



Dossier technique



Muriel SARKANY,
championne du Monde d'escalade,
Marraine Rhéto Trophée 2011



18^e

Rhéto trophée 2011





1. SÉLECTIONS RÉGIONALES 2011

1.1. Dates/Lieux

Les **3 épreuves** de sélection seront organisées au départ de centres ADEPS disposant de vestiaires, douches et cafétéria.

- **Mercredi 16 mars 2011**
LIÈGE : Centre sportif du Blanc Gravier à 4031 Liège (Sart Tilman)
- **Mercredi 23 mars 2011**
BRUXELLES : Centre sportif de la Forêt de Soignes à 1160 Auderghem
- **Mercredi 30 mars 2011**
LOVERVAL : Centre sportif La Ferme du Château à 6280 Loverval

1.2. Timing

Les équipes seront accueillies dans les différents centres **à partir de 13 heures**. Les premiers départs **seront donnés à 14 heures**, les équipes se suivant de minute en minute. Les résultats de l'orientation seront affichés au fur et à mesure des arrivées. **Chaque équipe recevra, mi-février 2011, une confirmation de l'heure de départ qui lui est attribuée.**

1.3. Programme sportif

Le classement des équipes sera établi sur base des résultats obtenus dans les 3 épreuves suivantes : un parcours d'orientation, une épreuve de force explosive et un questionnaire sport-santé.

A. Parcours d'orientation

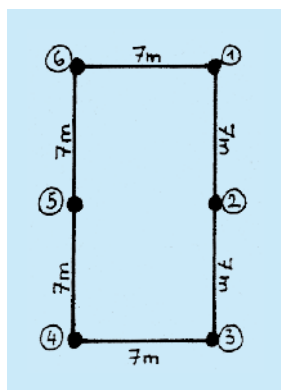
Chaque équipe disposera d'un temps maximum de 90 minutes pour effectuer un parcours d'orientation (environ 6 km) dont les postes de contrôle seront indiqués sur une **carte I.O.F** (carte spéciale d'orientation - voir page 7 point 3.2.1). Le passage au poste de contrôle doit se faire par **l'équipe au complet** (contrôle individuel des 6 équipiers).

Les équipes seront classées en fonction du temps réalisé, chaque poste de contrôle non trouvé entraînant une pénalité de **30 minutes**.



B. Épreuve de force explosive

Les 6 équipiers se placeront à une distance respective de **7 mètres** selon la figure ci-jointe. Ils devront faire circuler un **medecine-ball de 2 kg (diamètre 20 cm)** en se le lançant (technique libre) et lui faire faire, le plus rapidement possible, 6 tours complets de l'équipe. Le chrono sera arrêté lorsque le medecine-ball sera revenu dans les mains de l'équipier 1.



Si le medecine-ball touche le sol, il doit être relancé depuis le dernier lanceur.

En fonction du temps réalisé, un **bonus de 1 à 10 minutes** pourra être obtenu (** nouvelle cotation !!) :
(43 sec et moins : bonus 10 min, **44 à 45 sec** : bonus 9 min, **46 à 47 sec** : bonus 8 min, **48 à 49 sec** : bonus 7 min, etc. jusqu'à **60 à 61 sec** : bonus 1 min).

C. Questionnaire sport - santé

Chaque équipe recevra au départ une liste de **10 questions** (3 possibilités de réponse) portant sur les thèmes sport et santé développés dans le dossier Olympic Health Foundation joint en annexe.

Le questionnaire sera restitué à l'arrivée et **un bonus de 1 minute par bonne réponse sera attribué.**

1.4. Règles importantes

Les équipes participant aux sélections doivent impérativement être **mixtes** (toute combinaison filles/garçons est valable) et être composées de **6 élèves inscrits en 6^e année** dans le même établissement scolaire et ce, quel que soit le type d'enseignement suivi (général, technique ou professionnel).

Chaque établissement scolaire a la possibilité d'inscrire 2 équipes à l'une des 3 épreuves qualificatives, **seule la mieux classée** sera prise en considération pour la sélection finale.

Les résultats pourront être examinés le **lendemain de chaque sélection**, à partir de 14 heures, sur le site Internet www.adepts.be. **Les établissements scolaires sélectionnés pour la finale** de Neufchâteau seront informés par écrit, à l'issue de chaque sélection. Un dossier technique complémentaire (contenant les heures de départ des équipes et les dernières infos sur le déroulement de l'épreuve) leur sera envoyé au plus tard, un mois avant la finale.

La composition de l'équipe représentant l'établissement scolaire à la finale ne doit pas obligatoirement être la même que celle de l'équipe ayant participé à la sélection.



2. RHÉTO TROPHÉE 2011

La finale Communauté française réunira, à Neufchâteau (province du Luxembourg), **les 120 meilleurs établissements scolaires**, issus des sélections régionales et représentés par une seule équipe de 6 élèves (voir point 5 composition équipe).

Elle se déroulera le **mercredi 11 mai 2011 entre 8 et 18 heures**.

L'épreuve se compose de 3 parcours effectués successivement mais dans un ordre différent selon les équipes.

Attention : l'ADEPS se réserve le droit de modifier, en dernière minute, certains ateliers sportifs si les nécessités de l'organisation l'exigent.

PARCOURS BLEU

Le départ et l'arrivée de ce parcours sont situés à 15 km de Neufchâteau, les équipes y seront conduites et ramenées par un bus du TEC. La durée des trajets en bus n'est pas comptabilisée dans le temps de course.

Le parcours comprend les épreuves suivantes :

B1. Descente en kayak

Chaque équipe dispose de 2 kayaks biplaces pour effectuer une descente de rivière chronométrée (distance 3000 m). Le chrono est déclenché lorsque les 4 équipiers sont installés dans leurs kayaks et arrêté lorsque le second kayak de l'équipe touche la rive à l'endroit prévu pour le débarquement.

B2. Parcours vélo tout terrain (** nouvelle formule 2011)

Après avoir rangé les kayaks, chaque équipe reçoit 4 vélos tout terrain et se rend sur la ligne de départ où elle reçoit une carte sur laquelle est tracé le parcours à effectuer (longueur 5000 m) en VTT.

Le chronométrage est déclenché lors de la remise de la carte et arrêté lorsque le 4^e équipier a franchi la ligne d'arrivée.

B3. Tir à l'arc

Chaque équipe dispose de 180 sec pour tirer 12 flèches (2 équipiers au choix tirent, chacun, 6 flèches) dans une cible à 10 m (blason de 80) - arcs sans viseur (puissance plus ou moins 20 livres). Seules les 10 meilleures flèches sont prises en considération.



PARCOURS ROUGE

Parcours en boucle (environ 6 km à vol d'oiseau) avec départ et arrivée sur l'aire centrale d'animation du Rhéto Trophée à Neufchâteau.

Attention : ce parcours s'effectue au moyen d'une **carte I.O.F (spéciale d'orientation)** et comprend 3 ateliers sportifs (R1, R2 et R3) + un poste contrôle (R0) où le passage est obligatoire.

R1. Parcours acrobatique (** nouvelle épreuve 2011)

Chaque équipe est chronométrée pour effectuer un parcours acrobatique comprenant un rampement de 20m, une progression de 25 m dans un filet tendu au-dessus de la rivière se jetant dans le lac de Neufchâteau et la traversée de ce dernier à bord d'un dinghy à déplacer par traction sur une corde de guidage. Le chrono est arrêté lorsque le 4e équipier franchit la ligne d'arrivée.

Le résultat de cette épreuve spéciale « 18e édition » interviendra dans le classement général du Rhéto Trophée mais donnera également lieu à un classement spécifique.

R2. Rafting

Chaque équipe est chronométrée pour effectuer un parcours aquatique dans un bateau de rafting (mise à l'eau + contournement de 3 bouées).

R3. Death Ride

Descente en glissade sur une corde oblique (death ride commando). Chaque participant est équipé d'un baudrier individuel. Épreuve non chronométrée. Points obtenus en fonction du nombre d'équipiers qui effectuent le passage.

R0 est un poste d'orientation où le passage est obligatoire (pénalité éventuelle : 60 minutes) et dont l'emplacement sera indiqué sur la carte IOF du parcours.





PARCOURS VERT

Parcours « spécial orientation »

Parcours en ligne situé à environ 13 km de Neufchâteau. Les équipes sont conduites et ramenées par un bus du TEC. La durée des trajets en bus n'est pas comptabilisée dans le temps de course.

Afin de lui conférer une spécificité « orientation », ce parcours est plus long que les 2 autres (environ 9 km) et propose plusieurs postes d'orientation facultatifs qui seront **difficiles à trouver** afin de permettre aux équipes de mieux se départager.

Ce parcours s'effectue au moyen d'une copie en couleur de carte IGN 1 : 20.000 et comprend 5 postes d'orientation facultatifs (VA, VB, VC, VD et VE) et 5 ateliers sportifs + 1 poste contrôle (V1, V2, V3, V4, V5 et V6) où le passage est obligatoire :

V 1. Relais 50 m haies

Relais 4 x 50 m haies (hauteur : 0,75 m - distance départ à 1^{ère} haie : 13 m - distance entre 2 haies : 8,50 m). Circuit aller-retour (5 haies dans chaque sens), le premier équipier franchit 5 haies puis passe le relais au suivant qui franchit 5 haies dans l'autre sens et ainsi de suite jusqu'au 4^e relayeur et l'arrêt du chrono. (Attention : le test se déroule sur une surface asphaltée !)

V 2. Poste contrôle

Poste de contrôle où le passage de l'équipe au complet est obligatoire (pénalité éventuelle : 60 minutes).

V 3. Course lestée

Chaque équipe est chronométrée pour effectuer un sprint (distance 50m) sur une route forestière en tirant un gros pneu de tracteur. Chacun des équipiers est équipé d'un baudrier qui est relié à la charge par une corde.

V 4. Bûcheronnage

Chaque équipe est chronométrée pour découper une rondelle dans un tronc d'arbre au moyen d'une scie passe-partout à deux mains.

V 5. Escalade d'échelle de cordes

Chacun des 4 élèves doit escalader le plus haut possible, dans le temps imparti de 30 secondes, une des 4 échelles de cordes (largeur échelons \pm 30 cm) suspendues à un pont (hauteur 20 m).

Chaque élève est assuré individuellement et le résultat de l'équipe est obtenu par l'addition des niveaux atteints par les 4 élèves.

V 6. Épreuve souterraine

Cette épreuve se déroule, hors-chrono, dans une galerie de mine située à - 25 m.

Chaque équipe disposera **d'un temps maximum de 120 secondes** pour trouver, à l'aide d'une lampe de poche, des pinces contrôles munies d'un réflecteur.

Chaque pince trouvée procure un bonus de 1 minute, tout dépassement du temps limite entraînant un résultat nul.

VA/ VB/ VC/ VD/ VE sont les 5 postes d'orientation où **le passage est facultatif** mais qui procurent un bonus (en minutes) variable selon la position du poste.

Attention :

- 1. ce parcours s'effectue dans un nouveau secteur forestier où la course « à travers tout » sera autorisée.**
- 2. la position des ateliers sportifs sera indiquée sur la carte fournie pour ce parcours, seule la position des 6 postes d'orientation facultatifs devra être calculée suivant les paramètres fournis dans le road book.**



3. PRÉPARATION PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Rappel important :

Le RHÉTO TROPHÉE est une épreuve sportive exigeante. Une préparation physique et technique sérieuse s'avère donc tout à fait indispensable pour aborder la finale avec confiance.

3.1. Préparation physique

Son objectif doit permettre aux élèves sélectionnés de posséder une bonne condition physique générale et des qualités d'endurance suffisantes pour pouvoir courir une distance totale de 20 à 25 km, répartie en 3 parcours.

3.2. Préparation technique

Les parcours n'étant pas fléchés, il est indispensable de maîtriser les techniques de lecture de carte et d'orientation afin de pouvoir localiser les ateliers sportifs et les postes d'orientation facultatifs.

3.2.1. La lecture de la carte et de la boussole

Chaque équipe disposera, selon les parcours, d'une **carte I.O.F.** ou d'une **carte I.G.N.** :

a) **La carte IGN** (Institut Géographique National) se caractérise par les références suivantes :

- **L'échelle** utilisée est le 1/20 000 c'est-à-dire que 1 mm carte = 20 m terrain ou 1 cm carte = 200 m terrain. Ne pas oublier une réglette graduée pour calculer les distances.
- **Le quadrillage UTM** : il s'agit de graduations reprises sur les bords horizontaux et verticaux de la carte et qui permettent de définir un point en fournissant une abscisse et une ordonnée (ex : 8547-2865).
- **Les références « latitude-longitude »** permettent également de définir avec précision un poste par des coordonnées formulées en degrés, minutes, secondes. (attention : 1 degré = 60 minutes = 3600 sec).
- **Les légendes** : il s'agit de tous les sigles utilisés pour représenter les routes, chemins, églises, chemins de fer, ponts, bornes, etc.
La familiarisation avec ces sigles peut s'effectuer sur la carte de la région où se situe l'établissement scolaire.
- **Le gisement** : angle, exprimé en degrés, formé entre la direction à suivre et le nord géographique de la carte. La distance à parcourir (en mètres) dans la direction concernée est précisée à partir d'un point défini.

b) **La carte IOF** est une carte (échelle en général 1/10.000 ou 1/15.000), spécialement utilisée en orientation, beaucoup plus détaillée et dont les différentes couleurs traduisent la densité de la végétation. Tous renseignements peuvent être obtenus auprès des clubs d'orientation (voir site www.frso.be)



3.2.2. Le road book

Pour chaque parcours, chaque équipe reçoit un road book sur lequel sont énoncés les ateliers sportifs et les postes contrôles à visiter.

Seulement sur le parcours Vert, la position des postes d'orientation facultatifs devra être calculée et, dans ce cas, le road book Vert fournira les paramètres permettant d'effectuer ce calcul et faisant appel à l'ensemble des notions définies ci-avant (voir 3.2.1).

Exemples de définition d'un poste (issus de la carte IGN - Pays de Neufchâteau) :

- 1) On vous attend à :
2900 m du Pont de la Justice
6125 m de la borne K168 de la ligne SNCB Bruxelles Arlon
1700 m de la borne kilométrique K2 située non loin du lieu-dit « Au Blanc Caillou »
- 2) Coin de bois de sapins situé à un gisement 280° 1950 m depuis le pont sous la ligne SNCB à Coustemont.
- 3) Le poste de contrôle est un carrefour situé à 1525 m du carrefour à 6 branches « Mon Idée » et à 3650 m de la Ferme des Lilas, située au NW de la ville de Neufchâteau.

3.2.3. Les ateliers sportifs

Afin de respecter le timing de l'épreuve, **il ne sera procédé à aucun essai, ni initiation aux différents ateliers sportifs.**

Afin de permettre aux professeurs EPS de préparer au mieux leurs équipes et aussi, de faire découvrir à l'ensemble de leurs élèves des disciplines sportives nouvelles, nous vous communiquons quelques adresses utiles :

Fédération régionale des sports d'orientation (F.R.S.O.)

Jean-Noël Debehogne,
av. Général Bernheim 31
1040 Bruxelles
02 640 69 22
(voir www.frso.be)

Ligue francophone belge de tir à l'arc

21, Bd des fusillés
9600 Renaix
055 21 50 96
(voir www.lfbta.be)

Ligue de canoë-kayak

M. C. Dupont,
Rue de la Hestre 59
7100 Haine-St-Pierre
064 22 97 84
(voir www.ffckayak.com)

Institut géographique national (IGN) :

Service des ventes, 13, abbaye de la Cambre
1050 Bruxelles
02 629 82 82 (de 9 à 17 heures)
(voir www.ign.be)



4. COTATIONS ET CLASSEMENTS

La finale RHÉTO TROPHÉE se compose de 3 parcours comportant deux types de postes :

- a) **des ateliers sportifs où le passage est obligatoire.**
Le temps de course y est neutralisé afin de permettre à l'équipe d'effectuer l'exercice proposé.
- b) **des postes d'orientation où le passage est facultatif** mais qui procurent un bonus-temps variable (10 à 30 minutes/poste trouvé) selon la position du poste visité (par l'équipe au complet).

Chaque équipe disposera **d'un temps net total de course égal à 4 heures 30 minutes qui ne pourra être dépassé sous peine de disqualification.**

(Temps net total de course = temps brut total des 3 parcours moins total des neutralisations aux ateliers sportifs mais ne tenant pas compte des éventuels bonus-temps gagnés).

Au départ de chaque parcours, les équipes seront informées du temps de course restant dont elles disposent pour terminer l'épreuve.

Ainsi, en fonction de ses qualités techniques, chaque équipe pourra choisir si, en plus des ateliers sportifs obligatoires, elle essaie de gagner des bonus-temps grâce aux postes d'orientation facultatifs, sans toutefois dépasser le temps maximum de 4 heures 30 minutes.

L'expérience des années antérieures prouve que pour bien figurer dans le classement final, il est indispensable de visiter plusieurs postes facultatifs.

Fermeture des parcours

Afin d'éviter les ennuis causés par les équipes attardées, le timing de la fin d'épreuve sera établi comme suit

16 h 20 Dernier départ sur les **3 parcours** (les équipes en retard ne seront donc plus autorisées à prendre le départ de leur dernier parcours !!)

17 h 00 Fermeture de tous les postes d'orientation facultatifs

18 h 00 Fermeture de tous les ateliers sportifs et clôture de l'épreuve



Classement

Le classement des équipes du RHÉTO TROPHÉE est établi sur base **d'un temps, en minutes, résultant des 3 parties suivantes** :

- A. **Le temps net de course des 3 parcours** (temps total moins les neutralisations aux différents ateliers sportifs)
- B. **La pénalité basée sur les résultats aux 9 ateliers sportifs.** Chaque équipe part avec une pénalité de 90 minutes desquelles seront déduites les minutes gagnées dans les différents ateliers, soit un maximum de 10 minutes/atelier.
En résumé, une équipe qui réussit le maximum des points dans les 9 ateliers sportifs, ne voit pas son temps de course majoré.
- C. **Les éventuels bonus-temps** gagnés par le passage aux postes d'orientation facultatifs.

Pénalités

Les équipes sont tenues de respecter certaines règles sous peine de se voir infliger une pénalité par les nombreux contrôleurs circulant sur les parcours :

- Mixité non respectée **120** minutes
- Terminer l'épreuve ou se présenter à l'un des postes de contrôle avec une équipe incomplète. . . . **60** minutes/poste
À cet effet, chaque équipe doit porter, au poignet, un bracelet d'identification indéchirable. Ces bracelets seront contrôlés lors du passage de l'équipe à tous les ateliers sportifs ainsi qu'aux arrivées
- Équipe surprise à traverser un champ, une propriété privée ou une zone forestière interdite **60** minutes
- Épreuve sportive non effectuée **60** minutes
- Perte d'un document de course (fiche cotation, carte, etc.) **30** minutes/ document
- **Toute assistance aux équipes étant interdite, toute présence d'un professeur sur les parcours, en dehors des zones prévues à cet effet, sera sanctionnée par la mise hors course de son équipe**



5. COMPOSITION DES ÉQUIPES

6. TIMING ET DÉPARTS

7. INFRASTRUCTURE D'ACCUEIL / ANIMATIONS

COMPOSITION DES ÉQUIPES

Chaque établissement scolaire sélectionné n'est représenté à la finale que par une seule équipe de 6 élèves et, ce, quels que soient les types d'enseignement assurés.

Les trois parcours doivent être effectués en **équipes de 4 élèves** (mixité obligatoire) mais, compte tenu de la possibilité de participer à l'épreuve avec **6 élèves**, chaque équipe est autorisée à effectuer le **remplacement de 2 équipiers à l'issue de chaque parcours** (soit 4 remplacements au total de l'épreuve) **tout en conservant la mixité de l'équipe**.

En conséquence, **l'équipe idéale conseillée se compose d'un minimum de 2 filles** afin d'éviter que la seule fille doive effectuer les 3 parcours.

TIMING ET DÉPARTS

Chaque école sélectionnée pour la finale recevra, au retour du congé scolaire de Pâques 2011, un dernier dossier d'information qui précisera, outre les détails d'organisation, l'heure de départ attribuée et le type du premier parcours à effectuer (bleu, rouge ou vert).

Les départs du RHÉTO TROPHÉE seront donnés à partir de 8 heures précises, les équipes se suivant **toutes les 2 minutes**.

Les heures de départ seront attribuées en fonction de la provenance des établissements scolaires, afin que les équipes ayant les plus longs déplacements (Bruxelles et Hainaut) soient les dernières à partir (soit entre 8 h 30 et 9 h 30).

Cependant, il est vivement conseillé aux équipes qui le peuvent de loger la veille de l'épreuve dans les environs de Neufchâteau.

**Info : Tourisme Neufchâteau – Fabienne VIDIK
061 27 86 98**

INFRASTRUCTURE D'ACCUEIL / ANIMATIONS

Chaque établissement scolaire participant à la finale peut faire accompagner son équipe officielle par un certain nombre de supporters (par exemple les élèves qui ont suivi l'entraînement mais ne font pas partie de l'équipe officielle).

La présence de ces élèves est entièrement gratuite, elle a pour but de leur permettre d'encourager leur équipe et de vivre l'ambiance du RHÉTO TROPHÉE.

À leur intention (et celle des professeurs d'éducation physique), **un programme d'animation** est mis sur pied en collaboration avec les clubs et les fédérations sportives :

- Tournoi beach volley 4 x 4 (inscription via le dernier dossier info finale)
- Initiation et démonstrations dans une **quinzaine de sports différents** (tennis, tennis de table, badminton, judo, taekwondo, escrime, base ball, golf, etc.)
- Practice de tir à l'arc et carabine
- Course d'orientation sur un parcours spécial hors Rhéto Trophée
- Village ardennais et jeux traditionnels

Un petit déjeuner de sportif (pain, céréales, fruits, yaourt, etc.) **sera offert aux 6 élèves** des 120 équipes officielles entre 7 et 9 heures.

Pendant le restant de la journée, une buvette et un service de petite restauration à prix démocratiques (sandwiches et barbecue) seront assurés sous le chapiteau d'animation.

Les vestiaires, douches et sanitaires du centre sportif de Neufchâteau seront à la disposition des participants.



Collège Royal Marie-Thérèse, Herve, vainqueur 2010.

**POUR TOUTE QUESTION CONCERNANT LES ÉPREUVES,
N'HÉSITÉS PAS NOUS CONTACTER**

Adeps - Service Sport pour tous :
Jean-Michel DROUILLON, 02 413 28 55
jean-michel.drouillon@cfwb.be
Anestis HADJANESTIS, 02/413 29 03
Benjamin DORMAL, 02/413 30 31

BONNE PRÉPARATION ET BON AMUSEMENT À TOUS !



ADEPS
 44, Bd Léopold II - 1080 Bruxelles
 Tél : 02 413 28 55 ou 413 30 31
 E-mail : jean-michel.drouillon@cfwb.be
www.adeps.be