



ÉNERVÉ LIVRET D'ACCUEIL

Édition 2025

24 MAI 2025

**Base de sports nature des Argales
Rieulay**



Ça y est, vous y êtes !

C'est le grand jour, c'est parti pour quatre heures d'épreuves aux alentours de la base de loisirs de Rieulay. Pour l'emporter, rien de plus simple : il vous faut récolter le plus de points possible grâce aux épreuves et balises dispersées partout sur les trois boucles.

Petites règles de sécurité :

le port du casque est obligatoire,
vous n'êtes pas prioritaire, même si c'est la compet', respectez le code de la route.

Dans votre inscription :

- Un cadeau par participant
- Ticket boisson pour les Chevettes du Terril à partir du 25 mai 2025
- Amenez votre dossard à la buvette, c'est boisson offerte !
- Tirage au sort pour gagner le vélo

LE PROGRAMME

10h00 - Ouverture du retrait des dossards

-les épingles ne sont pas fournies-

12h30 - Briefing

13h00 - DÉPART !

17h00 - Fin du Raid

18h00 - Récompenses

PLAN D'ACCÈS

Base de sports nature des Argales

Adresse : Rue Espace. Terril rieulay

En voiture

Depuis l'A21 - Sortie 27 - 5 minutes

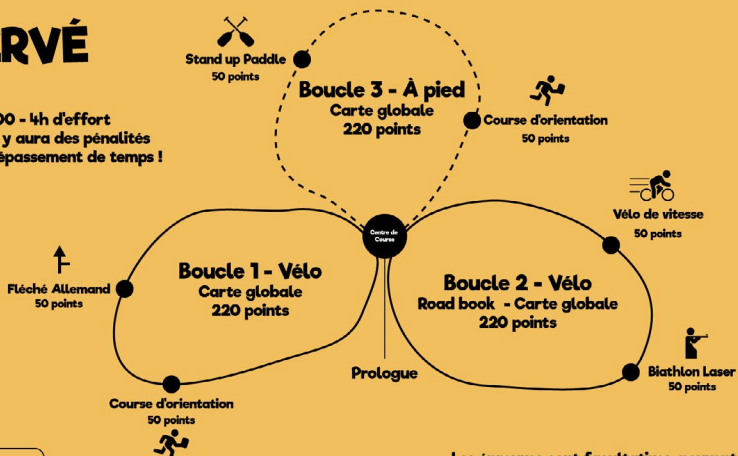
PLAN ARENA



ÉNERVÉ

2025

Départ 13h00 - 4h d'effort
Attention il y aura des pénalités
en cas de dépassement de temps !



660
points maximum !

Les épreuves sont facultatives, peuvent être réalisées
dans l'ordre de votre choix et arrêtées à tout moment.
À vous d'élaborer votre stratégie pour marquer
un maximum de points !

LES ÉPREUVES

Prologue

Pour commencer vous devrez effectuer un prologue qui permettra d'espacer les équipes, et de vous indiquer par quelle boucle vous devrez obligatoirement débiter votre raid. Le prologue permettra de tester la cohésion de l'équipe et votre coordination. En effet, attaché à votre partenaire, vous allez devoir suivre un parcours jalonné qui vous emmènera à un sommet (un petit, c'est le Nord, ne vous en faites pas !). Là-bas, un bénévole vous libérera de vos liens, et vous récupérerez un objet de couleur. Il ne vous restera plus qu'à refaire le parcours inverse le plus rapidement possible pour récupérer la carte de votre première boucle en échange de cet objet de couleur. Longueur totale de l'aller-retour : 2 kilomètres.

BOUCLE VTT N°1 - 220 points

C'est parti pour la première boucle !

Cette boucle permet de remporter au maximum 220 points. Deux épreuves vous y attendent. Longueur : entre 24 et 28 km.

La carte globale - 120 points

6 balises VTT'O se trouvent sur votre parcours pour un total de 120 points (20 points par balises). Pour qu'une balise compte, il faut que celle-ci apparaisse sur les doigts électroniques de tous les coéquipiers !

Réparti'CO - 50 points

Place à la première épreuve, on espère que vous n'avez pas oublié d'échauffer votre tête pour ces 2,5 kilomètres de course d'orientation pédestre ! Pour rajouter un peu de difficulté, Corentin a choisi de vous proposer une répartition, comme à l'UNSS (Corentin est prof d'EPS, il aime les exercices ludiques). Sur la carte, dix balises valant cinq points chacune sont indiquées. Vous pouvez donc vous les répartir pour gagner du temps. Vous disposez chacun d'une carte et d'un talon de contrôle. Il est possible qu'un seul coureur fasse les 10 balises, libre à vous d'établir votre stratégie pour perdre le moins de temps possible. Lorsque vous avez terminé, on contrôle votre talon et on vous attribue les points en fonction du nombre de balises poinçonnées.

Fléché allemand - 50 points

L'épreuve a tellement plu l'an dernier que Corentin n'a pas pu s'empêcher de la repropose. Mais pas d'inquiétude, des supers testeurs ont été dépêchés pour s'assurer de l'accessibilité de cette épreuve. Vous recevrez une carte type fléché allemand (Google vous explique tout pour être au taquet le jour J) avec un talon de contrôle de cinq cases et un stylo. Vous partez ensemble en courant ou en marchant (qui va doucement va loin...) sur le parcours d'une longueur totale de 3 km. Sur le parcours, 5 rubalises vous attendent. Vous n'avez qu'à recopier le numéro inscrit sur chaque rubalise sur votre talon de contrôle. Une fois de retour au départ, on vous attribuera les points en fonction du nombre de codes récupérés.

Cette boucle vous ramène au centre de course à Rieulay, où vous pourrez récupérer les cartes nécessaires afin d'effectuer la boucle suivante.

BOUCLE VTT N°2 - 220 points

Cette deuxième boucle VTT va permettre de montrer ce que vous avez dans les jambes avec ses 10 à 25 kilomètres de VTT. Elle vous permet de remporter au maximum 220 points et comporte deux épreuves.

La carte globale - 120 points

6 balises VTT'0 se trouvent sur votre parcours pour un total de 120 points (20 points par balises). Pour qu'une balise compte, il faut que celle-ci apparaisse sur les doigts électroniques de tous les coéquipiers !

Biathlon laser - 50 points

Julia Simon, es-tu là ? Où est-ce peut-être Quentin Fillon-Maillet ? Vous l'aurez compris, vous allez avoir besoin de précision pour réussir cette épreuve de biathlon laser. Mais comme l'enneigement n'est pas suffisant en ce mois de mai (si, si, il arrive que des gens chaussent les skis de fond à Rieulay), vous allez devoir courir !

L'épreuve se présente sous forme de relais. L'équipe doit faire au total quatre tours de course et quatre passages sur le pas de tir. Chaque équipier doit effectuer deux passages sur le pas de tir. Chaque passage devra être précédé d'un tour de course d'environ 300 m. Les équipiers se passent le relais après chaque passage sur le pas de tir. Vous ne pouvez pas enchaîner vos deux tours de course.

Sur le pas de tir, la cible se déclenche dès qu'elle est touchée. Vous disposez alors d'une minute pour toucher cinq fois la cible. Vous ne pouvez quitter le pas de tir qu'après avoir touché cinq fois la cible ou à défaut, à la fin du temps déterminé par la cible. Cette épreuve est commune au raid trankil.

Cette boucle vous ramène au centre de course à Rieulay, où vous pourrez récupérer les cartes nécessaires afin d'effectuer la boucle suivante.

BOUCLE PÉDESTRE - 220 points

C'est parti pour la boucle à pied ! Vous laissez vos vélos à Rieulay. Cette boucle permet de remporter au maximum 220 points. Deux épreuves vous y attendent. Longueur : entre 5 et 8 kilomètres.

La carte globale - 120 points

6 balises se trouvent sur la base de loisirs pour un total de 120 points (20 points par balises). Pour qu'une balise compte, il faut que celle-ci apparaisse sur les doigts électroniques de tous les coéquipiers !

Paddle0' - 50 points

C'est le moment de mouiller le maillot avec cette course au score en paddle. Sur la carte, 5 balises valant 10 points chacune. Les deux coéquipiers disposent d'un talon de contrôle et doivent poinçonner depuis le paddle les balises dans l'ordre de leur choix. Aucune balise n'est obligatoire. Chaque équipier doit être sur le paddle. Une fois de retour au départ, on vous attribuera les points en fonction du nombre de balises poinçonnées.

Puzzl'0 - 50 points

À vos méninges ! Objectif de cette épreuve : reconstituer la carte de C0 présentée sous forme de puzzle. Une fois la carte reconstituée, vous devez mémoriser l'emplacement des balises et vous y rendre pour les poinçonner sur votre carton de contrôle. La carte reste au départ. Vous disposez de deux talons de contrôle et pouvez donc vous séparer et vous répartir les balises si vous le souhaitez. Vous pouvez faire autant d'aller-retour que nécessaire pour consulter la carte. Longueur optimale : 3 kilomètres.

Une fois de retour au départ, on vous attribuera les points en fonction du nombre de balises poinçonnées.

Bravo, vous êtes venu à bout de cette Eclatad 2025 ! Rendez-vous à la buvette pour partager votre expérience avec les organisateurs !

LES NUMÉROS IMPORTANTS

Organisation - 06.64.08.93.49

Médecin - 06.85.52.27.01

SAMU - 15

POMPIERS - 18

RÈGLEMENT

Article 1 : organisation.

Le raid est organisé par le club Tous Azimuts Douai, affilié à la Fédération Française de Course d'Orientation, assuré par la Fédération Française de Triathlon et soutenu par la Communauté de Communes du Coeur d'Ostrevent.

Article 2 : règlement.

2.1 - Le règlement définit les règles de fonctionnement de l'épreuve. Le fait de s'inscrire à l'épreuve entraîne l'acceptation totale et sans restriction du présent règlement.

2.2 - Le raid EclatAD Coeur d'Ostrevent se déroule dans le respect des lois visant la protection de l'environnement.

Article 3 : Inscriptions, assurances.

3.1 - Le raid se court par équipes de 2 coureurs âgés de plus de 12 ans (nés en 2013 minimum).

3.2 - Il s'adresse à tous les licenciés FFTri, et à tous les non-licenciés munis d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du raid multisports en compétition. Tous les participants s'engagent à posséder une attestation de savoir-nager.

3.3 - Inscription via Adeorun (<https://eclatad.adeorun.com/>) pour un montant de 60 € et ce jusqu'au 10/05/2024 inclus : refus possible après cette date. L'équipe organisatrice se donne le droit de refuser toute inscription après 200 personnes inscrites pour le raid "Énervé".

3.4 - Les jeunes de moins de 18 ans inscrits à l'épreuve devront présenter une autorisation parentale pour effectuer celle-ci (à télécharger sur le site d'inscription).

3.5 - Les participants s'engagent à respecter le code de la route et les consignes données par les signaleurs. Ils ne sont en aucun cas prioritaires lorsqu'ils circulent sur des routes ouvertes à la circulation. Les organisateurs ne pourront être tenus pour responsables du comportement des équipes enfreignant ce code de la route.

Article 4 : Matériel obligatoire.

Aucun matériel n'est proposé au départ, mis à part le doigt électronique et les cartes. Vous devrez donc apporter votre propre matériel : vélo, boussoles,... Le port du casque est obligatoire avec jugulaire fermée. Les concurrents doivent être autonomes pour leur ravitaillement solide et liquide.

- **Matériel obligatoire par concurrent** : ravitaillement solide et liquide, dossard visible (fourni), casque.

- **Matériel obligatoire par équipe** : téléphone portable chargé avec les numéros des organisateurs (Maxence Malak : 0664089349 - Docteur Philippe Joly : 0685522701), couverture de survie, sifflet, matériel de réparation.

- **Matériel conseillé** : boussole, porte-carte VTT, stylo.

Article 5 : Arrivée.

L'équipe sera considérée comme arrivée lorsque les deux partenaires auront franchi la ligne d'arrivée. **ATTENTION : vous serez pénalisés par des retraits de points pour un temps limite dépassé.**

Article 6 : Catégories.

Pour toutes les catégories, le classement se fait aux points (crédités grâce aux balises trouvées en VTT et sur les épreuves). Le temps servira à départager les ex-aequo. Tout dépassement de temps sera pénalisé de 10 points par minute entamée.

- Raid Énervé : 4 heures d'effort. Départs en masse à 13h00 par un prologue puis enchaînement direct vers la suite des épreuves.

Article 7 : Règles spécifiques aux différentes activités.

VTT : port du casque obligatoire avec jugulaire fermée. Interdiction de circuler à deux sur le VTT. Les routes ne sont pas fermées à la circulation, les concurrents ne sont en aucun cas prioritaires et doivent respecter le code de la route et les consignes des signaleurs.

- Stand Up Paddle : gilet de sauvetage obligatoire, port du sac interdit sous les gilets, chaussures obligatoires.

- CO urbaine : les routes ne sont pas fermées à la circulation, les concurrents ne sont en aucun cas prioritaires et doivent respecter le code de la route.

Article 8 : remboursement et annulation.

- Si nous sommes amenés à annuler l'épreuve, les participants seront intégralement remboursés du montant de leur inscription, à l'exception des frais de service.

- En cas de report de l'épreuve à une date ultérieure, les participants auront le choix entre maintenir leur inscription ou se faire rembourser.

- Si l'épreuve est maintenue à la date prévue, les demandes de remboursement en cas de désistement d'une équipe seront acceptées jusqu'au 17 mai 2025.

