

Raid La Grysélienne

4 et 5 Juin 2022

Raid La Grysélienne

Sommaire



- 1 – Publicité
- 2 – Programme de la manifestation
- 3 – Détail des épreuves
- 4 – Aménagement du camp de base
- 5 – Défilé des équipes dans le village
- 6 – Restauration
- 7 – Inscription
- 8 – Sécurité

Raid La Grysélienne



1 – Publicité

Raid La Grysélienne

Publicité

N'hésitez surtout pas à faire de la publicité sur vos réseaux sociaux, autour de vous (Famille, amis, écoles, entreprises, clubs et associations) Cette compétition se veut ouverte à toutes et tous, regrouper un maximum de concurrents de toute la région pour faire un événement sportif et festif dans la convivialité.

Suivez l'actualité sur cet événement sur la page Facebook: COF Gréoux Les Bains

GRÉOUX LES BAINS
RAID: La Grysélienne
4 & 5 Juin 2022
Première Édition



Course pour les Jeunes et Course pour les Adultes

- En Individuel ou par équipes, Catégories Dames, Hommes, Mixtes
- Run Archerie, Trail, VTT, Course d'Obstacles, Pour tous les niveaux
- Soirée Festive en fin de première journée (Repas + Concert)
- Remise des prix en fin de deuxième journée

Information & Inscription par mail, avant le 15 mai 2022:
cof.greoux@gmx.fr



Raid La Grysélienne



2 – Programme de la manifestation

Raid La Grysélienne

Programmation de la manifestation



Épreuve Jeunes 12 à 16 ans, en Individuel ou par équipes de 2 à 5

Épreuve Adultes, sup à 16 ans, en Individuel ou par équipes de 2 à 5

Dans chaque épreuve 3 catégories, Dames, Hommes, Mixtes

Le classement dans chaque épreuve sera effectué par chronométrage.

Programme de la première journée: Départ 10h00

- Circuit de Trail suivi d'une Course d'obstacles
- Départ décalé entre l'épreuve pour les jeunes et l'épreuve des adultes
- Regroupement pour le défilé des équipes: à 19h00
- Repas du soir: À partir de 20h00. Accompagné d'un concert.

Programme de la deuxième journée: Départ 09h00

- Course de Run Archerie suivie de l'épreuve VTT, terminée par une deuxième Course d'obstacles
- Départ par pelotons de 5 concurrents
- Remise des prix en fin d'épreuve, suivi du pot de l'amitié

Raid La Grysélienne



3 – Détail des épreuves

Raid La Grysélienne

Circuit de Trail Détaillé (Première Journée)



Projet parcours Trail/VTT Raid 2022

4 km ▲+16 m/-15 m ⌚ 00:15



➤ Parcours

- Départ et arrivée face au camp de base
- Circuit de 4 km à parcourir 1 fois pour les Jeunes et 3 fois pour les adultes soit 12 km
- Au point E distribution d'un élastique par tour
- Au point R distribution du ravitaillement au début du deuxième tour (Pour les adultes)

➤ À l'arrivée:

- Chaque concurrent devra posséder 3 élastiques (Pour les adultes)
- Rejoindre le départ de la Course d'obstacles

- | | |
|------------------|--|
| A Arrivée | E Point de distribution des élastiques |
| D Départ | R Point de distribution des ravitaillements |

Épreuve encadrée par le Club Run In

Raid La Grysélienne

Course d'obstacles Détaillée (Première Journée)



➤ Parcours

- ❑ Départ et arrivée face au camp de base
- ❑ Circuit de 1 km
- ❑ 5 exercices sur le circuit
- ❑ 1 tour pour les jeunes et 2 tours pour les adultes

D Départ

A Arrivée

1 Déplacement Pneu

2 Déplacement d'une masse

3 Ramper sous faux barbelés

4 Transfert de masses

5 Ramper sous faux barbelés

Fin de la première journée. Classement établi par chronométrage.

Épreuve encadrée par le club Fit World

Raid La Grysélienne

Détail des exercices de la course d'obstacles (Première & Deuxième Journée)

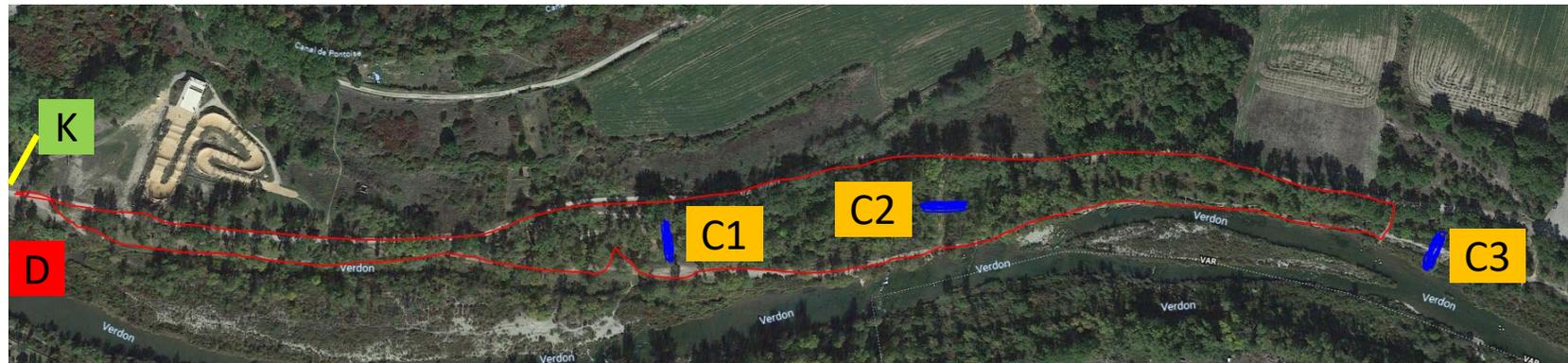


Circuit course avec 5 exercices:

- Pousser un pneu d'un point A à un point B
- Transporter une barre d'haltérophilie d'un point A à B
- Ramper sous des faux barbelés (à 2 endroits différents)
- Transférer des masses d'une rangée A à une rangée B
- Les poids seront adaptés en fonction de chaque catégorie (Jeunes, Femmes et Hommes), mais rien de monstrueux comme sur les photos de cette page

Raid La Grysélienne

Circuit de Run Archerie détaillé (Départ deuxième journée)



D Départ

C1 Première cible, Tir 1

C2 Deuxième cible, Tir 2

C3 Deuxième cible, Tir 3

K Départ vers le VTT

Épreuve encadrée par le Club des Archers
Manosquins

Matériel de tir à l'arc prêté par ce même club

➤ Règle pour les pénalités de tir, à chaque pas de tir:

- 3 Flèches bonnes sur 4: Aucune pénalité
- 2 erreurs de tir: 30 secondes de pénalité
- Plus de 2 erreurs de tir: 1 minute de pénalité

➤ À l'aller

- Départ dans la ligne droite
- Descente vers le parc jeux jusqu'à la cible C1, Premier tir
- Course le long du Verdon jusqu'à la cible C2 et deuxième tir

➤ Au retour:

- Retour Depuis la cible C2 en prenant le Chemin inverse et deuxième arrêt à la Cible C1 pour effectuer le Troisième et dernier tir
- Rejoindre le départ du VTT

➤ Le parcours:

- La distance du Parcours est de 1900m
- En fonction des erreurs de tir correspondront des pénalités. Ces temps de pénalités seront notés sur le carnet de bord de chaque concurrent, récupéré à l'issue de l'épreuve
- 3 Tirs au total. 4 Flèches à chaque tir

Raid La Grysélienne

Circuit de VTT détaillé (Deuxième journée)



Projet parcours Trail/VTT Raid 2022

4 km ▲+16 m/-15 m ⌚ 00:15



➤ Parcours

- Circuit identique au trail
- Départ et arrivée face au camp de base
- Circuit de 4 km à parcourir 3 fois pour les Jeunes soit 12 km et 8 fois pour les adultes soit 32 km
- Au point E distribution d'un élastique par tour
- Au point R distribution du ravitaillement au début du deuxième tour (Pour les jeunes), au début des 3ème et 6ème tours pour les adultes

➤ À l'arrivée:

- Chaque concurrent devra posséder 3 élastiques pour les jeunes et 8 élastiques pour les adultes
- Rejoindre le départ de la Course d'obstacles

- | | |
|------------------|--|
| A Arrivée | E Point de distribution des élastiques |
| D Départ | R Point de distribution des ravitaillements |

Épreuve encadrée par le Club Team Gréoux Bike VTT à force humaine. Possibilité de louer des VTT sur la commune de Gréoux

Raid La Grysélienne

Course d'obstacles Détaillée (Deuxième Journée)



➤ Parcours

- ❑ Départ et arrivée face au camp de base
- ❑ Circuit de 1 km
- ❑ 5 exercices sur le circuit
- ❑ 1 tour pour les jeunes et 2 tours pour les adultes

D Départ

A Arrivée

1 Déplacement Pneu

2 Déplacement d'une masse

3 Ramper sous faux barbelés

4 Transfert de masses

5 Ramper sous faux barbelés

Fin de la compétition. Classement établi par chronométrage.

Épreuve encadrée par le club Fit World

Raid La Grysélienne



4 – Aménagement du camp de base

Raid La Grysélienne

Aménagement du camp de base



➤ le camp de base:

- 1 : Poste de secours
- 2: Buvette / Restauration
- 3: PC de la compétition
- 4: Toilettes
- 5: Zone des tables pour le repas du samedi soir
- 6: Scène pour le groupe musical

— Clôture de tout le camp de base

Raid La Grysélienne



5 – Défilé des équipes dans le village

Raid La Grysélienne



Défilé du premier soir

- 1: Départ Avenue du Chemin Neuf
- 2: Remontée de la Rue Grande
- 3: Passage devant la Mairie
- 4: Retour sur l'Avenue des Maronniers
- 5: Descente vers le rond point des Gryséllis
- 6: Descente vers le Verdon
- 7: Arrivée sur le camps de base
- 8: Présentation des équipes sur la scène dans l'ordre du classement intermédiaire

Les concurrents ou les équipes pourront défilé avec leur propre armoirie pour représenter soit sa famille, son groupe d'amis, sa ville, sa société, son école, son association, etc...

Raid La Grysélienne



6 – Restauration

Raid La Grysélienne



Restauration

Un grand repas de qualité est prévu à la fin de la première journée avec une animation musicale (Groupe Pop Rock). Chaque concurrent intéressé doit réserver son repas sur Internet lors de l'inscription: cof.greoux@gmx.fr

La buvette du camp de base assurera également des sandwiches ou restauration légère pour le samedi midi, en complément le samedi soir et le dimanche midi. Elle assurera également des petits déjeuners le dimanche matin.

Raid La Grysélienne



7 – Inscription

Raid La Grysélienne



Bulletin d'inscription au Raid : La Grysélienne

Participation individuelle	Nom	Prénom	Âge	Ville d'origine	Menu 1	Menu 2

Par équipe	Qui représentez-vous?										Repas du Samedi Soir	
Nom de l'équipe:											Menu 1	Menu 2
Épreuve	Nom	Prénom	Âge	Ville d'origine	Ville	Entreprise	École	Famille ou amis	Association	Menu 1	Menu 2	
Trail												
Course Obstacle 1												
Run Archerie												
VTT												
Course Obstacle 2												

Bulletin d'inscription à nous retourner par mail: cof.greoux@gmx.fr, et par courrier accompagné d'un chèque d'acompte de 40€ (Pour le total de l'équipe) ou 10€ pour les concurrents individuels

Vous trouverez les menus proposés pour la soirée ci-dessous. Chaque menu est accompagné d'un verre de vin ou d'une boisson au choix, inclus

Votre chèque devra être établi à l'ordre du "Comité Officiel des Fêtes de Gréoux Les Bains" et envoyé à Mr Thierry Martin, 18 Rue Martin Philip 04800 Gréoux les Bains.

Il sera encaissé le 15 Mai 2022, date correspondante à la fin des inscriptions par Internet.

Le Samedi 04 Juin 2022 vous réglerez le reste de votre inscription au Greffe qui sera ouvert de 07h00 à 09h00

Le briefing des concurrents se tiendra le Samedi 04 Juin 2022 de 09h00 à 09h30

Départ de la course des Jeunes à 10h00, Départ de la course des adultes 11h00

Proposition 1

- Taboulé et crudités
- Roti de filet Dinde sauce Aurore
- Salade de haricots verts
- Vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique
- Tarte poire Bourdaloue

Proposition 2

- Salade de Tortis 3 couleurs au thon
- Pièce de Bœuf sauce Tartare
- Salade de crudités
- Vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique
- Tarte Normande

Le 04 Juin 2022 seront offerts à chaque concurrent un café de bienvenue, un dossard et un tee-shirt.

Merci à toutes et tous de vous inscrire à l'avance pour d'une part être certains que vous pourrez y participer et également pour faciliter l'organisation générale de cette manifestation.

Raid La Grysélienne



8 – Sécurité

Raid La Grysélienne

Sécurité – Poste de secours



Les concurrents devront être âgés d'au moins 12 ans, présenter un certificat médical d'aptitude de moins d'un an ou à défaut signer une décharge.

Les concurrents mineurs devront en plus présenter une autorisation parentale.

L'ensemble de l'épreuve sera totalement couverte par l'assureur du Comité Officiel des Fêtes de Gréoux Les Bains.

La sécurité sera assurée par la Protection Civile de Digne Les Bains qui disposera d'un véhicule d'intervention rapide et d'un véhicule de transport de personne.

Un poste de secours sera installé sur le site avec des Médecins, Infirmières et Kinés.

Pour l'épreuve de VTT le port du casque de protection sera obligatoire

Pour le parcours de Run Archerie, chaque pas de tir sera surveillé par deux personnes habilitées et l'accès au pas de tir sera interdit au public. Des filets de protection seront installés derrière les cibles

Les épreuves de Trail et de VTT seront contrôlées à plusieurs points répartis tout le long du circuit

Les courses d'obstacles seront contrôlées à chaque exercice