



Samedi
SEPT 2019 | **28**

20 EQUIPAGES
6 personnes

2 ou 3 personnes en situation de handicap



RENDEZ VOUS

Chemin des sables – 29910 Trégunc
Accueil – 8h / Briefing course – 9h30



INSCRIPTION

Contacter l'organisation
Droit d'inscription : 20 € / personne



INSCRIPTIONS

08H30

DEPART

10H00



Le Comité Départemental Handisport du Finistère vous propose de participer à un **RAID** sportif sur la commune de Trégunc. Les équipages devront faire preuve de solidarité et d'ingéniosité pour boucler les 4 activités sportives au programme (Kayak – Sarbacane - Randonnée & cyclisme).

La convivialité fera partie intégrante de l'épreuve avec la réalisation d'un **SAFARI PHOTOS** tout au long du parcours. Notre VILLAGE d'animation sera l'occasion pour le grand public de vous encourager, ainsi que de découvrir et tester les animations.



PARC MATERIEL & PROLOGUE

Ouverture
PARC MATERIEL

8H30

BRIEFING
COURSE

9H30

DEPART

10H00

PROLOGUE
SARBACANE

Niveau ; FACILE

Après un passage à l'accueil, les équipages pourront disposer de leur espace dédié et sécurisé au parc de matériel (Les Brigantines) Lors du briefing de course nous vous donnerons les principales difficultés du parcours et les consignes de sécurité.

Avant le départ, vous réaliserez un défi **SARBACANE**.

A une distance de 2m50, vous devrez dépasser 200 points pour pouvoir accéder aux kayak.



EPREUVE 1 KAYAK

NIVEAU
TECHNIQUE
MOYEN

MATERIEL
Matériel Kayak
et sécurité
fourni par
l'organisation.

TEMPS
estimé
1H

DISTANCE
3 Km

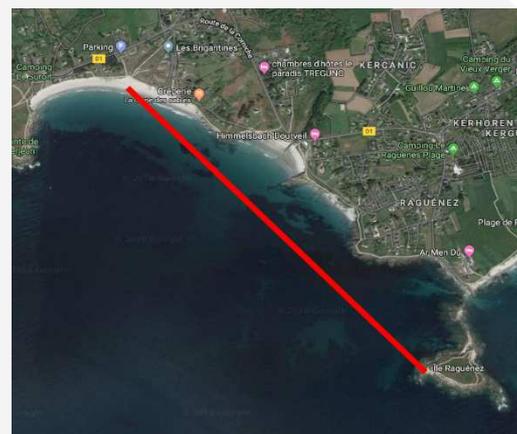
Des Brigantines, chaque équipage devra, en Kayak biplace, réaliser le parcours de 3Km jusqu'à la plage de Raguenez surnommée par les locaux « Tahiti ».

A l'issue de l'activité vous pourrez vous **restaure**r et profiter d'une pause avant la randonnée.



POINTS D'INTERET

- + Plage de RAGUENEZ
- + île VERTE



EPREUVE 2



RANDONNÉE

Course Orientation

NIVEAU
TECHNIQUE

MOYEN

MATERIEL

Matériel
spécifique sur
réservation, sous
réserve de
disponibilité

TEMPS

Estimé

1H15

DISTANCE

5,5 Km

DENIVELE

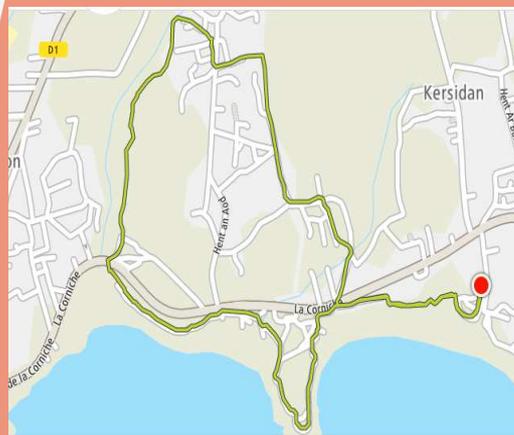
60m

Cette randonnée entre terre et mer, vous donnera un panorama exceptionnel sur la pointe de Trévignon. Une course d'orientation de précision animera votre parcours et vous orientera vers l'activité cyclisme.



POINTS D'INTERET

+ Pointe de TREVIGNON



EPREUVE 3



CYCLISME

NIVEAU
TECHNIQUE

MOYEN

MATERIEL

Matériel
spécifique sur
réservation,
sous réserve de
disponibilité.

TEMPS

Estimé

1H30

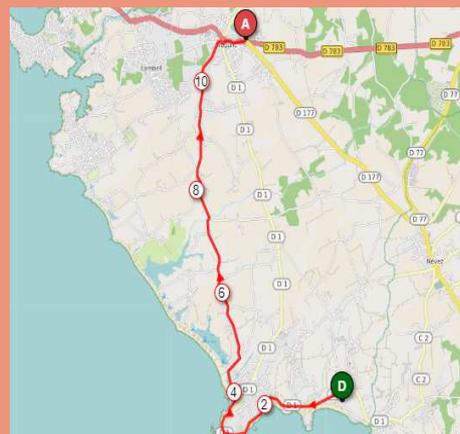
DISTANCE

11 kms

DENIVELE

Au départ des Brigantines, chaque équipage devra réaliser 11,4 kms à vélo (ou matériel équivalent) sur route et chemins autour de Trégunc.

Ce parcours roulant mais ponctué de quelques difficultés vous conduira jusqu'au village du RAID ou vous pourrez continuer à profiter de l'événement et des animations.



FIN DU RAID

A la fin du Raid, vous devez sélectionner une photo par équipe et la transmettre au point accueil.

L'ensemble du matériel sera retourné au village, où vous pourrez prendre une douche.

Un système de navette, vous permettra de récupérer votre véhicule au site de départ.



REMISE DES
RECOMPENSES

17H00

**Gymnase
TREGUNC**

CONTACT ORGANISATION & MODALITES D'INSCRIPTION

Comité Départemental Handisport du Finistère
4, rue Anne Robert Jacques Turgot
29000 QUIMPER
06 82 99 31 48 – cd29jauffrey@gmail.com

VILLAGE & REMISE DES RECOMPENSES

Profitez du village et des animations

