

RAID NORMAND JUNIOR 2020

CLERES, le 1 septembre 2020

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 douzième année consécutive, l'Association Raids Aventure 76 organisera le 22ème Raid Normand Junior.

Cette année, nous aurions dû vous accueillir à RIVES-EN-SEINE, dans les boucles de la Seine, les 16 et 17 mai 2020 mais la situation sanitaire nous a obligé à annuler, et à le reporter en mai 2021.

Cependant, nous avons fait le choix en attendant l'an prochain de vous proposer une version allégée, moins aventure, mais toujours sportive, sur une seule journée.

*Ce RNJ "édition spéciale" se déroulera donc le **dimanche 11 octobre 2020 à DUCLAIR** avec un départ au parcours sportif, forêt du Trait Maulévrier.*

Pour vous inscrire, deux étapes:

Nous retourner le plus tôt possible la fiche de préinscription que vous trouverez sur notre site <http://www.raid-normand-juniors.org>, accompagnée d'un chèque (15€ par équipier). Le nombre d'inscriptions étant limité, elles seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée au secrétariat.

Ensuite, pour que votre inscription soit définitive, ce dossier devra nous être retourné dûment complété avant le 2 octobre 2020.

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 dimanche 11 octobre 2020 à **Duclair**, et est organisé par "Association Raids Aventure 76", association loi 1901, <http://www.raid-normand-juniors.org>.

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

Chacun des concurrents aura 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 2020.

L'assistant, adulte de plus de **21 ans**, de chaque équipe sera présent durant tout le raid. Les assistants adultes ne font pas les épreuves et n'accompagnent pas leur équipe sur les différents parcours.

2. Le déroulement du Raid

Accueil des équipes à partir de 9h00 pour un départ de l'épreuve à 10h00 pour la catégorie "experts" ou à 11h00 pour la catégorie "+cool", sur le lieu de rendez-vous, à Duclair, parcours sportif, forêt du Trait Maulévrier.

Vérification des dossiers et du matériel obligatoire.

Un briefing sera fait avant l'épreuve qui permettra de coordonner concurrents et assistants et de rappeler que l'équipe doit toujours rester ensemble. Une attention particulière sera portée aux respects des règles sanitaires liées au COVID 19.

Un briefing "Spécial-Assistants" sera fait 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 (ravitaillement, réparation des vtt ...).

Vous serez en complète autonomie pendant les épreuves. Prévoir eau, barres énergétiques...

L'organisation ne prévoit aucun ravitaillement. Cependant, l'accompagnateur pourra retrouver son équipe à un point de passage obligatoire et leur fournir, à ce moment là uniquement, un complément de ravitaillement à celui transporté par les concurrents.

Fin des épreuves et récompenses vers 16h00.

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 :

- VTT Orientation
- Course d'Orientation
- Run & Bike orientation (2 VTT pour 4, ou 1 pour 3).

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

Contacts: Eric Monchatre: 02.35.34.30.42 ou Nicolas Simon: 02.35.60.91.21

Email: contact@raid-normand-juniors.org

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

- **Catégorie "experts":**

Départ 10h du parking parcours sportif de Duclair / Arrivée au même endroit

Difficulté technique (placement des balises et orientation) : moyen, assez difficile

Difficulté physique (dénivelé et distance) : moyen +

Distance totale : 35 km

Barrière horaire finale : 15h00

Chaque équipe devra biper le maximum de balises sur 5 sections différentes en 5 heures maximum. Un dépassement de ce temps (hors délai) entraînera des points de pénalités !

Temps estimé = (+ lents / + rapides)

1/ VTT orientation libre (1h30/2h) avec deux traversées de route contrôlées et sécurisées par des signaleurs + PC ravitaillement avec l'accompagnateur responsable

2/ C.O mémo relais (30 min max)

3/ Run and Bike orientation avec ordre imposé (30'/45')

4/ C.O chasse à la balise (45'/1h15)

5/ VTT orientation couloir (15'/30')

- **Catégorie "+ cool"**

Départ 11h du parking parcours sportif de Duclair / Arrivée au même endroit

Difficulté technique (placement des balises et orientation) : facile

Difficulté physique (dénivelé et distance) : moyen

Distance totale : 18 km

Barrière horaire finale : 15h00

Temps estimés (+lents / + rapides)

1/ VTT orientation avec ordre imposé (30'/45')

2/ Run and Bike orientation avec ordre imposé (20'/35') barrière horaire 12h30

3/ Liaison vtt (5'/10')

4/ C.O chasse à la balise (45'/1h)

5/ VTT orientation « retour » ordre imposé (30'/45')

6/ C.O mémo relais (30')

Chaque équipe ne rentrant pas dans la barrière horaire établie à 12h30 après le Run & Bike sera basculée directement sur le VTT orientation « retour »

Il y a 2 traversées de route contrôlées et sécurisées par des signaleurs : une sur le VTT aller et l'autre sur le VTT retour!

Enfin, chaque équipe devra passer par un poste de contrôle obligatoire (au début du VTT retour) avec possibilité d'un ravitaillement par l'accompagnateur responsable de l'équipe.

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.

6. 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
- coordinateurs d'épreuves
- 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.

7. Matériel Obligatoire :

Par équipe :

- 1 boussole, 1 règle graduée, 1 crayon ou stylo, 1 couverture de survie.
- eau, nourriture ...
- 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 !

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 + 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.

Matériel conseillé :

- matériel de réparation VTT (Chambre à air de rechange, rustines et colle, attache rapide de chaîne, pompe...)
- coupe-vent, vêtement de pluie, en fonction de la météo
- une mini-pharmacie 1ers soins : désinfectant, pansements, pince à épiler, bande élasto ...

8. Matériel fourni par l'organisation :

- cartes, photos aériennes, livres de route ...

IMPORTANT

**Ce règlement est envoyé au correspondant de l'équipe indiqué sur votre fiche d'inscription.
A lui de faire prendre connaissance de ce règlement à l'ensemble de l'équipe avant le début du Raid et 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.

Le nord est toujours en haut de la carte, une ligne Est-Ouest ou 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 2020

Nom de l'Equipe : N° de l'Equipe (organisation):

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 :

Adresse :

.....

tél. : E-mail :

Fait à , le Nom du signataire :

Signature :

Fiche Individuelle Obligatoire

(à photocopier par équipier)

Nom de l'équipe :

M., Melle* 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^{elle} M. dont l'état de santé ne présente aucune contre-indication à la pratique du sport en général et des épreuves du *22^{ème} Raid Normand Junior* qui se déroulera le dimanche 11 octobre 2020.

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^{elle}, M.*, l'autorise à participer en tant que concurrent à l'ensemble des épreuves du *22^{ème} Raid Normand Junior* qui aura lieu le dimanche 11 octobre 2020.

J'autorise par ailleurs toute personne compétente à appliquer en cas d'urgence sur M^{elle} 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^{elle} 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^{elle} M. déclare participer au *Raid Normand Junior 2020* en pleine connaissance du règlement de l'épreuve dont j'accepte les termes sans réserve.

(* nom et prénom du concurrent)

Date :

Signature du concurrent :

Nom d'équipe :