



# NEWSLETTER COUREURS

Mars 2014

N°3

## Chers raideuses et raideurs,

**Pas de doute, tous les jours en sillonnant le parcours de Raid in France 2014, nous sommes éblouis par ce que nous proposent tous les territoires de la Haute-Loire, de l'Ardèche, de la Lozère, de l'Hérault et du Gard. Oui, France is magic.**

Avec beaucoup d'énergie, tous les acteurs locaux, professionnels et bien sûr notre équipe d'organisation terrain et logistique, nous travaillons pour faire de cette sixième édition une réussite.

Nous sommes impatients de vous retrouver dans maintenant un peu plus de deux mois dans la Haute-Loire pour le départ.

Dans cette lettre, beaucoup d'informations nécessaires à votre préparation, donc prenez le temps de tout lire.

Pour toutes les questions d'ordre générale et pouvant intéresser l'ensemble des concurrents, il existe un forum sur le site, n'hésitez pas à l'utiliser.

### Informations générales

#### Rappel

Les équipes doivent être sur place au plus tard le vendredi 12 septembre en début d'après-midi (« attention tout de même au risque d'embouteillage aux vérifications »).

Le briefing est obligatoire pour l'ensemble de l'équipe, ainsi que la cérémonie de remise des dossards et d'ouverture de Raid in France 2014.

Le planning et les horaires sont disponibles sur le site Internet.

Une caution de 1000 euros est demandée pour l'ensemble du matériel qui sera mis à votre disposition (balise, bateaux, gilets, pagaies, caisses, chevaux...).

Seuls les incidents dus à l'organisation (transport) pourront justifier d'un mauvais état du matériel. Soyez sûrs de pouvoir verser cette caution, ainsi que l'ensemble des règlements financiers (inscription, matériel, navettes) lors des vérifications administratives, sous peine de ne pas pouvoir prendre le départ. Nous acceptons les CB.

[www.facebook.com/raidinfranceofficial](http://www.facebook.com/raidinfranceofficial)  
[www.raidinfrance.com](http://www.raidinfrance.com)



## Transport

L'organisation met en place :

### - Une navette « aller » entre l'aéroport de Montpellier et Vals-près-le-Puy :

Départ de l'aéroport : le jeudi 11 septembre à 16h30

Temps de trajet estimé : entre 4h30 et 5h00

Arrivée prévue à Vals-près-le-Puy aux alentours de 21h30

**Coût du transport : 43 euros par personne.**

### - Une navette « retour » entre le Grau-du-Roi et l'aéroport de Montpellier :

Départ du Grau-du-Roi : le dimanche 21 septembre à 7h00

Temps de trajet estimé : 1h00

Arrivée prévue à l'aéroport de Montpellier aux alentours de 8h00

**Coût du transport : 12 euros par personne.**

### - Une navette « supplémentaire » entre le Grau du Roi et Vals-près-le-Puy :

Départ : le 21 septembre 2014 à 7h00 du matin

Temps de trajet estimé : 4h00

Arrivée prévue à Vals-près-le-Puy aux alentours de 11h00

**Coût du transport : 45 euros par personne**

Ce coût comprend la prise en charge pour une personne : d'une caisse VTT et de 2 bagages personnels au maximum.

L'organisation se chargera du transfert de vos affaires personnelles entre Vals-près-le-Puy et le Grau-du-Roi. Celles-ci devront être déposées au plus tard le samedi 13 septembre à 15h00 avant le départ du prologue, auprès de l'organisation dans un lieu qui vous sera communiqué sur place.

Nous acceptons 2 bagages au maximum, par personne.

Les réservations sont à faire sur la fiche de réservation unique disponible sur le site Internet rubrique :

<http://www.raidinfrance.com/rif-2014/infos-course/>

Elles sont à renvoyer à [concurrent@raidinfrance.fr](mailto:concurrent@raidinfrance.fr) avant 31 juillet.

### Date limite de réservation :

31 juillet, au-delà de cette date, seules les places restantes seront attribuées.



## Hébergement

La Maison du tourisme de la Haute-Loire a sélectionné un certain nombre d'hébergements pour vous, à des tarifs négociés. Retrouvez la fiche de réservation sur le site Internet rubrique infos pratiques.

Le lieu d'implantation de l'organisation au départ est à Vals-près-le-Puy : complexe sportif et culturel André Reynaud (avenue Charles Massot).

Pour l'arrivée au Grau du Roi, vous pouvez vous rapprocher de la centrale de réservation du Gard ou contacter le camping de l'Espiguette (hébergement sous forme de bungalows).

Pour les équipes étrangères, prendre directement contact auprès de l'organisation pour vos problèmes de réservations : [concurrent@raidinfrance.fr](mailto:concurrent@raidinfrance.fr)

## Organisation des lieux départ et arrivée

A Vals-Près-le-Puy, sur le lieu des vérifications, vous bénéficiez d'un espace pour stocker vos caisses VTT et uniquement celles-ci. Vous devez gérer le reste de votre matériel.

Sur le lieu de départ, à Vals-près-le-Puy, il y a un parking où vous pourrez laisser vos véhicules durant la semaine de course. Le bus de retour vous déposera sur ce parking le 21 septembre.

Au Puy-en-Velay et à Vals-près-le-Puy, il existe toutes sortes de magasins pour finaliser votre logistique.

A l'arrivée, il y aura un lieu de stockage du matériel sur le camping de l'Espiguette. Vous y retrouverez vos sacs en provenance de Vals-Près-le Puy et votre matériel de course. Cet espace sera non couvert sauf pour les sacs personnels.

## Parcours

Raid in France 2014 représente une itinérance de 595 km avec 12 300m de dénivelé positif pour, au maximum, 5 jours de course pour les premières équipes et 6 jours et demi pour les équipes les moins rapides, incluant les stops obligatoires.

Les distances par activité sont de 115 km d'eaux-vives, 118 km de trek, 330 km de VTT et 32 km de divers (cheval, canyon, cordes et spéléologie).

Beaucoup de changements d'activité cette année pour coller au plus près au terrain, un gros casse-tête pour notre équipe de logistique mais attention à ceux qui ne seront pas organisés sur ces aires de transition : on laisse filer de nombreuses minutes voir plus, et l'addition peut être lourde au bout de plusieurs jours de course.



## Logistique de la course

### Préparation de la course

Le samedi 13 septembre matin (7h), l'organisation distribue les bidons et la caisse mis à votre disposition. Vous avez jusqu'à 15h30 pour finaliser la répartition de votre matériel dans ces contenants et les remettre à l'organisation. L'ensemble de ces opérations se fait à Vals-Près-le-Puy sur le lieu des vérifications et du stockage de vos caisses VTT.

**VTT** - Vos vélos sont transportés dans des caisses rigides, que vous devez fournir, de dimensions réglementées (140x80x30cm, standard du circuit ARWS).

Rappel : les caisses doivent être imperméables (carton brut interdit). Elles peuvent rester dehors en cas de pluie. Le poids des caisses maximum autorisé est de 28kg (poids de la caisse compris). Vous avez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez.

Nous avons fait fabriquer des caisses VTT au standard ARWS (140x80x30cm). Le poids d'une caisse vide est de 6kg approximativement. Nous en avons un nombre limité et n'avons plus la possibilité d'en refaire avant la course. Le prix d'une caisse est de 125 euros. Nous ne pouvons pas livrer les caisses, elles seront disponibles à partir de la fin du mois d'août à Lyon, ou directement sur le lieu de départ.

Pour les commander, remplir la fiche de réservation unique disponible sur le site Internet : <http://www.raidinfrance.com/rif-2014/infos-course/>

Elles sont à renvoyer à [concurrent@raidinfrance.fr](mailto:concurrent@raidinfrance.fr) avant 31 juillet.

**Eaux vives** - Le matériel d'eaux vives est transporté dans des sacs étanches (2 maximum), que vous devez fournir. Les sacs poubelles ou similaires ne sont pas acceptés. Le poids maximum de chaque sac est de 18kg (poids du sac compris). Vous avez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez.

Vous avez à transporter ces sacs, ainsi que le système de transport de vos pagaies, lors des sections de navigation mais aussi lors de sections de liaison.

Nous pouvons mettre à disposition des équipes qui le souhaitent les gilets de sauvetage, les casques et les pagaies pour les sections de kayak. Ce matériel est à réserver sur la fiche de réservation unique disponible sur le site Internet.

Pour le matériel obligatoire de raft, l'organisation fournit à toutes les équipes les gilets de sauvetage, ainsi que les pagaies simple.

Vous avez à équiper vos gilets (kayak et raft) du matériel obligatoire, prévoyez donc des systèmes faciles à mettre en place et à enlever.

**Autres** - Le reste de votre matériel est transporté dans une caisse (71x42x47cm, poids 2kg) fournie par l'organisation.

Le poids maximum de la caisse est de 28kg (poids de la caisse inclus). Vous avez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez. Ces caisses sont sous votre responsabilité, à vous d'en prendre soin.

**Assistances** - L'organisation vous fournit 2 bidons (diamètre 60 cm et hauteur 110 cm) d'une contenance de 225l et d'un poids de 11kg. Le poids maximum pour chaque bidon est de 40kg (poids du bidon inclus). Vous aurez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez.

Sur chaque point d'assistance, 2 sur le parcours, vous retrouvez un seul bidon. Sur chacun des points d'assistance, vous avez de l'électricité.



## Activités

**Rappel** - Les certificats de compétences techniques, ainsi que le certificat médical type, sont obligatoires. Aucun certificat médical non conforme ne sera admis et les médecins de l'organisation ne pourront pas vous en délivrer.

Pour les équipes ou équipiers pouvant bénéficier de certificats techniques réalisés pour les éditions antérieures, voir sur le site ceux admis, faire la demande auprès de [concurrent@raidinfrance.fr](mailto:concurrent@raidinfrance.fr) à l'avance afin que ceux-ci soient préparés.

Les équipes étrangères devront fournir un **certificat d'assurance rapatriement**. Les assurances adossées aux cartes de crédit ne sont pas acceptées.

Toutes les équipes, étrangères et françaises, devront fournir un **certificat d'assurance responsabilité civile pour l'ensemble des activités**. L'assurance individuelle accident est fortement recommandée.

L'eau est relativement présente sur l'ensemble du parcours mais il vous est très fortement conseillé de prévoir de la purifier (troupeaux, habitation...).

**Trek** – Sur certains treks, vous avez à transporter du matériel obligatoire de la section précédente, attention à ne pas prévoir des trop petits sacs. Le passage « droit dans le pentu » avec « tout qui pend » peut s'avérer plus que fastidieux.

La préparation des pieds est primordiale pour passer un bon raid. Les sections humides sont présentes et généralement génératrices de soucis.

**Kayak** – 115 km de navigation cette année, avec de longues sections. Une bonne préparation est souhaitable pour profiter du paysage qui est superbe. La navigation de nuit est autorisée, pensez à un éclairage performant et endurant.

**Canyoning** – Plusieurs canyons sur cette édition 2014. De l'autonomie comme d'habitude et sûrement beaucoup de plaisir comme nous en avons eu lors des reconnaissances. Cependant la longueur, la température de l'eau et l'organisation de ces canyons nous obligent à vous demander un complément dans le matériel obligatoire, à savoir l'ajout d'un haut néoprène. Pour cette pièce supplémentaire, vous avez le choix entre soit une combinaison intégrale manche longue 3mm mini soit une combinaison de type Long John 3mm mini et en plus un top néoprène manches longues 1.5mm mini. Nous vous recommandons aussi le port de chaussettes néoprène.

Vous avez à porter ce matériel à la sortie des canyons pendant des treks de liaison qui pourront durer plusieurs heures.

**Spéléologie** - Activité de nouveau présente pour l'édition 2014. Une très belle et rare progression souterraine vous est proposée. Comme sur les éditions précédentes, ce parcours se fera en temps bloqué, identique pour tous. Un vrai moment de découverte et d'émerveillement.



**VTT** - Le VTT sur Raid in France, toute une histoire... Cette année, pas moins de 330 km, c'est dire que cette activité est majeure en 2014. Le parcours souvent plus roulant que sur les éditions précédentes (c'est le terrain qui commande), n'en sera pas moins exigeant, technique et plein de surprises.

Cela semble évident, sur les vélos, toutes formes d'assistance, sont interdites.

**Equitation** - C'est le grand retour de l'équitation sur Raid in France. Cette activité sera l'occasion de profiter au mieux d'une partie du parcours et de ses merveilles. Pas de certificat de pratique demandé, néanmoins ne prenez pas cette activité à la légère car même si le parcours est effectué en temps bloqué : temps minimum de progression identique pour tous, vous pouvez en perdre si vous faites le parcours à côté du cheval... ou courez après lui pour le rattraper. Il fait partie du matériel obligatoire et vous devez passer le dernier contrôle avec lui.

**Orientation** - Comme toujours, les cartes distribuées durant la course sont au 1/50 000<sup>ème</sup>. Certains passages seront cependant cartographiés au 1/25 000<sup>ème</sup>.

Pour ceux qui ont moins l'habitude de ce type de cartes, nous les encourageons à s'habituer à l'échelle et à ce type d'orientation.

Lors des reconnaissances, nous nous sommes souvent retrouvés dans le brouillard...

Deux jeux de cartes plastifiées et un road-book sont fournis aux équipes.

**Cordes** - Vous êtes en autonomie complète lors des ateliers de cordes. L'ensemble des ateliers est équipé par les équipes de guides de l'organisation. Ils sont présents sur les divers passages nécessitant leur présence mais pour la surveillance et pas l'assistantat. Lors des vérifications d'avant-course, un atelier est monté pour vérifier vos capacités, le bon état et les réglages de votre matériel. Profitez de ce moment pour faire le point avec les guides, si besoin.

**Assistance** - Cette année il y a deux stops obligatoires. Ils sont sur des points d'assistance identiques pour tous. Une nouvelle organisation va être mise en place afin de vous assurer un vrai temps de repos.

Lors de votre arrivée sur un stop obligatoire, vous devrez rester 3h30 dans une zone matérialisée « zone de repos » sans avoir accès à votre matériel. Vous pourrez uniquement prendre avec vous de la boisson et de la nourriture (pas de réchaud ou autre matériel). Cette zone doit être une vraie aire de repos où chacun respecte le repos des autres.

Vous pouvez entrer dans cette aire quand vous le souhaitez mais une fois à l'intérieur vous devez y rester 3h30. Des toilettes sont à proximité...

**Shunt** - Des parcours de substitution sont mis en place afin de permettre à tous de rallier l'arrivée au plus tard le samedi 20 septembre à 16h00. Certains de ces parcours se feront par vos propres moyens (VTT) et permettront, en évitant des difficultés, de rejoindre le tracé plus loin dans la course. D'autres seront effectués avec l'organisation (transfert).

Le principe est simple, une fois qu'une équipe a subi un shunt, elle ne peut plus être classée devant une équipe qui, elle, a pu continuer sa progression au point d'application du shunt.



### Matériel obligatoire

Une partie du matériel obligatoire, principalement vestimentaire, sera marquée lors du contrôle. Durant la course, tout le matériel qui n'aura pas cette marque sera considéré comme non conforme. Cette absence donnera lieu à une pénalité.

Dans la liste du matériel obligatoire, vous trouvez plusieurs fois le même matériel (ex : canyon, cordes). Dans ce cas, c'est le même matériel qui est utilisé plusieurs fois. Vous ne devez pas avoir deux fois le même article.

**Matériel équipe** - La caméra Go Pro ou de type équivalent est admis comme : appareil photo obligatoire.

**Rafting** - Le casque d'eaux vives (normes CE ou équivalent) est obligatoire car le niveau technique des rivières est de classe 3 minimum. Le gilet de sauvetage est fourni par l'organisation, ainsi que les pagaies de raft.

Vous devrez avoir des sacs étanches pour ranger votre matériel, ainsi que vos sacs à dos de course dans le raft. Il faut prévoir de quoi attacher les sacs au raft. Les bidons étanches ne sont pas admis.

**Kayak** - Les gilets de sauvetage doivent être adaptés à votre poids conformément à la réglementation française.

### Le tableau des correspondances

Poids (kg)	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	>80
Tour de poitrine (cm)	60-78	78-85	85-100	100-120	120-130	>130
Flottabilité 70N	40	55	55	70	70	70

Les pagaies et les gilets de kayak peuvent être fournis par l'organisation à condition d'en faire la demande auprès de l'organisation, à Béatrice : [concurrent@raidinfrance.fr](mailto:concurrent@raidinfrance.fr).

Les pagaies et les gilets personnels sont autorisés.

Attention, vous aurez à transporter votre matériel obligatoire personnel et équipe eaux vives durant un trek.

Pour toutes questions concernant la course et le matériel, n'hésitez pas à utiliser le forum du site internet de la course.

**Bon été, bon entraînement, bonnes vacances.**

A très bientôt

**Pascal Bahuaud**

