

RAID NORMAND JUNIOR 2023

CLERES, le 25 février 2023

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 quatorzième année consécutive, l'Association Raids Aventure 76 organisera le 25ème Raid Normand Junior.

Nous vous accueillerons donc à MONT-SAINT-AIGNAN et dans les forêts environnantes les samedi et dimanche 07 et 08 octobre 2023 avec un rendez-vous au Complexe Sportif Maurice Jacqueline, 37 Rue de la Croix Vaubois, 76130 Mont-Saint-Aignan (stade de rugby et hockey sur gazon de l'ASRUC).

ATTENTION, pour vous inscrire, nouvelles modalités avec une inscription en ligne: vous devez nous faire parvenir les pages 6, 7 et 8 de ce dossier

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

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 03 octobre 2023.

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.

Règlement

1. Le RAID NORMAND JUNIOR

Se déroule cette année les 07 et 08 octobre 2023 à *Mont-Saint-Aignan*, 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 2023.

L'assistant, adulte de plus de **21 ans**, de chaque équipe sera présent durant tout le raid. Il est possible que plusieurs assistants adultes se relaient durant le week-end. Dans ce cas, précisez les différents noms sur la fiche d'inscription (page 7). Les assistants adultes ne font pas les épreuves et n'accompagnent pas leur équipe sur les différents parcours. Ils sont là pour répondre à toute sollicitation de la part de l'organisation, pour gérer d'éventuels problèmes de leur équipe et ils en sont responsables au moment du bivouac et des différents moments hors course.

2. Le déroulement du Raid

Accueil des équipes à partir de 11h30 au Complexe Sportif Maurice Jacqueline, 37 Rue de la Croix Vaubois 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 **13h30** le samedi qui permettra de coordonner concurrents et assistants et de rappeler que l'équipe doit toujours rester ensemble.

Des briefings "Spécial-Assistants" seront aussi faits pour donner des précisions supplémentaires quant à l'organisation des différentes épreuves.

Rappel: l'assistant ne doit pas accompagner son équipe. Son rôle consiste à gérer l'intendance (le bivouac, le repas, réparation des vtt ...).

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 **14H00** à **19h30**, puis de 22h30 à 00H30 du matin. Le dimanche de **8h30** à 12h00 avec résultats et récompenses le dimanche vers 12h30 / 13h00.

3. Assurance

Si une assurance Responsabilité Civile Organisation a été contractée par ARA76, 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"

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

Contacts: Eric Monchatre: 06.14.53.89.61 ou Nicolas Simon: 06.30.81.73.66

Email: contact@lacleroise.fr

- Les "+ cool"

ATTENTION: le Raid Normand Junior est en 2023 support des championnats de Normandie de raid jeunes. Les équipes de triathlètes qui souhaitent y participer (équipiers de même club et même catégorie) doivent s'inscrire sur la formule "experts".

Epreuves "experts" (temps estimé mini/maxi)

Samedi

- Prologue + liaison (30'/45')
- VTT suivi d'itinéraire (15'/30') environ 3km
- VTT orientation (45'/1h15) environ 10km
- C.O. (Max 45')
- VTT suivi d'itinéraire (15'/30') environ 3km
- Laser run
- Escalade
- C.O. nocturne (50'/1h20) environ 3km

Dimanche

- Prologue
- VTT suivi d'itinéraire environ 2km (10'/15')
- Run&Bike orientation (30'/45')
- VTT orientation environ 4km (30'/45')
- Epreuve surprise (20'/30')
- VTT road book environ 3,5km (30'/50')

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.

Association Raids Aventure 76 chez Eric Monchatre – 436 rte de l'Épinay – 76690 La Rue Saint Pierre
 Contacts: Eric Monchatre: 06.14.53.89.61 ou Nicolas Simon: 06.30.81.73.66
 Email: contact@lacleroise.fr

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

L'équipe s'engage quant à elle à avoir un assistant de plus de 21 ans qui pourra être sollicité à tout moment par les organisateurs pour de l'aide si les conditions le nécessitent.

6. Matériel Obligatoire :

Par équipe :

- 1 boussole, 1 règle graduée, 1 crayon ou stylo, 1 couverture de survie.
- sacs à dos (au moins un par équipe)
- **un téléphone portable** dont le numéro sera donné à l'organisation avec pochette étanche

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 !

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 d'inscription au RAID NORMAND JUNIOR 2023

A joindre comme justificatif sur l'inscription en ligne (lien internet sur le site <http://www.lacleroise.fr>) ou éventuellement par courrier (adresse en pied de page)

Nom de l'Equipe : N° de l'Equipe :

Féminine : Masculine : Mixte :

Catégorie: Experts + cool

Capitaine de l'équipe :

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

.....

tél. : E-mail : Taille T-shirt: S M L XL.

1^{er} co-équipier :

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

.....

tél. : E-mail : Taille T-shirt: S M L XL

2^{ème} co-équipier :

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

.....

tél. : E-mail : Taille T-shirt: S M L XL

3^{ème} co-équipier :

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

.....

tél. : E-mail : Taille T-shirt: S M L XL

Assistant adulte :

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

.....

tél. : E-mail :

Fait à le Nom du signataire :

Signature :

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 Nicolas Simon: 06.30.81.73.66

Email: contact@lacleroise.fr

Fiche Individuelle Obligatoire

A joindre comme justificatif sur l'inscription en ligne (lien internet sur le site <http://www.lacleroise.fr>) ou éventuellement par courrier (adresse en pied de page)

Nom de l'équipe :

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^{me} M. dont l'état de santé ne présente aucune contre-indication à la pratique du sport en général/**en compétition** et des épreuves du 25^{ème} *Raid Normand Junior* en particulier (20 km VTT, 10 km Run & Bike, 4 km course d'orientation) qui se déroulera les 07 et 08 octobre 2023.

La licence Fédération Française de Triathlon en cours de validité dispense du certificat médical et de l'attestation de natation.

Date : Signature + cachet obligatoire :

Autorisation Parentale

Je, soussigné(e) Responsable Légal de M^{me}, M., l'autorise à participer en tant que concurrent à l'ensemble des épreuves du 25^{ème} *Raid Normand Junior* qui aura lieu les 07 et 08 octobre 2023.

J'autorise par ailleurs toute personne compétente à appliquer en cas d'urgence sur

M^{me} 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^{me} 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^{me} M. déclare participer au *Raid Normand Junior* 2023 en pleine connaissance du règlement de l'épreuve dont j'accepte les termes sans réserve.

Date :

Signature du concurrent :

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

Contacts: Eric Monchatre: 06.14.53.89.61 ou Nicolas Simon: 06.30.81.73.66

Email: contact@lacleroise.fr

A joindre comme justificatif sur l'inscription en ligne (lien internet sur le site <http://www.lacleroise.fr>) ou éventuellement par courrier (adresse en pied de page)

ATTESTATION DE NATATION

(à remplir par un maître-nageur)

Je soussignétitulaire du BEESAN N° , ou du BNSSA N° , ou du BEES Canoé-Kayak N° , atteste que M, Melle, né(e) le a la capacité de nager sur un parcours de 25m, avec passage sous une ligne posée et non tendue, sans présenter de signe de panique.

Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau d'une profondeur au moins égale à 1m80. Le départ est effectué par une chute arrière volontaire, un saut, ou un plongeon.

Date:

Signature:

Cachet de l'établissement: