



DEFI ROCK AND ROAD REGLEMENT GENERAL 2025

Article 1-Généralités :

L'association Défi « Rock-And-Road » organise les **13 et 14 septembre 2025**, la neuvième édition du raid multi-sports nommé le défi « Rock-and-Road ». Celui-ci se déroulera conformément aux dispositions du présent règlement. Ce raid suit les recommandations de la « Fédération Française de Triathlon » à laquelle il est affilié. Il est soumis à une autorisation préfectorale. Les épreuves se dérouleront dans le département Hautes-Alpes, sur les territoires du Dévoluy et des vallées du Buech.

Article 2 –Description du Raid :

2.1 Le défi « Rock-and-Road » est une épreuve sportive multi disciplinaires courue en équipe de deux sur un parcours en pleine nature. Toutes les disciplines s'enchaînent sans interruption tout au long de la journée. La plupart sont chronométrées, hormis certaines épreuves qui feront l'objet d'un gel temps, pour des raisons de sécurité.

Trois parcours sont proposés:

- **le « Définou » : Départ le 13/09/2025 à 09h30, les Gorges d'Agnelle 05140, pour une arrivée à la Veynes 05140 entre 11h30 et 13h00**
Distance : 20 km et 500 m de dénivelée positive environ
- **le « Monstre Défi » Départ le 13/09/2025 à 08h00**
Départ de Saint-Etienne en Dévoluy , pour une arrivée à Veynes 05400 entre 12h30 et 16h00

Distance : 50 km et 2200 m de dénivelé positif (D+) environ

- **le « Défi » Départ le 14/09/2025 à 08h00**

Départ de Veynes 05400, pour une arrivée à la **Beaume 05140 entre 12h30 et 16h00**

Distance : 36 km et 1350 m de dénivelé positif environ

- **l'« Ultra Défi » Les 13 et 14 septembre 2025**

Épreuve cumulant sur deux jours le parcours du Défi et celui du Monstre Défi.

2.2 L'équipe qui réalise le meilleur temps, en comptabilisant les pénalités et les bonus, remporte la course. Un classement sera établi à l'issue de chaque parcours. Le classement de l'Ultra Défi, qui cumule les deux jours de course, sera établi le 14/09/2025 à l'issue.

Article 3-Organisation :

3.1 Les inscriptions et les informations de la course seront disponibles à compter du 1er mai 2025, 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. Ils confirment être pleinement conscients des risques inhérents à la pratique des disciplines sportives en milieu naturel.

3.3 L'organisation réfute toute responsabilité dans le cas de dégradation matérielle de perte ou de vol (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.**

3.4 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.

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

3.6 L'organisation a souscrit une assurance responsabilité civile organisateur, conformément à la législation en vigueur, pour la durée de l'épreuve. Cette assurance ne couvre en aucun cas le rapatriement de concurrents malades ou blessés. Il ne s'agit pas non plus d'une assurance individuelle accident au profit des concurrents.

Organisateur du Raid : « association «Défi Rock-and-Road» – 05140 La Beaume,

Président: Laurent ARNAUD.

Coordonnées :

Mail : defirockandroad@gmail.com

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

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

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

3.7 L'équipe organisation est composée de tous les membres de l'association « Défi Rock-And-Road », de plusieurs bénévoles locaux, ainsi que de plusieurs membres de l'association « Sébio Solidarité Secours en Montagne» (<http://www.sebio-ssm.fr/>)

Article 4- Conditions générales :

4.1 Ce règlement pourra être complété ou modifié par l'organisateur en fonction de divers critères. Dans ce cas les équipes inscrites en seront immédiatement informées, via les réseaux sociaux. Il est consultable sur le site internet de la course.

4.2 Lorsque les parcours traverse des zones habitées ou des voies de communication, le code de la route devient la norme et il doit être respecté.

4.3 Le Défi «Rock-and-Road» se déroule en grande partie dans des espaces naturels sauvages exceptionnels. C'est pourquoi le respect des règles de protection de l'environnement et des zones traversées s'impose. Les concurrents devront respecter la faune et la flore environnante en s'engageant à ne pas jeter de débris, limiter le piétinement et les nuisances sonores.

4.4 En s'inscrivant les concurrents acceptent sans restriction l'utilisation par l'association « Défi Rock and Road », de toutes les images ou vidéos effectuées lors de l'événement, cédant ainsi l'utilisation de leur image à titre gracieux.

4.5 Les règles d'hygiène appliquées lors de la course seront conformes à la réglementation sanitaire en vigueur au moment du déroulement l'épreuve.

4.6 Tout produit ou autre substance visant à améliorer les performances physiques sont strictement interdits. Des contrôles initiés par la fédération pourront être effectués.

Article 5- Équipes et concurrents :

5.1 Documents obligatoires:

- Chaque équipe est composée de deux concurrents.
- 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 non-contre-indication à la pratique 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 les personnes à mobilité réduite:

521 Age minimum requis:

conformément aux directives fédérales il est de :

- 10 ans pour le parcours « Définou » (XXS). Ce parcours est ouvert également aux personnes à mobilité réduite.
- 14 ans (5 heures d'effort max) ou 13 ans en équipe avec un adulte, pour le parcours « Défi » (XS).
- 16 ans (7 heures d'efforts max). Pour le parcours « Monstre Défi »(S).
- 16 ans (12 heures d'efforts max sur deux jours). Pour l'Ultra Défi

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 Les personnes à mobilité réduite sous la responsabilité de deux accompagnateurs majeurs peuvent s'inscrire sur le parcours Définou. 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. L'organisation se réserve néanmoins 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, un comportement inadapté ou le non respect du présent règlement. Dans ces trois derniers cas la décision de suspendre le coureur sera prise par l'organisation.

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 Même si des ravitaillements seront présents tout au long du parcours ; les concurrents devront prévoir une certaine autonomie notamment en ce qui concerne l'hydratation, les vêtements et les équipements (Kit réparation vélo, chaussures, sac à dos...).

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.

535 Les Barrières Horaires. Malgré la déception qu'elles peuvent engendrer chez les coureurs qui se les voient appliquer, elles demeurent nécessaires par endroit pour des raisons de

sécurité. Leur emploi se limitera au strict nécessaire. Les équipes concernées seront soit réorientées sur un itinéraire de repli, soit rapatriées.

5.4 Assurance :

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

Les détenteurs d'une licence FFTRI compétition sont couverts par une assurance pour les disciplines pratiquées.

Pour les non-licenciés, le « pass'compétition » est obligatoire et comprend l'assurance

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, en canoë, en spéléologie, en roller...

Le parcours pourra être soit balisé, soit en orientation autonome à l'aide de carte.

6.2 Les cartes utilisées lors de la course peuvent être des cartes TOP 25 (IGN), des cartes IOF (carte d'orientation), des plans, des photos ou autre

Le parcours comporte plusieurs postes de contrôle (CP) obligatoires qui doivent être passés en équipe, c'est à dire groupé. La position de chaque CP sera clairement indiquée sur les cartes.

Les équipes doivent se conformer à l'itinéraire et aux moyens de progression indiqués par l'organisation. ***L'utilisation d'outils d'orientation tels qu'un GPS ou assimilé (Applications smartphone) est formellement proscrite.***

6.3 L'utilisation des axes routiers : Tous les axes empruntés par le raid sont ouverts au public (randonneurs, automobilistes,...) en conséquence, les équipes se doivent de respecter les autres usagers ainsi que les règles du Code de la Route. Les voies ferrées et les routes nationales sont strictement interdites.

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.**

6.4 L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours prévu 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 le jour de la course.

6.5 Les trois **Formules** :

- « **Le Monstre Défi** »: temps estimé: 04h30environ pour les premiers, 06h50 pour les derniers, distance 50 km environ , dénivelée cumulée: + ou – 2200 mètres.

Cette formule comprend : environ 37 km de VTT-orienté répartis en plusieurs sections, environ 9 km de CO répartis en deux sections (carte IOF, IGN et/ou aérienne), plusieurs épreuves dites de montagne (Un parcours en via-ferrata, une descente en rappel et une épreuve d'escalade...) et deux épreuves surprises.

- « **Le Défi** » : temps: 3h00 pour les premiers, 04h50 pour les derniers, distance 36 km environ, dénivelée cumulée: + ou – 1300 mètres.

Cette formule comprend : environ 30 km de VTT-orienté répartis en plusieurs sections, environ 3 km de CO (carte IOF,), plusieurs épreuves verticales (une descente en rappel et une épreuve d'escalade...) et deux épreuves surprises.

- « **Le Définou** » : Temps estimé 01h55 environ pour les premiers, 03h00 pour les derniers, distance 20 km environ, dénivelée cumulée: + ou – 500 mètres.

Cette formule comprend :

Une épreuve d'escalade en prologue le samedi matin entre 9h et 11h. Environ 14 km de VTT-orienté répartis en plusieurs sections, 3 km de run and bike, 3 km de CO (carte IOF, IGN et/ou aérienne) et une épreuve surprise.

- « **L'ultra Défi** » : cette formule consiste à cumuler en deux jours d'épreuve la formule du Monstre Défi le 13/09/2025 et celle du Défi le 14/09/2025. Cet enchaînement donne lieu à un classement.

6.7 Horaires et gestion du temps:

Parcours Définou:

- **Retrait des dossards** dès le samedi 13/09/2025 à partir de 8h30 au site d'escalade des Gorges d'Agnielles
- Briefing avant course : 15 minutes avant le départ ;
- Départ le 13/09/2025 vers 09h30 des Gorges d'Agnielles
- **Barrière horaire : néant**
- Remise des prix même jour 17h30 à Veynes.

Parcours Défi:

- **Retrait des dossards** au village de course à Veynes 05400 dès le samedi 13/09/2025 de 15h à 18h et également le lendemain à partir de 07h30.
- Briefing avant course : 15 minutes avant le départ ;
- Départ : 8h00 ;
- Arrivée : entre 11h30 et 15h00 ;
- **Barrières horaires : 11h00 suppression d'une épreuve d'escalade ;**
- Remise des prix même jour 17h30 La Beaume 05140.

Parcours Monstre Défi :

- **Retrait des dossards** au village de Saint Etienne en Dévoluy le samedi 13/09/2025 à compter de 07h00.
- Briefing avant course : 15 minutes avant le départ ;
- Départ : 8h00 ;
- Arrivée : entre 11h30 et 15h00 ;
- **Barrières horaires : oui 12h50**
- Remise des prix même jour 17h30 Veynes 05400.

Article 7- Respect de l'environnement

Sur le plan environnemental, le parcours sera très peu balisé car la majorité se fait en orientation, néanmoins les portions balisées le seront avec des produits respectueux de l'environnement qui seront retirés par la suite. Le ouvreurs et les serres-files se déplaceront en VTT.

Article 8- Niveau requis, entraînement :

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

8.2 Il est recommandé de ne pas avoir une trop grande appréhension du vide, et d'être capable de pratiquer l'escalade de niveau 5 en moulinette. Cependant un refus d'obstacle à la descente en rappel ou à l'épreuve d'escalade n'est pas éliminatoire. L'encadrement de l'épreuve dite de montagne sera assuré par des professionnels (guides de haute montagne).

8.3 Il est obligatoire de savoir nager.

Article 9-Matériel :

9.1 Chaque concurrent court avec son propre matériel. Le matériel de chaque équipe est vérifié lors du retrait des dossards puis à tout moment par l'organisation. Une équipe se verra refuser le départ ou arrêtée en cours de course 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 fourni par l'organisation. Ces derniers doivent être visibles tout au long de la course.

9.2 Liste du matériel obligatoire **par concurrent :**

9.21 **Pour le Définou :**

- Un sifflet,

- Un VTT (fourche télescopique à l'avant non obligatoire mais recommandée), **vélo à assistance électrique interdit**, tandem autorisé.
- **Un téléphone portable par équipe (avec le numéro de la sécurité de course).**
- Un casque VTT à coque rigide homologué NF.
- **Un baudrier d'escalade aux normes CE.**

9.21 Pour le Défi & Le Monstre Défi :

- Un sifflet,
- **Une lampe frontale,**
- Un VTT (fourche télescopique à l'avant non obligatoire mais recommandée) : vélo à assistance électrique interdit, tandem autorisé.
- **Un téléphone portable par équipe (avec numéro de la sécurité de la course).**
- Un casque VTT à coque rigide homologué CE **et un casque d'escalade/alpinisme homologué CE**
- **Un baudrier d'escalade aux normes CE.**
- **Un jeu de longues de via-ferrata avec absorbeur de choc aux normes CE (uniquement pour le format « Monstre Défi »)**

Tous ces matériels doivent être détenus par chaque concurrent tout au long de la course.

9.3 Liste du matériel obligatoire à prévoir *par équipe* :

- Une boussole
- De l'eau et des vivres de course pour la durée de l'épreuve (barres énergétiques ou équivalent)
- Des vêtements et chaussures appropriés aux différentes épreuves
- Une paire de chaussons d'escalade est conseillée

9.4 Matériel fourni par l'Organisation :

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

Les canoës seront fournis par l'organisation.

La liste du matériel obligatoire est en ligne sur le site de la course : www.defi-rock-and-road.com

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 certaines épreuves techniques. En effet durant celles-ci, le temps est neutralisé, puis re-déclenché 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 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. Ces CP sont là pour assurer la sécurité des concurrents et le suivi des équipes.

11.2 À 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.

11.3 Un temps maximum est imposé pour chaque section du parcours. À 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 (postes de contrôles):

Cette liste n'est pas limitative

12.1 Pénalités :

- Balise de CO non pointée ou fausse : 15 minutes de pénalité (hors mis pour les CO aux points cf annexe1)
- Balise VTT non pointée : 1 heure de pénalité

12.2 Mise hors classement :

- Non pointage d'une Balise obligatoire d'atelier
- Non respect des consignes de sécurité ou du règlement

12.3 Mise hors course (liste non exhaustive) :

- 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,
- 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.

Article 13-Classement :

13.1 Seules les équipes se présentant complètes à l'arrivée sont classées.

13.2 L'équipe qui réalise le meilleur temps pondéré par une association de bonus malus remporte l'épreuve.

13.3 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.**

13.4 Le jury est composé de :

- Un Contrôleur de passage,
- Un raideur tiré au sort, en dehors de(s) l'équipe(s) concernée(s)
- L'organisateur
- Le directeur de course

13.5 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 sur toutes les cartes.

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 Un médecin, une ambulance et plusieurs secouristes seront présents lors de l'épreuve

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 10 septembre 2025. Au delà de cette limite une majoration des frais d'inscription pourra être appliquée,

15.3 Par le fait de s'inscrire sur le site, les concurrents se soumettent et 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 10 septembre 2025.

Article 16 : Droits d'engagement

- Pour le Monstre Défi (format S) : 80 € par équipe + 5€ de pass compétition par concurrent non licencié (*) ;
- Pour le Défi (format XS) : 70 € par équipe + 2 € de pass'compétition par concurrent non licencié (*) ;
- Pour le Définou (format XXS) : 50 € par équipe + 2 € de pass'compétition par concurrent non licencié (*)

(*) Le pass'compétition est obligatoire , il 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 de fin de course à l'arrivée ;
- Les récompenses ;
- La sécurité et l'encadrement pendant l'épreuve ;
- Le lot de bienvenue ;
- Les ravitaillements.

Article 17-Annulations-Remboursements :

17.1 En cas de force majeure, obligeant 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.

17.2 Les équipes ne se présentant pas à l'épreuve, quelle qu'en soit la raison, ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf **pour raison médicale avérée et sur présentation d'un certificat médical.**

ANNEXE n°1

Règlement spécifique par épreuve

1- TRAIL ou TRECK :

Caractéristiques de l'épreuve:

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

- soit être entièrement balisées,
- soit se définir comme un trail ou treck « 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 ou treck est précisé lors du briefing de course

Attention certaines zones interdites peuvent être inscrites 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 postes de contrôle (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 + plaques VTT ou autocollant ;

Matériel conseillé : Chaussures de VTT, Cuissard, Gants, Lunettes, porte-cartes.

Matériel 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

Le respect du code de la route est impératif.

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 certaines zones interdites peuvent être inscrites 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 succession de balises en pleine nature.

Les cartes seront fournies par l'organisation avant le début de l'épreuve. Il pourra s'agir de carte IGN ou carte IOF. Le départ est représenté par un triangle, l'arrivée par deux cercles concentriques et les postes de contrôle (balises) par des cercles numérotés

Règles spécifiques: 3 types de CO peuvent être présentes sur le « Défi » et en fonction le règlement diffère.

1 La course d'orientation classique ordre imposé :

Le but pour chaque équipe est de rejoindre l'arrivée le plus rapidement possible, depuis le départ en passant par tous les postes de contrôle (balises), dans l'ordre obligatoire de leur numérotation, en suivant un cheminement sur le terrain laissé à son appréciation.

- Les équipes doivent poinçonner toutes les balises dans l'ordre indiqué.
- Si tous les poinçons sont bons, l'équipe n'a pas de pénalité.
- Lorsque l'ordre est imposé les balises sont reliées sur la carte par un trait rouge

En cas de pointage incorrect ou de balise non trouvée, l'équipe se verra infliger une pénalité de 15 minutes.

2 La course d'orientation classique ordre non imposé :

Le but pour chaque équipe est de rejoindre l'arrivée le plus rapidement possible, depuis le départ en passant par tous les postes de contrôle (balises) en suivant un cheminement sur le terrain laissé à

son appréciation. L'ordre de passage aux postes de contrôle (balises) est laissé au libre choix des concurrents.

- Les balises ne sont pas reliées par un trait rouge sur la carte.

En cas de pointage incorrect ou de balise non trouvée, l'équipe se verra infliger une pénalité de 15 minutes.

3 La course au score :

Elle exige des concurrents de visiter le plus grand nombre possible de postes de contrôle (balises) en un laps de temps limité mais dans un ordre laissé au choix du concurrent. Les postes de contrôle peuvent représenter des valeurs différentes en fonction de la difficulté pour les atteindre ou encore de leur éloignement. Tout retard entraîne une pénalité. L'équipe gagnante est celle ayant accumulée le plus grand nombre de point sur l'échelle des valeurs. *La valeur des postes ainsi que les pénalités sont inscrites sur la carte.*

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

4 Épreuve dite de « MONTAGNE » :

Caractéristiques de l'épreuve: Parcours en via-ferrata et/ou parcours en spéléologie et/ou en rappel.

Matériel obligatoire : Baudrier norme CE, casque casque d'escalade ou alpinisme norme CE, longes de via-ferrata aux normes CE

Attention !!!! CASQUES DE VTT INTERDIT POUR CES ÉPREUVES ;

Consignes spécifiques :

- Les épreuves sont encadrées ou sécurisées par des professionnels de la montagne (guides de haute montagne, des secouristes des PGHM ou encore des membres du spéléo secours).
- La progression se fait en basket pour tous. L'évolution se fait en autonomie sous le regard attentif des membres de l'organisation.
- Sur les lignes de vie ou lors de la progression en Via ferrata, les concurrents devront **impérativement avoir au moins une longe en permanence connectée..** Aucune rupture d'assurance ne sera permise à moins qu'elle soit demandée par un membre reconnaissable de l'organisation.

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 (réenclenche le chrono général) se fait sur décision du responsable de l'épreuve.

5- ÉPREUVE D'ESCALADE

Caractéristiques de l'épreuve: Le but 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 norme CE et casque d'escalade ou alpinisme norme CE (tph portable chargé, sifflet,)

Attention !!!! CASQUES DE VTT INTERDIT POUR CETTE ÉPREUVE.

Matériel conseillé : chaussons d'escalade et magnésie

Consignes spécifiques :

- Les épreuves sont encadrées ou sécurisées par des professionnels de la montagne (guides de haute montagne et secouristes des PGHM).
- la progression peut se faire en basket mais les chaussons d'escalade sont conseillés. L'escalade s'effectue en moulinette. Un seul équipier réalise cet atelier.
- Deux parcours sont proposés :
 - Voie de cotation 5 qui donne accès à un bonus de 10 mn en cas de réussite
 - Voie de cotation 6 qui donne accès à un bonus de 20 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.

6- RUN-AND-BIKE

Caractéristiques de l'épreuve : cette épreuve consiste le plus souvent à rejoindre un point A d'un point B. Elles se courent en binôme dont un équipier pratique la course à pied et l'autre le VTT. 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 prévue 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 gré des participants. Si une montée trop raide oblige un concurrent à pousser son VTT ceci ne l'exclut pas de la course.

7- ÉPREUVE DE ROLLER

Caractéristiques de l'épreuve : Cette épreuve ludique sera obligatoirement parcourue par les concurrents, mais ils pourront le faire soit en Roller, soit en trottinette ou encore à pied mais uniquement en marchant (sans courir, pour des raisons d'équité).

Matériel obligatoire : matériel de sécurité (tph portable chargé, couverture de survie, sifflet), casque homologué, dossard, roller ou trottinette

Matériel conseillé : Cuissard, Gants, Lunettes, protections de genoux

Matériel interdit : Trottinette et skates avec assistance électrique,

Consignes spécifiques :

Autonomie des équipes en cas de problème mécanique ou crevaison

Pas d'assistance prévue par l'organisation

8- 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. Les règles spécifiques de ces épreuves seront stipulées aux coureurs par l'organisateur avant le départ de la course et/ou l'équipe organisation lors de l'épreuve.

Remarques :

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

Par contre, la non-présentation 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

ANNEXE N°2

CONSIGNES PERMANENTES :

- **Les équipiers doivent respecter le code de la route même en présence de signaleurs,**
- Les concurrents ne doivent jamais se séparer,
- Les deux coureurs de chaque équipe doivent impérativement assister au briefing d'avant course.
- 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.