



CLUB OMNISPORTS DE VALBONNE

Présentation :

Le COV fête ses **40 ans** ! A cette occasion nous souhaitons rassembler nos adhérents et amis autour d'un **évènement intergénérationnel gratuit**, où les grands-parents, parents et enfants (à partir de 6 ans) pourront venir relever le défi de notre **Raid sportif** et s'amuser autour de nos **Jeux** tous aussi drôles les uns que les autres !

Challenges, fous-rires et surprises garantis !
+ de nombreux prix à gagner pour les plus rapides ...

Vous pouvez choisir de vous inscrire à une **demi-journée** d'épreuves seulement **OU** à la **journée complète OU** au **buffet uniquement**.

Le **buffet participatif** sera organisé le **midi** pour un moment convivial et festif : musique et divertissements prévus !

Programme du samedi 29 Juin :

9h30	Accueil des participants et remise des dossards
10h	Départ du « Morning raid »
12h30	Buffet participatif et résultats du Raid
14h-16h30	« Games of COV » : jeux/challenges ludiques
16h30	Proclamation des résultats des jeux (fin de l'évènement à 17h)

Détail des épreuves :

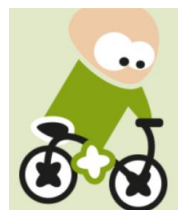
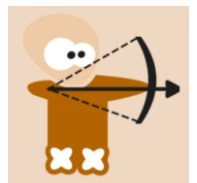
Morning Raid-40 :

Le raid comprend : **course-à-pieds + VTT* + course d'orientation (CO) + tir à l'arc**.

Ouvert à tout niveau, 3 circuits sont proposés :

- S** : petit parcours de **4 km** => 1 km de course à pieds + 2 km en VTT + 1 km de CO
- M** : moyen **8 km** => 2 km de course à pieds + 4 km en VTT + 2 km de CO
- L** : grand de **12km** => 3 km de course à pieds + 6 km en VTT + 3 km de CO

**chaque participant doit venir avec son propre VTT ou VTC. Toute la durée des autres épreuves les vélos seront entreposés et surveillés par notre équipe de bénévoles.*



Possibilité de s'inscrire au raid :

- ✚ **Seul***
- ✚ **en binôme**
- ✚ **en groupe** de 3 personnes

* si vous vous inscrivez seul ou si vous inscrivez votre enfant seul, **alors le COV s'occupe de trouver un partenaire afin de constituer un binôme ou un groupe.**

Attention pour les enfants :

- ✚ nous n'acceptons aucune inscription seule pour des enfants de moins de 12 ans.
- ✚ Les enfants de 6 à 11 ans inclus doivent obligatoirement être inscrits en binôme ou en groupe contenant au moins un adulte.

Games of COV :

Chaque jeu du parcours permet de récolter des indices pour résoudre l'**énigme finale du COV!** Le COV constituera les équipes en fonction du nombre d'inscrits. Quelques exemples pour vous donner un aperçu de ce qui vous attend...

- ✚ « Tug of War » ou Tir à la corde
- ✚ « Ultimate Targets » ou Concours d'adresse au Frisbee
- ✚ « Potatoes race » ou Sac à patates
- ✚ « Flying carpets » ou Course de tapis
- ✚ Morpion humain en relais
- ✚ « Dodge ball » ou ballon prisonnier géant avec balles d'eau



Conditions de participation :

- ✚ En cas de participation au **buffet du midi** : nous demandons à chacun d'apporter un plat salé ou un dessert, et une boisson.
- ✚ **Tenue rigolote récompensée** : afin de rendre l'évènement encore plus fun, nous invitons chaque participant de se déguiser (libre de choisir entre un animal, un personnage célèbre un métier etc. mais avec la seule contrainte que cela commence par la lettre C ou O ou V) ! Nous ne manquerons pas de récompenser les meilleurs déguisements 😊

Inscriptions avant le 21 juin :

- ✚ Remplissez simplement le **formulaire en ligne** en cliquant sur le lien dédié ci-dessous :
[Formulaire en ligne](#)
- ✚ Ou rendez-vous au bureau du COV pour remplir et remettre votre bulletin d'inscription.

Des questions ?

☎ **06.25.51.54.01** du lundi au vendredi de 9h30 à 18h

✉ cov40raid@gmail.com