

Feuille de route - Raid CapOnord 2023 - Formule Famille

"Tout le monde peut rester jeune mais il n'y a qu'une façon de le rester, ne pas se perdre dans le temps, gagner des années ... il ne tient qu'à vous de ne pas vieillir !"

Règle : Vous partez avec l'âge du plus jeune de votre équipe (ex : équipe de enfant 11 ans et adulte de 42 ans = 11 ans).

A la fin, l'équipe la plus jeune gagne =

L'âge de ton équipe + temps du raid (l'équipe vieillit d'un an toutes les minutes soit = 120 ans maximum (2h), chaque minute de dépassement (barrière horaire) te font vieillir de 2 ans

Accueil à partir de 9h00 - Dépose des VTT jusque 10h00 - Briefing à 10h15. Départ à 10h30. Pensez à prendre le matériel obligatoire.

Section	Épreuves	Distance en km	Temps accordé (au maximum)	Modalité de validation des CP	Informations complémentaires	Nombre de postes	Valeurs des postes	Années à gagner dans la section (maximum)	
Prologue	Tu as 10 minutes pour gagner 6 ans	0,5	10	Retour balles bénévoles pour validation	Section OBLIGATOIRE, A vous de trouver les boules du temps.	0	0	6	
Section	Épreuves	Distance en km	Temps conseillé	Modalité de validation des CP	Informations complémentaires	Nombre de postes	Valeurs des postes	Années à gagner dans la section (maximum)	
BOUCLES / ATELIERS	VTT	La boucle par "inter-mi-temps" (VTT)	12,5	45	Boîtiers	Pédalez pour arrêter le temps et récupérer des années !	4	5 ans	20
	CO Pédestre	Voyage au"X" "pays du temps	1,2	15	Boîtier Points	A vous de trouver les pays, continents, montagnes, états ou régions qui vous feront rajeunir !	8	2 ans	16
	Pédestre / Nautique	La clef du temps	1	15	Boîtier Points	Récupérez un code de réduction ... "de temps" !	0	Récipient rempli 8 ans + 2 pour le code	10
	CO pédestre	CO Pac'temps	3,2	20	Boîtiers	Plus vous mangez, plus vous rajeunissez mais attention à l'indigestion lorsque vous rencontrez un fantôme	8	2 ans	16
	Ateliers tir	Les ti"e"rs temps	1,5	15	Boîtier Points	vous visez, vous touchez, vous rajeunissez !	0	3 ateliers à 6ans	18
		19,9	120	Fin du raid à 12h30. 2 ans de pénalité pour chaque minute de dépassement au-delà de 12h30. Disqualification après 13h00.				86	

TOTAL

Prologue	Sur la plage, des piquets sont installés. Autour de ces piquets, des balles sont enterrées (environ 20 cm profondeur), chaque balle trouvée correspond à 3 ans de gagnés. Si vous n'avez pas trouvé les 2 balles au bout de 10 mn, vous devrez quitter les lieux ! Pour trouver les balles, il faut se rendre au tableau situé à 100 m. Sur le tableau vous trouverez une carte, le numéro de votre équipe avec votre piquet et la distance vous permettant de trouver la balle (exemple : équipe 12, piquet 9, 6 mètres plein ouest).
Boucle VTT	Plage et ville : Suivi itinéraire : 4 balises sauvages vous permettront de gagner 20 ans (4x5 ans).
CO voyage au"X" pays du temps	Trouve les arbres portant le noms d'un pays, d'un continent, d'une montagne, d'un état ou d'une région. Chaque bonne réponse vous fait gagner 2 ans.
Pédestre / Nautique La clef du temps	Réaliser des aller-retours à la mer avec des éponges pour remplir un récipient sur lequel la graduation du temps vous permettra de gagner 8 années (distance 50 mètres). Une fois le récipient rempli, vous obtiendrez un code, vous aurez alors 30 secondes pour trouver le bon cadenas qui vous fera bénéficier de 2 ans supplémentaires.
CO Pac'temps	Récupérez des pac-gommes qui vous rajeuniront de 2 ans à chaque fois mais attention si vous rencontrez un fantôme vous vieillirez également de 2 ans !
TIRS les ti"e"rs temps	Boulodrome coté salle : dessiner un cadran solaire au sol, se placer au départ du cadran et viser la zone tirée au sort ; 2x3 boules/équipe (1 an par réussite soit 6 ans), Fléchettes : ne confond pas vitesse et précipitation : 3 cibles, 3 tirs par équipier (x2 équipiers) 10 secondes pour les réaliser. Vous avez 10 secondes par tir ! (1an par réussite soit 6 ans) Disque : vous avez 2mn pour réaliser 2x le parcours jalonné de 3 cibles en relais (chaque cible = 1an). Cibles plus ou moins éloignées, vous pouvez en passer une si vous le souhaitez