

Etapes	Activités	Description	Distance minimum à parcourir (km)	Distance maximum (km)	Nombre de balises	Pénalités par balise manquante
DEPART 10h						
1	VTT suivi	Carte en main, vous devez suivre le chemin indiqué sur la carte et pointer les balises situées sur ce chemin, dont le nombre ainsi que la position ne sont pas indiqués.	11,5	11,5	NC	30 minutes
2	Course d'orientation pédestre	Epreuve au score : vous avez maximum 90 minutes pour trouver le plus de balises possible. Elles sont indiquées sur la carte et vous empruntez le chemin que vous voulez. Le but : trouver les 20 balises en un temps record.	0	5	20	5 minutes
3	VTT	Etape de liaison entre les épreuves, il n'y a pas de balises à trouver. Le chemin à suivre est balisé.	0	2,5	0	
4	VTT Orientation	Epreuve au score : vous avez maximum 90 minutes pour trouver le plus de balises possible. Les 20 balises sont indiquées sur la carte, libre à vous de choisir votre chemin pour les trouver. Il est interdit de quitter les sentiers indiqués sur la carte en VTT !	0	11,5	20	5 minutes
5	VTT	Etape de liaison entre les épreuves, il n'y a pas de balises à trouver. Le chemin à suivre est indiqué.	0	2,5	0	
6	VTT suivi	Carte en main, vous devez suivre le chemin indiqué sur la carte et pointer les balises situées sur ce chemin, dont le nombre ainsi que la position ne sont pas indiqués.	4,5	4,5	NC	30 minutes
Barrière horaire 14h30 <i>Vous devez avoir fini l'étape 6 avant 14h30. Dans le cas où vous n'êtes pas arrivé à temps, passez directement à l'épreuve 8.</i>						
7	Trail	Pour cette épreuve vous n'avez pas besoin de carte, le chemin est indiqué par des flèches sur le parcours. A vous de trouver les balises situées sur la parcours, le plus rapidement possible.	0	4,5	NC	30 minutes
8	Kayak Orientation	Epreuve au score : vous avez maximum jusqu'à 15h45 pour trouver les 14 balises indiquées sur votre carte. A vous de jouer !	0	3	14	5 minutes
9	Course d'orientation pédestre	Ca y est vous êtes presque arrivé ! Aidez-vous de votre carte pour trouver les 6 dernières balises indiquées et sprintez (ou marchez) jusqu'à la ligne d'arrivée !	0,5	0,5	6	5 minutes
Heure d'arrivée maximale 16h						
Total			16,5	45,5		

NC : non communiqué

Pour les épreuves où le km minimum à parcourir est de zéro kilomètre vous avez la possibilité de ne pas faire cette épreuve et de passer directement à l'épreuve suivante moyennant des pénalités (qui vous seront communiquées sur place).

Trail : épreuve de course à pied où les concurrents n'ont pas de carte, contrairement aux épreuves de course d'orientation, et doivent simplement suivre le fléchage sur le parcours.