



CORSICA RAID AVENTURE

NOTE D'INFORMATION

LES EPREUVES

Dans les gènes du Corsica Raid Aventure, il y a notre détermination à bâtir chaque année un raid où le mot multi-activités a tout son sens. Le raid corse est en effet l'un des rares raids au monde où vous pourrez profiter d'une dizaine de disciplines sports-aventure différentes.

Et sur le Corsica Raid Aventure les termes ne sont jamais galvaudés. Une épreuve de canyoning est un vrai canyon avec sauts, rappels, toboggans, et jamais un petit morceau de rivière avec un bout de corde. Une course en montagne peut se rapprocher de l'alpinisme avec progression sur cordes fixes sur les sommets enneigés. Un parcours orientation en itinéraire aventure porte vraiment son nom et n'est pas une CO sur un plateau herbeux. Une épreuve de VTT offre toute la diversité de la discipline et n'est pas faite de 50 % de portage de vélo.

Le Corsica Raid Aventure renouvelant ses parcours chaque année, chaque édition du raid corse recèle un profil qui lui est propre ; mais emprunte toujours tout ou partie des disciplines suivantes :

- ▶ Trail.
- ▶ Canyoning.
- ▶ Vélo tout terrain.
- ▶ Kayak de mer.
- ▶ Parcours et/ou passages de cordes.
- ▶ Parcours d'orientation.
- ▶ Passage en neige.
- ▶ Coastering.
- ▶ Itinéraire aventure.
- ▶ Epreuves de nage en mer.
- ▶ Epreuves de découverte identitaire.
- ▶ Epreuves Environnement.

1. LES EPREUVES PEDESTRES

Les parcours pédestres du Corsica Raid Aventure se décomposent en différentes épreuves :

- ▶ Trail pour des itinéraires sur chemins globalement balisés offrant une progression assez claire.
- ▶ Coastering, pour des itinéraires empruntant le littoral avec ou sans sentier.
- ▶ Course en Montagne, pour des itinéraires menant aux hauts sommets avec ou sans sentier.
- ▶ Passage en neige pour des passages sur des portions d'itinéraires enneigés.
- ▶ Itinéraire Aventure, pour des parcours où il n'existe pas forcément de sentier.
- ▶ Parcours d'orientation sur tout type de zone ci-dessus.

Concernant le niveau sportif exigé, il est demandé à chacun des participants d'être en mesure de courir à une vitesse moyenne minimale de 8 km/h sur le plat et de monter à une vitesse moyenne minimale de 450 m/h.

2. LES EPREUVES DE VELO TOUT TERRAIN

Les parcours de VTT du Corsica Raid Aventure s'effectuent majoritairement sur des pistes roulantes, mais aussi sur des sentiers et comportent parfois des sections de portage, ou des portions très techniques par exemple en descente.

Le port du casque VTT est obligatoire en permanence sur les épreuves VTT.

Concernant le niveau sportif exigé, il est demandé à chacun des participants d'être en mesure de progresser à une vitesse moyenne minimale de 20 km/h sur le plat, de monter à une vitesse moyenne minimale de 600 m/h, et de maîtriser de très fortes descentes avec passages très techniques.

3. LES EPREUVES DE KAYAK DE MER

Les épreuves de kayak de mer s'effectuent, sauf exception, en parcours côtier à l'intérieur de la bande des 300 mètres, sauf indication contraire de l'organisation pour des raisons de sécurité.

En cas d'abandon d'un raider, un kayak biplaces ne pourra prendre le départ qu'avec deux équipiers. Il est donc interdit à un seul raider de faire une épreuve avec un kayak biplaces.

Concernant le niveau sportif exigé, il est demandé à chacun des participants de maîtriser sa progression et sa sécurité en kayak dans une mer formée, d'être en mesure de progresser à la vitesse moyenne minimale de 6 km/h.

4. LES EPREUVES DE CANYONING

Les canyons au programme du Corsica Raid Adventure sont la descente du haut de rivières, empruntant les techniques traditionnelles de cette activité : mains courantes, rappels et/ou tyrolienne, désescalade, sauts, nage, etc.

Concernant le niveau sportif exigé, il est demandé à chacun des participants d'être en mesure d'assumer sa descente en toute sécurité, en maîtrisant les différentes techniques mises en oeuvre en canyoning.

5. LES EPREUVES DE PASSAGES, DE PARCOURS DE CORDES, VIA FERRATA, PARC AVENTURE

Ces épreuves se composent de progression mettant en opération des mains courantes et/ou des remontées sur corde, des rappels et/ou tyroliennes; et tous les types d'ateliers propres à ce genre d'activités.

Les épreuves de via ferrata ou cordata, et/ou de parcours en parc aventure se déroulant dans des sites existants et exploités se réalisent selon les directives et sous la responsabilité de l'exploitant qui met en place la surveillance voire l'encadrement qu'il juge nécessaires. Le matériel nécessaire est décidé par l'exploitant du site entre son matériel propre alors mis à disposition et le matériel de passages de cordes des raiders.

Concernant le niveau sportif exigé, il est demandé à chacun des participants d'être en mesure d'assumer sa progression en toute sécurité, en maîtrisant les différentes techniques mises en oeuvre sur ce type de disciplines.

CANYONING, PASSAGES, PARCOURS DE CORDES, VIA FERRATA, PARC AVENTURE

Sauf exception, ces épreuves se font hors-chronométrage au sens propre du terme, mais dans le respect du temps maximal défini par le responsable de l'épreuve (TMI). Il s'agit d'un temps prédéfini qui permet de réaliser l'épreuve avec une progression normale pour des raiders participant à une course aventure dans les conditions du Corsica Raid Adventure (cf Règlement), afin qu'à priori toutes les équipes puissent faire l'épreuve dans le temps imparti. A titre d'exemple, dans un canyon on ne refait pas 5 fois le même saut «sympathique» et on a le temps d'accorder l'acuité et le temps nécessaires à sa bonne descente du canyon, épreuve au programme de la course Corsica Raid Adventure. Sur toutes ces épreuves, le but du non-chronométrage au sens propre du terme est d'enlever toute pression pouvant conduire à l'erreur de la part des raiders.

Les équipes doivent partir avec leur matériel cordes mis en place comme il se doit et ajusté.

Chaque passage nécessitant l'utilisation d'une corde a été équipé au préalable par l'équipe technique de l'Organisation. Les concurrents n'ont donc pas à transporter avec eux ni de matériels d'équipement de corde, ni aucune longueur de corde. Ils n'ont donc pas non plus à s'occuper de toute la partie arrimage des cordes, nécessitant une technicité particulière.

Les équipes sont tenues d'utiliser les cordes mises en place qui sont des passages obligés, sauf exception précisée lors du briefing ou directive de course contraire donnée par un technicien de l'Organisation sur le terrain.

6. LES EPREUVES MARINES ET SOUS-MARINES DE NAGE EN MER

Les épreuves marines et sous-marines de nage en mer se déroulent en mer, en bordure et/ou à proximité du littoral ; et pas au-delà de la bande des 300 mètres.

Ces épreuves peuvent prendre différentes formes : parcours de progression entre deux points, course d'orientation, ou parcours sur une zone cartographiée ou délimitée.

Ces épreuves peuvent être associées à une épreuve Corsica Raid Environnement ou être autonome.

Les concurrents sont équipés de masque et tuba et éventuellement (selon directives organisation) de leurs palmes voire de leur combinaison néoprène, et doivent progresser à la nage avec des éventuels points d'immersion inférieurs à 5 mètres de profondeur. Un des concurrents doit toujours rester en surface pour assurer la sécurité de l'autre concurrent.

Concernant le niveau sportif exigé, il est demandé à chacun des participants d'être en mesure de progresser à la vitesse moyenne minimale de 20 minutes au kilomètre avec palmes-masque-tuba et 35 minutes au kilomètre sans.

7. LES EPREUVES CORSICA RAID ENVIRONNEMENT

Les épreuves Corsica Raid Environnement s'effectuent en mer et/ou sur terre, dans une zone définie par l'organisation.

Ces épreuves sont associées ou non à une ou plusieurs épreuves sportives au programme du raid.

Lors d'un coasting, d'un trail, d'un vtt, d'une course en montagne, d'un canyoning, d'un passage ou d'un parcours de cordes, ou en mer sur une épreuve nage en mer et/ou sous-marine ou de kayak de mer, par exemple, les teams doivent faire preuve d'acuité pour identifier un certain nombre d'espèces végétales ou animales ou des minéraux, ou comprendre à travers l'observation les phénomènes d'un environnement donné par exemple.

Le mode opératoire au niveau du classement est propre à chaque épreuve.

8. LES EPREUVES DECOUVERTE

Les épreuves de découverte identitaire peuvent porter sur les sensations gustatives des produits du terroir corse, sur la culture, l'histoire, le patrimoine, et la langue corse.

Ces épreuves peuvent être autonomes (dégustations, questionnaire, ateliers, ... etc) ou associées à une ou plusieurs épreuves sportives au programme du raid.

Le mode opératoire au niveau du classement est propre à chaque épreuve.