



REGLEMENT ET DEROULEMENT DE LA COURSE

Nous vous prions de lire attentivement ce règlement de course. Pour prendre le départ de cette édition 2018, vous devrez au préalable vous engager à le respecter (CF formulaire d'engagement : dernière page du présent document).

Voici toute une série d'informations qui vous seront utiles pour le bon déroulement du raid.

Le matériel :

Le matériel obligatoire :

Vous devez prévoir pour cette journée de sport nature :

- 1 camel back chacun(e) avec poche à eau,
- 1 couverture de survie,
- 1 sifflet,
- 1 téléphone,
- 1 casque à coque rigide homologué pour les épreuves vtt, bike and run et roller,
- Des protections pour le roller (mains, coudes, genoux)
- 1 porte carte,
- 1 boussole,
- 1 verre éco-cup (le vôtre ou verre du raid landais en vente à l'accueil),
- Des barres céréales, pâtes de fruits, etc.,
- Et bien évidemment vos vtt et rollers !

Le matériel conseillé :

- Le port des lunettes et de gants est vivement recommandé pour les épreuves vtt et bike and run.

Le matériel fourni par l'organisation :

- La puce électronique,
- Les chasubles,
- Les plaques vtt,
- Les canoës, pagaies doubles et gilets de sécurité.

Les épreuves en « lecture de carte » :

Toutes les spéciales en lecture de carte se dérouleront de la manière suivante :

L'organisation vous fournira à des endroits stratégiques (début ou milieu de spéciale) des cartes IGN au format A4 (échelle spécifiée) sur lesquelles se trouveront ces symboles :

							
VTT2	CHGT	ROUTE	FIN	ASSISTANCE	PASSAGE		
Départ de Spéciale	Point de contrôle (Ex : spéciale VTT)	Ravitaillement	Changement de carte	Route interdite	Fin de spéciale	Assistance	Passage autorisé ou obligatoire sur portion de route interdite

- Vous devez passer par les points de contrôles obligatoires (sous peine de pénalité de 30 minutes par PC non pointé, hors PC de course d'orientation, course au score 15 minutes de pénalité) en faisant vos propres choix d'itinéraire, chemins, sentiers, routes vicinales, etc.
- N'oubliez pas de vous rendre aux changements de carte, sinon vous ne pouvez pas finir la spéciale (4 heures de pénalités).
- Les routes sont interdites (sauf spécifié) et seront surveillées par les commissaires de course. Seules les traversées sont autorisées (1 heure de pénalité pour les équipes prises en flag...).
- Attention aux barrières horaires en milieu de journée (Cf. règlement des spéciales).
- Les ravitaillements ne sont pas obligatoires mais fortement conseillés.

Les points de contrôle :

Une puce électronique vous sera remise en même temps que le dossard de course à l'accueil du samedi matin. L'organisation vous demande **un chèque de caution de 100 €** correspondant aux prix de la puce, des chasubles, des plaques vtt.

N'ayez crainte, ce chèque ne sera pas encaissé, mais au cas de non restitution soit de la puce, soit des chasubles, des plaquettes VTT, nous pourrions être amenés à l'encaisser.

A chaque point de contrôle, vous glisserez la puce dans un boîtier électronique ; le bip que vous entendrez signifiera que votre passage est enregistré ; vous pourrez continuer la course.

L'équipe doit être au complet à chaque passage de point de contrôle et balise.

Attention : La perte de la puce sur le parcours entraîne la disqualification de l'équipe.

Les pénalités :

- Infraction sur l'identité d'un concurrent : mise hors course.
- Point de contrôle / balise non pointée (hors course au score) : 30 minutes.
- Balise dans course d'orientation (Course au score) non pointée : 15 minutes.
- Circulation sur secteur interdit : 2 heures.
- Assistance sauvage : 1 heure.
- Tout manque de correction envers un membre de l'organisation : 1 heure.
- Equipe non complète pointant une balise : Pénalité 1 heure.
- Non-respect du règlement des spéciales : Pénalité 2 heures.
- Non-respect des consignes de sécurité : 2 heures.
- Non-respect du code de la route : 2 heures.
- Ravitaillement et contact avec l'assistance entre les points autorisés : 2 heures.
- Les plaques V.T.T. non posées devant sur le guidon : 1 heure.
- Dossards portés au-dessous du gilet de sauvetage lors de l'épreuve de canoë : 1 heure.
- Aucune équipe ne doit être en possession de carte d'état-major/IGN : 2 heures (même l'assistance).
- L'utilisation d'un GPS est interdite : 2 heures.
- Mémorisation : l'utilisation d'un calque est interdite : 2 heures.
- Course d'orientation au-delà du temps donné (1 h 30) : Pénalité de 3' par minute supplémentaire.
- Dépassement barrière horaire (shunt) : 4 heures.

Les ravitaillements :

2 ravitaillements sont prévus sur le parcours. Le premier à l'arrivée du VTT, le dernier à l'arrivée du Raid Landais. Vous y trouverez : eau, agrumes, fruits secs, quatre-quarts, chocolat, etc.

1 ravitaillement plus copieux est prévu à l'arrivée (charcuterie, fromage, etc.).

R 1 : Fin VTT

R 2 : Arrivée du Raid Landais

Attention, **il n'y aura pas de verres** en plastique sur les points de ravitaillement. Nous vous servirons dans vos verres éco-cup.

L'arrivée à Castets :

L'arrivée a lieu au stade municipal de Castets. Vous aurez accès aux douches du hall des sports et du rugby sous les tribunes.

Conseils des Coud'Agiles :

1. Une bonne lecture de carte peut éviter des kilomètres en trop ; entraînez-vous sur des cartes IGN de votre région – posez un point de départ - posez un point d'arrivée et cherchez l'itinéraire le mieux adapté à votre moyen d'évolution afin d'obtenir une progression la plus rectiligne et de ce fait, rallier les deux points en un minimum de temps.
2. Un porte carte pour VTT et course à pied vous facilitera la progression avec une carte toujours en bon état (en cas de pluie) et surtout sans avoir à la tenir à la main.

Le Classement :

Classement Scratch uniquement (récompense des 3 premières places et tirage au sort de lots).



REGLEMENT DES SPECIALES

SAMEDI 6 OCTOBRE 2018

AVANT LE DEPART : (Ouverture de l'accueil à partir de 7h à Lit et Mixe, sur la place du marché, près de l'église)

1. Allez à l'accueil sur le site de départ, validez votre inscription et récupérez vos dossards, plaquettes VTT et divers documents,
2. Présentez votre matériel obligatoire,
3. Allez faire contrôler votre doigt électronique et tirer au sort votre heure de départ.
4. Lisez attentivement tous les documents qui vous sont donnés, les assistants également.

8 h 45 - Briefing général.

DEPARTS échelonnés toutes les 30 secondes à partir de 9 heures

Spéciales déclinées dans l'ordre de progression :

Epreuve de Roller – 8 kms.

Cette spéciale se déroulera sur une piste cyclable. Si vous n'êtes pas à l'aise, déchaussez-vous quand vous sentez en difficulté. Vous traversez plusieurs routes. Respectez bien le code de la route. Votre assistance vous attend en bout de piste.

Epreuve de Coastering – 10 kms.

Cette épreuve n'est peut-être pas la plus facile, mais rien ne vaut un beau coastering sur nos belles plages landaises. Ouvrez grands les yeux, prenez un grand bol d'air marin et souriez ... Vous êtes filmés.

La sortie de la plage est signalée par un oriflamme raid landais.

Soufflez et ravitaillez-vous, votre assistance est là pour vous.

Epreuve de VTT– 13 kms.

En lecture de carte, cette spéciale de VTT nécessite une bonne vision de la carte et de l'environnement proche. Un bon sens de l'orientation et des initiatives éclairées vous sortiront de ce terrain dans un premier temps assez sablonneux et d'une végétation parfois piégeuse. Les balises sont à prendre dans l'ordre de progression.

En fin de parcours, un ravitaillement vous attend. Attention toutes les routes sont interdites, seulement les traversées sont autorisées !!!

A l'issue de l'épreuve, votre assistance vous attendra, **vous devrez pointer à cet endroit pour l'arrêt du chrono. A partir de cet endroit, vous êtes les 3 dans le véhicule jusqu'au départ de la prochaine spéciale canoë. Attention !! vous avez maximum 45 min entre les deux balises de pointage (fin VTT /début Canoë), sous peine de pénalité de 3h.**

Epreuve de canoë –5 kms.

Enfilez vos gilets de sauvetage, puis vos chasubles, pointez la balise => le chrono repart. Choisissez un canoë et partez pour une promenade romantique en canoë, sur une belle rivière sinueuse, technique et parfois « piquante » Il n'y a pas de balise sur la rivière, vous pagayez jusqu'à ce que vous retrouviez l'organisation ; votre assistance n'est pas loin. Ravitaillez-vous ; vous allez partir pour une longue épreuve.

**Attention : Arrivée au départ Bike and Run après 16h
SHUNT de cette spéciale, vous rejoindrez le départ
de la spéciale Course d'orientation urbaine avec votre assistance.**

Epreuve de Bike And Run – 9 kms.

Cette spéciale est en lecture de carte, une bonne orientation peut éviter des kilomètres supplémentaires, la stratégie du bike and run doit être bien appliquée afin de ne pas s'épuiser. Les jambes vont commencer à se faire lourdes, alors n'oubliez pas d'en « garder sous le pied », ce n'est pas tout à fait terminé. Les deux derniers kilomètres seront fléchés « Raid Landais » afin de retrouver votre assistance qui vous attend à l'issue de l'épreuve ; ravaillez-vous correctement avant la dernière spéciale. Courage l'arrivée approche ...

Epreuve de Course d'orientation– 5 kms.

Course au score : Carte au 1/7500^{ème}

Vous avez **40 minutes** pour trouver les balises dans **l'ordre de progression, tous les nombres entre 15 et 31 n'y sont pas, c'est normal !!** Votre CO est sur le même parcours que la CO Expert, mais vous ne prenez pas la totalité des balises...

Les pénalités :

- **Une balise non pointée** est égale à **15 minutes** de plus sur votre chrono général.
- **1 minute de retard, après 40 minutes de course** est égale à **3 minutes** sur votre chrono général.

Exemple : vous arrivez au bout de 55 minutes, cela fait 30 minutes de pénalités, donc 70 minutes de course.

- **Attention** : si par exemple, vous rentrez au bout de 35 minutes de course avec :
 - ✚ 1 balise en moins, nous vous comptons 40 minutes de course avec, en plus, 15 minutes de pénalités, cela fait 55 minutes de course.
 - ✚ 2 balises en moins, 40 minutes + 15 mn + 15 mn = 70 mn ...
 - ✚ Par contre si par exemple, vous rentrez après avoir pointé toutes les balises au bout de 35 minutes, nous vous comptons seulement 35 mn de course.

Vous franchirez la ligne d'arrivée située sous l'arche du stade de Castets Raid Landais 2018.
C'est à ce moment-là que vous réaliserez l'ampleur de votre exploit !!!

**Ce règlement des spéciales doit être appliqué par toutes les équipes sous peine de pénalités.
Des commissaires de course seront sur tout le parcours afin de veiller au respect de ces consignes ...**

Sur tout le tracé du Raid Landais, vous trouverez un 4x4 ouvreure amené par Jérémie, un quad et un 4x4 suiveur amené par Philippe et Bibi, et un 4x4 balai amené par Vincent, à bord desquels se trouveront photographes et journalistes ... Alors, n'oubliez pas de souffrir ... en souriant !!



EDITION 2018 – SAMEDI 6 OCTOBRE

Epreuves : Rollers, Coastering, VTT, Canoë, Bike and Run, Course orientation.

NOM DE L'EQUIPE

N°

Capitaine d'équipe

Equipier 2

Equipier 3

Equipier 4

Nous déclarons avoir pris connaissance du règlement et du déroulement du raid landais 2018 et nous nous engageons à respecter ce règlement.

Nous attestons savoir nager 25 mètres. Nous certifions de notre aptitude à nous immerger.

Date, noms, prénoms et signatures de l'ensemble des équipiers

A REMETTRE A L'ORGANISATION LE SAMEDI 6 OCTOBRE A L'ACCUEIL