



Liste provisoire (02/2012) matériel obligatoire ARWC 2012-Raid In France

Le matériel et les vêtements doivent être à la taille de la personne qui doit l'utiliser ou les porter.

- **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 toile étanche de 3x4m avec 3 œillets ou boucles textiles par côté (pouvant servir d'abri)
 - 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 (de type chauffe plat, bougie d'anniversaire interdite)
 - 2 boussoles
 - 2 altimètres
 - 1 système de positionnement GPS et de communication (fourni par l'organisation)
 - 1 sac étanche pour le système de positionnement GPS et de communication (sac poubelle ou ziploc interdit)
 - Un téléphone mobile GSM pouvant communiquer en France ou pouvant accepter une carte SIM du réseau SFR.

- **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, 2 couches minimum)
 - 1 pantalon de protection étanche et respirant (membrane obligatoire, 2 couches minimum)
 - 1 polaire manches longues (minimum '200', polaire light non acceptée)
 - 1 sous-vêtement thermique haut (manches longues)
 - 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 caisse à vélo rigide de dimensions maximales : 140x80x30cm (caractéristiques à venir)
 - 1 casque VTT (norme CE ou équivalent)
 - 1 système d'éclairage spécifique cycle AR, rouge et fixe (fixé sur le VTT)
 - 1 système d'éclairage spécifique cycle AV, blanc (fixé sur le VTT)
 - Une paire de patins ou plaquettes de rechange

- **Matériel obligatoire MONTAGNE ET CORDES**
 - 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)
 - 1 caisse rigide marqué avec la lettre A et le numéro de l'équipe pouvant contenir le matériel obligatoire montagne équipe et coureur (caractéristiques à venir)

Coureur

- 1 paire de chaussures de montagne montante acceptant une paire de crampons semi-automatique.
- 1 paire de crampons 10 pointes minimum avec ses antibots.
- 1 corde dynamique de diamètre 9mm et de 20m minimum
- 1 baudrier cuissard (norme CE ou équivalent, baudrier artisanal interdit)
- 1 longe double en corde dynamique de diamètre 9mm minimum ou longe en sangle manufacturée (longe en sangle artisanale interdite)
- 2 mousquetons à verrouillage automatique (norme CE ou équivalent)
- 2 mousquetons à vis (norme CE ou équivalent)
- 1 descendeur (type 8 ou tube exclusivement)
- 1 système d'auto assurance Shunt ou cordelette (prussik : anneau de 70cm en diamètre 7mm minimum)
- 1 bonnet ou Buff. En plus de celui de la liste matériel obligatoire coureur.
- 1 sous-vêtement thermique haut (manches longues). En plus de celui de la liste matériel obligatoire coureur.
- 1 paire de gants longs en cuir (recouvrant la totalité des doigts)
- 1 paire de gants longs chauds (recouvrant la totalité des doigts)
- 1 casque de montagne, canyon ou spéléo (norme CE ou équivalent)
- 1 poignée d'ascension (Tibloc ou autre interdit). + 1 pédale d'ascension (cordelette ou manufacturée)
- 1 bloqueur poitrine + sangle de maintien

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 ET SPELEO**

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 à vis (norme CE ou équivalent)
- 1 descendeur (type 8 ou tube exclusivement)
- 1 système d'auto assurance Shunt ou cordelette (prussik : anneau de 70cm en diamètre 7mm minimum)
- 1 combinaison néoprène (3mm mini) de type long John
- 1 bonnet ou Buff. En plus de celui de la liste matériel obligatoire coureur.
- 1 sous-vêtement thermique haut (manches longues). En plus de celui de la liste matériel obligatoire coureur.
- 1 paire de gants longs en cuir (recouvrant la totalité des doigts)
- 1 casque de montagne, canyon ou spéléo (norme CE ou équivalent)

• **Matériel obligatoire NAVIGATION**

Equipe

- 2 bidons ou sacs étanches (doivent pouvoir contenir l'ensemble du matériel obligatoire de l'équipe et des coureurs)
- 2 cordes de sécurité à lancer (flottantes) de 15m et de diamètre minimum 8mm (fabrication artisanale interdite).
- 2 lampes de fortes puissances
- 1 sac (ce peut être un des sacs étanches) marqué avec la lettre B et le numéro de l'équipe pouvant contenir le matériel obligatoire navigation équipe et coureur (sauf les pagaies)
- Un système ou house avec le nom et le numéro de l'équipe pouvant maintenir les pagaies ensemble.
- 2 lampes à éclats stroboscopiques

Coureur

- 1 gilet de sauvetage (Norme CE, adapté à votre poids)
- 1 sifflet attaché au gilet
- 1 couteau attaché au gilet (type poignard avec étui ou couteau repliable Petzl Spatha)
- 1 pagaie simple ou double (au choix, pagaies personnelles autorisées)
- 1 paire de chaussures de type running (portage)
- 2 bâtons lumineux (8 heures minimum)

TROUSSE MEDICALE D'URGENCE

| Symptomes | Classe thérapeutique | Posologie | Quantité équipe | Quantité Remplacement |
|--|--|---|---|-----------------------------------|
| 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 | 2 doses* soit 3cp de 1g ou 6cp de 500mg | 2 boîtes |
| Douleurs importantes | Paracetamol/codein 500/30mg | 2cp x 3/j toutes les 8 h Risque de somnolence | | 2 boîtes |
| Trauma musculaire /articulaire | Ibuprofene 400 mg | 3cp/j toutes les 8 h | 6cp (2doses) | 2 boîtes |
| Douleurs abdominales | Phloroglucinol (orodispersible) | 2cp x 4 j toutes les 6 h | | 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 | | 1 boîte 1 boîte |
| Diarrhée/ Douleurs abdominales | Diosmectite (smecta) | 3 sachets/ j | 3 sachets | 1 boîte |
| Nausée-vomissement | Ou :Metoclopropamide Ou :Metopimazine (orodispersible) | 1cp x 3/j 2 à 4cp/j | 1 doses (3cp) | 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 - /Iiritation 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 | 2 doses | 15 doses 1 dose 1 |
| Saignement de nez | Gaze hemostatique | | | 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 1 doses | 10 doses + 125 ml 45ml + 300ml |
| Compresse | Compresse stériles | | 3 unités | 20 unités |
| Compresse (2) | Compresse tulle gras bétadiné | | | 2 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 | | | 100g |
| Survival blanket | | | 1 | |
| Irritation/frottement | vaseline ... | | | 1 |
| Ampoules pieds | Creme NOK, Vaseline... | | | 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 1 jour de traitement :

Ex Paracétamol : 3g par jour soit 3 g pour 1 jour soit 3 cp à 1000mg ou 6 cp à 500 mg.