



DEROULEMENT DE LA COURSE

Les épreuves en « lecture de carte » :

Toutes les spéciales en lecture de carte se dérouleront de la manière suivante :

L'organisation vous fournira à des endroits stratégiques (début ou milieu de spéciale) des cartes IGN au format A4 (échelle spécifiée) sur lesquelles se trouveront ces symboles :

						
<i>Départ de spéciale</i>	<i>Point de contrôle (spéciale VTT)</i>	<i>Ravitaillement</i>	<i>Changement de carte</i>	<i>Route interdite</i>	<i>Fin de spéciale</i>	<i>Assistance</i>

- Vous devez passer par les points de contrôles obligatoires (sous peine de pénalités de 30 minutes par PC non pointé, hors PC de course d'orientation, course au score 15 minutes de pénalités) en faisant vos propres choix d'itinéraire, chemins, sentiers, routes vicinales...
- N'oubliez pas de vous rendre aux changements de carte, sinon vous ne pouvez pas finir la spéciale (4 heures de pénalités).
- Les routes interdites seront surveillées par les commissaires de course (1 heure de pénalité pour les équipes prises en flag...).
- Attention aux barrières horaires en milieu de journée (Cf. règlement des spéciales).
- Les ravitaillements ne sont pas obligatoires, mais fortement conseillés.

Les points de contrôle :

La gestion des points de contrôle est assurée par le logiciel « SPORTIDENT »

Une puce électronique vous sera remise en même temps que le dossard de course à l'accueil du samedi matin. L'organisation vous demande un chèque de caution de 100 € correspondant aux prix de la puce, des chasubles.

N'ayez crainte, ce chèque ne sera pas encaissé, mais au cas de non restitution soit de la puce ; soit des chasubles, nous pourrions être amenés à l'encaisser.

A chaque point de contrôle, vous glisserez la puce dans un boîtier électronique, le bip que vous entendrez signifiera que votre passage est enregistré, vous pourrez continuer la course.

L'équipe doit être au complet à chaque passage de point de contrôle.

Attention : La perte de la puce sur le parcours entraîne la disqualification de l'équipe.

Les ravitaillements :

Le samedi matin avant le départ, l'équipe d'organisation vous offrira des bouteilles d'eau « PAMPARA ».

- 6 bouteilles : équipe de 4 + assistants
- 3 bouteilles : équipe de 2 + assistants

4 ravitaillements sont prévus le samedi et 4 le dimanche.
Vous y trouverez : eau, agrumes, fruits secs.

Samedi 1 octobre.

- R 1 :** Départ spéciale « Canoë »
- R 2 :** Milieu de spéciale « Bike and Run»
- R 3 :** Milieu de spéciale « VTT»
- R 4 :** Arrivée au bivouac.

Dimanche 2 octobre.

- R 1 :** Sortie« Coastering»
- R 2 :** Milieu de spéciale « Bike and Run»
- R 3 :** Milieu de spéciale « VTT»
- R 4 :** Arrivée du Raid Landais

Le Bivouac à Castets le samedi soir :

Le bivouac a lieu au camping municipal de Castets, « Le Galan ». Des emplacements sans électricité vous sont réservés au fond du camping. Vous aurez accès aux blocs sanitaires du camping et aux douches du hall des sports.

Dès 18h, ostéopathes et masseuses sont à votre disposition (ne traitez pas trop, ils arrêteront à 21h).

La Banda Lous Tiarrots animera le début de soirée.

Un repas chaud vous sera servi dès 19h au hall des sports et le match France-Tonga sera retransmis en différé.

Conseils des Coud'Agiles :

1. Une bonne lecture de carte peut éviter des kilomètres en trop ; entraînez-vous sur des cartes IGN de votre région – posez un point de départ - posez un point d'arrivée et cherchez l'itinéraire le mieux adapté à votre moyen d'évolution afin d'obtenir une progression la plus rectiligne et de ce fait, rallier les deux points en un minimum de temps.
2. Un porte carte pour VTT et course à pied vous facilitera la progression avec une carte toujours en bon état (en cas de pluie) et surtout sans avoir à la tenir à la main.
3. Entraînez-vous à l'orientation : Un parcours permanent de 35 postes a été créé à Castets. Venez vous y préparer...renseignements et achats de cartes à l'Office du Tourisme
Tél. : 05 58 89 44 79.

LES CATEGORIES :

1. Classement définitif des équipes par catégorie (6 catégories pour 70 équipes).

- Equipe à 4 HOMME
- Equipe à 4 FEMININE
- Equipe à 4 MIXTE
- Equipe à 2 HOMME
- Equipe à 2 MIXTE
- Equipe à 2 FEMININE



LE VILLAGE DU RAID LANDAIS S'INSTALLE AU LAC DE CHRISTUS DE Saint-Paul Lès Dax.

Pour que la fête soit totale pour tous, la Confrérie des Coud'Agiles offre à la ville de Saint-Paul Lès Dax le village du RAID LANDAIS 2011.

En effet, le site d'arrivée de la course sera le lieu d'une grande fête gratuite toute la journée, où vos amis, vos familles et tous ceux qui veulent se divertir seront les bienvenus.

Dès 08 h le dimanche 02 octobre, des animations gratuites seront en place :

- Un vide grenier régional se tiendra sur le site,
- 3 immenses structures gonflables feront le plaisir des plus petits, gratuitement,
- Une animation musicale et un animateur toute la journée,
- Ils trouveront de quoi se restaurer sur le site grâce à l'équipe des filles des Coud'Agiles qui tiendra la buvette et la restauration rapide,
- Initiation et balade en canoë gratuite sur le lac,
- Enfin l'animateur d'NRJ « Stéphane » animera cette journée au micro.

ARRIVEE DE LA COURSE

N'oublions pas l'essentiel, vous (les sportifs) rejoindrez le village du RAID LANDAIS 2011 en milieu d'après-midi, où vous attendront votre assistance et une foule de personnes venues vous congratuler.

Vous pourrez prendre votre douche à la piscine municipale, sur le site d'arrivée, puis, suivra alors la remise des prix et le pot de l'amitié à 17h30.



REGLEMENT DES SPECIALES

SAMEDI 1 OCTOBRE 2011

AVANT LE DEPART : (Ouverture de l'accueil à partir de 7h15 à Lit et Mixe)

1. Allez à l'accueil sur le site de départ valider votre inscription et récupérer vos dossards, plaquettes VTT et divers documents.
2. Lisez attentivement tous les documents qui vous sont donnés, les assistants également,
3. Récupérez le pack d'eau, auprès de l'organisation.

9h45 - Briefing général. DEPART EN MASSE à 10 heures – Stade municipal de Lit et Mixe.

Spéciales déclinées dans l'ordre de progression :

Epreuve de VTT – 10kms.

Cette spéciale permettra aux plus pressés d'entre vous de « prendre le large » dès le départ, en suivant un fléchage « SUD-OUEST ».

Epreuve de Trail – 5 kms.

Cette spéciale en lecture de carte (échelle 1 :15000) vous permettra de découvrir un lieu insolite et vous obligera sûrement à tremper un peu les pieds afin de pouvoir rejoindre la spéciale de « canoë ». Les balises sont à poinçonner dans l'ordre croissant.

Epreuve de canoë – 8 kms.

Vous partez pour une promenade romantique en canoë, sur une belle rivière Il n'y a pas de balise sur la rivière, vous payez jusqu'à ce que vous voyiez la flamme de l'organisation.

Epreuve de carte aux trésors – 1.5 kms.

Nouvelle spéciale, ludique mais le chrono tourne toujours. Vous tirez au sort deux photos parmi douze (chaque photo correspond à une balise) qui porteront un numéro, vous les identifierez sur un plan que vous ne garderez pas il faudra faire travailler sa mémoire pour aller retrouver ces deux prises de vue dans le périmètre défini. Les photos resteront en votre possession et devront être ramenées au départ pour pouvoir poursuivre la course.

Erreur de balise, oubli d'une balise ou équipe non complète => 1h de pénalité.

Epreuve de roller – 8 kms.

Le roller est une épreuve obligatoire, tous les équipiers doivent partir en roller, il n'est pas exclu que pour certaines raisons (mécaniques, médicales ou autres), un des équipiers soit obligé de terminer à pied. Cette spéciale se fera sur une piste cyclable en bon état ...Affûter les patins !!

Attention : Arrivée au départ B&R après 15h – SHUNT de cette spéciale, vous rejoindrez le départ de la spéciale VTT

Epreuve de Bike And Run – 11 kms.

Cette spéciale est en lecture de carte, la stratégie du bike and run doit être bien appliquée afin de ne pas rallonger et de ne pas perdre ses coéquipiers sur cette spéciale. Un changement de carte et un ravitaillement vous attendent avant de rejoindre la dernière spéciale de la journée.

Epreuve de VTT– 20 kms.

En lecture de carte, cette spéciale de VTT nécessite une bonne vision de la carte et de l'environnement proche. Un bon sens de l'orientation et des initiatives éclairées vous sortiront de ce terrain aux parfums épicés d'une végétation luxuriante et parfois piègeuse. Un changement de carte et un ravitaillement vous attendent en milieu de parcours avant de rejoindre l'arrivée de la première journée du raid landais.

DIMANCHE 2 OCTOBRE 2010.

AVANT LE DEPART :

Rendez-vous à « la Plage Océane » de Soustons à 8h15, briefing 8h45, départ 9h00.

8h15 - briefing général sous l'arche à Soustons Plage. DEPART EN MASSE à 9 heures.

Epreuve de Coastering – 13 kms.

Pour se mettre en jambes de bon matin, rien ne vaut un beau coastering sur nos belles plages landaises. Vous courez sur la plage en milieu de marée, avec un coefficient important, une bonne bande de sable un peu dure devrait se former. A la sortie de la plage un ravitaillement vous attend, profitez en !! Vous devrez parcourir encore 2 kms afin de retrouver votre assistance et le départ de la prochaine spéciale.

Epreuve de VTT orientation – 22 kms.

Course au score : Carte au 1/20 000^{ème}

Vous avez **1 h 40 minutes** pour trouver les balises dans l'ordre que vous voulez (100 minutes).

Les pénalités :

- Une balise non pointée est égale à **15 minutes** de plus sur votre chrono général.
- **1 minute de retard, après 100 minutes de course** est égale à **3 minutes** sur votre chrono général.
-

Exemple : vous arrivez au bout de 110 minutes, cela fait 30 minutes de pénalités, donc 140 minutes de course.

- **Attention** : si par exemple, vous rentrez au bout de 95 minutes de course avec :
 - ✓ 1 balise en moins, nous vous comptons 100 minutes de course avec, en plus, 15 minutes de pénalités, cela fait 115 minutes de course.
 - ✓ 2 balises en moins, 100 minutes + 15 mn + 15 mn = 130 mn.....
- Par contre si par exemple, vous rentrez après avoir pointé toutes les balises au bout de 95 minutes, nous vous comptons seulement 95 mn de course.

Epreuve de Bike And Run – 11 kms.

Cette spéciale n'est pas difficile en soi, une bonne lecture de carte et un bon esprit d'équipe vous permettront de récupérer de la difficile VTTO. Un point de ravitaillement se trouve en milieu de parcours il vous sera utile avant de rejoindre la prochaine spéciale.

Epreuve de Roller (Option Trail)– 9 kms.

La seconde épreuve de roller du week-end est longue de 9 kilomètres. Cette spéciale se déroulera sur des petites routes de quartiers en assez bon état avec environ 500 m très peu roulant et une jolie descente. C'est pour cela (par raison de sécurité) que, pour une fois, le roller n'est pas obligatoire. Pour ceux qui ne se sentent pas suffisamment à l'aise en roller il est possible de la faire en course à pied. Cette épreuve ne nécessite pas de carte; de nombreux bénévoles vous indiqueront le parcours tout au long de cette spéciale.

Epreuve de VTT en lecture de carte – 20kms.

Cette spéciale VTT sera très roulante sur les 20 kms. Une lecture de carte peu compliquée vous offrira la possibilité de battre des records de vitesse, il faudra « garder un peu de jus » pour lâcher les « suceurs de roues ». Les pédales vont commencer à se faire lourde, alors n'oubliez pas d'en « garder dans les chaussettes », ce n'est pas tout à fait terminé. Deux changements de cartes sont prévus et un ravitaillement au cours de la spéciale.

Epreuve SURPRISE– 2 kms.

Vous déposez vos VTT au parc à vélo à cet effet. Vous suivez les instructions données par la personne qui vous attend au départ de cette spéciale. Il faudra quelques peu se mouiller, les pieds au mieux, ou le dossard au pire.

Vous êtes sur le site du village du Raid Landais, beaucoup de monde suivra votre dernière spéciale et vous encouragera dans vos efforts.

Vous terminerez le Raid Landais 2011, en reprenant vos VTT afin d'aller franchir la ligne d'arrivée située sur la pelouse face au Casino de Saint-Paul lès Dax.

C'est à ce moment là que vous réaliserez l'ampleur de votre exploit, dès lors, on pourra vous appeler «Les Seigneurs de l'Aventure ».

Ce règlement des spéciales doit être appliqué par toutes les équipes sous peine de pénalités.

Des commissaires de course seront sur tout le parcours afin de veiller au respect de ces consignes...

Sur tout le tracé du Raid Landais, vous trouverez un quad ouvreure, amené par Philippe, un quad suiveur, amené par Pierre et un 4X4 balai amené par Bibi, à bord desquels se trouveront un caméraman professionnel, photographes et journalistes ...

Alors, n'oubliez pas de souffrir ... en souriant ... vous êtes filmés !!!