



DEFI ROCK AND ROAD REGLEMENT GENERAL

Article 1-Généralités :

L'association « Défi rock and road » organise les **10 et 11 octobre 2020**, la cinquième édition du raid multi-sports le défi « Rock and Road » qui se déroulera conformément aux dispositions du présent règlement et en respectant les mesures sanitaires en vigueur. Ce raid suit les recommandations fédérales de la Fédération Française de Triathlon ainsi que celles de la ligue PACA.

Article 2 –Description du Raid :

2.1 Le défi « Rock and Road » est un parcours chronométré à réaliser par équipe de deux concurrents, où les épreuves sportives s'enchaînent sans interruption. Il est à noter que certaines épreuves spécifiques telles que l'épreuve d'escalade, de la tyrolienne ou le tir se dérouleront sous un gel du chronométrage général pour des raisons évidentes d'organisation et de sécurité.

Trois parcours sont proposés:

- **le « Définou » Départ le 10/10/2020 à 14h00**
20 km et 450 m de dénivelé positif environ
- **le « Défi » Départ le 11/10/2020 à 09h00**
35 km et 1100 m de dénivelé positif environ
- **le « Monstre Défi » Départ le 11/10/2020 à 06h00**
47 km et 1750 m de dénivelé positif (D+) environ

2.2 L'équipe qui réalise le meilleur temps, en comptabilisant les pénalités et les bonus, remporte la course.

2.3 Après avis favorable des autorités municipales locales, les parcours traverseront les communes de la Beume 05140, la Haute-Beume 05140, Saint-Pierre d'Argençon 05140, Beaurière 26310 et Valdrome 26310.

Article 3-Organisation :

3.1 Les inscriptions et les informations sur la course seront disponibles sur le site internet de l'association Défi rock and road : www.defi-rock-and-road.com :

3.2 En s'inscrivant, les concurrents renoncent à tout recours contre les organisateurs, acceptent le présent règlement et s'engagent à le respecter.

3.3 Les concurrents devront se conformer au présent règlement et aux directives de l'organisation. Des épreuves pourront être ajoutées, modifiées ou supprimées si l'organisation le juge nécessaire.

3.4 L'organisation se donne le droit d'annuler ou de reporter le raid en cas de trop mauvaises conditions météorologiques.

3.5 L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile auprès de la fédération française de triathlon.

Organisateur du Raid : association «Défi rock and road» – 05140 La Beaume, Président: Laurent ARNAUD.

3.6 L'équipe organisation est composée de tous les membres de l'association « Défi Rock and Road», plusieurs membres du « comité des fêtes de la Beaume », ainsi que de plusieurs membres de l'association « Sébio »

Mail : defirockandroad@gmail.com

Site internet: <http://www.defi-rock-and-road.com/>

facebook : <https://www.facebook.com/defirockandroad/>

Association Sébio: <http://www.sebio-ssm.fr/>

3.7 L'organisation réfute toute responsabilité dans le cas de dégradation matérielle ou de perte (VTT, chaussures, casques...) lors de la course et plus particulièrement lors des navettes de matériel réalisées par l'équipe organisatrice. Il est donc rappelé que ces navettes sont effectuées pour faciliter la tâche des concurrents et qu'elles ne sont nullement obligatoires,

Article 4- Conditions générales :

4.1 Le raid «Rock and Road» se déroule en conformité avec le présent règlement et dans le respect des règles de protection de l'environnement et des zones traversées. Les concurrents évolueront dans des espaces préservés et devront respecter la faune et la flore environnante: interdiction de jeter des débris, limiter le piétinement et les nuisances sonores.

4.2 Ce règlement pourra être complété et les équipes inscrites en seront informées. Les concurrents s'engagent à se soumettre au règlement par le seul fait de leur inscription.

4.3 Ils acceptent l'exploitation par l'organisateur des images et des photos faites sur l'opération, exception faite des mineurs où l'assentiment parental est obligatoire.

4.4 Ils affirment être parfaitement conscients des risques inhérents à la pratique des disciplines sportives en milieu naturel (et pour la partie VTT, sur des routes ouvertes à la circulation), telles qu'elles sont proposées dans le cadre du raid.

Article 5- Equipes et concurrents :

5.1 Documents obligatoires:

- Chaque équipe est composée de deux concurrents.
- Les inscriptions se font sur le site www.defi-rock-and-road.com
- Chaque participant devra, conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, fournir une licence sportive de compétition en cours de validité (FFTRI, ou avec mention sport en compétition), ou à défaut un certificat médical, datant de moins d'un an, de contre-indication à la pratique du sport ou du raid multi-sports en compétition.

NB : Pour les épreuves affiliées : présentation d'une licence compétition FFTRI ou prise d'un Pass compétition obligatoire.

5.2. Les mineurs et personnes à mobilité réduite:

521 Age minimum requis :

- Pour le parcours « Définou » l'âge minimum requis est de 10 ans. Ce parcours est ouvert également aux personnes à mobilité réduite.
- Pour le parcours « Défi », 14 ans (5 heures d'effort max).
- Pour le parcours « Monstre Défi », 16 ans (7 heures d'efforts max).

522 Les mineurs doivent présenter une décharge de responsabilité et une autorisation parentale pour la participation au défi « Rock and Road » signées de leurs parents ou du représentant légal.

523 Le parcours « Définou » est ouvert aux personnes à mobilité réduite sous la responsabilité de deux accompagnateurs majeurs. Le déplacement pourra se faire en joëlette tout terrain, avec l'aide d'au moins deux accompagnateurs. Le port du casque est obligatoire, des harnais adaptés seront mis à disposition par l'organisation pour les épreuves en milieu vertical. Toutefois ces épreuves ne sont pas obligatoires et ne se feront qu'après l'accord du concurrent et de ses accompagnants.

5.3 Obligations avant le départ

531 Tout concurrent s'engage sous sa seule responsabilité, cependant, l'organisation se réserve le droit, d'interdire à un concurrent de prendre le départ ou de poursuivre la compétition. Cette décision peut être due à des raisons physiques après consultation du médecin de la course, à un matériel technique inadapté, du matériel de sécurité obligatoire non présent ou encore un comportement inadapté. Dans ces trois derniers cas la décision de suspendre le coureur sera prise par le jury.

532 Chaque équipe comprend obligatoirement deux personnes dont un capitaine responsable de l'équipe. Chaque équipe gère elle-même sa préparation, sa promotion et son déplacement. Chaque équipe devra se trouver au complet tout au long de l'épreuve. Les équipes courent sous leur nom ou le nom de leur sponsor.

533 Les concurrents sont en autonomie complète pendant la durée de la course (nourriture, tenues de rechange, etc....).

534 Toute équipe qui se présentera sur la ligne de départ en retard partira avec le handicap de son retard. Le départ sera refusé aux équipes qui ne portent pas le dossard fourni par l'organisation. Le dossard doit être visible et il est interdit de le recouvrir sous peine de pénalités. L'abandon d'un des membres de l'équipe ou un changement d'équipier, même temporaire, entraînera la mise hors classement de l'équipe recomposée. Tout concurrent ou équipe ayant abandonné, ou étant hors

course, devra quitter l'épreuve, rejoindre et prévenir le Check Point ou contrôle de passage (CP) le plus proche et lui rendre les dossards.

5.4 Assurances :

Les concurrents doivent être en possession d'une responsabilité civile et individuelle accident, garantissant les risques inhérents à leur participation au défi « Défi Rock and Road»

Article 6-Les Parcours :

6.1 Les parcours du « Défi Rock and Road » se déroulent en milieu naturel. La progression des équipes se fait à pied, en descente en rappel, en escalade, en VTT, en via ferrata ...

Le parcours pourra être soit balisé, soit en orientation autonome à l'aide de carte. L'intégralité du parcours figurera sur un road book remis à chaque équipe, par l'organisation.

6.2 Les cartes figurant dans le road book sont des TOP 25 (IGN) ou des cartes IOF (carte d'orientation). Le parcours comporte plusieurs points de contrôle de passage obligatoires qui doivent être passés en équipe, c'est à dire groupé. La position de chaque CP sera clairement indiquée dans le « road book ». Les équipes doivent se conformer à l'itinéraire et aux moyens de progression indiqués dans le « road book ». ***L'utilisation d'outils d'orientation tels qu'un GPS ou assimilé est formellement proscrite.***

6.3 Tous les axes empruntés par le raid sont ouverts au public (randonneurs, automobilistes,...) en conséquence, les équipes se doivent de respecter les règles du Code de la Route et les autres usagers.

6.4 Lorsque le parcours traverse un axe routier, un panneau annonce « Attention – course en cours ». Des signaleurs équipés de téléphones portables et de chasubles fluorescentes arrêtent les coureurs si besoin. Les signaleurs seront munis de panneau K-10. Les coureurs ne sont en aucun cas prioritaires.

6.5 L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours prévu sur le « road book » pour des raisons de sécurité. Les concurrents devront alors suivre les consignes données par l'organisation. Le parcours du raid sera tenu secret et ne sera dévoilé que lors de la remise des « road books ».

6.6 Les trois **Formules** :

- « **Le Monstre Défi** »: temps: 04h15 environ pour les premiers, 06h55 pour les derniers, distance 45 km, dénivelée cumulée: 1750m

Cette formule comprend :

7km de Trail/suivi d'itinéraire orientation, 4 épreuves Surprise, 30 km de VTT orienté répartis en trois sections (cartes IGN), une épreuve d'escalade (qui fait la particularité et l'originalité du Défi rock Road) 8 km de CO répartis en deux sections (carte IOF, IGN et/ou aérienne) et 4 km de run and bike.

- « **Le Défi** » : temps: 3h00 pour les premiers, 05h00 pour les derniers, distance 35 km, dénivelée cumulée: 1100m

Cette formule comprend :

3 épreuves Surprises, 30 km de VTT orientés répartis en trois sections (cartes IGN), une épreuve d'escalade (qui fait la particularité et l'originalité du Défi rock Road), 3 km de CO répartis en deux sections (carte IOF, IGN et/ou aérienne) et 4 km de run and bike.

- « **Le Définou** » : Temps: 01h50 pour les premiers, 2h55 pour les derniers, distance 20 km, dénivelée cumulée: 450m

Cette formule comprend :

3 épreuves Surprise, 11 km de VTT orienté répartis en deux sections (cartes IGN), une épreuve d'escalade (qui fait la particularité et l'originalité du Défi rock Road), 3 km de CO répartis en deux sections (carte IOF, IGN et/ou aérienne) et 4 km de run and bike.

6.7 Horaires :

Parcours Définou: **Il se déroulera le samedi 10 Octobre 2020**

- Retrait des dossards au village de course à LA BEAUME dès le samedi 10/10/20 à 10h
- Briefing d'avant course : 13H30 au village DE ST PIERRE D ARGECON,
- **Prologue A ST PIERRE D ARGENCON: 13H30**
- **Départ en ligne ST PIERRE D ARGENCON: 14h00**
- Barrière horaire : 14h50 à la sortie de l'épreuve n°3 (CO)

Parcours Monstre Défi : **Il se déroulera le Dimanche 11/10/2020**

- Retrait des dossards au village de course à LA BEAUME dès le samedi 10/10/20 à 15h et également le lendemain à partir de 05h00 à 05h30
- Briefing avant course au village de la Beaume : 5h45
- **Départ en ligne au village de la Beaume à 06h00**
- Barrière horaire : 13h30 à la sortie de l'épreuve n°7 (CO)

Parcours Défi : **Il se déroulera le Dimanche 11/10/2020**

- Retrait des dossards au village de course à LA BEAUME dès le samedi 10/10/20 à 15h et également le lendemain à partir de 05h30
- Briefing avant course au col de cabre: 08h00
- Prologue à compter de 08h00
- **Départ du col de cabre à 09h00**
- Barrière horaire : 13h45 à la sortie de l'épreuve n°5 (CO)

Article 7- Respect de l'environnement

Sur le plan environnemental, le parcours sera balisé grâce à des produits respectueux de l'environnement qui seront tous retirés par la suite. Le parcours sera ouvert en VTT pas d'utilisation d'engin à moteur.

Article 8-Niveau requis, entraînement :

8.1 Avoir des notions d'orientation et savoir lire une carte IGN au 1/25000. Pratiquer la course à pieds ou marcher vite sur des terrains accidentés (chemins, GR, sentiers, pierriers, etc....). Pratiquer aisément le VTT, être endurant et avoir l'esprit d'équipe et le sens du fair-play.

8.2 Il est recommandé de ne pas avoir une trop grande appréhension du vide, et d'être capable de pratiquer l'escalade facile niveau 4, cependant un refus d'obstacle au rappel ou à l'épreuve d'escalade n'est pas éliminatoire. L'encadrement de l'épreuve d'escalade et de la descente en rappel sera assuré par des professionnels (guides de haute montagne).

Article 9-Matériel :

9.1 Chaque concurrent court avec son propre matériel. Le matériel de chaque équipe peut être vérifié à tout moment par l'organisation. Une équipe se verra refuser le départ si son équipement n'est pas conforme aux règles de sécurité, notamment celles relatives aux EPI. L'équipe devra courir dans une tenue si possible uniforme et porter les dossards fournis par l'organisation.

9.2 Liste du matériel obligatoire par concurrent :

Un sifflet,

Une lampe frontale,

Une couverture de survie,

Un VTT (fourche télescopique à l'avant non obligatoire mais recommandée) : vélo à assistance électrique interdit, tandem autorisé.

Un casque VTT à coque rigide homologué NF,

Un sac à dos suffisamment grand pour pouvoir contenir une paire de chaussures, une réserve d'eau d'un litre minimum.

Des vivres de course pour la durée de l'épreuve (barres énergétiques ou équivalent)

Des vêtements et chaussures appropriés aux différentes épreuves

9.3 Liste du matériel obligatoire à prévoir par équipe :

Une boussole

Un porte-carte étanche

Un téléphone portable par équipe (avec numéro de la sécurité de la course).

9.4 Matériel fourni par l'Organisation :

Le road book, les cartes IGN et IOF, les puces de chronométrage (Si card 10) et les dossards.

Le matériel d'escalade sera fourni par l'organisation.

Tous les autres matériels nécessaires lors des épreuves surprises.

Article 10-Chronométrage :

Seule la direction de course est habilitée à donner le départ.

- **Le chronomètre sera effectué en continu durant toutes les épreuves hormis l'épreuve d'escalade et certaines épreuves surprises. En effet durant celles-ci, le temps est neutralisé, puis réenclenché instantanément à l'issue de l'épreuve. Les équipes passeront aux ateliers par ordre d'arrivée et pourront être sanctionnées d'une pénalité en cas d'arrêt abusif.**
- Les temps sont exprimés en heures, minutes, secondes.
- Le temps ne sera validé que si les deux équipiers ont respecté le présent règlement, franchi ensemble la ligne d'arrivée et après vérification des cartons de pointage.
- Le comité de course peut décider de modifications pour des raisons d'organisation qui seront comptabilisées et prises en compte pour le classement final.
- La direction de course s'accorde le droit d'attribuer des pénalités ou des bonifications au temps chronométré.
- Les éventuelles pénalités de temps infligées à chaque équipe seront ajoutées au temps final.

Article 11-Principe de déroulement du raid :

11.1 Dépose des VTT : Pour le parcours Monstre Défi uniquement, les vélos doivent être déposés sur le parc VTT du col de cabre au plus tard 30 mn avant le début de la course.

Les parcs à vélo seront gardés. Les vélos doivent avoir obligatoirement leur plaque de cadre pour entrer et sortir du parc VTT.

11.2 Les départs seront décalés et l'ordre des épreuves variera en fonction de chaque parcours.

Le départ en ligne du parcours « Monstre Défi » sera donné à 06h00 à LA BEAUME, le dimanche 11 octobre 2020.

Le départ en ligne du parcours « Défi » sera donné à 9h00 après le prologue « Surprise » au col de Cabre, le dimanche 11 octobre 2020.

Le départ en ligne du parcours « Définou » sera donné le samedi 10/10/2020 à 14h après le prologue à ST PIERRE D ARGENCON.

11.3 Les équipes enchaîneront sans interruption les épreuves décrites à l'article 3. Plusieurs points de Contrôle de Passage (CP) sont mis en place sur le parcours. A l'arrivée à un CP, chaque équipe devra se présenter spontanément au contrôleur éventuel et faire enregistrer son passage. Le CP ne pourra être franchi que si l'équipe arrive complète devant le contrôleur.

11.4 A l'arrivée sur une balise, chaque équipe devra pointer électroniquement son passage à l'aide d'un doigt électronique fourni par l'organisation. Les équipes sont responsables de leur doigt électronique. Aucune réclamation ne sera admise en cas d'oubli de pointage. La perte du doigt électronique entraîne la mise hors classement de l'équipe et un remboursement de l'appareil. Le pointage final se fera sur une balise située sur la ligne d'arrivée.

11.5 Un temps maximum est imposé pour chaque section du parcours. A chaque CP, en fonction du temps écoulé, les équipes pourront être orientées sur un parcours raccourci moyennant pénalités ou arrêtées par l'organisation. Les barrières horaires seront précisées avant le Départ, lors du briefing de course.

Article 12-Pénalités, Mise hors classement, Mise hors course et gestion des CP:

12.1 Pénalités :

- Non pointage à un CP : 1 heure 30 minutes de pénalité
- Pointage non groupé (Les balises doivent être poinçonnées en équipe) : 30 minutes de pénalité
- Perte du dossard : 30 minutes de pénalité
- Dossard non visible ou non porté : 30 minutes de pénalité
- Balises de CO non pointées ou fausses : 15 minutes de pénalité
- Balise VTT non pointée : 1 heure de pénalité

12.2 Mise hors classement :

Perte de la puce de chronométrage, non remise du carton de pointage à l'arrivée, non respect des heures de passage indiquées dans le road book ou indiquées lors du briefing.

12.3 Mise hors course (liste non limitative) :

- Abandon de l'un des deux équipiers,
- Non-respect des consignes de course données par l'organisation,
- Présence de l'équipe dans une zone définie comme « zone interdite » sur la carte,
- Assistance autre que celle de l'organisation,
- Utilisation de moyens de transport non autorisés (vélo à assistance électrique),
- Changement non signalé ou non autorisé d'équipier pendant la course,
- Vol ou déplacement de CP,
- Non remise des dossards à l'arrivée,
- Non-respect du code de la route,
- Absence du port du casque (jugulaire attachée) pendant l'épreuve de VTT,
- Non respect des règles de sécurité et des itinéraires obligatoires,
- Non respect de l'environnement, abandon de détritrus sur le parcours.
- Utilisation du GPS
- Toutes pollutions, dégradations de biens publics ou privés (passages dans propriétés, jardins, cultures, plantations, etc...), tout manquement aux règles de l'assistance à personne en danger.

12.4 Pointage aux CP(check-point)

Tout CP manqué entraîne l'application d'une pénalité. Une équipe peut revenir en arrière pour passer un CP manqué. L'organisateur donne des temps maximum de passage à certains CP ; si celui-

ci est dépassé, l'équipe est soumise à des pénalités ou orientée sur un circuit raccourci (voir paragraphe 6,7 : barrières horaires).

Article 13-Classement :

13.1 Seules les équipes se présentant complètes à l'arrivée sont classées. Le classement de l'épreuve sera établi à partir du temps chronométré (passage du deuxième équipier) et modifié par la direction de course en fonction des pénalités ou des bonifications attribuées pendant la course. Les réclamations éventuelles devront être formulées par écrit et déposées par le capitaine de l'équipe auprès du jury de course 30 minutes au plus tard après l'arrivée.

13.2 Le jury de course sera composé de : 2 membres de l'organisation, 2 contrôleurs de passage,

13.3 Plusieurs classements seront effectués et récompensés (Général, Mixte, Femme).

Article 14-Sécurité et Secours :

14.1 Chaque participant devra posséder un téléphone portable ainsi que le numéro du PC sécurité qui sera inscrit dans le road-book.

14.2 Les concurrents devront se conformer au présent règlement et aux directives de l'organisation. Tout concurrent blessé ne devra pas rester seul : son équipier doit donner l'alerte et rester avec lui jusqu'à l'arrivée des secours.

14.3 Le non respect de cette clause pouvant entraîner des recherches inutiles fera l'objet d'une facturation des frais de secours éventuels et sera sanctionné par le refus irrévocable d'engagement de l'équipe sur une autre édition du raid.

14.4 Pour l'atelier « Escalade », un poste de secours composé de secouristes en montagne (PGHM) .

Article 15-Demande d'engagement :

15.1 Les inscriptions se font sur le site www.defi-rock-and-road.com

15.2 La date limite de réception des inscriptions est le 01 Octobre 2020.

15.3 Par le fait de s'inscrire sur le site, les concurrents se soumettent acceptent les dispositions du présent règlement.

15.4 Les équipes seront enregistrées par ordre d'arrivée des dossiers d'inscription complets. La liste des inscrits sera visible sur le site internet de la course.

15.5 L'organisation se réserve le droit de refuser une équipe sans avoir à fournir d'explication.

15.6 Pour que l'inscription soit retenue, les certificats médicaux des participants devront être également envoyés par mail avant le 01 octobre 2020.

Article 16-Droits d'engagement :

16.1 Les droits d'engagement sont fixés à : 68€ par équipe pour le monstre Défi, 64 € par équipe pour le Défi et 45 € par équipe pour le Définou. Deux euros supplémentaires par concurrent, seront demandés pour l'obtention du « Pass compétiton » qui est obligatoire et qui fourni une assurance aux coureurs pour le jour de la course.

16.2 La demande d'engagement ne sera acceptée que si elle est accompagnée du dossier d'engagement dûment rempli et signé des deux équipiers, des certificats médicaux (ou licences), des attestations demandées et du montant des droits d'engagement.

16.3 Ces droits d'engagement comprennent :

- Le matériel fourni par l'organisation (voir article 9);
- les frais d'inscription;
- le repas rapide offert à l'arrivée ;
- les récompenses;
- la sécurité et l'encadrement pendant l'épreuve;
- le lot de bienvenue;

Article 17-Annulations-Remboursements :

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météorologiques trop défavorables, l'organisation se réserve le droit d'arrêter les courses ou de modifier les parcours et les barrières horaires, voire d'annuler les courses sans préavis, sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

En cas de force majeure, forçant l'organisateur à annuler l'événement, une partie seulement des droits d'inscription réellement encaissés pourront être remboursés en fonction du budget restant après avoir couvert tous les frais déjà engagés par l'organisateur. Les modalités du remboursement seront dans ce cas expliquées sur le site de la course.

Les équipes ne se présentant pas à l'épreuve, quelle qu'en soit la raison, ne pourront prétendre à aucun remboursement.

Règlement spécifique par épreuve

1- TRAIL :

Caractéristiques de l'épreuve:

Les épreuves de trail présentes sur le raid Défi « rock and road », se courent en binôme et peuvent être de deux sortes :

soit être entièrement balisé,

soit se définir comme un trail « orienté » de type suivi d'itinéraire pour arriver d'un point A à un point B, avec une carte fournie par l'organisation et quelques balises obligatoires sur le terrain. Ce qui est différent d'une Course d'orientation souvent en boucle avec un grand nombre de balises à trouver.

Le type de trail est précisé lors du briefing de course ainsi que sur le road-book.

Attention certaine zone interdites peuvent être inscrite sur la carte, celles-ci ne doivent pas être empruntées par les coureurs sous peine de disqualification.

Matériel obligatoire : matériel de sécurité (tph portable chargé, couverture de survie, sifflet), dossard

Matériel conseillé : Chaussures de course à pied

Matériel interdit : localisation GPS (gps ou application téléphonique)

2- VTT ORIENTATION

Caractéristique de l'épreuve: Les épreuves de VTT orienté consistent le plus souvent à relier en binôme et en VTT un point A à un point B, en poinçonnant des balises d'orientation. Celles-ci sont représentées sur les cartes fournies par l'organisation et présentes sur le terrain. L'échelle des cartes peut varier et sera précisée sur la carte.

Matériel obligatoire : matériel de sécurité (tph portable chargé, couverture de survie, sifflet), VTT, casque homologué, dossard + dossard VTT

Matériel conseillé : Chaussures de VTT, Cuissard, Gants, Lunettes

fourni par l'organisation : Une carte CO du parcours, indiquant les points de contrôle et de ravitaillement, ainsi que les consignes de sécurité sont remises à chaque équipe.

Matériel interdit : VTT avec assistance électrique, localisation GPS (gps ou application téléphonique)

Consignes spécifiques :

Autonomie des équipes en cas de problème mécanique ou crevaison

Pas d'assistance prévue par l'organisation

Règles spécifiques:

- Les équipes doivent pointer toutes les balises dans l'ordre imposé.
- En cas de pointage incorrect ou de balise non trouvée, l'équipe se verra infliger une **pénalité d'une heure**

Attention certaine zone interdites peuvent être inscrite sur la carte, celles-ci ne doivent pas être empruntées par les coureurs sous peine de disqualification.

3 – LA COURSE D'ORIENTATION

Caractéristiques de l'épreuve: C'est une course contre la montre, en binôme, en terrain varié, sur un parcours matérialisé par des balises à découvrir en se servant d'un document cartographique fourni par l'organisation.

Matériel obligatoire : carte de CO fournie par l'organisation, matériel de sécurité (tph portable chargé, sifflet)

Matériel conseillé : boussole

Matériel interdit : localisation GPS (gps ou application téléphonique)

Consignes spécifiques : Épreuve comportant une dizaine de balises de pleine nature.

Les cartes seront fournies par l'organisation avant le début de l'épreuve. Il pourra s'agir de carte Top 25 ou carte IOF.

Les équipiers doivent poinçonner toutes les balises, sous peine de pénalité: **15mn par balise fausse ou manquante**. L'ordre n'est pas imposé.

Règles spécifiques:

- Les équipes doivent poinçonner toutes les balises dans l'ordre de leur choix.
- Si tous les poinçons sont bons, l'équipe n'a pas de pénalité.
- En cas de pointage incorrect ou de balise non trouvée, l'équipe se verra infliger une pénalité de 15 minutes.

Attention certaine zone interdites peuvent être inscrite sur la carte, celles-ci ne doivent pas être empruntées par les coureurs sous peine de disqualification.

4- ÉPREUVE D'ESCALADE

Caractéristiques de l'épreuve: L'objectif de cette épreuve est qu'un des deux équipiers réalise l'enchaînement d'une voie d'escalade proposée dans le niveau de difficulté qu'il aura choisi.

Matériel obligatoire : baudrier, casque d'escalade, fournis par l'organisation, matériel de sécurité (tph portable chargé, sifflet,)

Matériel interdit : chaussons d'escalade (dans un souci d'équité)

Consignes spécifiques :

- Les épreuves sont encadrées ou sécurisées par des professionnels de la montagne (guides de haute montagne et secouriste des PGHM).
- la progression se fait en basket pour tous, équipés de baudrier et casques fournis par l'organisation et assurés par des membres de celle-ci. L'escalade s'effectue en moulinette. Un seul équipier réalise cet atelier.
- Deux parcours sont proposés :
 - 5A qui donne accès à un bonus de 5 mn en cas de réussite
 - 5B qui donne accès à un bonus de 10 mn en cas de réussite

Remarques :

La non réussite à cet atelier n'occasionne pas de malus.

La non-présentation à cet atelier occasionne une mise hors course de l'équipe.

La remise en course de l'équipe (réenclenchement du chrono général) se fait sur décision du responsable de l'épreuve

5- RUN AND BIKE

Caractéristique de l'épreuve : les épreuves de run and bike du « Défi rock and road » consistent le plus souvent à rejoindre un point A d'un point B, en binôme dont un équipier pratique la course à pied et l'autre le VTT et ils peuvent alterner à leur gré.

Matériel obligatoire : matériel de sécurité (tph portable chargé, couverture de survie, sifflet), VTT, casque homologué, dossard + dossard VTT, chaussures adaptées

Matériel conseillé : Cuissard, Gants, Lunettes

Matériel interdit : VTT avec assistance électrique, localisation GPS (gps ou application téléphonique)

Consignes spécifiques :

Autonomie des équipes en cas de problème mécanique ou crevaison

Pas d'assistance prévu par l'organisation

Au cours de cette épreuve, un équipier court, l'autre pédale à côté de lui. Le relais consiste à inverser les rôles. Les relais sont libres.

Règles spécifiques:

Dans la mesure du possible, il doit y avoir un concurrent sur un VTT et l'autre en footing. Il est interdit de monter à deux sur un VTT. Les changements s'effectuent au grès des participants. Si une montée trop raide oblige un concurrent à pousser son VTT ceci ne l'exclut pas de la course.

6- EPREUVES SURPRISES

Le Défi Rock and road est ponctué d'épreuves surprises, et pour qu'elles le restent, l'organisation de ces épreuves ne figurent pas dans le règlement. Elle sera stipulée aux coureurs par l'organisateur avant le départ de la course.

Remarques :

La non réussite à ces ateliers n'occasionne pas de malus.

La non-présentation à cet atelier occasionne une mise hors course de l'équipe.

La remise en course de l'équipe (réenclenchement du chrono général) se fait sur décision du responsable de l'épreuve

CONSIGNES PERMANENTES :

- **les équipiers doivent respecter le code de la route même en présence de signaleurs,**
- les concurrents ne doivent jamais se séparer,
- en cas de blessures ou d'accident, les équipes doivent porter assistance et prévenir le PC secours de l'organisation,
- le chronomètre ne s'arrête pas durant toute la durée du raid, hormis pour l'épreuve d'alpinisme et certaines épreuves surprises. La gestion de ces gels du chronomètre est effectuée par les responsables d'épreuve,
- les deux équipiers doivent franchir la ligne d'arrivée ensemble,
- tout accompagnement (à pied, à vélo ou autre ...), toute assistance sont formellement interdits,
- L'abandon de l'équipe doit être obligatoirement signalé au PC et la puce restituée,
- Aucune équipe doit se trouver dans une zone indiquée comme zone interdite sur la carte, sous peine d'exclusion. Ces zones peuvent correspondre à des endroits impraticables, dangereux (routes nationales, des voies ferrées, des aérodromes...) ou des terrains privés.