



CORSICA RAID AVENTURE

NOTE D'INFORMATION

MATERIELS OBLIGATOIRES

Liste du matériel obligatoire = Sécurité

La liste ci-dessous est une liste établie dans une optique de sécurité minimale des raiders, tenant compte des diverses situations que peuvent engendrer le mixage des conditions environnementales propres à la Corse et au Corsica Raid Aventure.

Les terrains, reliefs et végétations sont excessivement diversifiés, les conditions météorologiques sont particulières (influences propres à l'insularité, étages de la mer à la haute-montagne, etc.), le fait que le raid se déroule dans l'environnement décrit ci-dessus, de jour comme de nuit, avec la multiplicité des épreuves qui sont au programme, le profil intrinsèque de chaque édition du raid; sont autant d'éléments pris en considération dans la détermination de la liste du matériel obligatoire.

C'est en fonction de l'ensemble de ces paramètres que nous définissons une liste de matériels obligatoires en terme de sécurité. Cette liste est élaborée dans un souci de sécurité minimale pour laquelle les matériels ci-dessous nous paraissent indispensables.

Cette liste est validée par une équipe technique soucieuse de la sécurité des participants au Corsica Raid Aventure.

Il appartient donc à chaque team de développer sa propre liste de matériels sur les minima imposés ou au-delà, et de rajouter un certain nombre d'autres matériels, en fonction de ses attentes propres en terme de gestion et de confort de course.

Par défaut, tous les matériels obligatoires sont obligatoires sur toutes les sections de course. Lorsqu'un ou plusieurs matériels ne sont pas obligatoires, cela est précisé dans le road-book ou par une consigne de course de la direction du raid.

Conformité et bon état d'utilisation de vos matériels

Tous les matériels doivent bien sûr être aux normes et en bon état d'utilisation. L'organisateur rappelle aux participants qu'ils sont les seuls responsables de la conformité de leur matériel; les dits matériels devant être conforme à la norme en vigueur et en bon état de fonctionnement. Nota: les kits cordes, les produits textiles et plastiques (baudriers, longes en sangle, casques), ont une date de fin de vie définis par chaque constructeur. Chaque participant est le seul responsable de la conformité, du bon état d'utilisation, et de la bonne utilisation de son matériel.

Prévoyez d'avoir vos matériels au sec !

Tout votre matériel peut être mouillé par la pluie ou tomber dans l'eau en canyoning, en kayak, ou en nage en mer par exemple. L'étanchéité est donc plus que conseillé. Pour ce faire, plusieurs méthodes : sacs poubelles étanches, sacs étanches spécifiques, etc.

Des questions sur les différents matériels ?

Si vous avez des interrogations sur le choix de tel ou tel matériel, sur la conformité d'un de vos matériels ou sur son état d'utilisation, n'hésitez pas à nous interroger. Nos équipes se mobiliseront pour vous apporter les réponses.

Il y a certains matériels que vous n'avez pas ?

Avant d'acheter, prenez le temps de réfléchir. Qui peut vous prêter ce matériel ? Un ami ou l'ami d'un ami qui pratique déjà telle ou telle discipline et qui possède du matériel ? Un club de raiders dans votre région ? Les divers comités départementaux et régionaux, tous les clubs. Mais aussi les bases aventure et les professionnels, les magasins de sport spécialisés. Et ceci est valable pour la montagne, l'escalade, le canyoning, la spéléologie, le canoë-kayak, le cyclisme pour le vtt, la plongée sous-marine, etc.

Vous désirez louer du matériel en Corse ?

Attention, la Corse est une petite île et il n'y a donc que des petits parcs de location de matériel sports-aventure : kayaks de mer, vélos tout terrain, combinaisons de canyoning, kits cordes. Contactez-nous info@corsicaraid.com.

Matériels interdits :

- ▶ Tous moyens de transport autres que ceux autorisés par l'organisation sont interdits.
- ▶ Tous moyens d'aide externe à la progression sur le raid.
- ▶ L'utilisation des groupes électrogènes ou de tout autre outil faisant un bruit certain est interdit.
- ▶ L'utilisation de moyens de routage électronique ou extérieur (GPS, logiciel cartographique, ... etc).

1. MATERIELS OBLIGATOIRES PERMANENTS

1-1. MATERIELS OBLIGATOIRES PERMANENTS PAR EQUIPE EN COURSE :

- ▶ Une **boussole**.
- ▶ Un **altimètre**. Montre altimètre-gps acceptée. Aucune carte ne doit être téléchargée sur la montre. Aucune carte ne doit être consultée par internet.
- ▶ Un **feutre indélébile à pointe large** et écrivant sur toute surface.
- ▶ Un **réchaud** et son **combustible** et un **réipient de 50 cl** minimum pour chauffer (pas en plastique). Les réchauds commando, petits et légers, sont largement utilisés.
- ▶ Un **briquet**.
- ▶ **Extraits cartographiques** et **Road-book** du Corsica Raid Aventure, fournis par l'organisation.
- ▶ Une **pharmacie de secours** avec minimum (sauf contre-indication) :
 - 1 kit pansement (compresses, bande, antiseptique, stérilstrip).
 - 1 antalgique (paracétamol).
 - 1 anti-inflammatoire (type Ibuprofène).
 - 1 rouleau type élastoplaste 10 cm (et une bonne réserve à l'assistance).

Egalement conseillés :

- de quoi à soigner les ampoules.
- prévention de la déshydratation pendant l'effort par apport de sel.
- médicament pour soigner la diarrhée type Smecta.
- médicament pour les nausées, vomissements, type Vogalene.
- médicament contre le mal de ventre type Spasfon.

- ▶ Un **téléphone portable d'urgence**, en cas de besoin de joindre l'organisation (urgence physique, urgence sur faits de course, ... etc).

a. Type de téléphone :

Smartphone avec GPS et application de localisation (latitude et longitude) au cas où vous déclencheriez une recherche.

Il doit être équipé d'un appareil photo (utile par exemple lorsque une balise a été enlevée : vous faite une photo de l'endroit et vous envoyez un MMS à l'orga).

b. Réseau téléphonique :

Bouygues Telecom. Si vous avez également Orange et/ou SFR vous optimiserez votre couverture.

Dans l'idéal, nous vous conseillons un smartphone double Sim Bouygues Telecom & Orange (ou 2 téléphones).

c. Utilisation :

Mis à part la prise de photos et de vidéos l'utilisation de votre smartphone est interdite comme outil de routage par une application (google map, here, sitytrail, ... etc) ou une connexion à un site cartographique (geoportail, trace gps, ... etc). ou pour contacter une tierce personne mis à part l'organisation en cas d'urgence. Votre téléphone peut être contrôlé afin de vérifier le respect de cette règle.

d. Protection anti-choc :

Nous vous conseillons de bien protéger votre téléphone de secours.

Par exemple dans une poche ou un bidon étanche et de la mousse pour sécuriser le matériel (non fournis par l'organisation).

e. Numéros Orga & Urgences :

À votre arrivée sur le raid vous devez enregistrer les numéros urgence organisation et info organisation en mémoire dans votre téléphone d'urgence ainsi que dans les téléphones des assistants.

1-2. MATERIELS OBLIGATOIRES PERMANENTS PAR RAIDER EN COURSE :

- ▶ Une **couverture de survie**.
 - ▶ Un **sifflet**.
 - ▶ Une **lampe frontale** soit à accumulateur (batterie) ou à piles avec piles de rechange si besoin. Votre frontale doit avoir une autonomie minimale de 10 heures.
 - ▶ **Boisson et nourriture**, en quantité suffisante dans les conditions qui peuvent être rencontrées pendant le raid.
 - ▶ Une **veste coupe-vent imperméable** (type simple k-way, poncho, ciré interdits).
 - ▶ Une **polaire manches longues**.
 - ▶ Un **pantalon coupe-vent imperméable** et assurant une bonne protection **calorifique** OU Un **pantalon coupe-vent imperméable et un sous-pantalon thermique** (exemples : collant calorifique ou sous-pantalon polaire ou lycra doublé). Type simple k-way interdit.
 - ▶ Un **bonnet** (buff simple couche interdit).
 - ▶ Un **bracelet de participation**. Au début du raid l'organisation remet à chaque participant un bracelet indéchirable. Ce bracelet ne doit jamais être enlevé pendant le raid. Si vous avez dû le sectionner pour une raison d'absolue nécessité, vous devez obligatoirement le faire changer par la direction de course avant de prendre le départ d'une épreuve.
 - ▶ Un **sac à dos** pouvant contenir les matériels nécessaires à chaque raider sur les diverses épreuves du raid.
- Cf. le paragraphe spécifique aux sac à dos à la fin de cette NI.

Par défaut, tous les matériels obligatoires sont obligatoires sur toutes les sections de course.

La lampe frontale, la veste, la polaire, le pantalon, le bonnet, peuvent ne pas être obligatoires sur certaines portions (sections pédestres suivies d'un canyon, canyoning par exemple, kayak de mer, nage en mer). Cela est précisé dans le Road-Book ou par une consigne de course de la direction du raid.

2. MATERIELS OBLIGATOIRES PAR EQUIPE SPECIFIQUES AUX EPREUVES

2-1. KAYAK DE MER :

- ▶ **Kayak(s) de mer :**
 - Version CRA4+AST : 2 biplaces ou 4 monoplaces ou 1 biplace et 2 monoplaces
 - Version CRA2+1 : 1 biplace ou 2 monoplaces

Chaque équipe choisi le type de kayak qu'elle amène et utilise sur le Corsica Raid Aventure, en fonction de ses capacités de maîtrise technique pour assurer sa sécurité en mer et celle de l'équipage : kayak auto-videur ou kayak à jupe.

Nota : Les kayaks de mer en fibre, carbone ou similaires, en bois, sont interdits.

Seuls les kayaks de mer stricto-sensu sont autorisés (kayak de surf interdits).

Aucun moyen de propulsion autre que les pagaies n'est autorisé (voile, cerf-volant ou système similaire, pédalier, etc...). Les stabilisateurs, flotteurs annexes (type catamaran ou trimaran ou pirogue par exemple) sont interdits.

Les gouvernails sont autorisés.

2-2. TRAIL EN MONTAGNE - COURSE EN MONTAGNE – EPREUVES DE NUIT :

- ▶ Une ou plusieurs **tente(s)** ou **abri de secours fermé** pouvant mettre à l'abri les raiders en course.

2-3. VELO TOUT TERRAIN :

- ▶ 1 **Kit de réparation** : il appartient à chaque équipe de choisir ses outils de réparation et ses pièces et matériels, Les terrains de jeu en VTT étant souvent éprouvants.

3. MATERIELS OBLIGATOIRES PAR RAIDER EN COURSE SPECIFIQUES AUX EPREUVES

3-1. KAYAK DE MER :

► **Une pagaie.**

► **Les gilets de sauvetage.** Le gilet de sauvetage est obligatoire. Le gilet de sauvetage doit être soit à portée de main sur l'embarcation soit il doit être porté sur indication des techniciens de kayak de mer de l'organisation dans les conditions de mer le nécessitant.

► **1 paire de chaussures fermées par raider.** Le port de chaussures est obligatoire (en cas de problème d'accostage délicat à la côte).

◆ Pour les kayaks de mer à jupe, le port de **la jupe est obligatoire quelles que soient les conditions de mer.**

◆ Pour les kayaks de mer à jupe, **les bretelles de la jupe doivent être portées sous le maillot de course,**

◆ Le port des sacs à dos est interdit avec le gilet de sauvetage, mais le port des poches à eau est autorisé. Les sacs à dos peuvent être stockés sur ou dans l'embarcation. Dans ce dernier cas les sacs à dos ne sont pas disposés entre les jambes des pagayeurs dans le trou d'homme des embarcations fermées,

3-2. VELO TOUT TERRAIN :

► Un **vélo tout terrain.** Sont interdits tous les VTT avec un moyen de propulsion à assistance électrique ou système similaire sur le résultat obtenu.

► Un **casque de VTT** (casque escalade/canyon interdit sauf ceux normés en ce sens) à porter sur la tête en permanence jugulaire fermée.

► Des **gants de VTT** à porter aux mains en permanence.

► Une **plaque** à accrocher à l'avant du vélo (fournie par l'organisation).

◆ Si épreuve VTT de nuit (info fournie bien avant le raid) : **Chasuble de sécurité routière + Éclairage** des VTT selon normes en vigueur.

NOTA :

- Si vous avez un support carte VTT : il est réalisé sans bord saillant. Les extrémités et protubérances doivent être protégées. Il est sans danger au choc lors d'une chute,

- Lors de l'utilisation d'un système de traction : celui-ci doit être largable à tout moment et ne pas être utilisé en descente.

3-3. EPREUVES MARINES ET SOUS-MARINE DE NAGE EN MER :

Si cette discipline est au programme cela vous sera précisé bien avant le raid.

► Un **masque** (ou des lunettes de natation) et un **tuba.**

► Des **palmes** (éventuellement exigées selon type d'épreuve).

► Une **combinaison néoprène.**

Conseil : préférez une combinaison légère par exemple en 2 mm (shorty autorisé). Vous pouvez utiliser la combinaison de canyon si vous la souhaitez mais elle sera très encombrante.

◆ Accessoires de nage autorisés : Pullbuoy, Plaquettes, Planche, Bouées, etc...

◆ Le port du sac à dos est interdit sur le dos, sauf si il dispose d'un système ou dispositif lui permettant de flotter (type sac étanche) ou si le raideur dispose d'un système d'aide à la flottaison.

3-4. EPREUVES EN MONTAGNE AVEC NEIGE :

- ▶ 1 paire de **lunettes**.
- ▶ 1 paire de **gants**.

3-5. CANYONING :

- ▶ Une **combinaison néoprène intégrale**, une ou deux pièces, mais avec cagoule (fixe ou amovible).

3-6. CORDES - CANYONING – PASSAGE EN NEIGE

- ▶ Un **baudrier** cuissard d'escalade, de canyoning ou de raid aventure.

Les baudriers de ski-alpinisme, d'expédition, d'alpinisme, sont interdits. Les frottements générés par l'utilisation des baudriers en canyoning sur le raid (toboggans, désescalade, mains courantes ...) font que les baudriers « light » sont déconseillés et peuvent être refusés.

Il convient en effet que vos baudriers offrent une protection suffisante pour éviter les points d'usure prématurés. Si vous souhaitez conserver votre baudrier « light » et à condition que le constructeur ait précisé qu'il est utilisable en raid aventure, la solution est dans l'ajout d'une culotte de protection.

- ▶ Un **descendeur en 8**, à l'exclusion de tout autre type de descendeur.

Le 8 devra être attaché au baudrier par un **mousqueton à vis**.

- ▶ Un **casque** d'escalade et un casque de canyoning (casque vtt, et casque souple type kayak ou eaux-vives, interdits), ou un casque multi activités prévu pour le canyoning et l'escalade par le constructeur.

- ▶ Une **poignée d'ascension avec un mousqueton à vis** de sécurité.

Les bloquants mécaniques sont interdits (Tibloc, Ropman, Croll, Shunt, etc. ...).

- ▶ Un **mousqueton à vis supplémentaire**, en sécurité.

- ▶ Une **paire de gants**.

Les gants protègent les mains de l'eau froide, mais aussi contre les frottements, et même les blessures.

Il faut des gants solides, protégeant bien, qui soient épais mais pas de trop car ça gênerait pendant les manipulations de cordes. En général les raiders utilisent des gants de cyclisme ou de voile avec rembourrage de la paume, de chantier ou de jardinier en cuir.



► Une **longe double asymétrique avec 2 mousquetons à doigt droit classique simple – normé UIAA (SANS système de verrouillage du doigt que ce soit manuel (vis) ou automatique (virole ou bague).**

* **Soit en corde dynamique de minimum 9mm de diamètre :**

1. La longe courte doit avoir une longueur équivalente à celle de l'avant bras.
2. La longe longue ne devra pas dépasser la longueur entre le point d'attachement et le bras étendu, de façon à toujours pouvoir atteindre le mousqueton.
3. Il est important que les nœuds soient bien serrés.
4. Pour s'assurer que le mousqueton est toujours en bonne position, il est important de fixer la corde dans le coin bas du mousqueton afin que celui-ci soit bloqué pour ne pas tourner (nœud spécifique, élastique adéquat, morceau de chambre à air, ... etc, ou systèmes manufacturés).

Info : Les brins libres doivent être courts (longueur minimum : trois-quatre doigts entre le nœud et l'extrémité de la corde pour absorber la tension du nœud, le serrage progressif à l'utilisation...).



* **Soit une longe double asymétrique fabriquée par un constructeur.**

Attention, pour relier la longe double constructeur à votre baudrier, chaque constructeur précise dans sa notice ses propres préconisations (tête d'alouette ou maillon rapide qu'il vous faut alors prévoir).

Attention au choix de votre longe double constructeur : les langes constructeur avec absorbeurs de choc et/ou langes de via ferrata sont interdites.



Rappel Total Mousquetons :

- * Mousquetons à vis : 3 : 1 pour le huit + 1 pour la poignée d'ascension, + 1 en sécurité.
- * Mousquetons à doigt simple (SANS système de blocage): 2 pour la longe asymétrique.

4. SAC A DOS - conseils:

Une des questions de tout raider participant pour la première fois au Corsica Raid Aventure, est de savoir quel sac à dos choisir ?

1. LES PARAMETRES TECHNIQUES PROPRES A CHACUN

Les différents modèles type raids aventure ou trail longue distance nous paraissent être un bon choix, mais il faudra faire attention de pouvoir mettre l'ensemble de vos matériels ! Prenez bien le temps de lire cette Note d'Information cela vous permettra de comprendre quels matériels obligatoires doivent se trouver en permanence dans votre sac, vous pourrez ainsi vous rendre compte de la taille du sac qu'il vous faut.

Il existe une très large gamme de sacs à dos chez tous les fabricants. Et vous dire oui ou non pour du matos qui vous corresponde exactement à vous et au-delà de l'aspect réglementaire est impossible. Chaque raider doit garder à l'esprit que tout cela est très subjectif... Car outre le modèle qui vous "plaira", il faut prendre en compte plusieurs paramètres, dont :

- le volume du sac en fonction du propre volume combiné par vos matériels personnels,
- le maintien sur votre dos qui est une donnée propre à chacun,
- les compartiments que vous voulez avoir,
- le système de compression du sac à dos ...
- le fait d'avoir une poche à eau (les portes-bidons sur les bretelles sont interdits).
- cela dépend aussi du volume des ravitaillements que chacun décide d'emporter en course sur des épreuves d'une petite demi-heure jusqu'à d'autres épreuves parfois d'une dizaine d'heures.

Voici quelques indications et contre-indications :

Un sac à dos de 20 à 30 litres est généralement le bon format.

Un sac à dos avec des élastiques et des filets sera un plus pour y attacher ponctuellement des matériels supplémentaires (kits cordes en montagne, combinaison canyon, ... etc), ou alors il vous faudra rajouter 2-3 mètres de cordelette élastique.

Les sacs à dos de Trail sont déconseillés car souvent trop petits et en contradiction avec les règles de visibilité.

2. LES PARAMETRES REGLEMENTAIRES DE PROMOTION :

Le principe est très simple : on doit toujours voir le logo et la marque Corsica Raid Aventure, ainsi que les éventuels partenaires de l'organisation de la course.

Ainsi les porte-carte sont interdits pour ne pas obstruer le maillot de course. Les extraits cartographiques et le road-book de course sont en papier étanches pour ne pas avoir besoin d'être protégés par un porte-carte; et peuvent ainsi être glissés sous votre cuissard de short ou dans une de vos poches.



UN SAC A DOS QUE NOUS AVONS ACCEPTÉ :

27 litres, pas très lourd, avec grande ouverture, sangles de poitrine et ceinture ventrale, poche à eau intégrée.



MODELES INTERDITS : Les sacs à dos avec des porte-gourdes, des filets, et autres systèmes sur le devant du sac à dos et cachant les logos des maillots de course sont interdits.

