



## Liste 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 œilletons 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).
  - Dimension : 144x76x36mm , poids : 300g
  - Un téléphone mobile GSM (hors iPhone ou Smartphone), 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 (type Polartec200 minimum ou poids minimum du tissu : 200g/m<sup>2</sup>), polaire light non acceptée)
  - 1 sous-vêtement thermique haut (manches longues, vêtement en une seule pièce)
  - 1 collant ou pantalon jambes longues (vêtement en une seule pièce)
  - 1 bonnet ou Buff
  - 1 paire de gants longs (recouvrant la totalité des doigts)
  - 1 sifflet.
  
- **Matériel obligatoire VTT**
  - **Coureur**
    - 1 VTT en état de marche

- 1 caisse à vélo rigide et résistante à l'eau, (carton interdit) de dimensions maximales : 140x80x30cm (voir lettre d'information n°2).
- 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 HAUTE MONTAGNE**

**Equipe**

- 1 caisse rigide marqué HM et le numéro de l'équipe devant contenir uniquement votre matériel haute montagne : chaussures de montagne, crampons, guêtres, 20 m de corde, les 2 piolets (Dimensions : 79x40x34cm - fournie par l'organisation)
- 1 corde dynamique de diamètre 8mm et de 20m minimum (type Béal rando 8 mm)
- 2 piolets (longueur minimum 50 cm)

**Coureur**

- 1 paire de chaussures de montagne montante acceptant une paire de crampons semi-automatique (semelle rigide).
- 1 paire de crampons 10 pointes minimum avec ses antibots.
- 1 paire de guêtres (mini guêtres pas acceptées)

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 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 (Dimensions : 71x42x47 - fournie par l'organisation)

**Coureur**

- 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 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

- **Matériel obligatoire CANYON**

**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 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 KAYAK**

**Equipe**

- 2 kayaks (fournis par l'organisation)
- 2 sacs étanches marqués avec la lettre B et le numéro de l'équipe (doivent pouvoir contenir l'ensemble du matériel obligatoire de l'équipe et des coureurs **ou** le matériel obligatoire navigation kayak ou raft équipe et coureur (sauf les pagaies))
- 2 cordes de sécurité à lancer (flottantes) de 15m et de diamètre minimum 8mm (fabrication artisanale interdite).
- 2 lampes de fortes puissances
- Un système ou housse avec le nom et le numéro de l'équipe pouvant maintenir les pagaies ensemble.
- 2 lampes à éclats stroboscopiques

**Coureur**

- 1 casque d'eaux vives (norme CE ou équivalent)
- 1 combinaison néoprène (**3mm mini**) de type long John
- 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)

- **Matériel obligatoire RAFT**

**Equipe**

- 1 raft (fourni par l'organisation)
- 2 sacs étanches marqués avec la lettre B et le numéro de l'équipe (doivent pouvoir contenir l'ensemble du matériel obligatoire de l'équipe et des coureurs **ou** le matériel obligatoire navigation kayak ou raft équipe et coureur)
- 2 cordes de sécurité à lancer (flottantes) de 15m et de diamètre minimum 8mm (fabrication artisanale interdite).

**Coureur**

- 1 casque d'eaux vives (norme CE ou équivalent)
- 1 combinaison néoprène (**3mm mini**) de type long John
- 1 gilet de sauvetage (fourni par l'organisation)
- 1 sifflet attaché au gilet
- 1 couteau attaché au gilet (type poignard avec étui ou couteau repliable Petzl Spatha)
- 1 pagaie simple (fournie par l'organisation)
- 1 paire de chaussures de type running (portage)

# 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	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. <b>Max 8/j</b>  1cp puis 1 au repas . <b>max 3/j</b>		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 à 4 cp/j Risque 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	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
<b>OPTIONNEL MAIS RECOMMANDE (confort)</b>				
reflux Gastro intestinal	H2 antihitaminic 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.