

## Certificat Médical TYPE 15-17 ans / RAIDER ou PARRAIN

Je soussigné Docteur, Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

### C E R T I F I E

Que Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Né(e) le \_\_\_\_\_

De l'équipe des : \_\_\_\_\_

Ne présente aucune contre-indication médicale afin de réaliser **l'ensemble des épreuves** du Challenge Raid les 4 et 5 juin 2022, soit environ 36h de compétition, dans la catégorie des 15-17 ans. Le programme comprend les épreuves suivantes, modifications possibles et sous réserve de l'accord préfectoral :

#### SAMEDI 13h à 19h

Environ 40 km de liaison V.T.T. sur la journée. 4 épreuves surprises seront sur les parcours de type coopération, dextérité, réflexion et d'une durée de 5' à 10'. - Le C.O. se réserve le droit d'ajouter plusieurs épreuves surprises (collective et réflexion)

Nbr	Durée*	Epreuves	Caractéristiques
1	20'	COURSE D'ORIENTATION	coopération, réflexion
2	20'	VTT CHRONO	Dextérité, vitesse
3	20'	ESCALADE	Dextérité, résistance
4	15'	FRAPPA VAGUE	Réflexion, vitesse
5	20'	BIATHLON	Marche, précision
6	20'	GALERE DES RAIDERS	Effort intense (pour raiders)
7	25'	RAIDINGUE	Franchissement d'obstacles
8	10'	TIR CARABINE CAMPAGNE	Dextérité, précision

#### SAMEDI 21h à 24h - Les 8 épreuves durent 15 minutes chacune

Nbr	Durée*	Epreuves	Caractéristiques
9/10	15'	CALIN / VOLLEY ASSIS	Equilibre, coopération/ Agilité, précision
11/12	15'	CASSE TETE / QUADRUPEDIQUE	Reflexion, coopération/ Coordination, vitesse
13/14	15'	RELAJ LESTE / PYRAMIDE CARTONS	Endurance/ Agilité, stratégie
15/16	15'	TOUR DE FROEBEL / COMBATTANT ROYAL	Coordination, concentration/ Effort intense
17	30'	BLIND TEST	Rapidité, vivacité d'esprit

#### DIMANCHE 8h30 à 19h - Environ 55 km de liaison V.T.T. sur la journée

Nbr	Durée*	Epreuves	Caractéristiques
18	25'	TRIGLISS SOLEX	Dextérité, précision
19	25'	CATAPULTE	Précision, force
20	20'	BOXE	Endurance, vivacité
21	35'	PARCOUS AVENTURE	Attention vertige
22	15'	FAUCHEUSE	Intense, saut
23	15'	SKIS GEANTS	Coordination, concentration
24	30'	PARCOURS AQUATIQUE	Nage, franchissement d'obstacles dans l'eau
25	15'	BOURLE	Adresse, précision
26	20'	CAISSE A SAVON	Vitesse, dextérité
27	25'	ROBIN DES BOIS	Précision
28	30'	EPREUVE FINALE	Course à pieds modérée

Durée = préparation + explication + temps épreuve

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_/\_\_\_/ 2022 **Signature du médecin & cachet OBLIGATOIRE**