



## 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 1/25000<sup>ème</sup> (A4 ou A3) 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 pointés, 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...)
- Les ravitaillements ne sont pas obligatoires, mais fortement conseillés.

### Les points de contrôle :

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

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 3 octobre.**

- R 1 :** Fin de spéciale « canoë »
- R 2 :** Fin de spéciale « course d'orientation »
- R 3 :** Fin de spéciale « roller »
- R 4 :** Arrivée au bivouac.

### **Dimanche 4 octobre.**

- R 1 :** Fin de spéciale « course d'orientation »
- R 2 :** Fin de spéciale « bike and run »
- R 3 :** Fin de spéciale « roller »
- R 4 :** Arrivée du Raid Landais

## **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 nouveau 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 60 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 2009.

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 04 octobre, des animations gratuites seront en place :**

- Un marché gourmand leur fera découvrir les mets et traditions régionales,
- Un vide grenier régional se tiendra sur le site,
- 3 immenses structures gonflables feront le plaisir des plus petits, gratuitement,
- Un mur d'escalade géant leur permettra également de se distraire 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,
- 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 2009 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 3 OCTOBRE 2009

**9h45 - briefing général.**

**DEPART EN MASSE à 10 heures – Place de l'église à Lit et Mixe.**

### Epreuve de course à pied fléchée.

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

### Epreuve de canoë.

Vous partez pour une magnifique balade en bateau. Il n'y a pas de balise sur la rivière, vous payez jusqu'à ce que vous voyiez la flamme de l'organisation, sur la plage. Une belle promenade vous attend avec des décors somptueux. Profitez des paysages...

**Attention :** A l'issue de la spéciale canoë, vous aurez à effectuer une traversée aquatique de 70 mètres, avec les gilets de sauvetage, en portant le VTT qui vous servira pour le Bike And Run. Cette petite « surprise » nous permettra d'admirer votre esprit d'équipe, vos capacités d'improvisation et vos talents de nageur. Bien sûr une équipe de MNS assurera votre sécurité.

### Epreuve de Bike And Run Coastering.

Sans carte, vous devez rejoindre le départ de la spéciale suivante, en passant par les 3 points de contrôle obligatoires de cette spéciale : 1 au départ, 1 au milieu et 1 à la fin de la spéciale.

Vous roulez et courez sur la plage à marée basse, avec un coefficient de 85.

### Epreuve de course d'orientation pedestre.

Course au score : Carte au 1/5000<sup>ème</sup>

Vous avez **70 minutes** pour trouver les balises dans l'ordre que vous voulez.

### Les pénalités :

- Une balise non pointée est égale à **15 minutes** de plus sur votre chrono général.
- **1 minute de retard, après 70 minutes de course** est égale à **3 minutes** sur votre chrono général.

*Exemple : vous arrivez au bout de 80 minutes, cela fait 30 minutes de pénalités, donc 110 minutes de course.*

- **Attention**, si par exemple, vous rentrez au bout de 65 minutes de course avec
  - ✓ 1 balise en moins, nous vous comptons 70 minutes de course avec en plus 15 minutes de pénalités, cela fait 85 minutes de course.
  - ✓ 2 balises en moins, 70 minutes + 15 mn + 15 mn = 100 mn.....
- Par contre si par exemple, vous rentrez après avoir pointé toutes les balises au bout de 65 minutes, nous vous comptons seulement 65 mn de course.

### Epreuve de Trail

Epreuve de course à pied nature en lecture de carte IGN.

A l'arrivée de la course d'orientation, vous devrez faire 5 kilomètres afin de rejoindre votre assistance. Il n'y a pas de balise à pointer sur ce Trail. Ce chemin escarpé vous conduira au départ du roller.

### Epreuve de roller.

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 neuve et plate sur 10 kilomètres.

### Epreuve de VTT en lecture de carte.

En lecture de carte, cette spéciale VTT de 16 kms nécessite une bonne vision de la carte et de l'environnement proche. Klaus a complètement modifié les repères sur la carte, 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.

Cette spéciale vous conduira tout droit vers le bivouac, à Castets... fin de la première journée du Raid Landais.

## **DIMANCHE 4 OCTOBRE 2009.**

### Epreuve de course d'orientation pédestre.

#### Course au score : Carte au 1/7500<sup>ème</sup>

Vous avez **60 minutes** pour trouver les balises dans l'ordre que vous voulez.

#### Les pénalités :

- Une balise non pointée est égale à **15 minutes** de plus sur votre chrono général.
- **1 minute de retard, après 60 minutes de course** est égale à **3 minutes** sur votre chrono général.

*Exemple : vous arrivez au bout de 70 minutes, cela fait 30 minutes de pénalités, donc 100 minutes de course.*

- **Attention**, si par exemple, vous rentrez au bout de 55 minutes de course avec
  - ✓ 1 balise en moins, nous vous comptons 60 minutes de course avec, en plus, 15 minutes de pénalités, cela fait 75 minutes de course.
  - ✓ 2 balises en moins, 60 minutes + 15 mn + 15 mn = 90 mn.....
- Par contre si par exemple, vous rentrez après avoir pointé toutes les balises au bout de 55 minutes, nous vous comptons seulement 55 mn de course.

### Epreuve de canoë.

Après avoir vu votre assistance, vous partez pour une promenade romantique en canoë, sur une belle rivière sinueuse, technique et parfois « piquante »... Il n'y a pas de balise sur la rivière, vous pagayez jusqu'à ce que vous voyiez la flamme de l'organisation.

### Epreuve de Bike And Run.

Cette spéciale a été pour nous un point sombre dans notre organisation. La tempête a tellement ravagé le périmètre que la carte est devenue inutilisable dans ce secteur, c'est pourquoi, nous avons opté pour le fléchage. Un bike and run qui s'avèrera décisif dans la gestion de l'effort en continu. Vous trouverez des balises tout au long de votre chemin.

### Epreuve de roller.

La seconde épreuve de roller du week-end, longue de 10 kilomètres, c'est la nouveauté du Raid Landais 2009, cette spéciale vous offrira la possibilité de rouler sur une route de qualité.

### Epreuve de VTT en lecture de carte.

En lecture de carte, cette spéciale VTT de 20 kms nécessite une bonne vision de la carte et de l'environnement proche. Klaus a complètement modifié les repères sur la carte, un bon sens de l'orientation et des initiatives éclairées vous sortiront de ce terrain aux parfums épicés d'une végétation luxuriante et parfois piégeuse.

**Attention changement de programme : Il était prévu une liaison pédestre ou Trail de 4 kms pour rejoindre le lac de Christus. Nous avons souhaité vous faire poursuivre jusqu'au lac en VTT, afin de laisser à vos assistants le temps de profiter des animations au village du Raid Landais et d'être sûrs qu'ils seront bien présents pour votre arrivée, sous l'arche.**

### Epreuve de canoë.

A ce moment là vous ne verrez pas votre assistance, toutefois il faudra laisser vos VTT sur le parc prévu à cet effet et gardé par l'organisation, avant de monter sur le bateau. Il n'y a pas de balise sur le lac, vous payez jusqu'à ce que vous voyiez la flamme de l'organisation à la tyrolienne.

### La tyrolienne.

100 mètres avant l'arrivée à Saint-Paul lès Dax, un équipier par embarcation devra descendre du bateau pour franchir un passage de tyrolienne, pendant que l'autre concurrent, resté sur le bateau, ira récupérer son coéquipier à l'arrivée de la tyrolienne, sur l'île du lac de Christus. Il vous faudra pointer les balises au départ et à l'arrivée de la tyrolienne afin de neutraliser son temps de franchissement.

Vous terminerez le Raid Landais 2009, en canoë et vous franchirez l'arche d'arrivée située sur la pelouse face au Casino de Saint-Paul lès Dax, en tirant votre embarcation.

C'est à ce moment là que vous réaliserez l'ampleur de votre exploit, dès lors, on pourra alors vous nommer « les formidables aventuriers ».

**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 ouvrier, 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 !!!**