



Du 16 au 20 Sept
2015

COUPE DU MONDE DES RAIDS AVENTURE

Liste matériel obligatoire ARWS 2015- Raid In France

MAJ : 20 Aout 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 (2.5m² 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
 - 1 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 photocopie étanche de la carte vitale (FR) ou de la couverture maladie/accident
 - 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 50cm en diamètre 7mm minimum)
 - 1 paire de gants longs en cuir ou kevlar (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 ou sandow 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 50cm 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 ou kevlar (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)
- **1 système de portage minimum pour les kayaks**

- **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

Symptômes	Classe thérapeutique	posologie	Quantité /équipe	Quantité/ Assistance
Fièvre, douleurs, maux de tête	Ou : Acide acétylsalicylique: 500 or 1000 mg Ou : Paracétamol : 500 or 1000mg	3g/jour en 3 ou 6 prises 3g/jour en 3 fois toutes les 8 heures	2 doses* soit 3cp de 1g ou 6cp de 500mg	2 boîtes
Douleurs importantes	Tramadol / Paracétamol 37.5/325mg	2cp x 3/j toutes les 8 h Risque de somnolence		2 boîtes
Trauma musculaire /articulaire	Ibuprofène 400 mg	3cp/j toutes les 8 h	6cp (2doses)	2 boîtes
Douleurs abdominales	Phloroglucinol (orodispersible)	2cp x 4 j toutes les 6 h	6cp	2 boîtes
diarrhée	Loperamide (orodispersible)	2cp puis 1 après chaque diarrhée. Max 8/j	6cp	1 boîte
Diarrhée/ Douleurs abdominales	Diosmectite (smecta)	3 sachets/ j	6 sachets	1 boîte
Nausée-vomissement	Dompéridone (orodispersible)	2 à 4cp/j	4cp	1 boîte
Allergie	Ou : Cetirizine Ou : Hydroxyzine (DCI) dichlorhydrate 25 mg	1cp/j 2 à 4 cp/j Risqué de somnolence	2 doses	1 boîte
Ophthalmie - /irritation oculaire	Sodium chlorure 0,9‰ unidose Et : collyre : Vitabact Et : compresse oculaire	Lavage de l'œil : x 5 /j 1 goutte X 3 ou 4 / j	2 doses 1 dose	15 doses 1 boîte 1
Saignement de nez	Gaze hémostatique		2 unités	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 bétadinées			2 unités
Bandages	Nylex, elastoplaste, coheban		1 rouleau	1 de chaque
	ciseaux		1	1
	Pince à épiler ...		1	1
	Poudre fongicide			1
Protection UV	Ecran total indice mini 15			100g
Couverture de survie			1	
Irritation/frottement	vaseline ...			1
Ampoules pieds	Crème NOK, Vaseline...			1
OPTIONNEL MAIS RECOMMANDE (confort)				
reflux Gastro intestinal	H2 antihistaminique omeprazol			1
Antiseptique urinaire	Fosfomycine trometamol (mono dose)			1
Pommade Anti inflammatoire	Voltarene gel, ...			1
Pommade Antiseptique	Hexomedine, Bétadine...			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.