



**MFR  
Raid  
2010**

# Bulletin d'inscription

**Jeudi 01 avril 2010**

1 bulletin par équipe

A retourner avant le 15 mars 2009

Etablissement : .....

**Nom de l'équipe :** .....

Catégories : Homme  Femme  Mixte

Raiders	Nom	Prénom
N°1 : capitaine		
N°2		
N°3		
N°4 (facultatif)		

Pièces jointes :

- Un certificat médical pour chaque raider mentionnant l'absence de contre indication à la pratique sportive.
- Ou une copie de licence sportive 2008-09.

Les raiders certifient avoir pris connaissance du règlement et d'en respecter les modalités. Par ailleurs, les 4 équipiers s'engagent à autoriser toute exploitation de leur image par les organisateurs.

**Signatures :**

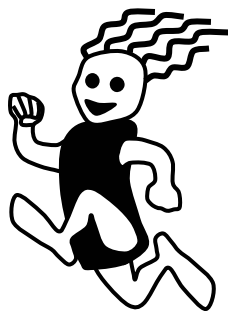
Raider N°1

Raider N°2

Raider N°3

Raider N°4

**A adresser à :** Fabrice Pillaud, MFR La Florie 14500 Vire – 02.31.68.01.05.



**MFR  
Raid  
2010**

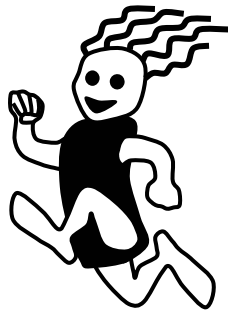
**Le point  
sécurité**

### **La sécurité passive :**

- L'organisation du MFR Raid 2010 est couverte par la police d'assurance de la Fédération Régionale de Basse-Normandie.
- Tous les concurrents ont un certificat d'aptitude à la pratique de l'EPS, une licence sportive 2009-10, ou ont signé une décharge de responsabilité en cas de problèmes médicaux non signalés ;
- Toutes les équipes doivent être équipées d'un téléphone portable ;
- Tous les dossards affichent les numéros de téléphone du PC central et du médecin présent sur le site ;
- Toutes les épreuves ont lieu en forêt de Grimbosq et les concurrents n'empruntent aucune route départementale ou nationale ;
- L'assistance médicale de l'organisation possède une carte détaillée de la zone de couverture du raid et des chemins carrossables ;
- Des affiches signalent les obstacles dangereux et la sortie de la zone VTT'O sur les chemins les plus importants.

### **La sécurité active :**

- Un médecin et une ambulance sont présents sur le site ;
- Des commissaires accompagnent les équipes sur les épreuves de cross et de VTT pour organiser les premiers secours ;
- Des commissaires patrouillent sur les zones de CO et de VTT'O ;
- L'épreuve surprise est isolée sur le terrain de football et encadrée par le club de Caen ;
- Les routes autour du PC central sont interdites à la compétition. Les équipes doivent neutraliser leur vitesse lorsqu'elles les empruntent.



**MFR  
Raid  
2010**

**Consignes**

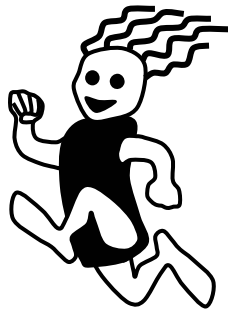


## **Ce que vous devez faire :**

- Prendre une carte de CO : **la route du chêne Guillot** ;
- Reporter les 10 postes de CO sur votre carte ;
- Noter les numéros des 10 postes sur votre carte ;
- Tracer votre route en reliant les postes ;
- Prendre une pochette pour protéger la carte ;
- Prendre le carton de contrôle pour valider votre parcours ;
- Rejoindre la ligne de départ pour commencer votre parcours.

## **Ce que vous devez savoir :**

- Le signe  $\triangle$  désigne le point de départ de votre parcours. C'est également la ligne de départ du cross et du VTT ;
- Les postes sont représentés par un  $\bigcirc$  et numérotés ;
- Les postes sont toujours à proximité d'un chemin ;
- Le centre du cercle désigne toujours l'emplacement précis de la balise ;
- Lorsque vous êtes perdus vous devez revenir sur vos pas jusqu'au dernier point dont vous êtes certains sur la carte ;
- Vous devez toujours garder le pouce sur l'endroit précis où vous êtes pour suivre votre route et ne pas perdre du temps à retrouver l'endroit sur la carte ;
- Vous devez vérifier le numéro des balises rencontrées avant de les poinçonner ;
- Vous devez poinçonner **fermement** et **une seule fois** pour valider chaque poste.



**MFR  
Raid  
2010**

**Consignes  
VTT'O**

## **Ce que vous devez faire :**

- Prendre une carte de CO : **Grimbosq le lac** ;
- Reporter les 10 postes de VTT'O sur votre carte ;
- Noter les numéros des 10 postes sur votre carte ;
- Tracer votre route en reliant les postes ;
- Prendre le carton de contrôle pour valider votre parcours ;
- Rejoindre la ligne de départ pour commencer votre parcours.

## **Ce que vous devez savoir :**

- Le signe  $\triangle$  désigne le point de départ de votre parcours. C'est également la ligne de départ du cross, du VTT, et de la CO ;
- Les postes sont toujours placés sur une intersection de chemins ;
- Lorsque vous êtes perdus vous devez revenir sur vos pas jusqu'au dernier point dont vous êtes certains sur la carte ;
- Vous devez toujours garder le pouce sur l'endroit précis où vous êtes pour suivre votre route et ne pas perdre du temps à retrouver l'endroit sur la carte ;
- Attention : en VTT vous vous déplacez plus vite et vous dépassez facilement le chemin où il fallait tourner ;
- Vous devez **toujours rester sur les chemins** ;
- Vous devez vérifier le numéro des balises rencontrées avant de les poinçonner ;
- Vous devez poinçonner **fermement** et **une seule fois** pour valider chaque poste.



**MFR  
Raid  
2010**

# Rôle du capitaine

Le rôle du capitaine est essentiel pour assurer le bon enchaînement des épreuves pour son équipe. C'est lui qui doit représenter ses coéquipiers au niveau du PC central pour éviter la cohue.

- ❶ Le capitaine doit se présenter devant les **2 listings** pour savoir si le dossier de son équipe est complet ou non.
- ❷ Si le dossier est incomplet (bulletin d'inscription + certificats médicaux), il doit se présenter avec ses coéquipiers devant la table **dossiers incomplets** pour remplir les décharges nécessaires. Il devra ensuite se présenter seul devant la table dossiers complets.
- ❸ Si le dossier est complet, il doit se présenter seul devant la table **dossiers complets** pour recevoir les dossards, les pochettes, les épingles, et le carton de contrôle VTT.
- ❹ Lorsque l'équipe terminera une épreuve, le capitaine devra toujours aller devant la table du **PC central** pour déposer son carton de contrôle (VTT, CO, trial, contre la montre, VTT'O, et tir à l'arc) dans la bannette correspondante. C'est également à cette table qu'il devra déclarer si son équipe fait l'impasse sur une épreuve ou abandonne définitivement.
- ❺ Devant la table du **PC CO**, le capitaine devra d'abord lire les consignes, prendre une carte FFCO au 1/5000°, un carton de contrôle, une pochette, et reporter les postes.
- ❻ Devant la table du **PC VTT'O**, le capitaine devra d'abord lire les consignes, prendre une carte FFCO au 1/10000°, un carton de contrôle, et reporter les postes.
- ❼ Tous les équipiers pourront se présenter au **ravito** à la fin d'une épreuve pour boire ou manger sur place. Ils devront alors utiliser les poubelles prévues par l'organisation pour veiller à la propreté du site.

