



Les inscriptions pour la 16^{ème} édition du Raid de l'UB sont
ouvertes sur : <http://raiddelub.wix.com/staps>

Ouvert à tous, étudiants, familles, sportifs ou non, valides ou handicapés, le Raid de l'UB se déroulera le samedi 2 avril 2016 au Lac Kir de Dijon. **Inscrivez-vous !** Cette compétition sportive de pleine nature, organisée par les étudiants de la Faculté des sciences du sport de Dijon, prend un nouveau virage avec **3 nouvelles formules**.

Nos partenaires :



ENDUR'RAID : Pour les experts du Raid et les nouveaux compétiteurs qui souhaitent se dépasser avec 3 disciplines enchaînées (Canoë, VTT et Course d'orientation) sur environ 50 kms et 800 m de dénivelé. Par équipe de 2 personnes, les sportifs endurants s'affrontent sur un véritable « triathlon de pleine nature » sur des parcours techniques et variés. Ce parcours est ouvert à tous à partir de 18 ans (16 ans pour les licenciés en sports de nature ou d'endurance).

AVENTUR'RAID : Un nouveau challenge fun avec de nombreux obstacles inspirés des parcours du combattant. Par équipes de 2 personnes, relevez les défis de 2 missions. Mission 1 : Parcours VTT de 20 kms + Epreuve canoë de 300 m. Mission 2 : 5 kms de crapahut en terrain naturel accidenté pleins de surprises + Epreuve canoë de 4 kms), trouvez vos limites...et dépassez les.

Ce parcours est ouvert à tous à partir de 16 ans (14 ans pour les licenciés en sports de nature ou d'endurance).

ENTR'RAID : Une initiation ludique au milieu naturel par une pratique physique sur des parcours adaptés à différents publics : personnes en situation de handicap (moteur, mental, sensoriel), personnes âgées ou porteuses de maladies chroniques (diabète, insuffisance cardiaque, respiratoire, obésité, cancer, ...) et jeunes enfants. Les équipes, composées de 2 ou 3 personnes, enchaîneront 3 activités phares (« Tout ce qui roule », Course d'orientation et Kayak) entrecoupées de temps de repos où les participants pourront s'exercer sur différents ateliers "Découverte". L'épreuve couvre une distance d'environ 4 kms autour du lac Kir. Durant tout le parcours, des étudiants de la filière Activités Physiques Adaptées et Santé de la Faculté des Sciences du Sport de Dijon - Le Creusot encadrent les activités et sécurisent la pratique. Ce parcours est ouvert à tous à partir de 8 ans.

Le Raid de l'UB c'est avant tout : l'esprit d'équipe, le dépassement de soi, l'enchaînement de plusieurs épreuves, la solidarité, la convivialité, le plaisir de partager avec son binôme une expérience sportive et humaine forte. Vitesse, réflexion, précision, endurance, équilibre ... L'équipe la plus régulière qui aura enchaîné le plus rapidement les parcours sera déclarée vainqueur !

Contact :

raiddelub@gmail.com