



Du 16 au 20 Sept

2015

# COUPE DU MONDE DES RAIDS AVENTURE

## Liste matériel obligatoire ARWS 2015- Raid In France

MAJ : 06 juillet 2015

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 (2.5m<sup>2</sup> minimum). 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 3x3m avec 3 œillets ou boucles textiles par côté (pouvant servir d'abri)
  - 1 porte carte étanche
  - 1 couteau (repliable ou dans un étui, lame de 50 mm minimum de long et pouvant couper une corde)
  - 1 briquet ou allumettes étanches
  - 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).
  - Un téléphone mobile GSM (hors iPhone ou Smartphone) pouvant communiquer en France ou pouvant accepter une carte SIM du réseau SFR.
  - 1 appareil photo étanche (utile pour photographier une balise manquante ou autre problème concernant le règlement). Téléphone portable non autorisé, caméra type Go Pro autorisée.
  - 1 pharmacie de course (doit être contenu dans un sac étanche)
  - 1 lampes à éclats stroboscopiques (frontale ou lampe de vélo clignotante non autorisée)
  
- **Matériel obligatoire COUREUR (doit être en permanence à la disposition de chaque coureur)**
  - 1 sac de couchage (poids minimum de 400 gr). Sac de type BIVY bag non autorisé
  - 1 couverture de survie dimensions minimum 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, respirante avec capuche (membrane obligatoire, 2 couches minimum)
  - 1 pantalon de protection étanche et respirant (membrane obligatoire, 2 couches minimum)
  - 1 polaire, manches longues (poids minimum : 200g),
  - 1 sous-vêtement thermique haut (manches longues)
  - 1 collant ou pantalon jambes longues
  - 1 bonnet ou Buff
  - 1 paire de gants longs (recouvrant la totalité des doigts)
  - 1 sifflet.
  - 1 chasuble de course (fournie par l'organisation et devant toujours être visible)

- **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
- 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)
- 1 gilet fluorescent

- **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 caisse rigide marqué avec la lettre A et du 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 paire de gants longs en cuir (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 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

- **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 + top néoprène (1.5mm mini) manche longue ou 1 combinaison néoprène (**3mm mini**) manche longue
- 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 10m et de diamètre minimum 8mm (fabrication artisanale interdite).
- 2 lampes de fortes puissances
- Un système ou housse avec le nom et du numéro de l'équipe pouvant maintenir les pagaies ensemble.
- 1 lampe à éclats stroboscopiques (en plus de celle de la liste obligatoire équipe)
- 8 cyalumes (10h mini)

**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)

# 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 boites
Douleurs importantes	Paracetamol/codein 500/30mg	2cp x 3/j toutes les 8 h Risque de somnolence		2 boites
Trauma musculaire /articulaire	Ibuprofene 400 mg	3cp/j toutes les 8 h	6cp (2doses)	2 boites
Douleurs abdominales	Phloroglucinol (orodispersible)	2cp x 4 j toutes les 6 h		2 boites
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 boite  1 boite
Diarrhée/ Douleurs abdominales	Diosmectite (smecta)	3 sachets/ j	3 sachets	1 boite
Nausée-vomissement	Ou :Metoclopropamide Ou :Metopimazine (orodispersible)	1cp x 3/j 2 à 4cp/j	1 doses (3cp)	1 boite
Allergie	Ou :Cetirizine Ou :Hydroxyzine (DCI) dichlorhydrate 25 mg	1cp/j 2 a 4 cp/j Risqué de somnolence	2 doses	1 boite
Ophthalmie - 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 boite
Ampoule	Seconde peau : Compeed, spenco	Différentes formes et taille	5 unités	2 boites
Antiseptique	Ou :Iodo Povidone solution 10%(unidose) Ou :Hexamidine		5ml X 1 doses	10 doses + 125 ml 45ml + 300ml
Compresses	Compresses stériles		3 unités	20 unités
Compresses (2)	Compresses 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 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.