

# RAID NORMAND JUNIOR 2024

CLERES, le 20 mars 2024

*Amis Raiders,*

*Vous avez décidé de découvrir et visiter la **Seine-Maritime** tout en pratiquant votre sport-loisir favori : le **Raid Nature multisports**.*

*Pour la seizième année consécutive, l'Association Raids Aventure 76 organisera le 26ème Raid Normand Junior en partenariat avec le club Rouen Triathlon*

*Nous vous accueillerons donc à Clères le samedi 22 juin 2024 avec un rendez-vous au terrain de football, rue Edmond Spalikowski, 76690 Clères.*

***ATTENTION, pour vous inscrire, nouvelles modalités avec une inscription en ligne: vous devez nous faire parvenir la page 6 de ce dossier ou vous inscrire en ligne (pour nous c'est mieux) voir le lien internet sur le site <http://www.lacleroise.fr> ou sur <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069400837941>***

*Vous trouverez sur notre site <http://www.lacleroise.fr>, le lien internet qui vous permettra d'inscrire votre équipe, et de payer (15€ / raideur).*

*Le nombre d'inscriptions étant limité, elles seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée.*

*Ensuite, pour que votre inscription soit définitive, ce dossier devra être dûment complété avant le 16 juin 2024.*

*Nous attirons votre attention sur le fait qu'aucune participation ne sera admise sans certificat médical, et sans autorisation parentale.*

*Par ailleurs, un Raid ça se prépare. Alors lisez et faites lire attentivement le règlement ci-joint à tous les membres de l'équipe. De sa bonne compréhension dépend un bon déroulement du Raid.*

*Vous trouverez ci-joint les formulaires concernant ces autorisations, une liste du matériel à prévoir et quelques indications supplémentaires concernant le déroulement du RAID.*

*Vous souhaitant bonne préparation et dans l'attente, nous vous adressons nos sportives amitiés.*

Association Raids Aventure 76 chez Eric Monchatre – 436 rte de l'Epinay – 76690 La Rue Saint Pierre

Contacts: Eric Monchatre: 06.14.53.89.61 ou Philippe Devarieux: 06.21.89.02.42

Email: [contact@lacleroise.fr](mailto:contact@lacleroise.fr)

# Règlement

## 1. Le RAID NORMAND JUNIOR

Se déroule cette année le 22 juin 2024 à Clères, et est organisé par "Association Raids Aventure 76", association loi 1901, <http://www.lacleroise.fr>

Chaque équipe doit être composée de **3 ou 4 concurrents de 11 à 18 ans filles et/ou garçons**.

Chacun des concurrents aura rempli le formulaire d'inscription en ligne en suivant le lien internet donné sur le site <http://www.lacleroise.fr>, ou retourné le certificat médical et l'autorisation parentale ci-joints dûment complétés et signés. Ces deux documents devront autoriser le concurrent à participer au RAID NORMAND JUNIOR 2024.

## 2. Le déroulement du Raid

Accueil des équipes à partir de 9h00 au stade de football, rue Edmond Spaliowski pour l'installation du bivouac et la vérification des dossiers et du matériel obligatoire, retrait des dossards et des puces électroniques Sportident.

Un briefing sera fait avant l'épreuve vers 9h45 qui permettra de coordonner concurrents et assistants et de rappeler que l'équipe doit toujours rester ensemble.

Vous serez en complète autonomie pendant les épreuves. Hormis l'eau que vous pourrez tirer aux robinets du site bivouac uniquement, l'organisation ne prévoit aucun ravitaillement.

Horaires des épreuves : le samedi de 10H00 à 16h00, avec résultats et récompenses vers 16h30.

## 3. Assurance

Si une assurance Responsabilité Civile Organisation a été contractée par ARA76 auprès de la Fédération Française de Triathlon, chaque participant doit être couvert par une assurance responsabilité Civile Individuelle (via les parents par exemple).

Les organisateurs ne peuvent pas être tenus responsables des pertes ou vols au cours de l'épreuve.

## 4. Les épreuves

Elles se font en allure libre sur l'ensemble du raid.

Deux catégories avec les mêmes épreuves mais rallongées et plus dur en orientation pour les experts:

- Les "experts"
- Les "+ cool"

Epreuves "experts" (temps estimé mini/maxi)

### **Samedi**

- Prologue + liaison (20'/30')
- VTT orientation (1h/1h30) environ 16 km
- C.O. (Max 1h)
- Run & Bike orientation (50'/1h30) environ 10 km
- Laser run (20'/40')
- Epreuve surprise (20'/30')

Epreuves "+ cool": les mêmes mais avec des balises en moins, et donc des distances plus courtes. Des commissaires de courses et assistants-organisation pourront remettre les égarés dans le droit chemin.

L'organisation s'autorise à stopper le raid pour tout concurrent ou équipe qui :

- aurait des difficultés physiques jugées incompatibles avec la poursuite des épreuves
- ne respecterait pas le règlement
- ne respecterait pas le code de la route
- ne respecterait pas la nature (papiers abandonnés, dégradations ...)
- ne disposerait pas de l'équipement adéquat (notamment VTT (freins), gants et **CASQUE** en bon état)

L'organisation s'autorise aussi à neutraliser toute épreuve si les conditions de sécurité s'avèrent insuffisantes.

## **5. Encadrement**

Il conviendra aux concurrents et assistants de se conformer aux instructions données par l'encadrement.

L'organisation s'engage quant à elle à mettre en place un encadrement suffisant, compétent et qualifié pour la bonne réalisation des épreuves :

- directeur de course
- encadrement spécialisé pour les épreuves le nécessitant
- assistants organisation
- commissaires de course

## **6. Matériel Obligatoire :**

**Par équipe :**

- 1 boussole, 1 couverture de survie.
- sacs à dos (au moins un par équipe)
- **un téléphone portable** dont le numéro sera donné à l'organisation

*Pensez que les épreuves peuvent être longues et qu'il peut faire chaud ou froid : eau, barres de céréales permettront de les appréhender au mieux !*

Association Raids Aventure 76 chez Eric Monchatre – 436 rte de l'Epinay – 76690 La Rue Saint Pierre

Contacts: Eric Monchatre: 06.14.53.89.61 ou Philippe Devarieux: 06.21.89.02.42

Email: [contact@lacleroise.fr](mailto:contact@lacleroise.fr)

**Par équipier :**

- 1 VTT (en état de fonctionnement : freins, vitesses, attention aux **extrémités du guidon qui doivent être bouchées** (par des bouchons ou autre) + casque (avec jugulaire en bon état) + gants
- 1 bidon d'eau ou sac à dos d'hydratation.

***Le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur durant la totalité de l'épreuve.***

***Des contrôles seront effectués !***

**Matériel conseillé :**

- Matériel de réparation VTT (Chambre à air de rechange, rustines et colle, attache rapide de chaîne, pompe...)
- vêtements et chaussures de rechange, et notamment vêtement de pluie
- Une mini-pharmacie 1ers soins : désinfectant, pansements, pince à épiler, bande élasto ...
- Un porte-carte VTT

**8. Matériel fourni par l'organisation :**

- cartes, photos aériennes, livres de route ...
- aire de bivouac
- Sanitaires (point d'eau, toilettes ...)
- Matériel et équipement pour les activités surprises

**IMPORTANT: Toute inscription implique la connaissance et l'application de ce règlement sans réserve aucune par l'ensemble de l'équipe. Au capitaine et aux parents des concurrents, avant le début du Raid, de prendre les mesures nécessaires en conséquence.**

# Info Orientation

## Le terrain :

Savoir toujours où l'on se trouve en rapport avec la carte. En cas de doute ne pas faire + de 100 mètres sans se repositionner, sinon retourner sur ses pas.

Se servir de tout ce qui vous entoure, les lignes à haute tension, descentes, montées, une mare, une rivière, un sentier, un GR ...

Ne jamais être sûr de soi, vérifier sans cesse la carte.

Ne pas suivre les autres équipes aveuglément.

## La Carte :

Exemple : Carte IGN au 1/25000° (1 cm = 250 m ; 4,5 cm = 1125 m) ou carte course d'orientation IOF (échelle plus précise 1/7500° par exemple).

Le nord est toujours en haut de la carte, une ligne Nord-Sud est forcément présente sur la carte

"Entrer dans la carte" c'est faire coïncider le paysage et le papier en faisant en sorte qu'ils soient orientés dans la même direction. Apprendre à la lire.

Les CP ou balises sont rarement placés au milieu de nulle part, mais soit sur un croisement, un sentier, un point précis...

Une fois vos CP placés, il faut tracer votre parcours sur la carte.

## La Boussole :

Elle est indispensable, et à utiliser en cas de doute pour replacer la carte par rapport au terrain, ou pour calculer un azimut.

S'il y a 12 heures sur une montre, il y a 360° sur la boussole.

- |                   |           |           |
|-------------------|-----------|-----------|
| - Le point 0 =    | le nord = | 12 heures |
| - Le point 90° =  | l'est =   | 3 heures  |
| - Le point 180° = | le sud =  | 6 heures  |
| - Le point 270° = | l'ouest = | 9 heures  |

Donc 120° est au sud-est ; la boussole est cependant plus précise

A un point correspond un cap (= azimut) et une distance par rapport à un autre point

## Fiche Individuelle Obligatoire

**A joindre comme justificatif sur l'inscription en ligne (lien internet sur le site <http://www.lacleroise.fr> ou sur <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069400837941> ) ou éventuellement par courrier (adresse en pied de page)**

**Nom de l'équipe** : .....

**Concurrent**: M., Mme ..... Prénom ..... Date de naissance :

Contact(s) en cas d'urgence : Mme, M : ..... tél. : .....

### **Autorisation Médicale**

Je, soussigné(e) Dr ..... Docteur en Médecine, certifie avoir examiné ce jour M<sup>me</sup> M. .... dont l'état de santé ne présente aucune contre-indication à la pratique du sport en compétition et des épreuves du *26<sup>ème</sup> Raid Normand Junior* en particulier (16 km VTT, 10 km Run & Bike, 4 km course d'orientation) qui se déroulera le 22 juin 2024.

**La licence Fédération Française de Triathlon en cours de validité dispense du certificat médical.**

Date : .....

Signature + cachet obligatoire :

### **Autorisation Parentale**

Je, soussigné(e) ..... Responsable Légal de M<sup>me</sup>, M. ...., l'autorise à participer en tant que concurrent à l'ensemble des épreuves du *26<sup>ème</sup> Raid Normand Junior* qui aura lieu le 22 juin 2024.

J'autorise par ailleurs toute personne compétente à appliquer en cas d'urgence sur M<sup>me</sup> M. .... toutes les mesures et traitements qui s'impose sur le plan médical, chirurgical et anesthésique.

J'autorise la prise de vues (photographiques et vidéo) de M<sup>me</sup> M. .... par l'organisation ainsi que leur diffusion dans le cadre de reportages TV et/ou de presse écrite et/ou de promotion de l'événement.

Date : .....

Signature du responsable légal :

### **Engagement du concurrent**

Je, soussigné(e) M<sup>me</sup> M. .... déclare participer au *Raid Normand Junior 2024* en pleine connaissance du règlement de l'épreuve dont j'accepte les termes sans réserve.

Date : .....

Signature du concurrent :