



REGLEMENT PROVISOIRE

RAID IN FRANCE

Back to Nature

Alps to Sea 2009

**Hautes Alpes – Alpes de Haute Provence – Var
Région Provence Alpes Cote d'Azur**

29 mai au 06 juin 2009

Article 1	Concept
Article 2	Organisation
Article 3	Assurance
Article 4	Matériel mis à disposition
Article 5	Coureurs / Assistants / Team-reporters
Article 6	Course
Article 7	Matériel obligatoire
Article 8	Médicalisation
Article 9	Marquage
Annexe I	Certificat de natation
Annexe II	Conditions d'inscription et de participation
Annexe III	Certificat de qualifications techniques
Annexe IV	Certificat médical d'aptitude
Annexe V	Charte environnement « Back to nature »
Annexe VI	Liste du matériel obligatoire
Annexe VII	Liste du matériel médical

Article 1 - CONCEPT

Raid in France - Alps to Sea 2009 - est une course d'aventure sous forme d'expédition sur le territoire français et limitrophe.

Raid in France - Alps to Sea 2009 - est l'étape française de la Coupe du Monde des Raids Aventure (Adventure Racing World Series - ARWS).

L'ARWS comprend actuellement 10 courses, établies dans 10 pays différents ; chacune de ces courses devenant tour à tour la finale mondiale de l'année (Adventure Racing World Championship - ARWC).

Les équipes, composées de six personnes (4 coureurs dont au moins une féminine et 2 assistants) progressent en totale immersion dans la nature, en orientation et en autonomie complète pour une durée de 5 à 7 jours sans interruption.

La stratégie, l'intelligence, la responsabilité et la capacité d'effectuer un effort en groupe seront aussi importantes que la capacité d'endurance individuelle.

Tous les coureurs, les membres de l'organisation, les bénévoles et les partenaires de Raid In France - Alps to Sea 2009 - seront signataires de notre charte "Back to nature", un document qui entend donner à chacun les moyens de vivre une course au plus près de la nature. Cette charte est porteuse de notre état d'esprit, de nos ambitions et de notre volonté de reconsidérer les territoires que nous traversons. Elle s'illustre par un certain nombre d'obligations pour les coureurs et l'organisation, en matière de gestion des déchets par exemple, et réserve aussi des surprises, tel notre futur livret "Mémoires et environnement".

Article 2 - ORGANISATION

Raid in France - Alps to Sea 2009 - est organisé par l'association SPORT & NATURE PROMOTION. Cette association est régie par la loi 1901 et enregistrée à la préfecture du Rhône sous le numéro : W691067698.

Raid in France fait partie du circuit mondial « Adventure Racing World Series » (ARWS).

Directeur de l'événement et de course : Pascal Bahuaud

Directeur de course : Philippe Llanes

Responsable médical : Olivier Borson

Responsable technique : Michel Denaix

Communication : Nancy Furer

La coordination de l'ARWS et de l'ARWC est assurée par la société Southern Traverse Ltd.

Responsables de la société : Geoff Hunt et Pascale Lorre.

www.arworldseries.com ou www.southerntraverse.com

L'organisation Raid in France - Alps to Sea 2009 - est fondamentalement attachée au respect absolu des personnes, des biens et de la nature. Elle pourra écarter sans appel tout participant bafouant ces valeurs.

Raid in France - Alps to Sea 2009 - est un événement sur invitation. L'organisation se réserve le droit d'accepter ou de refuser tout concurrent ou toute équipe.

L'inscription des équipes est fixée à 3200,00 euros. Elle comprend l'organisation générale de l'épreuve, l'organisation sur le terrain, la mise en place de moyens de sécurité, la médiatisation.

Toute équipe doit être constituée de :

- 4 coureurs dont au moins une féminine (sauf dérogation spéciale de l'organisation),
- 2 assistants.

Toute équipe a la possibilité d'avoir un team-reporter.

Les coureurs, les assistants et les team-reporters, déclarent accepter le règlement de l'organisation dans sa totalité par le seul fait de s'inscrire.

Règlement provisoire du Raid in France – Alps to Sea 2009 -

Les coureurs, les assistants, les team-reporters et leurs proches déclarent accepter pleinement les risques d'une telle compétition et s'engagent à ne pas poursuivre l'organisation en cas d'accident, d'enlèvement, de disparition.

L'organisation s'engage à respecter une obligation de moyens pour assurer la sécurité dans toute la mesure du possible. Elle appelle l'attention sur l'impossibilité de s'engager sur une obligation de résultat.

En cas de force majeure (guerre, catastrophe naturelle, grève, épidémie) l'épreuve peut être reportée.

Les coureurs, les assistants et les team-reporters acceptent sans restriction l'utilisation par l'organisation de toutes images et actions, photographiées, tournées et/ou sons enregistrés avant, pendant et après l'événement.

Les droits sur le concept, le règlement, la marque, les images vidéo, le film Raid in France - Alps to Sea 2009 - sont protégés par l'association SPORT & NATURE PROMOTION.

La langue officielle de Raid in France - Alps to Sea 2009 - est le français. En cas de litige, seule la version française fera référence.

Article 3 - ASSURANCE

L'organisation a souscrit une assurance responsabilité civile organisateur conformément à la législation en vigueur. Cette police garantit la responsabilité civile des organisateurs de Raid in France - Alps to Sea 2009 - pour les dommages causés aux tiers, dans le cadre de l'application du présent règlement, de ses annexes, et de l'ensemble des directives de course.

Cette assurance ne couvre en aucun cas le rapatriement de coureurs, assistants, team-reporters malades ou blessés. Il ne s'agit pas non plus d'une assurance individuelle accident au profit des coureurs, assistants et team-reporters.

Il appartient aux coureurs, assistants et team-reporters de souscrire à ce type de police d'assurance couvrant les frais médicaux, les frais de recherche et de rapatriement. Une copie de cette police doit figurer dans les documents fournis avec le dossier d'inscription.

Les coureurs, les assistants, les team-reporters ou toute personne accréditée, s'engagent sur Raid in France en pleine connaissance des risques qu'ils prennent et signent la convention de responsabilité qui figure avec le dossier d'inscription. Ils s'engagent sous leur pleine et entière responsabilité. Ils dégagent par avance l'organisation de toute responsabilité pénale et/ou civile en cas d'accident corporel ou matériel qui pourrait survenir à l'occasion de Raid in France - Alps to Sea 2009.

Les équipes sont entièrement responsables de leurs véhicules, des objets et matériels personnels. En cas de perte, de vol, de détérioration de ces matériels et effets, la responsabilité de l'organisation du raid ne pourra être retenue.

Article 4 – MATERIEL MIS A DISPOSITION

L'organisation procède à la perception d'un chèque de caution lors des vérifications administratives. Toute équipe doit établir ce chèque de caution pour pouvoir participer à la Course.

L'objectif de cette caution est de couvrir financièrement toute dégradation, perte ou vol de matériels mis à la disposition des coureurs, assistants et team-reporters par l'organisation.

Ce chèque de caution est remis à l'équipe en fin de course si elle n'a fait l'objet d'aucune constatation.

Liste du matériel mis à disposition par l'organisation

- un jeu de cartes au 1/50 000 par équipe,
- un jeu de cartes au 1/100000 par équipe,
- un jeu de road book par équipe,
- une balise GPS de positionnement par équipe,
- 2 canoës biplaces par équipe + 4 pagaies + 4 gilets,
- 1 raft + 4 pagaies + 4 gilets,
- 2 ou 4 chevaux,
- 6 chasubles de course.

Article 5 - COUREURS / ASSISTANTS / TEAM-REPORTERS

Tous les coureurs, les assistants et les team-reporters doivent être âgés de plus de 18 ans.

Ils doivent porter en permanence le marquage « Raid in France – Alps to Sea 2009 » :

- pendant la course,
- lors de tous les contacts avec les médias.

Tout coureur, assistant, team-reporter, peut être à tout instant, contrôlé par l'organisation.

Tous les coureurs, les assistants et les team-reporters doivent respecter le code de la route. L'organisation n'est pas responsable des infractions routières commises par les coureurs, les assistants et les team-reporters.

5.A. LES COUREURS

Tout coureur atteste savoir nager par le biais du certificat de natation (annexe I).

Toute équipe affirme détenir un coureur capable de s'orienter à la boussole, de nuit ou par temps de brouillard.

Toute équipe atteste être conforme aux conditions d'inscription et de participation (annexe II).

Tout coureur affirme avoir obtenu les qualifications requises par le biais des certificats de qualifications techniques (annexe III).

Ces certificats doivent être signés par un professionnel (Brevet d'état et/ou guide de Haute Montagne) et les originaux doivent être remis à l'organisation durant les vérifications administratives.

Tout concurrent peut se voir interdire de poursuivre la course pour raison médicale.

Tout coureur atteste être apte à participer à Raid in France – Alps to Sea 2009 - par le biais du certificat médical d'aptitude (annexe IV).

Ce certificat doit être signé par un médecin et l'original doit être remis à l'organisation durant les vérifications administratives.

Ce certificat doit obligatoirement comporter l'ensemble des sports pratiqués lors de l'évènement (alpinisme, treck, VTT, canoë, cheval, spéléologie, canyoning, atelier de cordes) et spécifier « en compétition ».

Tout coureur atteste être médicalement apte à participer à Raid in France – Alps to Sea 2009 - et n'être sujet à aucune contre-indication connue de lui-même, par le biais du certificat coureur.

Tout coureur doit suivre les indications fournies par le Road-book Coureurs.

5.B. LES ASSISTANTS

Toute équipe est composée exclusivement de deux assistants.

Règlement provisoire du Raid in France – Alps to Sea 2009 -

Tout assistant doit être inscrit lors des vérifications administratives.

Un seul véhicule d'assistance est autorisé par équipe :

- voiture de tourisme,
- 4X4,
- utilitaire de type classique (< 3.5T),
- remorque (< 350 kg en charge).

Les camping-cars sont interdits.

L'assistance des coureurs est autorisée uniquement dans les zones d'assistance (ASSIST) ou sur les aires de transitions (AT) dans la limite des indications des road books (coureurs et assistance) ; sauf indications contraires notifiées par écrit par le Directeur de Course.

Toute personne non accréditée par l'organisation ne peut participer à la logistique d'une équipe, ni se trouver à quelque moment que ce soit dans un véhicule d'assistance, ainsi que dans les zones d'assistances et/ou d'organisation.

Tout assistant doit se procurer les informations diffusées par l'organisation sur la situation des coureurs.

Tout assistant doit se munir d'un téléphone GSM et déclarer le numéro de téléphone auprès de l'organisation lors des vérifications administratives.

Les assistants sont chargés du ravitaillement, de l'installation des bivouacs et du changement de matériel sportif de leur équipe aux aires de transition (AT) prévues par l'organisation.

Les assistants doivent transporter les coureurs vers le site de départ ; ainsi que lors d'éventuelles liaisons, si l'organisation l'impose.

Tout assistant doit suivre les indications fournies par le Road-book Assistants.

Toute assistance non autorisée par l'organisation sera sanctionnée par une pénalité.

Tout assistant est responsable de la propreté et de l'environnement des zones dans lesquelles il évolue. Tout manquement à ce point peut entraîner une pénalité (poursuites judiciaires éventuelles).

5.C. LES TEAM-REPORTERS

Toute équipe peut avoir un team-reporter.

Tout team-reporter doit être inscrit lors des vérifications administratives.

Le team-reporter est chargé de la communication autour de son équipe et de la production d'images.

Tout team-reporter doit suivre les indications fournies par le Road-book Team-reporters.

Toute assistance à toute équipe sera sanctionnée par l'organisation (pénalité infligée à l'équipe du team-reporter).

Article 6 - COURSE

6.A. LE JURY DE COURSE

La compétition est jugée par un jury de course composé de trois personnes (Présidente : Béatrice Piolat) + le Directeur de course.

Toute réclamation doit être déposée, par écrit et signée par le capitaine de l'équipe, au contrôle de passage (CP) situé juste après les faits.

Toute réclamation à la fin de l'épreuve doit être remise, au plus tard, une heure après le passage de la ligne d'arrivée.

Toute réclamation jugée antisportive par le jury de course, pourra entraîner des pénalités à l'encontre des plaignants.

Les réclamations seront jugées par le jury de course qui entendra, s'il le souhaite, les concurrents concernés.

Le jury de course veille à l'éthique. Il est seul juge des manquements au règlement.

Le jury de course peut sanctionner par des pénalités, toute transgression du règlement. Il peut également accorder des bonifications en fonction des neutralisations effectuées ou pour toutes autres raisons.

6.B. CONTROLE ANTI-DOPAGE

Un contrôle anti-dopage pourra être organisé, à tout moment, par la Direction Départementale ou Régionale de la Jeunesse et des Sports.

Toute équipe dont au moins un coureur est déclaré positif au contrôle anti-dopage est disqualifiée.

Toute équipe ou coureur contrôlé positif au contrôle anti-dopage sera déclaré indésirable dans les futures organisations de notre association ainsi que dans les courses associées.

6.C. LES PENALITES

Le règlement comporte trois catégories de pénalités :

- **Les pénalités horaires,**
- **La mise hors classement,**
- **La mise hors course.**

Toute faute ou tout manquement à la forme ou à l'esprit du Raid in France – Alps to Sea 2009 - peut donner lieu à sanction si le jury de course le décide.

Les pénalités horaires :

Toute pénalité horaire est appliquée suivant la règle du « Stop and Go » au point choisi par l'organisation ; l'équipe pénalisée étant bloquée pendant la durée totale de la pénalité.

Toute pénalité horaire est distribuée par le jury de course suivant la liste ci-dessous.
La liste n'est pas exhaustive.

Liste des pénalités horaires		(à définir par le jury / minimum)
Non-respect des limites ou des consignes de l'organisation sur une zone (Départ, CP, B, AT, ASOPT, ASSIST, ...)		30 min
Non-respect de la propreté sur une zone (Départ, CP, AT, ASOPT, ASSIST, ...)		1 h
Matériel de sécurité non conforme (même si accepté aux vérifications techniques)		1 h
Absence des marquages obligatoires ou marquages irréguliers		1 h
Matériel obligatoire manquant		1 h / équipement
Perte du Road-book Coureurs, Asssitants ou Team-reporter	1 h + attente nouveau Road-book au CP, AT, ASOPT ou ASSIST)	
Progression de l'équipe non groupée (> 50 mètres entre deux coureurs)		2 h
Recours non justifié à l'assistance de l'organisation		3 h
Eclairage nocturne défaillant		3 h + arrêt de l'équipe

La mise hors classement :

Toute mise hors classement est décidée par le jury de course suivant la liste ci-dessous.
La liste n'est pas exhaustive.

Liste des mises hors classement
Equipe incomplète au Départ, à un CP, à une ASOPT, à une ASSIST, à l'Arrivée, ...
Non-respect des propriétés traversées, de l'environnement, ...
Forfait d'un coureur de l'équipe
Visa du Départ, d'un CP, d'une balise, d'une ASOPT, d'une ASSIST, de l'Arrivée manquant
Non application des consignes de sécurité
Perfusion par les équipes médicales de Raid in France, ou autres

La mise hors course :

Toute mise hors course est décidée par le jury de course suivant la liste ci-dessous.
La liste n'est pas exhaustive.

Liste des mises hors course
Infraction sur l'identité ou les capacités physiques d'un coureur
Non-respect du code de la route par les véhicules d'assistance
Utilisation de moyens de transport ou de matériel non autorisés
Dégradation volontaire de l'environnement
Attitude injurieuse ou agressive
Comportement déloyal, sabotage (par ex : suppression du marquage du parcours)
Forfait de deux coureurs d'une même équipe *
Changement d'un des coureurs de l'équipe
Non-assistance à personne en danger
Abandon d'un équipier en dehors d'un CP, d'une ASOPT, d'une ASSIST (hors cas de force majeure)
Pollution, feu, dégradation, vandalisme ; avant, pendant et après l'épreuve (ces actes restent sous la responsabilité des équipes engagées)
Balise de détresse perdue
Déclenchement de la balise de détresse sans justification sérieuse
Enquête pour découvrir le tracé et reconnaissance préalable
Contrôle anti-dopage positif pour cette course ou dans une course associée

* Le regroupement de plusieurs équipes peut être accepté par l'organisation sachant qu'une équipe peut continuer uniquement si elle comporte au minimum trois coureurs. L'équipe nouvellement constituée continue alors la course hors classement.

6.D. LES VERIFICATIONS

Le règlement comporte trois types de vérifications :

- **Les vérifications administratives,**
- **Les vérifications techniques,**
- **Les vérifications pendant la course.**

Tout coureur s'expose à une interdiction de participation à la course, sans indemnisation, en cas de non remise de tous certificats et/ou attestations lors des vérifications administratives.

L'organisation se réserve le droit d'interdire la participation de tout coureur ne maîtrisant pas les minimas techniques exigés lors des vérifications techniques.

Toute équipe réussissant avec succès les vérifications administratives et techniques est accréditée pour participer à la course ; par conséquent, l'organisation remet à chaque coureur, assistant et au team-reporter un bracelet (bracelet qui doit être porté jusqu'à l'arrivée à Tarnos).

Les vérifications administratives :

Elles interviennent, avant la course, à l'endroit et à la date indiquée sur le programme définitif. Ces vérifications sont effectuées à la chaîne.

Toute équipe doit présenter l'intégralité des certificats et pièces obligatoires ; correctement renseignés.

Liste des vérifications administratives
Certificat de natation pour chaque coureur (annexe I)
Attestation d'orientation pour chaque équipe
Conditions d'inscription et de participation pour chaque équipe (annexe II)
Certificats de qualifications techniques pour chaque coureur (annexe III)
Certificat médical d'aptitude pour chaque coureur (annexe IV)

En outre les membres de chaque équipe devront avoir personnellement, lors de la remise des dossards, signer la Charte pour la Nature de Raid In France – Alps to Sea 2009.

Les vérifications techniques :

Elles interviennent, avant la course, une fois que les vérifications administratives sont terminées et passées avec succès.

Les vérifications techniques sont réparties en plusieurs ateliers.

Atelier 1 : Vérification du matériel obligatoire

- matériel obligatoire Equipe,
- matériel obligatoire Coureur,
- matériel obligatoire VTT,
- matériel obligatoire Cheval,
- matériel obligatoire Montagne,
- matériel obligatoire Canyon,
- matériel obligatoire Spéléologie,
- matériel obligatoire Navigation.

Atelier 2 : Test de manipulation du matériel obligatoire Montagne, Canyon, Spéléologie.

Atelier 3 : Test de maniabilité en navigation.

Atelier 4 : Balise, test de maîtrise et contrôle du paramétrage.

Atelier 5 : Bilan médical

- matériel obligatoire médical,
- fiche médicale individuelle.

Les vérifications pendant la course :

Le jury de course peut décider d'effectuer des vérifications pendant la course. Ces vérifications peuvent avoir différents objectifs liés à la sécurité, au matériel obligatoire, ou à l'aspect médical.

Ces vérifications ne donnent lieu à aucune restitution de temps. Il appartient à l'équipe d'être organisée pour que ce contrôle se déroule rapidement.

6.E. LE PARCOURS

Un point de départ, des points de contrôle, des assistances, un point d'arrivée, en milieu naturel et préservé.

Le parcours complet de l'épreuve est tenu secret. Il est partiellement dévoilé lors du briefing. Les parcours indiqués sur les road-book Coureurs, Assistants et Team-reporters sont obligatoires.

La course et son parcours peuvent être modifiés à tout moment par la Direction de course.

La progression de nuit est autorisée sauf si décision contraire de l'organisation.

L'itinéraire n'est pas balisé (sauf dans certains passages exposés).

Le profil du parcours, l'enchaînement des disciplines sportives, les positions des deux assistances obligatoires sont connues lors du briefing de course.

Il sera remis à chaque équipe :

- pour les coureurs, au CP1, à chaque ASSIST :
un road-book coureurs + passeports coureurs
un jeu de cartes couleurs à l'échelle 1/50 000
- pour les assistants, au CP1, à chaque ASSIST :
un road-book assistants + passeports assistants
un jeu de cartes couleurs à l'échelle 1/100 000
- pour les team-reporters :
un road-book team-reporters
un jeu de cartes couleurs à l'échelle 1/250 000

La remise des documents est effectuée à la sortie du CP1 et aux sorties des zones ASSIST.

Les passeports coureurs devront être visés à chaque CP. Leurs pertes provoquent un arrêt de l'équipe jusqu'à ce que le carton soit retrouvé ou qu'un nouveau passeport soit acheminé par le Directeur de course après vérification du visa des CP précédents. La règle est la même pour les assistances qui doivent faire viser leur carton aux AT et aux zones d'assistance.

Le briefing est organisé la veille du départ pour permettre aux équipes de préparer leur course.

Le cheminement est librement défini par chaque équipe grâce aux indications et informations fournies dans le road-book.

La Direction de course se réserve le droit de modifier, de supprimer ou d'ajouter des portions de parcours à tout moment. Des épreuves pourront être partiellement ou totalement ajoutées, supprimées ou modifiées à tout moment.

6.F. LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT HUMAIN ET GEOGRAPHIQUE

Toute équipe montre son intérêt à l'environnement humain et géographique en s'engageant par la signature de la charte environnement « Back to Nature » de Raid In France (annexe V).

Tout coureur doit minimiser son impact sur l'environnement lors de son passage.

Tout coureur doit s'efforcer d'utiliser, parmi les options de cheminement qui se présentent, celle qui semble : la moins dangereuse, la moins gênante pour les propriétés traversées, la plus respectueuse de l'environnement.

Tout coureur qui souhaite traverser toute propriété doit le faire en respectant les installations (clôtures, barrières, ...). Les portails restent ouverts s'ils étaient ouverts et fermés s'ils étaient fermés.

Tout assistant quittant une zone d'assistance ou de changement d'activités doit s'assurer que cette zone reste propre.

Sur les zones d'assistance, il est interdit d'utiliser des groupes électrogènes ainsi que de faire tourner les moteurs des véhicules d'assistances.

Les déchets sont déposés sur les points prévus à cet usage et triés.

6.G. LE CLASSEMENT

L'équipe qui a effectué l'ensemble du parcours et qui franchit en tête la ligne d'arrivée, compte tenu des pénalités ou bonifications éventuelles, est déclarée vainqueur.

Seules les équipes complètes à l'arrivée peuvent être classées.
Le temps de référence est pris sur le passage du dernier membre de l'équipe.

Un classement général est établi ; il tient compte des trois paramètres suivants :

1) Parcours effectué dans sa globalité :

Toute équipe qui a effectué l'ensemble du parcours, est classée suivant son temps global de course (temps de course compte tenu des pénalités ou bonifications éventuelles).

2) Parcours effectué dans sa globalité avec utilisation des parcours de substitution :

Toute équipe, compte tenu des temps limites de passage aux CP, qui a été obligé d'emprunter un ou plusieurs itinéraires de substitution, est classée obligatoirement après toute équipe ayant réalisée l'ensemble du parcours sans les itinéraires de substitution.

L'ordre de classement est fonction du nombre de parcours de substitution empruntés, de leur positionnement et du temps global de l'équipe.

3) Parcours effectué avec l'aide de l'assistance :

Toute équipe, compte tenu des temps limites de passages aux CP, qui a été obligé d'emprunter un ou plusieurs itinéraires de substitution ainsi que d'utiliser l'aide de son assistance pour progresser, est classée obligatoirement après toutes les équipes ayant réalisées l'ensemble du parcours avec les itinéraires de substitution.

L'ordre de classement est fonction du nombre de parcours de substitution empruntés, de leur positionnement, du nombre de déplacement avec leur assistance et du temps global de l'équipe.

Remarque pour la(les) section(s) de spéléologie :

Toute progression en spéléologie est réalisée en temps bloqué. Un temps minimum, défini dans le road-book Coureurs est imposé aux équipes. Ceci afin que tout coureur puisse profiter pleinement de cette activité.

Toute équipe doit attendre à un CP défini par l'organisation, si le temps de parcours de la section est inférieur à celui imposé par l'organisation.

Les conditions météorologiques et/ou naturelles peuvent obliger l'organisation à arrêter provisoirement des équipes. Le chronomètre continue à courir.

Les membres de l'organisation peuvent décider d'arrêter temporairement ou définitivement tout coureur. La non-observation des consignes donne lieu à pénalité et dégage toute responsabilité ultérieure de l'organisation.

Aucune neutralisation d'horaire n'est accordée pour les passages de cordes, les vérifications de matériel, ou les ralentissements provoqués par l'organisation pour des raisons de sécurité ou liées aux conditions météorologiques.

Seules les pertes de temps liées à des opérations d'assistance et de secours à l'égard d'une équipe en difficulté, peuvent faire l'objet d'une restitution à la fin de la course.

6.H. LES CONTROLES DE PASSAGE (CP), LES BALISES (B)

Le parcours s'organise autour des CP, B et AT ; ceux-ci figurent dans le road-book Coureurs et sur les jeux de cartes coureurs. Ces points sont décrits sommairement pour faciliter l'identification.

Contrôles de passage (CP) :

- Les CP sont placés de manière à orienter, sécuriser et contrôler la progression des coureurs.
- Les CP comprennent un moyen de communication et deux personnes de l'organisation.
- Les pointages aux CP sont obligatoires.
- L'organisation pointe le passeport lors de l'arrivée de l'équipe au CP ainsi que lors de son départ.
- L'équipe doit se présenter au complet à chaque CP. Le temps de passage est pris sur le passage du dernier membre de l'équipe. D'éventuelles observations peuvent être notées.
- Le rôle du CP n'est pas d'aider, de renseigner, de nourrir les équipes sauf consignes particulières de la direction de course ou pour des raisons de sécurité.

Balises (B) :

- Les B sont placées de manière à orienter et sécuriser la progression des coureurs.
- Aucune personne de l'organisation ne se trouve aux balises.
- Les balises sont des points de passage obligatoires.
- L'équipe au complet doit pointer son passeport à chaque balise.
- Les balises peuvent porter des noms, l'équipe doit reporter ces noms sur son passeport.

6.I. LES ZONES D'ASSISTANCE (ASSIST) et LES AIRES de TRANSITION (AT)

Deux zones d'assistance obligatoires sont prévues par l'organisation. Toute équipe doit obligatoirement passer par ces deux zones durant le parcours.

Toute assistance doit suivre les indications du road-book Assistance afin d'effectuer les opérations nécessaires aux zones d'assistance.

Toute assistance doit faire pointer son passeport, par l'organisation, aux zones d'assistance.

Toute équipe ne peut entrer dans les zones d'assistance et n'en sortir que lorsqu'elle est complète.

Aires de Transition (AT) :

Les AT sont des aires de changement d'activité. Ceux sont des points de passage obligatoires pour les assistances. Ceux sont des CP pour les coureurs.

Sur une AT, l'équipe et l'assistance doivent se conformer aux directives de l'organisation.

Sur une AT, toute assistance doit faire pointer son passeport par l'organisation.

6.J. REPOS OBLIGATOIRE

Toute équipe doit effectuer 10 heures d'arrêt sur l'ensemble du parcours ; uniquement sur des CP et d'assistance.

Le temps minimum d'arrêt est égal à 2 heures ; auquel l'équipe peut ajouter des tranches d'une heure.

Le maximum de temps décomptable sur les assistances est de 4 heures.

L'équipe souhaitant que son temps d'arrêt sur une assistance ou un CP soit comptabilisé doit demander aux contrôleurs de le consigner sur le passeport de l'équipe.

6.K. LA DIRECTION DE COURSE

L'organisation dispose d'une Direction de course, qui gère la course.
Cette équipe est installée à différents endroits lors de l'épreuve, pour suivre précisément le déroulement de la course.
Cette équipe assure une permanence 24h/24h du dimanche 31 mai 9h00 au samedi 06 juin 12h00.

La Direction de course est joignable par radio, téléphone mobile et/ou satellite ; les numéros figurent aussi dans les road-book Coureurs, Assistants, Team-reporters.

Directeur de l'événement et de course : Pascal Bahuaud
Directeur de course : Philippe Llanes
Responsable médical : Olivier Borson
Responsable technique : Michel Denaix
Coordinateur logistique : Jean-Noël Gobert

6.L. L'ABANDON

L'abandon n'est autorisé que lors d'un passage à une zone d'assistance et aux CP (sauf cas de force majeure).

Tout abandon doit être signalé au contrôleur de la zone d'assistance et aux contrôleurs du CP.

Si pour une raison de force majeure, toute équipe est contrainte à l'abandon en dehors des points autorisés, il est obligatoire de prévenir la direction de course.

Toute équipe qui ne respecte pas cette règle peut être poursuivie pour recherches inutiles et devra s'acquitter des frais engendrés par les recherches.

En cas de secours, toute l'équipe doit attendre l'autorisation de l'organisation avant de repartir.
Une équipe dont un membre a abandonné ne peut poursuivre l'épreuve - hors classement - qu'après accord écrit de l'organisation et sous réserve d'être en possession du matériel nécessaire pour la progression.

6.M. LA SECURITE

Les conditions météo peuvent entraîner une modification de parcours.

Tout déclenchement de la balise de détresse provoque une mobilisation générale de l'organisation et des autorités civiles et militaires. Ce geste doit donc impérativement être réservé à des circonstances très exceptionnelles (risque vital). En cas de déclenchement abusif, les frais engagés seront facturés à l'équipe fautive.

Les boîtiers GPS possèdent deux niveaux d'alerte :

Niveau d'alerte faible :

Toute équipe peut utiliser ce niveau d'alerte dès qu'elle constate une anomalie dans le déroulement de la course ; par exemple, balise mal placée sur le terrain par rapport à la carte ou au road-book, ...

Toute équipe peut également l'utiliser pour des problèmes médicaux (tendinite, fatigue, foulure légère, ...) qui ralentisse son déplacement. L'équipe tente alors d'atteindre le CP suivant pour signaler les problèmes à l'organisation.

Toute équipe peut utiliser ce niveau d'alerte dès qu'un ou plusieurs équipiers ne peuvent plus se déplacer (épuisement, entorse grave, membre fracturé, plaie sans perte de sang importante, ...). L'équipe établit un diagnostic du ou des blessés. Un équipier valide reste sur place. Deux équipiers se rendent au CP le plus proche ou tente de trouver une zone propice pour donner l'alerte, et pour signaler la nature des problèmes. La poursuite ou non de la course devra avoir reçu l'approbation de la direction de course.

Niveau d'alerte fort :

Utilisation de ce niveau dès qu'il y a un risque vital pour un équipier (noyade, chute très grave, hémorragie, ...). Le déclenchement de ce niveau d'alerte provoque une mobilisation générale de l'organisation et des autorités civiles et militaires. Ce niveau d'alerte doit donc impérativement être réservé à des circonstances très exceptionnelles (risque vital). Dans ce cas d'alerte, les équipiers doivent assumer les premières tâches, prodiguer les premiers soins, faire un diagnostic pour répondre calmement et clairement aux questions que le médecin posera.

Rester sur place pour pouvoir guider l'arrivée des équipes de secours.

Si un CP est proche, ces deux équipiers doivent le rejoindre pour communiquer par radio avec la direction de course.

Les équipes se doivent mutuellement assistance dans les cas graves. Le jury de course étudiera le moyen de restituer du temps aux équipes impliquées.

Toute intervention ou modification de parcours pour raison de sécurité n'entraîne aucun réajustement de classement.

La progression des coureurs se fait sur routes et chemins ouverts comme il est d'usage sur les épreuves « aventure ».

Les coureurs, les assistants et les team-reporters sont impérativement soumis au code de la route en vigueur. En VTT, les coureurs doivent circuler en file et pas de front ; la nuit, les coureurs doivent avoir un éclairage avant et arrière en marche sur chaque VTT.

Les coureurs ne jouissent d'aucune priorité que ce soit à VTT, en roller, à pieds ou autres. La responsabilité des coureurs est engagée en cas d'accident.

Des temps limites sont définis sur chaque section. Toute équipe qui se présente au delà du temps limite, est orientée vers un parcours de substitution ou arrêtée.

Le port du gilet de sauvetage et du casque d'eaux vives aux normes CE est obligatoire en canoë. De nuit, en permanence, une lampe stroboscopique doit être allumée par bateau ainsi qu'un bâton lumineux par équipier.

6.N. LES MOYENS DE PROGRESSION

Tout moyen de progression sur la course est non motorisé.

Tout moyen de progression non autorisé est expressément interdit.

Toute aide extérieure à la progression est interdite.

Disciplines :

- Montagne : chaque équipe doit connaître les risques liés à la progression en terrain enneigé ou glacé
- Trekking : Chaque équipe doit posséder un équipier capable de s'orienter sans visibilité
- Canoë : le choix des pagaies est laissé libre aux équipes
- VTT : les VTT devront être en parfait état de marche
- Spéléologie : Chaque équipe doit posséder deux équipiers capables de lire un topo spéléo
- Canyoning : chaque équipe doit connaître les risques liés à la progression en canyon
- Cheval : l'équipe doit être capable de gérer ses animaux et doit être en constante veille de leur intégrité physique.
- Progression sur cordes

Toute équipe doit fournir les certificats d'aptitude demandés par l'organisation pour le canoë, la spéléologie, la progression sur cordes et le canyoning.

Article 7 – MATERIEL OBLIGATOIRE

Ce matériel doit être en bon état sur la course.

Un état du matériel jugé non conforme par l'organisation peut entraîner la mise hors course de l'équipe.

Ce matériel pourra faire l'objet de vérifications à tout instant, et des pénalités horaires seront distribuées si nécessaire.

7.A. EQUIPEMENT INTERDIT

- GPS, montre GPS ou tout autre système de positionnement,
- Armes,
- Cartes autres que celles fournies par l'organisation,
- Moyens de télécommunication autres que ceux fournis par l'organisation

7.B. EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

La liste du matériel obligatoire est présente en annexe VI. Le matériel est répertorié en différentes parties :

- matériel obligatoire Equipe,
- matériel obligatoire Coureur,
- matériel obligatoire VTT,
- matériel obligatoire Cheval,
- matériel obligatoire Montagne,
- matériel obligatoire Canyon,
- matériel obligatoire Spéléologie,
- matériel obligatoire Navigation.
- matériel obligatoire Médical

Remarques :

Tout coureur porte sa propre nourriture et sa boisson. Il ne peut en aucun cas, être ravitaillé en dehors des zones d'assistance, par son assistance, ou une autre assistance d'une équipe inscrite sur Raid In France – Alps to Sea 2009.

Tout coureur doit être en possession, au départ de chaque section, du matériel obligatoire définie ci-dessus et des règles en vigueur en France.

Article 8 – MEDICALISATION

La médicalisation du Raid in France – Alps to Sea 2009 - est assurée par l'association AMS. Cette association a déjà assuré la médicalisation de nombreuses épreuves sportives en milieu naturel (Rallye Paris-Dakar, ...); compétitions semblables par leurs risques aux raids multisports.

La médicalisation d'urgence est assurée par trois différents services : pompiers, PGHM, CRS ; suivant les besoins et la période.

Les médecins sont positionnés à des endroits jugés importants par l'organisation et AMS.

Toute équipe peut être neutralisée (provisoirement stoppée) ou arrêtée pour raisons médicales (accident, incident, fatigue, ...), à sa demande ou par décision de l'organisation médicale.

Dans ce cas de figure, le temps n'est pas décompté et l'équipe doit se conformer aux directives de l'organisation.

La liste du matériel médical est présente en annexe VII. Le matériel est répertorié en différentes parties.

Article 9 – MARQUAGE

9.A. EMPLACEMENTS RESERVES AUX EQUIPES

Vêtements :

- Manches du coude au poignet,
- Toutes autres zones situées hors des manches,
- pantalons.

Sac à dos :

- La bretelle droite dans sa totalité,
- Bas du sac,
- Côté gauche.

Canoë : arrière des deux cotés L 50 cm x h 10 cm

Autres supports : non réglementés

Véhicules d'assistance : toute la moitié arrière des véhicules sans restriction de superficie.

9.B. EMPLACEMENTS RESERVES A L'ORGANISATION

Chasuble : l'ensemble de la superficie

La chasuble doit être toujours visible, durant la course, et portée par-dessus tout vêtement ; ainsi que par-dessus le gilet de sauvetage.

Sac à dos : Haut du sac

Casques : l'avant-

VTT : plaque avant VTT de l'organisation

Canoë : avant des deux cotés L 50 cm x h 10 cm

Véhicules :

- Sur les deux portières avant : L 50 cm x h 10 cm + numéro de l'équipe.
- Sur le capot avant : L 40 cm x h 40 cm + « Assistance »
- Sur le pare-brise avant

Certificat de natation

Raid In France 2009

Je soussigné,

, Maître nageur

certifie que Mlle, Me, M

est capable de nager la distance de 25m sans aide extérieure, sans arrêt et incluant une immersion complète de 5 secondes minimum.

Certificat rédigé à (lieu)

le (date)

Signature et cachet

N° du B.E. :

CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION

- Etre une équipe constituée de 4 coureurs (dont au moins une fille) et de 2 assistants.
Avoir réglé le montant de l'inscription selon les modalités décrites dans les conditions de règlement.
Le nom de l'équipe doit être respectueux, l'organisation se garde le droit de refuser tout nom lui semblant pouvoir porter atteinte au bon usage.
- Chaque membre de l'équipe devra avoir plus de 18 ans à la date du départ de la course.
- Lors des vérifications d'avant course, chaque membre de l'équipe devra posséder :
 - un certificat de natation de 25m avec une immersion
 - les certificats techniques remplis et signés par un professionnel de la discipline. Un contrôle d'aptitude terrain sera effectué. Un certificat médical suivant modèle type.
- Chaque membre de l'équipe devra avoir :
 - fourni une attestation d'assurance individuelle regroupant l'ensemble des activités proposées,
 - fourni l'ensemble des documents pouvant être demandé par l'organisation (fiche médicale, fiche de présentation de l'équipe),
 - accepté les conditions spécifiées dans le règlement.
- Chaque membre de l'équipe doit être conscient des risques liés à ce type d'épreuve.
Le seul fait de s'inscrire dégage l'organisateur, par avance, de toutes responsabilités pénale et civile en cas d'accidents corporels ou matériels durant Raid in France.
- L'organisation se garde le droit de refuser une inscription sans avoir à en donner la raison.

RAID IN FRANCE - ALPS TO SEA 2009

Fiche : connaissance et pratique de l'activité équitation

L'équitation pourra être pratiquée de nuit.

Connaissances : - je connais les notions de base d'alimentation, d'abreuvement et d'anatomie du cheval.
 - je reconnais les signes de boiterie, de déshydratation et de colique.
 - je connais les soins d'urgence à une plaie (utilisation de la trousse d'urgence)

Pratiques : - je sais seller et équiper mon cheval.
 - Je sais l'attacher.
 - Je sais curer les pieds du cheval
 - Je me dirige et m'arrête aux trois allures
 - Je marche et cours avec le cheval à la main.
 - Je suis capable de rester un minimum de 6 heures en selle.

Connaissances des notions de base des techniques de randonnée équestre:

- je m'oriente et suis régulier pour préserver mon cheval.
- je ne laisse aucune trace de mon passage (papiers, déchets...),
- je suis capable de faire un parcours en terrain varié : franchissement de gué, haie, escalier, fossé, portail, branches basses, tronc, passerelle.
- je respecte les randonneurs et les riverains.

Nom :	Prénom :	Diplôme (BE ou ATE):	
adresse :	Tél :		
certifie que les personnes dont le nom figure ci-dessous ont validé les épreuves décrites ci-dessus.			
	Nom	Prénom	Niveau (OK)
Capitaine			
Equipier 1			
Equipier 2			
Equipier 3			
Remplaçant			
Fait à	le	Signature	

- L'original de cette fiche test devra être envoyé à : Sport&Nature ProMotion 68, rue de Lyon 69890 La Tour de Salvagny France, accompagné de la copie de la carte professionnelle du formateur titulaire du Brevet d'état (BE ou ATE).

RAID IN FRANCE – Alps to Sea 2009

Fiche Test : connaissance et pratique de l'activité spéléo (sous réserve), canyoning et cordes.

Nom et N° de l'équipe :

- L'ensemble des grottes explorées pendant Raid in France 2009, ainsi que les canyons seront équipés par l'organisation.
- Durant le parcours souterrain, les canyons et les parcours de cordes, les équipes seront en autonomie complète.
- **Le temps nécessaire pour la réalisation du parcours souterrain sera déterminé par l'organisation et sera le même pour toute les équipes.**
- **Les équipes devront avoir en leur sein au minimum deux équipiers capables de lire un topo spéléo.**

Niveau demandé :

Connaissances :
- je connais les dangers propres à l'activité spéléo,
- je connais les dangers propres à l'activité canyon et aux ateliers de cordes (via corda, tyrolienne, remontée sur cordes
- je connais le matériel employé pour la progression souterraine.

Pratiques :
- je m'équipe seul et je sais contrôler mon matériel (baudrier, descendeur, mousquetons...),
- je sais utiliser une longe double,
- je suis capable de m'auto assurer ou d'assurer mes coéquipiers,
- je sais m'auto assurer et prendre un rappel à un relais,
- je suis autonome lors de descente en rappel,
- je suis autonome lors des progressions sur corde,
- je me sers d'une poignée autobloquante,
- je remonte sur une corde fixe, en fil d'araignée (dans le vide) sur 50m de hauteur.
- je suis capable de passer des étroitures en me maîtrisant,
- j'escalade un passage de niveau III.

Connaissances et pratiques environnementales :

- je connais et je respecte la faune souterraine,
- je connais et je respecte le milieu souterrain (concrétions, eau,...),
- je ne laisse aucune trace de mon passage (papiers, déchets, déjections...).

Nom :	Prénom :	Diplôme (BE):		
adresse :	Tél :			
certifie que les personnes dont le nom figure ci-dessous ont validé les épreuves décrites ci-dessus.				
	Nom	Prénom	Niveau	Topo
Capitaine				
Equipier 1				
Equipier 2				
Equipier 3				
Remplaçant				
Fait à	le	Signature		

Acquis obligatoire, dans la case Niveau pour tous les équipiers et dans la case Topo pour deux équipiers.

RAID IN FRANCE – ALPS TO SEA 2009

Certificat médical personnel

Le Docteur _____, Docteur en médecine

certifie que l'examen de Mlle, Me, M

ne révèle aucune contre indication à la pratique en compétition des sports listés ci après

- Vélo Tout Terrain
- Course à pied
- Marche
- Natation
- Canoë ou kayak
- Canyoning
- Spéléologie
- Haute Montagne (Altitude maxi 3000m)
- Atelier de cordes

Certificat médical rédigé à (lieu)

le (date)

Signature et cachet

Raid In France – Alps to Sea 2009

Liste provisoire matériel

La liste officielle sera celle du road book.

- **Matériel obligatoire Equipe (doit être en permanence à la disposition de l'équipe)**
 - 1 tente pouvant abriter 4 personnes. (2 tentes de deux personnes sont aussi acceptées). Les coureurs doivent pouvoir être allongés sans toucher la toile. Le tapis de sol doit être solidaire de la toile.
 - 1 porte carte étanche
 - 1 couteau (repliable ou dans un étui, 15 cm minimum de long ouvert et pouvant couper une corde)
 - 1 briquet
 - 2 bougies
 - 2 boussoles
 - 2 altimètres
 - 1 système de positionnement GPS et de communication satellite (fourni par l'organisation)
 - 1 sac étanche pour le système de positionnement et de communication (sac poubelle interdit, sacs de type Ziploc autorisé)

- **Matériel obligatoire Coureur (doit être en permanence à la disposition de chaque coureur)**
 - 1 sac de couchage (poids minimum de 400 gr)
 - 1 couverture de survie dimension 2.2m x 1.4m
 - 1 sac à dos (40 litres conseillés)
 - 1 lampe frontale en état de marche
 - 1 paire de lunettes de soleil (protection 100 % UV et IR)
 - 1 sac étanche pour sac à dos (sac type poubelle autorisé)
 - 1 veste de protection étanche et respirante (membrane obligatoire)
 - 1 pantalon de protection étanche et respirant (membrane obligatoire)
 - 1 polaire manches longues (poids minimum 200 gr)
 - 1 collant ou pantalon jambes longues
 - 1 bonnet ou Buff
 - 1 paire de gants longs
 - 1 sifflet

- **Matériel obligatoire VTT**

Coureur :

 - 1 VTT en état de marche
 - 1 casque VTT (norme CE ou équivalent)
 - 1 système d'éclairage spécifique cycle AR, rouge et fixe (fixé en permanence sur le VTT)
 - 1 système d'éclairage spécifique cycle AV, blanc (fixé en permanence sur le VTT)
 - Une paire de patins ou plaquettes de rechange

- **Matériel obligatoire montagne**

Equipe :

 - 1 réchaud avec son combustible (en état de marche et permettant de chauffer un 1 litre d'eau)
 - 1 contenant de 1 litre minimum (1 seule pièce)

Coureur :

 - 1 baudrier cuissard (norme CE ou équivalent, baudrier artisanal interdit)
 - 1 longe double en corde dynamique de 9mm minimum ou longe en sangle manufacturée (longe en sangle artisanale interdite)
 - 2 mousquetons à verrouillage automatique (norme CE ou équivalent)
 - 2 mousquetons (norme CE ou équivalent)
 - 1 descendeur (type 8 ou tube)
 - 1 système d'auto assurance shunt ou cordelette (prussik : anneau de 70cm en diamètre 7mm minimum)
 - 1 paire de chaussures de montagne, étanches, pouvant recevoir des crampons.

- 1 paire de crampons (10 pointes minimum, couvrant l'ensemble de la semelle)
- 1 paire d'antibot adapté aux crampons
- 1 paire de guêtre (mini guêtres interdites)
- 1 bonnet ou Buff de rechange
- 1 sous-vêtement thermique
- 1 paire de gants longs en cuir
- 1 casque de montagne, canyon ou spéléo (norme CE ou équivalent)
- 1 bloqueur (poignée d'ascension, croll, basic) tibloc ou autre interdit.

Pour le type de chaussures de montagne, si vous avez un doute sur la conformité par rapport au règlement, faites une demande auprès de l'organisation pour assurer votre choix.

Matériel obligatoire canyon

Equipe :

- 1 sac avec le nom et le numéro de l'équipe pouvant contenir le matériel obligatoire canyoning et/ou le matériel obligatoire montagne équipe et coureur.

Coureur :

- 1 combinaison de type long John, d'épaisseur 3mm minimum
- 1 baudrier cuissard (norme CE ou équivalent, baudrier artisanal interdit)
- 1 longe double en corde dynamique de 9mm minimum ou longe en sangle manufacturée (longe en sangle artisanale interdite)
- 2 mousquetons à verrouillage automatique (norme CE ou équivalent)
- 2 mousquetons (norme CE ou équivalent)
- 2 mousquetons à vis (norme CE ou équivalent)
- 1 descendeur (type 8 ou tube)
- 1 système d'auto assurance shunt ou cordelette (prussik : anneau de 70cm en diamètre 7mm minimum)
- 1 bonnet ou Buff de rechange
- 1 sous vêtement thermique
- 1 paire de gants longs en cuir
- 1 casque de montagne, canyon ou spéléo (norme CE ou équivalent)
- 1 poignée d'ascension + 1 pédale d'ascension (Tibloc ou autre interdit).
- 1 bloqueur poitrine + sangle de maintien

• **Matériel obligatoire cheval**

Coureur :

- 1 casque (à définir)
- 1 corde de 5m et de diamètre 5mm mini

• **Matériel obligatoire spéléologie (sous réserve)**

Coureur :

- 1 baudrier cuissard (norme CE ou équivalent, baudrier artisanal interdit)
- 1 longe double en corde dynamique de 9mm minimum ou longe en sangle manufacturée (longe en sangle artisanale interdite)
- 2 mousquetons à verrouillage automatique (norme CE ou équivalent)
- 2 mousquetons (norme CE ou équivalent)
- 2 mousquetons à vis (norme CE ou équivalent)
- 1 descendeur (type 8 ou tube)
- 1 système d'auto assurance shunt ou cordelette (prussik : anneau de 70cm en diamètre 7mm minimum)
- 1 paire de gants longs en cuir
- 1 jeu de piles de rechange pour frontale
- 1 casque de montagne, canyon ou spéléo (norme CE ou équivalent)
- 1 poignée d'ascension + 1 pédale d'ascension (Tibloc ou autre interdit).
- 1 bloqueur poitrine + sangle de maintien

• **Matériel obligatoire navigation**

Equipe :

- 2 bidons ou sacs étanches (doivent pouvoir contenir l'ensemble du matériel obligatoire de l'équipe et des coureurs).

- 2 lampes à éclats stroboscopiques
- 2 cordes de sécurité à lancer (flottantes) de 20m et de diamètre minimum 8mm.
- 2 lampes de fortes puissances

Coureur :

- 1 combinaison de type long John, d'épaisseur 3mm minimum
- 1 gilet de sauvetage (Norme CE, adapté à votre poids)
- 1 sifflet attaché au gilet
- 1 couteau attaché au gilet
- 1 casque d'eau vive (Norme CE ou équivalent)
- 1 pagaie simple ou double (au choix)
- 1 paire de chaussures de type running (portage)
- 3 bâtons lumineux (8 heures minimum)

- **Matériel obligatoire médical**

Equipe et coureur :

TROUSSE MEDICALE D'URGENCE

Symptomes	Classe thérapeutique	posologie	Quantité /équipe	Quantité/ Assistance
Fièvre, douleurs, maux de tête	Ou :Acide Acetyl salicilique : 500 or 1000 mg Ou :Paracetamol : 500 or 1000mg Ou : Dextropropoxifen/paracetamol : 30/400mg	3g/jour en 3 or 6 prises 3g/jour en 3 fois toutes les 8 heures 2cp x 4/j toutes les 6 ou 8 heures	3 doses* 3 doses 3 doses	2 boîtes
Douleurs importantes	Paracetamol/codein 500/30mg	2cp x 3/j toutes les 8 h Risque de somnolence	2 doses	2 boîtes
Trauma musculaire /articulaire	Ibuprofene 400 mg	3cp/j toutes les 8 h	3 doses	2 boîtes
Douleurs abdominales	Phloroglucinol (orodispersible)	2cp x 4 j toutes les 6 h	3 doses	2 boîtes
diarrhée	Ou :Loperamide Ou :Racécadotril 100mg	2cp puis 1 après chaque diarrhée. Max 8/j 1cp puis 1 au repas . max 3/j	2 doses 2 doses	1 boîte 1 boîte
Nausée-vomissement	Ou :Metoclopropamide Ou :Metopimazine (orodispersible)	1cp x 3/j 2 à 4cp/j	2 doses	1 boîte
Allergie	Ou :Cetirizine Ou :Hydroxyzine (DCI) dichlorhydrate 25 mg	1cp/j 2 a 4 cp/j Risqué de somnolence	2 doses	1 boîte
Ophtamie - /irritation oculaire	Sodium chlorure 0,9‰ unidose Et :collyre : ex Céthexonium Et :compresse oculaire	Lavage de l'oeuil : x 5 /j 1 goutte X 3 ou 4 / j	5 doses 1 dose 1	15 doses 1 dose 1
Saignement de nez	Gaze hemostatique		2	1 boîte
Ampoule	Seconde peau : Compeed, spenco	Différentes formes et taille	5 unités	2 boîtes
Antiseptique	Ou :Iodo Povidone solution 10%(unidose) Ou :Hexamidine		5ml X 4 doses 45ml	10 doses + 125 ml 45ml + 300ml
Compresses	Compresses stériles		3 unités	20 unités
Compresses (2)	Compresses tulle gras bétadiné		1 unité	4 unités
Bandages	Nylex, elastoplaste, coheban		1 rouleau	1 de chaque
	ciseaux		1	1
	Pince à épiler ...		1	1
	Poudre fongicide			1
Sun care	Ecran total indice mini 15		30g	100g
Survival blanket			1	
Irritation/frottement	vaseline ...		1	1
Ampoules pieds	Creme NOK, Vaseline...		1	1
OPTIONNEL MAIS RECOMMANDE (confort)				
reflux Gastro intestinal	H2 antihitamic omeprazol			1
Antiseptique urinaire	Fosfomycine trometamol (mono dose)			1
Pomade Anti inflammatoire	Voltarene gel, ...			1
Pomade Antiseptique	Hexomedine, betadadine...			1

* signifie qu'il faut emporter pour 3 jours de traitement : Ex Paracétamol : 3g par jour soit 9 g pour 3 jours soit 9 cp à 1000mg ou 18 cp à 500 mg.