



## REGLEMENT ET DEROULEMENT DE LA COURSE

Nous vous prions de lire attentivement ce règlement de course. Pour prendre le départ de cette édition 2017, 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 :

							
Départ de Spéciale	Point de contrôle (Ex : spéciale VTT)	Ravitaillement	CHGT CARTE Changeement 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.
- 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 :**

3 ravitaillements sont prévus sur le parcours. Le premier à la moitié du Coastering, le second à moitié de la spéciale VTT et le dernier à l'arrivée du Raid Landais. Vous y trouverez : eau, agrumes, fruits secs, quatre-quart, etc.

Le ravitaillement de l'arrivée est plus copieux (charcuterie, fromage, etc.).

**R 1 :** Milieu Coastering

**R 2 :** Milieu VTT

**R 3 :** 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.

**Si vous le souhaitez, un repas peut vous être servi dès 19h au hall des sports.**

**Pensez à réserver dès aujourd'hui à [coudagiles@orange.fr](mailto:coudagiles@orange.fr)**

**(paiement le matin même : 10 euros / adulte - 6 euros / enfant -10ans).**

## **Conseils des Coud'Agiles :**

1. Une bonne lecture de carte peut vous 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.

## **LES CATEGORIES :**

**Classement définitif des équipes par catégorie (6 catégories pour 80 équipes).**

Equipe à 4 HOMME

Equipe à 4 FEMININE

Equipe à 4 MIXTE

Equipe Sport Adapté

Equipe à 2 HOMME

Equipe à 2 FEMININE

Equipe à 2 MIXTE



## **REGLEMENT DES SPECIALES**

**SAMEDI 7 OCTOBRE 2017**

### **AVANT LE DEPART : (Ouverture de l'accueil à partir de 7h à Soustons, sur le parking du Leclerc Sport, partenaire du raid)**

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. Lisez attentivement tous les documents qui vous sont donnés, les assistants également.

**8 h 45 - Briefing général. DEPART à 9 heures**

### **Spéciales déclinées dans l'ordre de progression :**

**Sur la ligne de départ, un jeu sera organisé pour mélanger et mettre un peu de distance entre les équipes. Votre chrono ne s'enclenchera réellement qu'une fois votre départ validé par l'organisation pour la spéciale de course à pied.**

#### **Epreuve de Course à pied fléchée – 4 kms.**

Cette première épreuve ne sera pas la plus difficile mais rien ne vaut une bonne mise en jambe. Elle permettra d'étaler la course avant la prochaine spéciale de Canoë. Attention aux traversées de routes. Vous n'avez pas d'assistance. Prévoyez votre tenue et équipement adapté à la spéciale suivante !!!!

#### **Epreuve de canoë orientation – 9 kms.**

Enfilez vos gilets de sauvetage, puis vos chasubles. Choisissez un canoë et avancez-vous sur les berges du lac. L'organisation vous donnera une carte d'orientation qui vous permettra de trouver les balises posées par-ci par-là. La dernière vous permettra de rejoindre les berges du lac et de retrouver l'organisation et votre assistance. Cette spéciale peut être difficile moralement et physiquement ! Vous êtes partis pour une journée intense.

Ravitaillez-vous avant de repartir à vélo.

#### **Epreuve de VTT orientation – 20 kms.**

Course au score sur la base de temps de 1h30

#### **Carte au 1/20000<sup>ème</sup>**

#### **Les pénalités :**

- Une balise non pointée est égale à **15 minutes** de plus sur votre chrono général.
- **1 minute de retard, après 90 minutes de course,** est égale à **3 minutes** sur votre chrono général.

**Exemple** : vous arrivez au bout de 100 minutes, cela fait 30 minutes de pénalité, donc 120 minutes de course.

- **Attention** : si par exemple, vous rentrez au bout de 85 minutes de course avec :
  - + 1 balise en moins, nous vous comptons 90 minutes de course avec, en plus, 15 minutes de pénalité, cela fait 105 minutes de course.
  - + 2 balises en moins, 90 minutes + 15 mn + 15 mn = 120 mn ...
  - + Par contre si par exemple, vous rentrez après avoir pointé toutes les balises au bout de 85 minutes, nous vous comptons seulement 85 mn de course.

### Epreuve de Roller – 13 kms.

Cette spéciale se déroulera sur une piste cyclable. 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.

Attention, en cours d'épreuve, vous devrez traverser un cours d'eau qui nécessitera plus ou moins d'immersion suivant votre heure de passage et la marée (**pensez à étancher les affaires qui craignent l'eau**). Traversez à l'endroit indiqué par l'organisation. Un ravitaillement vous attend à cet endroit, profitez-en, ce n'est pas fini. Continuez encore jusqu'à ce que vous aperceviez un oriflamme raid landais.

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

**Shunt du BIKE AND RUN pour les équipes qui finissent le Coastering après 15H . RDV au départ VTT.**

### Epreuve de Bike and run – 6 kms.

Cette spéciale en lecture de carte IGN 1/25000 vous demandera de la lucidité. Evitez la précipitation dans vos choix de chemin. A partir de la balise BAR 29 suivez le fléchage mis en place pour rejoindre l'arrivée.

### Epreuve de VTT en lecture de carte – 18 kms.

Cette spéciale est la dernière. Elle s'effectue en lecture de carte IGN 1/25000. Vous aurez le choix de l'itinéraire jusqu'à la balise VTT33. Ensuite vous empruntez une monotrace (avec des repères à la rubalise) sur 4.5kms environ puis rejoignez la piste cyclable que vous prendrez à droite, celle -ci vous mènera à Castets. Allez, il faut tout donner c'est bientôt la fin !!! Courage l'arrivée approche ...

Vous franchirez la ligne d'arrivée située sous l'arche du stade de Castets Raid Landais 2017.

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 amenés par Philippe et Bibi, et un 4x4 balai conduit par Vincent, à bord desquels se trouveront photographes et journalistes ... Alors, n'oubliez pas de souffrir ... en souriant !!!**



**EDITION 2017 – SAMEDI 7 OCTOBRE**

**Epreuves : Course à pied, Canoë, Coasting VTT, Course orientation, Trail, Rollers, Bike and Run.**

**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 2017 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 7 OCTOBRE A L'ACCUEIL**