



# 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 les disciplines suivantes :

- ▶ Trail
- ▶ Course en montagne
- ▶ Canyoning
- ▶ Vélo tout terrain
- ▶ Kayak de mer
- ▶ Parcours de cordes
- ▶ Via Ferrata et Parcours Aventure
- ▶ 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, avec ou sans passage en mer le long du rivage.
- ▶ Course en Montagne, pour des itinéraires menant aux hauts sommets avec ou sans sentier.
- ▶ Passage en neige pour des portions d'itinéraires enneigés.
- ▶ Itinéraire Aventure, pour des parcours où il n'existe pas forcément de sentier. Ces épreuves pouvant se dérouler avec des parties en rivière.
- ▶ Parcours d'orientation sur tout type de zone ci-dessus.

Sur les épreuves pédestres, il peut y avoir des mains courantes en cordes à l'intérieur d'une section chronométrée. Ces mains courantes visent à sécuriser la progression mais ne présentent pas les caractéristiques de parcours de cordes et connexes, qui sont des épreuves à part entière et non-chronométrées.

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.

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 en parcours côtier à l'intérieur de la bande des 300 mètres, sauf indication contraire de l'organisation.

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

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 Aventure 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 œuvre en canyoning.

## **5. LES EPREUVES DE PARCOURS DE CORDES**

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.

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 œuvre sur ce type de disciplines.

### **CANYONING, PARCOURS DE CORDES**

Les épreuves de canyoning, parcours de cordes, via ferrata et parc aventure ne sont pas chronométrées. Le but du non-chronométrage est d'enlever toute pression pouvant conduire à l'erreur de la part des raiders.

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 DE VIA FERRATA, PARC AVENTURE**

Les épreuves de via ferrata et de parcours en parc aventure se déroulent dans des sites existants et exploités. Elles se réalisent selon les directives et sous la responsabilité de l'exploitant qui met en place la surveillance voire l'encadrement qu'il juge nécessaire.

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.

## **7. LES EPREUVES MARINES ET SOUS-MARINES DE NAGE EN MER**

Les épreuves marines et sous-marines de nage en mer, se déroulent 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; des éventuels points d'immersion inférieurs à 5 mètres de profondeur (un des concurrents doit alors toujours rester en surface pour assurer la sécurité de l'autre concurrent.)

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

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.

## **8. 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 coasteering, 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.

## **9. 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.