,...) et ses protections (casques)

Matériel fourni par l'organisation : Le matériel nécessaire pour la navigation : embarcation, gilet et pagaie. Ce matériel sera vérifié par l'organisation.

Les cartes pour la course d'orientation seront distribuées au début de cette épreuve.