

MIXATHLON

2ème ÉDITION

**RAID DES CÉVENNES
GANGEOISES & SUMENOISES**

SAMEDI 24 MAI 2014



SOMMAIRE

- I. PRÉSENTATION**
- II. ORGANISATEUR**
- II. COMPOSITION DES ÉQUIPES**
- IV. PROGRAMME DE LA JOURNÉE**
- V. ACTIVITÉS**
- VI. DESCRIPTIF DES ÉPREUVES**
- VII. INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**
- VIII. ACCÈS ET CONTACT**



I. PRÉSENTATION

Station Cévennes organise ce samedi 24 mai 2014, pour la 2ème année consécutive le Mixathlon. C'est un défi sportif destiné à un public mixte (personnes valides et en situation de handicap). Ce raid sportif sera l'occasion pour les participants de dépasser leurs limites physiques, mais son ambition va au-delà. Le Mixathlon est avant tout une rencontre humaine qui vise à promouvoir la mixité sociale en rendant le sport accessible à tous. C'est avec cette visée que Station Cévennes vous organise un défi plein de sensations fortes, avec une dose d'adrénaline, au pied du massif du Thaurac, dans la haute vallée de l'Hérault.

II. ORGANISATEUR

L'association « Les Lutins Cévenols » œuvre sur l'enceinte de Station Cévennes qui se veut être un véritable lieu de vie destiné à tous les publics (familles, amis, groupes associatifs, entreprises, scolaires...). Offrant bien plus que de l'hébergement et de la restauration, Station Cévennes propose un grand nombre d'activités de pleine nature, telles que des descentes en canoë sur l'Hérault, des sorties en spéléologie, en escalade et en via-ferrata le long du massif du Thaurac, ou encore des randonnées au cœur de la Haute Vallée de l'Hérault. De plus, forte de son implantation idéale entre Cévennes et Méditerranée, Station Cévennes incite le public à découvrir le territoire qui l'entoure, riche d'un patrimoine naturel exceptionnel.

Labélisée Tourisme & Handicap depuis 2009, Station Cévennes est accessible aux personnes en situation de handicap mental, visuel, auditif et moteur. Grâce aux divers aménagements adaptés le centre a pu recevoir de nombreux groupes de personnes en situation de handicap, leur offrant ainsi la possibilité de passer un séjour agréable en toute sécurité.

Toute l'équipe de Station Cévennes œuvre chaque jour depuis les années 30 pour offrir à chacun la possibilité de découvrir la nature autrement.



III. COMPOSITION DES ÉQUIPES

Pour participer, il faut constituer une équipe de 3 personnes avec deux personnes valides et une personne en situation de handicap (moteur, mental, auditif, visuel). Si les équipes sont constituées de 3 personnes valides, l'une d'entre elles sera mise en situation d'handicap pour chaque épreuve. Peuvent participer au Mixathlon Station Cévennes 30 équipes composées de sportifs de 15 ans et plus.

- Soit de 2 sportifs « valides » + 1 sportif en situation de handicap physique, sensoriel ou mental.
- Soit de 3 sportifs « valides », dont l'un des sportifs sera mis en situation de handicap pour chaque épreuve.

IV. PROGRAMME DE LA JOURNÉE

10h00	Accueil des participants et café de bienvenue
11h00	Inscription, remise des dossards et briefing
12h00	Déjeuné Pasta Party
13h30	Début du Raid
18h00	Remise des résultats et récompenses, suivie d'un dîner dans le noir.



V. ACTIVITÉS



PARCOURS VERTICAL
ET ESCALADE



PARCOURS EN CANOË



DESCENTE
EN TYROLIENNE



TIR À L'ARC
ET SARBACANE



PARCOURS SOUTERRAIN

VI. DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

ETAPE 1 : EMBARQUEMENT CANOË STATION CÉVENNES AU LIEU DIT « LE MOULIN »

Une épreuve alliant **descente en tyrolienne** et **parcours en canoë**. Cette épreuve consiste à faire descendre un équipier en situation de handicap via **une tyrolienne géante de 150 mètres** jusqu'à une plate-forme située au milieu de l'Hérault. Les 2 autres coéquipiers doivent récupérer le plus rapidement possible des canoës situés sur les berges pour l'étape suivante.



Par la suite, les équipes devront embarquer chacune dans un **canoë** et effectuer le plus rapidement possible un parcours balisé avant de rejoindre le Moulin pour marquer la fin de l'épreuve. Celle-ci sera chronométrée dès le lancement du premier équipier à la tyrolienne et ce, jusqu'à l'arrivée de l'équipe au Moulin.

ETAPE 2 : DU « MOULIN » AU SITE D'ESCALADE « LES LAMENTATIONS »

Une épreuve de rapidité se déroulera le long de la draille menant jusqu'à l'épreuve du **parcours vertical** et d'**escalade**.

Cette épreuve se déroule en trois temps. Tout d'abord, un des équipiers valides doit gravir une voie d'escalade pendant que le deuxième grimpe une verticalité sur une échelle spéléo afin de hisser l'équipier en situation de handicap en haut d'une corde grâce à une méthode de balancier. Puis, les trois équipiers descendent en rappel. L'épreuve est entièrement chronométrée.

ETAPE 3 : GROTTES DES LAURIERS

Une épreuve de **parcours souterrain** dans la Grotte des Lauriers mènera l'équipe à l'épreuve de **Tir à l'arc**.

Chaque équipier devra tirer une volée de 6 flèches qui rapportera des temps de bonus ou de pénalités. L'épreuve sera chronométrée à partir de l'entrée de la grotte jusqu'à la sortie.

ETAPE 4 : PARKING DE LA GROTTES DES LAURIERS AU MOULIN

Une épreuve de **Tir à la sarbacane** invite chaque membre de l'équipe à tirer 3 fois. En fonction des résultats de l'équipe, un bonus de temps sera ici accordé à l'équipe sur le temps total du raid. L'épreuve sera chronométrée jusqu'au Moulin.

ETAPE 5 : DU MOULIN AU PLAN D'EAU DE ST BAUZILLE DE PUTOIS

Après avoir rejoint le Moulin, les équipiers effectueront une dernière épreuve de **descente de Canoë** de 2 km jusqu'au plan d'eau de St Bauzille de Putois. Cette épreuve sera chronométrée du Moulin au plan d'eau de St Bauzille de Putois.

L'équipe ayant mis le moins de temps à effectuer le parcours remportera le Mixathlon Station Cévennes.



VII. INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Ce défi vous intéresse, inscrivez vous par papier ou internet **avant le 16 mai 2014**.

Inscription papier : voir fiche d'inscription ci-jointe.

FRAIS D'INSCRIPTION :

- **Pack Challenge** : 20 € par personne, soit 60€ par équipe. Ce prix comprend l Pasta Party pour le déjeuner et la participation au Raid.
- **Pack Expérience** : 35 € par personne. Pasta Party, raid et dîner dans le noir compris dans le prix.
- **Pack Évasion Sportive** : 60 € par personne. Ce pack comprend la Pasta Party, le raid, le dîner dans le noir ainsi que la nuit du samedi et le petit déjeuner le dimanche.

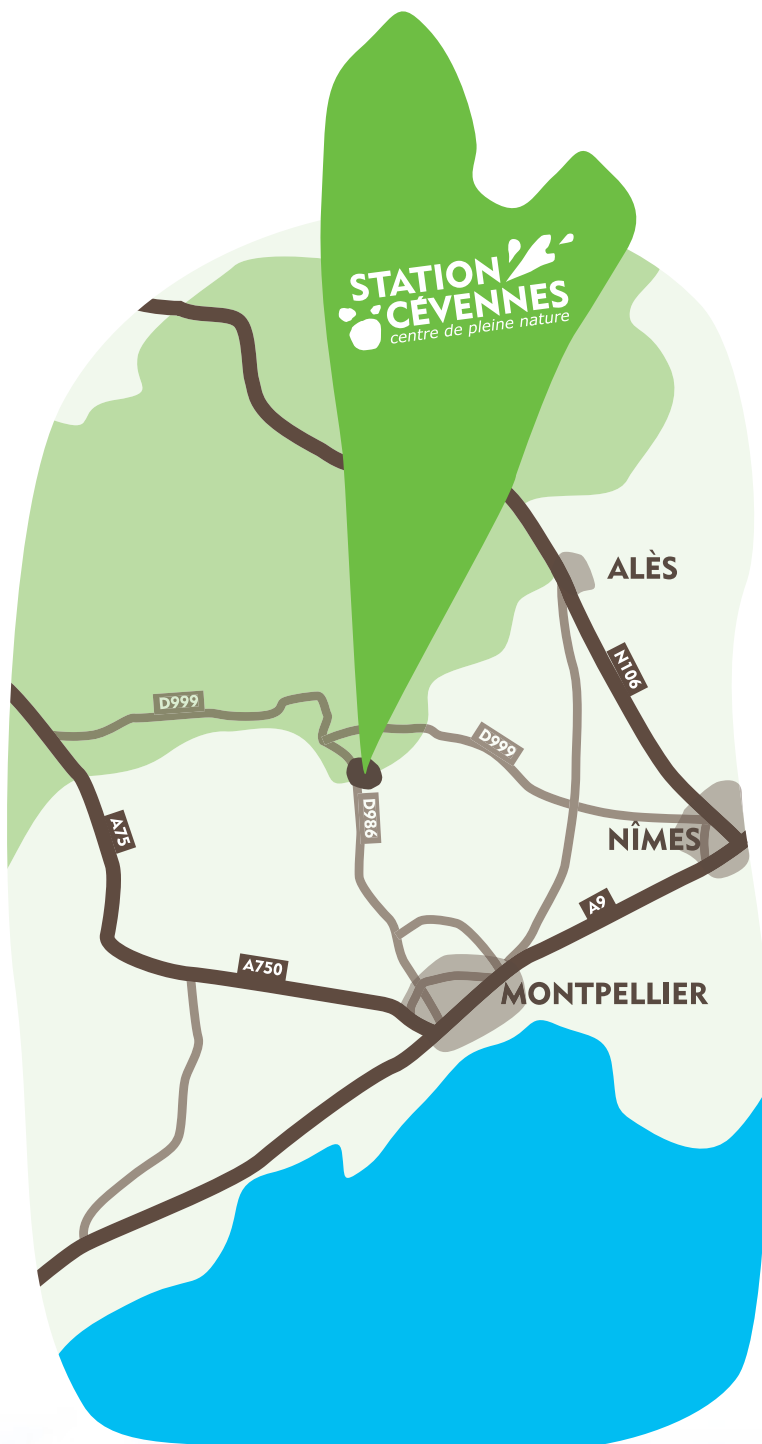
Le dîner dans le noir est ouvert à tous et coûte 18 € par personne.

PIÈCES OBLIGATOIRES À FOURNIR POUR L'INSCRIPTION :

- Une attestation de natation de 25 mètres avec immersion de la tête effectué par un maître nageur est obligatoire pour les mineurs et une attestation sur l'honneur pour les + de 18 ans.
- Une attestation médicale pour la pratique des différentes épreuves.
- Une autorisation de diffusion et de droit à l'image.
- Le dossier d'inscription rempli.
- Le règlement des frais d'inscription.



VIII. ACCÈS ET CONTACT



STATION CÉVENNES

anciennement Les lutins cévenols

301 avenue du Chemin Neuf
34190 Saint Bauzille de Putois
Tél. : 04 67 73 70 30

E-mail : contact@stationcevennes.fr

www.stationcevennes.fr

 [fb/StationCevennes](https://www.facebook.com/StationCevennes)

Station Cévennes est situé dans l'Hérault, à 40 km au Nord de Montpellier en direction de Ganges à la sortie de Saint Bauzille de Putois.

