

Raid Nature

LES 22 ET 23 SEPTEMBRE 2018

Cap Women

**RAID MULTISPORTS 100% FEMININ
PAR EQUIPE DE 2**

Just For Girls

**VTT- COURSE D'ORIENTATION- ACTIVITÉ NAUTIQUE - TRAIL
ET UNE NUIT EN BIVOUAC**

REGLEMENT DU RAID

1 / ORGANISATION

Le Raid CAPWOMEN est organisé par l'association **Cap Women Organisation** (association Loi de 1901 N°W641006882) et se déroulera le Samedi 22 et Dimanche 23 Septembre 2018.

POUR QUI ?

CE RAID DECOUVERTE est accessible pour des concurrentes débutantes dans la pratique de ce type d'épreuves Multisport, mais étant tout de même sportive et dynamique pour pouvoir réaliser l'ensemble des épreuves sportive du raid et être capable de faire un effort sportif soutenu durant une demi – journée d'activité.

Distance totale sur les deux demi- journées soit environ 35,000 km D + 950 m / D-900 m (sous réserve de modifications) ; Environ le même format que les années précédentes.

Il est basé sur des valeurs fondamentales du sport: l'amitié, la convivialité, le dépassement de soi, le respect des autres concurrents, des personnes bénévoles que vous rencontrerez, et tout particulièrement la nature où vous évoluerez ...

2 / L' EQUIPE

Le Raid Découverte Cap Women, est ouverte aux équipes uniquement féminines (+de 18 ans).

Chaque équipe est composée de 2 personnes / Seules les équipes complètes (équipe de 2) seront autorisées à prendre le départ. Chaque équipe doit effectuer la totalité du parcours en permanence à 2, respecter l'ensemble des règles imposées par l'Organisation, ainsi que le code de la route sous peine de disqualification.

Chaque concurrente s'engage sous sa seule responsabilité.

Elle est seul juge pour prendre le départ du raid, sachant qu'il faut être un minimum entraîné et en bonne condition physique pour être capable de réaliser la totalité de l'enchaînement des épreuves du raid (cf rubrique épreuves)

3 / PROGRAMME ET DISCIPLINES

(Timing donné a titre d'exemple et sous réserve de Modification par l'organisation avant et pendant le raid)

Samedi 22 Septembre 2018 :

9h00 / 11h30 : Arrivée sur SAINT PEE SUR NIVELLE, prise des dossards et vérifications administratives

13H00: Briefing de la course

13H30: Départ du RAID

Cette année la programmation concernant les activités du J1 et du J2, ainsi que leur enchaînement sur chaque 1/2J, seront gardées secret jusqu'au jour du Raid.

- 2 ravitaillements sont prévus pendant la course

Fin de la première journée : Installation de votre Bivouac, après récupération de vos effets (voir ci-après) .

Diner et nuit

Votre paquetage devra être présenté lors des vérifications techniques au PC course puis déposé (par vos soins) au Camion attribué au transport (impératif de marquer votre paquetage à l'aide d'une étiquette bien en évidence, afin de vous faciliter sa récupération lors de votre arrivée sur le site du Bivouac)

Pour infos : Pas de douche sur le Bivouac, prévoir des lingettes ou autres pour la toilette.

Dimanche 23 Septembre 2018 :

8H00:petit déjeuner

9h00 : Briefing sur les épreuves de la matinée

9h30 - à 12H environ : épreuves SURPRISES

A partir de 12H30 environ : Remise des prix et apéritif de clôture

Programme, Horaires, Parcours et Disciplines (météo) pouvant être soumises à modification.

4 / LE CONCEPT

Ce Raid est essentiellement axé sur la lecture de Carte et l'Orientation : pas de balisage, juste un point de départ et d'arrivée par Epreuve Spéciale (E.S), ainsi que des Points de Contrôle Obligatoires (CP) mentionnés sur une carte donnée aux équipes, au départ de chaque E.S (Epreuve Spéciale) .

Chaque E.S est chronométrée ; Le chronomètre sera déclenché en début de chaque épreuve et arrêté à la fin de chacune d'elle. Entre chaque E.S, les équipes gèrent leur temps de repos sur des zones dites tampon, et ont 10 mn maximum pour en sortir et pointer au départ de l'E.S suivante .

Chaque E.S est notée sur la rapidité et le respect du pointage des CP obligatoires, et dans leur ordre de positionnement ; Pour l'épreuve d'Orientation : en plus du chronométrage, les équipes doivent trouver des balises disséminées dans la nature ; Chaque balise manquée entraîne une pénalité forfaitaire (voir Paragraphe classement/ pénalité) .

5 / LES EPREUVES

JOUR 1

TRAIL : entre 4 et 6 Km

EPREUVE NAUTIQUE : (PADDLE ou CANOË ou AUTRE ...)

VTT : entre 9 et 12 Km

COURSE D'ORIENTATION : entre 8 et 10 Km

JOUR 2

E.S 5 = EPREUVE SURPRISE entre 10 km et 12 km

6 / RAVITAILLEMENT

L'organisation met à disposition 2 ravitaillements le Jour (1 en eau et 01 fruits et produits énergétiques, et 1 ravitaillement Eau le Jour 2)

7 / EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES POUR LES EPREUVES (à porter par vos soins) :

- Des chaussures de sport adaptées à la pratique du Trail, du VTT et de la C.O en terrain naturel !

- 1 VTT (pas de véhicule à assistance électrique) et 1 casque coque rigide homologué CE par personne

- 1 Paire de gants VTT homologué CE par personne

- 1 Ceinture porte Dossard / pers

1 sac à dos par personne comprenant :

- 1 Gourde (75 cl de boisson au minimum par personne, remplie au départ) / Pers

- Barres de céréale ou autre. / Pers

- Un LYCRA, Maillot de bain, des chaussures et une tenue de rechange pour aller dans l'eau pour l'épreuve Nautique / Pers

- 1 vêtement de pluie (type poncho) / Pers

- 1 téléphone portable par personne, dans une housse étanche / Pers

- 1 Couverture de Survie / Equipe

- 1 gilet de sécurité par personne, rétro-réfléchissant et conforme à la réglementation, porté lors des E.S VTT / Pers

- Stylo (et non feutre), Règle et Crayon / Equipe

Par Equipe

- 1 nécessaire de réparation VTT + réparation pneus (pompe, rustines, colle...) / Equipe

- 1 boussole d'orientation au minimum / Equipe

- 1 Règle et crayon(s) / Equipe

- 1 carte IGN au 25.000 / N° 1245 OT (Obligatoire) / Equipe

- 1 trousse de soins d'urgence comprenant au minimum un désinfectant, des pansements et une bande par équipe / Equipe

8 / EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES POUR LE BIVOUAC (à porter par vos soins)

Bivouac en autonomie prévoir pour votre équipe :

- Lampe frontale

- **Prévoyez un petit sac (pour deux !) avec le minimum nécessaire, de type bagage cabine avion.**

1 tente type « 2 second » quechua 2 places, 2 duvets et 2 matelas de sol, le tout ficelé avec votre Sac, portant votre numéro d'équipe.

- **Ce matériel sera contrôlé lors des vérifications techniques**

Les concurrentes seront seules responsables de la fiabilité et de la conformité de leurs matériels.

Toute concurrente n'étant pas en possession de l'intégralité du matériel obligatoire et/ou non conforme, sera empêchée de partir et occasionnera la disqualification de l'équipe.

9 / EQUIPEMENTS FOURNIS (prêt) PAR L'ORGANISATION

PRET :

- Un Dossard par personne et Un Code-Barres (contrôle horaire) par Equipe
 - Le prêt de certains matériels spécifiques, utile au déroulement des épreuves (caution de 25 € à déposer lors de votre inscription)
 - Une Planche de Paddle ou Canoë-Kayak, 1 gilet d'aide à la flottabilité par équipe pour l'épreuve Nautique.
 - 1 plaque VTT par personne
 - Le matériel pour l'épreuve BONUS
 - Une Copie de sections cartes IGN par E.S (Epreuve Spéciale) avec mention des C.P (Contrôle Passage), par équipe
- Tout ce matériel prêté, doit être rendu soit en fin d'E.S soit en fin de course.**

10 / OBLIGATIONS

Le port des Equipements de Protection Individuel (E.P.I) : casque V.T.T et Gants V.T.T (fournis par vos soins), et Gilets d'aide à la Flottabilité (fournis par l'Organisation) est Obligatoire durant la totalité des épreuves .

Il en est de même pour le Gilet de sécurité rétro-réfléchissant (fourni par vos soins) durant les Epreuves de V.T.T . Les concurrentes transporteront elles-mêmes pendant **toutes les épreuves**, le matériel obligatoire désigné, y compris

Le casque V .T.T .

- Le dossard ne devra être occulté à aucun moment, et Le code-barres présent à chaque départ et arrivée d'E.S .
- Les deux équipières devront se présenter ensemble, à chaque C.P (Contrôle Passage) ainsi qu'au départ et à l'arrivée de chaque E.S (Epreuve Spéciale), et ne pourront à aucun moment, progresser seule
- Epreuve nautique : Savoir Nager est Obligatoire ; le port du gilet est également obligatoire.

Dans l'ensemble : Ne pas souffrir d'une pathologie pouvant mettre en péril sa santé.

Toute participante, témoin d'un accident devra dans la mesure de ses moyens et de ses connaissances, porter secours et signaler au plus vite, l'accident via le numéro d'urgence, et au premier membre de l'organisation rencontré si possible.

11 / INTERDICTIONS

Toute assistance et toute autre forme de soutien technique est interdit entre le moment de remise des cartes au départ de l'E.S 1 (Epreuve Spéciale) et la fin des épreuves.

L'utilisation du G.P.S est proscrite

Nulle autre personne à part les concurrentes, ne peut être en possession d'informations liées à l'axe et au tracé général du parcours ! Il en est de même avec le lieu du Bivouac.

12/ SECURITE

Le numéro de téléphone d'urgence de l'Organisation sera donné à chaque équipe.

Les activités terrestres s'effectuent sur des landes, des sentiers et pistes aux reliefs variés, ainsi que sur des petites routes communales ouvertes à la circulation.

Il incombe à chaque participante, de respecter scrupuleusement les règles de sécurité inhérentes aux activités de pleine nature, veiller sans cesse sur sa sécurité (gérer sa fatigue, sa vitesse de progression...) et respecter intégralement le Code de la route, tant en Vélo, qu'à pied, et ne pas causer de gêne aux autres usagers .

Vous n'êtes en aucun cas, prioritaire lors de déplacements sur la voie publique ! Des membres de l'organisation seront présents sur les endroits sensibles, afin de faciliter votre passage ; cependant, tout ralentissement de votre progression dû au fait de respecter la circulation routière (traversée Route Départementale), autres usagers (tracteurs, troupeaux d'animaux) ne pourra en aucun cas engager la responsabilité de l'Organisateur et l'équipe confrontée à cette « gêne » ne pourrait envisager quelque compensation due ce soit (bonus minutes par ex).

Toute concurrente engage sa seule responsabilité en cas d'accident survenant sur sa personne, suite à une maladresse, ou causant quelque dommage à autrui, et ne pourra en aucun cas, ni elle, ni les siens, reporter quelque responsabilité sur l'Organisateur.

L'organisation se réserve le droit d'interdire le départ sur une section à une concurrente, en cas de problème de santé ou de fatigue trop importante constaté par un des membres de l'Organisation. Seul le médecin responsable de la manifestation est habilité à émettre un avis médical pouvant entraîner le retrait d'une participante à la course.

Si le comité d'organisation juge durant la course, que les conditions climatiques sont trop défavorables, il procédera aux modifications nécessaires du parcours, ou si Obligation de force majeure, à la neutralisation ou à l'annulation de la course, en totalité ou partie, sans que les équipes puissent demander quelque remboursement ou compensation financière que ce soit

13 / CLASSEMENT

Chaque équipe est dotée d'un Code-Barres identique pour les deux coéquipières.

Cette Année les deux Coéquipières d'une même équipe devront être Scannées ensemble à chaque départ et arrivée d'E.S (Epreuve Spéciale), sa lecture enregistre l'heure (minutes et secondes), déterminant automatiquement et impartialement le temps réalisé durant l'E.S .

En aucun cas, le code-barres de l'équipe ne pourra être scanné, en l'absence d'une des deux équipières.

L'équipe réalisant le meilleur temps, cumulé sur la totalité des E.S 1 à 5, augmenté (ou pas) des pénalités éventuelles et diminué (ou pas) des éventuels bonus (Epreuve Bonus) .

Une récompense sera attribuée aux trois (3) premières équipes.

La perte de ce code barre, entraîne la disqualification de l'équipe.

14 / EPREUVE BONUS

Cette épreuve Bonus (J1 ou J2) n'est pas chronométrée mais permet d'engranger des points pour votre équipe

15 / PENALITES

Entre chaque E.S

- Pénalité de 10 mn pour tout dépassement de temps dans zone tampon

Pour toutes les E.S

- Pénalité forfaitaire de 30 mn par C.P non pointé

- Pénalité de 30 mn ou exclusion, pour tout manquement aux Obligations mentionnées ci-avant, et selon la gravité de l'infraction.

Pour l'E.S (Course d'Orientation) :

- Le code de chaque balise trouvée, doit être reporté sur le carton de pointage, et uniquement sur sa case correspondante ; en cas de pointage erroné ou balise non trouvée: 15 mn de pénalité par balise .

- Pénalité de 3h00 à partir de cinq (5) codes erronées ou balises non trouvées

- Pénalité de 3h00 en cas de perte, de non rendu ou non lisibilité du carton de pointage

- Une pénalité forfaitaire de 3h00 sera appliquée par E.S non effectuée.

- Toute équipe se présentant en retard sur la ligne de départ ne pourra pas prendre le départ.

- L'abandon d'un équipier entraînera la disqualification de l'équipe.

Tout concurrent (et donc équipe) décidant d'abandonner devra prévenir obligatoirement un membre de l'organisation ou un responsable des secours.

L'organisation se chargera de rapatrier l'équipe vers le lieu de départ (St Pée sur Nivelles)

Des contrôles pendant la course permettront de vérifier l'application des règles de sécurité, sous peine de pénalisation pouvant aller jusqu'à la mise hors course.

Les équipes doivent se conformer aux moyens de progression indiqués par l'organisation.

Le comité d'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les épreuves, les horaires ainsi que le présent règlement sans préavis et ce pour des raisons de sécurité ; Cependant il s'engage à informer les concurrentes inscrites des éventuelles modifications ou compléments de règlement, de parcours, d'épreuve et d'horaires avant le début du raid.

Les modifications éventuelles seront annoncées sur le site du raid (horaire, Km des ES...)

16 / INSCRIPTION

Les droits d'inscriptions s'élèvent à 115 euros par personne **soit 230,00 € / équipe**

Cette inscription comprend :

L'organisation et la logistique générale sur le raid, la location du matériel pour l'activité Nautique, les plaquettes VTT et de certains matériels spécifiques, utile au déroulement des épreuves ; les ravitaillements (3), le dîner du samedi soir, la logistique Bivouac et VTT (transfert VTT et paquetage concurrentes), l'apéritif après la remise des prix, du dimanche midi. L'inscription des équipes se fait uniquement au moyen du bulletin d'inscription téléchargeable sur le site du raid (*dossier complet à nous retourner par la Poste*)

Chaque inscription sera prise en compte et validée par l'organisation qu'à réception du Dossier Complet (avec l'ensemble des documents demandés, correctement complétés et accompagné du paiement des frais d'engagement) et ce pas ordre chronologique d'arrivée (Cachet de la poste faisant foi), dans la limite des places restants disponibles (ou dans tous les cas avant la date limite d'engagement soit le 22 Aout 2018)

Engagement limité à 75 équipes pour cette Edition 2018.

Inscription / Pièces à fournir :

- Un bulletin d'inscription par équipe (remplir les informations pour les deux participantes !)
- La totalité du règlement de l'inscription pour l'équipe par cheque uniquement
(à l'ordre de l'association cap women Organisation)
- Un chèque de caution de 25 € pour le prêt de certains matériels spécifiques, utile au déroulement des épreuves.
- 01 Certificat médical / pers (**model obligatoire à télécharger sur notre site**)
- Attestation sur l'honneur pour le Certificat Natation et Assurance / pers : **à télécharger sur le site du raid**
- L'ensemble du présent règlement du raid : **signé, lu et approuvé par les deux Equipières**

17- ASSURANCE

L'organisation a souscrit une police d'assurance responsabilité Civile « Gan Affiliation » auprès de la compagnie GAN. Chaque candidate devra néanmoins, vérifier qu'elle dispose bien de sa propre assurance responsabilité civile et d'une assurance **individuelle accident** la couvrant des risques encourus personnellement au cours de la manifestation.

Les concurrentes s'engagent sur le raid en toute connaissance de cause.

Les fausses déclarations ou faux certificats médicaux seront de la responsabilité du pratiquant ou du médecin prescripteur, mais en aucun cas de l'organisateur.

L'organisation n'est pas responsable du comportement des équipes enfreignant la législation du code de la route qui seront considérées hors course.

L'Organisation ne peut être tenue responsable de tout accident ou blessure survenue aux participantes, durant la pratique des épreuves, et aucune action ne pourra être engagée à l'encontre de celle-ci.

L'organisation ne sera pas responsable en cas de vol ou perte d'objet, lors de La manifestation.

18 / ANNULATIONS REMBOURSEMENTS

Une équipe est considérée comme inscrite à compté de la réception de sa lettre de confirmation d'Inscription, notifiant son N° de Dossard, et ce après validation par l'organisation de l'ensemble du dossier d'inscription reçu complet (certificats médicaux, natation et autre(s) justificatif(s) demandé(s)) et encaissement du paiement des frais d'inscription.

En cas de forfait d'une équipe, celle-ci doit avertir l'organisation **obligatoirement et uniquement par lettre recommandée avec accusé de réception**, au plus **tard 30 jours** avant la date de l'épreuve (cachet de la poste faisant foi) pour prétendre à un remboursement, déduction faite de 40,00 € pour frais de dossier.

Passé ce délai, pas de remboursement possible !

En cas de forfait de l'équipe par blessure d'une équipière, le remboursement de l'inscription ne sera possible que si la demande est faite au plus **tard 15 jours** avant la date de début de l'épreuve et uniquement sur production d'un certificat médical (envoi par lettre recommandée avec accusé de réception).

Dans tous les cas une somme de 40,00 € sera retenue pour frais de dossier.

IMPORTANT : Passé ce délai aucun changement de coéquipière ne sera possible et aucun remboursement ne sera accordé !!! (Plus de modification informatique possible passé ce délais (paramétrage du fichier chronométrage))

Les équipes ne se présentant pas au départ pour quelque raison que ce soit ne pourront prétendre à aucun remboursement.

Modifications, annulation par l'organisation

L'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler à tout moment le parcours, le règlement en cas de mauvaises conditions météorologiques et pour des raisons de sécurité.

L'organisation se réserve le droit de proposer un parcours de repli ou d'arrêter une ou les épreuves en cours ou de modifier les barrières horaires

En cas d'annulation de la course une fois celle-ci débutée et pour des questions météorologiques ou quelconque événement de force majeure, les frais d'inscription ne pourront être remboursés et ce sans aucune réclamation que ce soit .

19/ DISPOSITIONS DIVERSES.

Droits à l'image : Toute concurrente renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, tout comme elle renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation de son image.

La signature des deux participantes lors de leur inscription, vaut acceptation sans conditions, de la totalité du présent Règlement (datez et ajouter la mention manuscrite : lu et approuvé).

Equipièrè 1

Equipièrè 2