



NEWSLETTER COUREURS

Juillet 2015
N°2

Chères raideuses, chers raideurs

Le parcours Raid in France 2015 est maintenant finalisé et comme nous vous l'avions exprimé dans la première lettre d'information, le département de l'Ain est plein de ressources et un magnifique territoire pour les sports de pleine nature.

Encore cette année, vous irez à la découverte de lieux de toute beauté et la technicité propre à l'aventure Raid in France sera bien présente. Nous vous détaillons l'ensemble des activités tout au long de cette lettre d'information n°2.

Actuellement, plus de trente équipes sont sur la liste de départ et je tiens à remercier sincèrement tous les coureurs qui nous font confiance depuis de nombreuses éditions, depuis le début en 2007 pour certains, mais aussi tous ceux qui pour la première fois vont venir découvrir les sensations intenses, les joies, quelques fois les peines, associées au sentiment si particulier d'avoir réalisé une aventure humaine hors du commun.

Dans cette lettre, je tiens aussi à remercier l'ensemble de nos partenaires, institutionnels et privés, sans qui cette aventure ne pourrait pas exister. En effet, sans eux rien de possible car organiser une course de cette nature est lourd et nécessite des moyens importants.

Et toujours et encore, mais c'est tellement vrai, un très grand merci à tous les bénévoles anciens, nouveaux, jeunes, moins jeunes, qui part leur motivation, présence permanente, enthousiasme... font que notre volonté d'aller de l'avant ne s'émeuse pas.

Aussi, une formule de course à deux « **Ain Xperience by Raid in France** » a été mise en place pour permettre à quelques équipes ne pouvant pas faire le parcours dans son intégralité de venir découvrir malgré tout l'ambiance de Raid in France.

Un règlement particulier, ainsi qu'une liste de matériel un peu allégée, vont très rapidement être mis en ligne. Cependant les conditions techniques restent les mêmes que sur Raid in France ; il est donc obligatoire de fournir tous les certificats demandés.

En cas d'affluence sur les divers ateliers techniques, la priorité sera donnée aux équipes engagées sur le parcours long.

Organisation générale

La date de clôture des inscriptions sur Raid in France, mais aussi sur Ain Xperience, est fixée au 26 juillet.

Rappel : il y aura moins de temps que les années précédentes pour les vérifications matérielles et techniques, du lundi 14h00 au mardi en milieu d'après-midi. Nous conseillons aux équipes pouvant se libérer d'être sur place le plus tôt possible pour ne pas attendre lors de ces vérifications, éviter du stress avant le départ et aussi, en cas de problème de matériel, d'avoir le temps de se retourner.

L'ensemble de l'organisation sera situé à la salle des fêtes d'Hauteville-Lompnes, place du Pontet au centre du village.

Vous trouverez dans le village l'ensemble des magasins dont vous pourriez avoir besoin : un très beau magasin de vélo avec du personnel très compétent, un magasin de sport très bien achalandé, un supermarché Carrefour, ainsi que divers commerces (bricolage...).



Rappel : une fiche de réservation « Booking ARWS RIF 2015 » est à télécharger sur le site et à renvoyer complétée, à Béatrice : concurrent@raidinfrance.fr . Elle regroupe les réservations de matériel eaux-vives, des caisses VTT, de la navette aéroport et du dîner de clôture pour les coureurs et les personnes extérieures à la course (attention le nombre de place sera très limité).

Toutes les équipes inscrites doivent avoir réglé leurs droits d'inscription et cela depuis le 1^{er} juillet.
Après cette date, les conditions d'inscription seront appliquées : à savoir un prix d'inscription de 2 150 euros.

Si des équipes ont des problèmes au niveau de leur inscription, nous leur demandons de prendre contact avec nous le plus rapidement possible.
Pour celles rencontrant des problèmes d'équipiers ou d'équipières, nous possédons un listing de coureurs (ses) ayant fait acte de candidature pour intégrer une équipe. N'hésitez pas à faire part de vos difficultés à Béatrice et nous ferons tout notre possible pour vous aider.

Les équipes qui n'ont pas encore envoyé leur interview (avec photos) sont instamment priées de le faire le plus rapidement possible.

Transport

Rappel : l'organisation met en place une navette entre l'aéroport de Lyon Saint Exupéry et Hauteville-Lompnes. Une participation financière est demandée pour ce service.
Réservation : voir fiche Booking à télécharger.

Hébergement

Rappel : nous avons conçu, avec l'Office du tourisme du plateau d'Hauteville, des offres pour faciliter votre hébergement sur place. Les responsables de l'Office sont disponibles pour vous aider à trouver le meilleur hébergement correspondant à vos attentes : bungalows, chambres, gîtes... N'hésitez pas à les interroger.

Parcours

Cette année, malgré un parcours un peu moins long en distance, le nombre de sections sera équivalent aux éditions précédentes. 19 sections sont au menu de cette septième édition. 5 sections de trek, 6 sections de VTT, 4 sections de navigation, 4 sections d'activités techniques (canyons, cordes, spéléo). Attention à vos changements d'activité : 10mn perdues 18 fois font 3h00, évaporées...

Logistique de course

> **VTT** / Rappel : les dimensions réglementées de la caisse VTT 140x80x30cm sont celles du standard du circuit ARWS. Les caisses peuvent être plus petites mais en aucun ne dépasser les cotes imposées. Les caisses doivent être imperméables (carton brut interdit).

Le poids des caisses est limité à **28kg** durant la course. Vous aurez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez. Plus votre caisse sera légère, plus vous pourrez transporter de matériel...

Nous vous proposons une offre de vente de caisses VTT conformes au règlement, imperméables et légères (7kg maximum). Réservation : voir fiche Booking à télécharger.
Les caisses seront livrées directement à Hauteville-Lompnes à partir du lundi 13 septembre.
Prix unitaire d'une caisse : 135 euros.

> **Eaux vives** / Rappel : le matériel d'eaux vives sera transporté dans des sacs étanches (2 maximum), que vous devez fournir. Les sacs poubelles ou similaires ne seront pas acceptés. Le poids des sacs est limité à **25kg** au total et vous avez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez.

> **Canyons, Cordes et Spéléo** : le matériel sera transporté dans une caisse (71x42x47cm, poids de 2kg) que l'organisation mettra à votre disposition afin de limiter les frais des équipes. Le poids de la caisse sera limité à **20kg** et vous avez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez.



> **Assistance** / Rappel : l'organisation vous fournira 1 bidon d'une contenance de 225l pour votre matériel d'assistance. Le poids du bidon sera limité à **40kg** et vous avez la possibilité de mettre à l'intérieur ce que vous désirez.

Activités

Rappel : les certificats de compétences techniques sont en ligne, ainsi que le certificat médical type. Il est obligatoire d'utiliser le certificat médical type (conforme à la réglementation française) mis à votre disposition. Aucun certificat non conforme ne sera admis et les médecins de l'organisation ne pourront pas vous en délivrer. Le certificat médical de la FRMN est accepté si et seulement si, il comporte toutes les activités comme mentionnées sur le certificat médical type RIF 2015.

Les équipes étrangères devront fournir un certificat d'assurance rapatriement.

Pour toutes les équipes, étrangères et françaises, un certificat d'assurance responsabilité civile pour l'ensemble des activités, ainsi que l'assurance individuelle accident, sont fortement recommandés.

Les assurances adossées aux cartes de crédit ne sont pas acceptées.

> **Trek** : lors de certains treks, l'orientation risque d'être difficile. En effet, les grandes forêts de l'Ain sont exploitées par les forestiers depuis très longtemps. Les cartes sont justes mais beaucoup de chemins ou pistes ne sont pas cartés. De nuit, la rigueur devra être de mise sous peine de longs moments de solitude... La progression peut être fastidieuse.

> **Navigation** : la navigation est bien présente sur cette 7^{ème} édition de Raid in France. Elle l'est sous de nombreuses formes. La navigation de nuit est autorisée.

kayak : les bateaux utilisés seront, comme lors des précédentes éditions, de la marque Dag et de type Tarkka et identiques pour tous. Les pagaies personnelles simples ou doubles sont autorisées. Les combinaisons néoprène ne sont plus obligatoires pour le kayak.

stand up paddle : nouvelle activité sur Raid in France pour un moment de toute beauté. Néanmoins quelques heures d'entraînement passées sur une planche pourront vous permettre de profiter au mieux du paysage ...Il y a 4 planches par équipe. La totalité du matériel est mis à disposition des équipes par l'organisation. Le matériel personnel n'est pas accepté.

barque : encore une nouveauté de l'édition 2015. Les départements de l'Ain et du Rhône ont une tradition forte de cette activité liée au fleuve Rhône. C'est donc en barque traditionnelle que vous effectuerez une section de navigation. Cette activité est mise en place avec la Fédération Française de Joute et Sauvetage Nautique. Vous aurez une barque par équipe et deux équipiers rameront en même temps. La totalité du matériel est mis à disposition des équipes par l'organisation. Le matériel personnel n'est pas accepté.

Rappel/ Durant les navigations, vous aurez des portages à réaliser sur des distances suffisamment longues pour que nous imposions des systèmes de portage dans le matériel obligatoire.

Vous aurez à transporter l'ensemble de votre matériel de navigation, rien ne restera au point d'embarquement. De même, vous aurez à transporter sur vos kayaks votre ou vos systèmes de portage. Si vous optez pour un seul système de portage, assurez-vous que celui-ci supporte le poids des deux kayaks soit approximativement $47\text{kg} \times 2 = 94\text{kg}$.

> **Canyoning** / Rappel : cette activité demande une très bonne connaissance des techniques de corde. Comme pour le reste, un entraînement approprié est nécessaire et plus que recommandé. Les compétences techniques sont rassemblées dans l'attestation 2015 cordes et spéléologie.

> **Spéléologie** : cette activité est de nouveau présente. Cette cavité est simple et doit permettre à tous de découvrir ou profiter de cet environnement souterrain toujours si mystérieux.

Cette activité se pratiquera toujours en temps bloqué ; le but recherché est principalement de faire découvrir les richesses souterraines du territoire tout en restant accessible et ludique.



> **Cordes** : les ateliers de cordes de 2015 sont d'une grande richesse et dans un environnement grandiose. Une bonne connaissance et pratique vous permettront comme toujours de profiter au maximum de ces sections. Entraînez-vous à remonter sur cordes sur de longues distances, si possible, environ 50m comme explicité dans le certificat d'aptitude.

Un professionnel de spéléo, canyon et cordes, ancien coureur de Raid in France et maintenant travaillant avec l'équipe d'organisation, peut vous préparer à toutes ces activités techniques et vous faire passer votre certificat. Pour ceux qui ne l'auraient pas encore fait remplir :
Ses coordonnées : Guy Jeantet – 06 32 80 23 17 - guy.jeantet@wanadoo.fr

> **VTT** / Rappel : les équipes qui n'auraient pas leurs systèmes d'éclairage en fonctionnement de nuit seront arrêtées sur le champ. Prévoyez vos systèmes d'éclairage et d'alimentation de manière à tenir au minimum 10 à 12h.

> **Orientation** / Rappel : les cartes distribuées durant la course sont au 1/50 000^{ème}. Certaines cartes seront cependant au 1/25 000^{ème}.
L'attestation 2015 d'orientation est obligatoire pour toutes les équipes.

Deux jeux de cartes plastifiées (A3 et A4) et un road-book en papier indéchirable et étanche sont fournis aux équipes. Les points de passage sont déjà posés sur les cartes. Tous les points de passage (balises, points de contrôle) doivent être pointés sous peine de disqualification. Sur certains points de passage obligatoire, au niveau des traversées de routes, il pourrait y avoir des contrôleurs.

Assistance

Rappel / Cette année, il y a un stop obligatoire. Il se fera sur le point d'assistance, identique pour tous.

L'organisation veut vous assurer un vrai temps de repos. Lors de votre arrivée sur le stop obligatoire, vous devrez rester 3h00 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 récupération où chacun respecte le repos des autres. Vous pourrez entrer dans cette aire quand vous le souhaitez mais une fois à l'intérieur vous devrez y rester 3h00.

Des toilettes seront à proximité.

Matériel obligatoire

Rappel / 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, au minimum.

> **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 peuvent être fournis par l'organisation, à condition d'en faire la demande auprès de l'organisation. Cf fiche «Booking» à télécharger en ligne.

Pour toute question concernant la course et le matériel, n'hésitez pas à nous contacter.

Bon entraînement et préparation à tous.
Nous avons hâte de vous retrouver sur Raid in France

Pascal Bahaud

Toutes les infos sur www.raidinfrance.com

