



17^e édition

RAID du BESSON

DU 16 AU 18 JUILLET 2025
4 JOURS EN IMMERSION



RETRAIT DES DOSSIERS D'INSCRIPTION AU 3 DIX-HUIT OU SUR BAYEUX.FR
JUSQU'AU 27 JUIN 2025 : DÉPÔT DES DOSSIERS D'INSCRIPTION AU 3 DIX-HUIT
JEUDI 5 JUIN : RÉUNION D'INFORMATION AU 3 DIX-HUIT À 18H

PLUS D'INFOS : 02 31 51 60 65
3DIX-HUIT@MAIRIE-BAYEUX.FR | BAYEUX.FR



bayeux.fr



DOSSIER D'INSCRIPTION RAID DU BESSIN 2025 Du 16 au 18 juillet 2025

Nom de l'équipe:

Pièces à fournir pour la prise en compte du Dossier :

- ☐ 1 dossier d'inscription par équipe.
- ☐ 2 fiches d'inscriptions individuelles (**fiche renseignements 3 DIX-HUIT**).
- ☐ 1 règlement signé par les 2 équipiers.
- ☐ 2 certificats médicaux (originaux) de non contre-indication à la pratique sportive et aux activités de pleine nature de moins d'un an.
- ☐ 2 tests de natation spécifique « Raid du Bessin 2025 » **au centre aquatique Auréo.**
(Il est fortement conseillé de téléphoner avant afin de confirmer la disponibilité des agents.)
Téléphone Auréo : 02 31 92 07 64
- ☐ 2 autorisations parentales datées et signées

Droits d'inscription:

- Participant dont le quotient familial est inférieur à 1200 € : **30 €**
- Participant dont le quotient familial est supérieur à 1200 € : **40 €**

Partie réservée au 3 dix-huit

Règlement(s)

Dossier déposé le : N°.....

Article 1- ORGANISATION

1.1 - Le raid du Bessin est organisé par le service des Sports et de la Jeunesse de BAYEUX, les 16, 17 et 18 juillet 2025.

Article 2- PARTICIPATION et DEFINITION

2.1 - Le raid du Bessin 2025 est un raid de 3 jours et 2 nuits, effectué par équipe de deux jeunes âgés de 14 à 17 ans faisant appel aux techniques des sports d'endurance de plein air, comme la course en milieu naturel, le VTT, la course d'orientation, la natation, swimrun, kayak...

La réalisation des épreuves est soumise aux aléas météorologiques.

2.2 - Le raid du Bessin 2025 est ouvert à tous les jeunes **convenablement entraînés**, âgés de 14 à 17 ans le jour de l'inscription (**autorisation parentale obligatoire, datée et signée**). Il faut être en bonne forme physique afin de pouvoir évoluer dans les meilleures conditions.

2.3 - La participation au raid est soumise à l'inscription d'une équipe de 2 personnes, mixte ou non. Seules les équipes complètes sont autorisées à prendre le départ.

2.4 - Chaque équipe engagée doit respecter les instructions de sécurité et les décisions émises par l'organisateur de l'épreuve.

2.5 - Les concurrents autorisent l'organisation à utiliser à des fins promotionnelles toutes les images TV, vidéos et photos réalisées par l'ensemble des médias présents durant le raid.

2.6 - En aucun cas un concurrent ne pourra être remplacé après le début du raid.

Article 3- MODALITES D'INSCRIPTIONS et TARIFS

3.1 - Les dossiers d'inscription pourront être déposés, une fois complet, jusqu'au 27 juin aux heures d'ouverture du 3 DIX-HUIT.

3.2 - L'inscription est prise en compte à la réception du dossier complet de l'équipe (avec le règlement de correspondant au QF et par participant à l'ordre de Régie Service Sports Jeunesse de Bayeux).

Tout dossier incomplet sera refusé.

3.3 - Conditions obligatoires pour participer au Raid : être titulaire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités physiques de pleine nature de moins d'un an (voir conditions fiche d'inscription) et avoir réalisé le **test de natation « Raid du Bessin » au centre aquatique Auréo**. (*Pass-nautique + test natation spécifique, 50 m nage libre ou équivalent*). Pour les participants n'ayant pas la possibilité de se rendre au centre aquatique Auréo à Bayeux (participants hors territoire) veuillez nous contacter au 02.31.51.60.65 afin de connaître les caractéristiques spécifiques du test.

3.4 - L'inscription comprend: - L'hébergements

- Les repas du 16 au 18 juillet (**sauf pour le midi du 16 juillet, prévoir un pique-nique**)

3.5 – Vingt-six équipes pourront participer au raid du Bessin 2025. Dans le cas où le nombre d'équipes candidates serait supérieur à vingt-six, l'organisateur procédera à une sélection selon les critères et la hiérarchie suivants :

- Résident dans le Bessin (nombre de jeune habitant le Bessin dans l'équipe)
- Ordre d'arrivée des dossiers (pendant les permanences d'inscriptions)

Article 4- ASSURANCES / SECURITE

4.1 - L'organisateur a souscrit auprès de d'Aréas Assurances un contrat d'assurance garantissant sa responsabilité civile d'organisateur et celle de ses préposés par l'intermédiaire de PNAS assurances.

L'organisation met en place une assistance sur toute la durée du raid du Bessin 2025. Un accompagnateur suivra les équipes. Le parcours n'expose jamais volontairement les concurrents à des traversées dangereuses (grands axes routiers, voies ferrées...). Cependant, si certains passages peuvent être déclarés « dangereux » par les autorités compétentes (gendarmerie, mairies...), ils s'effectueront sous les directives et la surveillance de signaleurs du raid du Bessin.

L'organisation dispose de moyens de télécommunication adaptés (téléphones portables).

4.2 - La prudence, l'assistance aux personnes en danger, le respect du code de la route et des consignes des organisateurs sont obligatoires sous peine de disqualification.

NON-RESPECT= EXCLUSION IMMEDIATE.

Article 5- EQUIPEMENT OBLIGATOIRE/ SECURITE

5.1 - Equipement général pour chaque raideur

- Une tente 3 places*
- Un casque rigide
- Un maillot de bain
- Deux serviettes de bain
- Un sac à dos
- Tenues de rechange complètes
- Chaussures de sport
- Une casquette
- Un duvet
- Un tapis de sol
- Une lampe de poche par équipe
- Chaussettes hautes / manchons / guêtres
- Un vêtement de pluie
- (Protection des tibias pour les courses tout terrain)
- Une tenue chaude
- Une assiette et des couverts
- Un bol et un gobelet
- Une combinaison courte ou un T-shirt top lycra
- Une chambre à air + kit réparation
- Crème solaire
- Un antivol par équipe pour les vélos
- Des chaussons nautiques ou vieilles chaussures pour les épreuves aquatiques.
- Une montre
- Un gilet jaune

* Une tente par équipe, pour les équipes mixtes une deuxième tente est possible.
En cas de difficulté à avoir votre propre tente, adressez-vous au 3 DIX-HUIT.

5.2 VTT :

- 1 VTT révisé avec éclairage et non motorisé
- 1 casque aux normes CE
- 1 chambre à air de rechange +kit réparation

Le GPS est interdit. L'utilisation de ce type de matériel entraînera la disqualification de l'équipe.

Article 6 - PENALITES et DISQUALIFICATIONS.

6.1 - Pollution ou dégradation manifeste des sites (disqualification)

6.2 - Abandon d'un ou des équipiers (disqualification)

6.3 - Non Respect de l'éthique sportive, incivisme, dégradation, attitude injurieuse... (disqualification)

6.4 - Pénalités temporaires (évaluées par le jury de course) : progression non groupée, matériel obligatoire incomplet, équipe incomplète à l'arrivée, attitude antisportive, retard, non-respect des consignes, non passage à un point de contrôle, passage par des secteurs non autorisés, assistance extérieure.

En cas d'exclusion, le ou la responsable légal.e sera contacté.e et venir récupérer le ou la concurrente sanctionné.e.

Article 7 – CLASSEMENTS

7.1 - Un classement sera effectué au temps cumulé de chaque épreuve.

7.2 - Les équipes féminines se verront déduire 10% de leur temps réalisé sur les épreuves chronométrées. Les équipes mixtes bénéficieront quant à elles d'une déduction allant de 5% à 10 % en fonction du type d'épreuve (épreuve en relai ou en duo).

7.3 - Les classements seront établis au terme du raid, tenant compte des éventuelles pénalités.

7.4 - Les 2 équipiers en course doivent rester ensemble pendant tout le parcours. Seules les équipes arrivant au complet et ayant réalisé à deux la totalité des épreuves pourront prétendre au classement général. En cas de force majeure (blessure, incapacité physique...), si un des équipiers doit interrompre l'épreuve, son coéquipier pourra finir la course (hors classement) sauf décision contraire de l'organisateur.

7.5 - La mise hors course résulte du non-respect de tout ou partie du présent règlement. Elle prend effet dès le lendemain et dégage l'organisateur de tout engagement envers l'équipe concernée.

Article 8 - ANNULATION/REMBOURSEMENT

8.1 - L'organisation se réserve le droit, en cas de force majeure et pour des raisons de sécurité, de modifier le contenu et le règlement de l'épreuve. L'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve en cas de mauvaises conditions météo ou de manque de participants et remboursera les inscrits au prorata du nombre de journées.

8.2 - Aucun remboursement ne sera effectué en cas de disqualification.

Date :

Signature du/des responsables légaux :

Signature des participants :

FICHE D'INSCRIPTION PAR EQUIPE

Nom de l'équipe:

Equipier 1 :

NOM :

Prénom :

Fille ☐ Garçon ☐

Adresse :
.....

Tél fixe : Tél portable :

Taille de vêtement : S M L XL XXL

Equipier 2 :

NOM :

Prénom :

Fille ☐ Garçon ☐

Adresse :
.....

Tél fixe : Tél portable :

Taille de vêtement : S M L XL XXL

☐ Année scolaire 2025/2026

☐ En cours d'année scolaire, à compter du/...../.....

Fiche de renseignements commune pour Bayeux Intercom (scolarité), la Ville de Bayeux (jeunesse-sports) et le CCAS de Bayeux (espaces socioculturels)

Merci de bien vouloir la remplir pour la création ou la mise à jour de votre dossier famille.

ENFANT			
Nom		Sexe	☐ M ☐ F
Prénom		Classe – Niveau (à la rentrée de septembre)	
Date et lieu de naissance	/ / à		

ETAT CIVIL DES REPRESENTANTS LEGAUX			
	Représentant 1 de l'enfant Responsable du dossier famille et du dossier CAF		Représentant 2 de l'enfant
	Titulaire de l'exercice de l'autorité parentale : oui ☐ non ☐		Titulaire de l'exercice de l'autorité parentale : oui ☐ non ☐
	<i>En cas de décision de justice limitant l'exercice de l'autorité parentale, joindre la copie de l'acte</i>		
Civilité			
Nom (+nom de naissance)			
Prénom			
Date et lieu de naissance	Le / / à		Le / / à
Lien avec l'enfant			
Situation familiale	Célibataire ☐ Marié(e) ☐ Concubin(e) ☐ Divorcé(e) ☐ Pacsé(e) ☐ Séparé(e) ☐ Veuf(ve) ☐		Célibataire ☐ Marié(e) ☐ Concubin(e) ☐ Divorcé(e) ☐ Pacsé(e) ☐ Séparé(e) ☐ Veuf(ve) ☐
Adresse	Adresse : Code postal : Ville :		Adresse : Code postal : Ville :
Adresse mail (obligatoire)			
Téléphone domicile			
Téléphone portable			
Profession			
Employeur			
Adresse de l'employeur	Adresse : Code postal : Ville :		Adresse : Code postal : Ville :
Téléphone professionnel	N° de poste :		N° de poste :
Nom et N° allocataire CAF 14 de rattachement de l'enfant *			
En cas de séparation	☐ Résidence principale chez le représentant 1 ☐ Résidence principale chez le représentant 2 ☐ Résidence en garde alternée		Un jugement a-t-il été prononcé ? oui ☐ non ☐

Les données collectées via cette fiche font l'objet d'un traitement par le service Sports et Jeunesse de la Ville de Bayeux, le CCAS de Bayeux et par le Service Enseignement de Bayeux Intercom, représentés par le maire et président, M. Patrick GOMONT, aux fins d'assurer la création ou la mise à jour du dossier famille. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données et à la loi n°78-18 dite "Informatique et Libertés", vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement. Vous pouvez également vous opposer au traitement de vos données pour motif légitime. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données, veuillez consulter le site internet de Bayeux Intercom <https://bayeux-intercom.fr/vie-scolaire/>



RENSEIGNEMENTS MEDICAUX DE L'ENFANT

Votre enfant a-t-il :

une maladie chronique (asthme, diabète, maladie orpheline, etc. ...) nécessitant une prise en charge particulière ?

oui ☐ non ☐

une allergie alimentaire (laitages, arachide, volaille, fruits rouges, etc. ...) nécessitant une prise en charge particulière ?

oui ☐ non ☐

Si oui, pour son bien-être, un **Projet d'Accueil Individualisé (P.A.I.)** :

⇒ a-t-il été établi ?

oui ☐ non ☐

⇒ doit-il être mis en place ou reconduit ?

oui ☐ non ☐

Le P.A.I. est un document qui permet de préciser les adaptations thérapeutiques à apporter à la vie de l'enfant en collectivité, s'il est atteint de troubles de la santé comme une pathologie chronique, des allergies ou une intolérance alimentaire. Il doit être signé sous la responsabilité du médecin scolaire, entre les parents, la direction de l'école et Bayeux Intercom. Merci de bien vouloir nous contacter.

L'enfant est-il bénéficiaire de l'AEEH (Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé) ?

oui ☐ non ☐

Recommandations utiles en lien avec la santé de l'enfant (lunettes de vue, appareils auditifs, traitement orthodontique...) :

Attention : Aucun traitement ne pourra être donné à l'enfant sans autorisation parentale et ordonnance récente.

VACCINS OBLIGATOIRES (date de la dernière injection)

D.T.P.	----/----/----	R.O.R.	----/----/----
Coqueluche	----/----/----	B.C.G. (<i>recommandé</i>)	----/----/----
Méningocoque	----/----/----	Hépatite B	----/----/----
Pneumocoque	----/----/----	Infection à Haemophilus influenzae b	----/----/----

PERSONNES A CONTACTER EN CAS D'URGENCE ET/OU AUTORISEES A RECUPERER L'ENFANT

(autres que les parents)

	Contact 1		Contact 2		Contact 3	
Nom et Prénom						
Lien avec l'enfant						
Adresse						
Téléphone domicile						
Téléphone portable						
A appeler en cas d'urgence	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐
Autorisé à récupérer l'enfant	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐

PERSONNE(S) INTERDITE(S) DE CONTACT AVEC L'ENFANT

Merci de joindre la décision de justice

Nom et Prénom	
Nom et Prénom	

AUTORISATIONS PARENTALES

Nous soussignés, Monsieur et/ou Madame

☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	la structure (Bayeux Intercom ou Ville de Bayeux ou CCAS de Bayeux) à prendre toutes mesures d'urgence
☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	l'hospitalisation et l'anesthésie de notre enfant si nécessaire
☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	la structure (Bayeux Intercom ou Ville de Bayeux ou CCAS de Bayeux) à prendre des photographies ou vidéos de notre enfant et à les diffuser dans les documents municipaux et intercommunaux (bulletins, site internet, réseaux sociaux, plaquette d'information, ENT...) sur les temps scolaire, périscolaire et extrascolaire.
☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	la CDC Bayeux Intercom, la Ville de Bayeux ou le CCAS de Bayeux à recueillir via une API des informations me concernant auprès de la Caisse d'Allocations Familiales du Calvados dont mon QF, afin de vérifier mon éligibilité aux tarifications spéciales et de simplifier mes démarches. (Dans le cas d'un refus de votre part, afin d'appliquer la tarification modulée, vous devrez obligatoirement fournir un justificatif de la CAF du Calvados.)

En cas de maladie ou d'accident, l'enfant est orienté et transporté par les services de secours d'urgence qui déterminent le lieu d'hospitalisation. La famille est immédiatement avertie par nos soins.

DOCUMENTS A FOURNIR OBLIGATOIREMENT AVEC LA FICHE DE RENSEIGNEMENTS

☐ Justificatif de domicile < 3 mois

☐ Extrait du livret de famille

Fait à, le

Signature du/des représentants légaux

☐ Année scolaire 2025/2026

☐ En cours d'année scolaire, à compter du/...../.....

Fiche de renseignements commune pour Bayeux Intercom (scolarité), la Ville de Bayeux (jeunesse-sports) et le CCAS de Bayeux (espaces socioculturels)

Merci de bien vouloir la remplir pour la création ou la mise à jour de votre dossier famille.

ENFANT			
Nom		Sexe	☐ M ☐ F
Prénom		Classe – Niveau (à la rentrée de septembre)	
Date et lieu de naissance	/ / à		

ETAT CIVIL DES REPRESENTANTS LEGAUX			
	Représentant 1 de l'enfant Responsable du dossier famille et du dossier CAF		Représentant 2 de l'enfant
	Titulaire de l'exercice de l'autorité parentale : oui ☐ non ☐		Titulaire de l'exercice de l'autorité parentale : oui ☐ non ☐
	<i>En cas de décision de justice limitant l'exercice de l'autorité parentale, joindre la copie de l'acte</i>		
Civilité			
Nom (+nom de naissance)			
Prénom			
Date et lieu de naissance	Le / / à		Le / / à
Lien avec l'enfant			
Situation familiale	Célibataire ☐ Marié(e) ☐ Concubin(e) ☐ Divorcé(e) ☐ Pacsé(e) ☐ Séparé(e) ☐ Veuf(ve) ☐		Célibataire ☐ Marié(e) ☐ Concubin(e) ☐ Divorcé(e) ☐ Pacsé(e) ☐ Séparé(e) ☐ Veuf(ve) ☐
Adresse	Adresse : Code postal : Ville :		Adresse : Code postal : Ville :
Adresse mail (obligatoire)			
Téléphone domicile			
Téléphone portable			
Profession			
Employeur			
Adresse de l'employeur	Adresse : Code postal : Ville :		Adresse : Code postal : Ville :
Téléphone professionnel	N° de poste :		N° de poste :
Nom et N° allocataire CAF 14 de rattachement de l'enfant *			
En cas de séparation	☐ Résidence principale chez le représentant 1 ☐ Résidence principale chez le représentant 2 ☐ Résidence en garde alternée		Un jugement a-t-il été prononcé ? oui ☐ non ☐

Les données collectées via cette fiche font l'objet d'un traitement par le service Sports et Jeunesse de la Ville de Bayeux, le CCAS de Bayeux et par le Service Enseignement de Bayeux Intercom, représentés par le maire et président, M. Patrick GOMONT, aux fins d'assurer la création ou la mise à jour du dossier famille. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données et à la loi n°78-18 dite "Informatique et Libertés", vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement. Vous pouvez également vous opposer au traitement de vos données pour motif légitime. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données, veuillez consulter le site internet de Bayeux Intercom <https://bayeux-intercom.fr/vie-scolaire/>



RENSEIGNEMENTS MEDICAUX DE L'ENFANT

Votre enfant a-t-il :

une maladie chronique (asthme, diabète, maladie orpheline, etc. ...) nécessitant une prise en charge particulière ?

oui ☐ non ☐

une allergie alimentaire (laitages, arachide, volaille, fruits rouges, etc. ...) nécessitant une prise en charge particulière ?

oui ☐ non ☐

Si oui, pour son bien-être, un **Projet d'Accueil Individualisé (P.A.I.)** :

⇒ a-t-il été établi ?

oui ☐ non ☐

⇒ doit-il être mis en place ou reconduit ?

oui ☐ non ☐

Le P.A.I. est un document qui permet de préciser les adaptations thérapeutiques à apporter à la vie de l'enfant en collectivité, s'il est atteint de troubles de la santé comme une pathologie chronique, des allergies ou une intolérance alimentaire. Il doit être signé sous la responsabilité du médecin scolaire, entre les parents, la direction de l'école et Bayeux Intercom. Merci de bien vouloir nous contacter.

L'enfant est-il bénéficiaire de l'AEEH (Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé) ?

oui ☐ non ☐

Recommandations utiles en lien avec la santé de l'enfant (lunettes de vue, appareils auditifs, traitement orthodontique...) :

Attention : Aucun traitement ne pourra être donné à l'enfant sans autorisation parentale et ordonnance récente.

VACCINS OBLIGATOIRES (date de la dernière injection)

D.T.P.	----/----/----	R.O.R.	----/----/----
Coqueluche	----/----/----	B.C.G. (<i>recommandé</i>)	----/----/----
Méningocoque	----/----/----	Hépatite B	----/----/----
Pneumocoque	----/----/----	Infection à Haemophilus influenzae b	----/----/----

PERSONNES A CONTACTER EN CAS D'URGENCE ET/OU AUTORISEES A RECUPERER L'ENFANT

(autres que les parents)

	Contact 1		Contact 2		Contact 3	
Nom et Prénom						
Lien avec l'enfant						
Adresse						
Téléphone domicile						
Téléphone portable						
A appeler en cas d'urgence	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐
Autorisé à récupérer l'enfant	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐	oui ☐	non ☐

PERSONNE(S) INTERDITE(S) DE CONTACT AVEC L'ENFANT

Merci de joindre la décision de justice

Nom et Prénom	
Nom et Prénom	

AUTORISATIONS PARENTALES

Nous soussignés, Monsieur et/ou Madame

☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	la structure (Bayeux Intercom ou Ville de Bayeux ou CCAS de Bayeux) à prendre toutes mesures d'urgence
☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	l'hospitalisation et l'anesthésie de notre enfant si nécessaire
☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	la structure (Bayeux Intercom ou Ville de Bayeux ou CCAS de Bayeux) à prendre des photographies ou vidéos de notre enfant et à les diffuser dans les documents municipaux et intercommunaux (bulletins, site internet, réseaux sociaux, plaquette d'information, ENT...) sur les temps scolaire, périscolaire et extrascolaire.
☐ Autorisons / ☐ N'autorisons pas	la CDC Bayeux Intercom, la Ville de Bayeux ou le CCAS de Bayeux à recueillir via une API des informations me concernant auprès de la Caisse d'Allocations Familiales du Calvados dont mon QF, afin de vérifier mon éligibilité aux tarifications spéciales et de simplifier mes démarches. (Dans le cas d'un refus de votre part, afin d'appliquer la tarification modulée, vous devrez obligatoirement fournir un justificatif de la CAF du Calvados.)

En cas de maladie ou d'accident, l'enfant est orienté et transporté par les services de secours d'urgence qui déterminent le lieu d'hospitalisation. La famille est immédiatement avertie par nos soins.

DOCUMENTS A FOURNIR OBLIGATOIREMENT AVEC LA FICHE DE RENSEIGNEMENTS

☐ Justificatif de domicile < 3 mois

☐ Extrait du livret de famille

Fait à, le

Signature du/des représentants légaux

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....

Demeurant :

Agissant en qualité de : ☐ père ☐ mère ☐ tuteur

Autorise ma fille / mon fils (*rayez la mention inexacte*) mineur(e) nommé(e) ci-dessous :

Nom : Prénom :

Né(e) le :

À participer :

Qui se déroulera du :/...../.....au...../...../.....

Le :/...../.....

Signature du Responsable Légal

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....

Demeurant :

Agissant en qualité de : ☐ père ☐ mère ☐ tuteur

Autorise ma fille / mon fils (*rayez la mention inexacte*) mineur(e) nommé(e) ci-dessous :

Nom : Prénom :

Né(e) le :

À participer :

Qui se déroulera du :/...../.....au...../...../.....

Le :/...../.....

Signature du Responsable Légal

A conserver par l'équipe

Équipement obligatoire pour chaque raideur

- Une tente 3 places*
- Un casque rigide
- Un maillot de bain
- Deux serviettes de bain
- Un grand et un petit sac à dos
- Tenues de rechange complètes
- Chaussures de sport
- Une casquette
- Un duvet
- Un tapis de sol
- Une lampe de poche par équipe
- Un vêtement de pluie
- Chaussettes hautes / manchons / guêtres
(Protection des tibias pour les courses tout terrain)
- Une tenue chaude
- Une assiette et des couverts
- Un bol et un gobelet
- Une combinaison courte ou un T-shirt top lycra
- Une chambre à air
- Crème solaire
- Un antivol par équipe
- Des chaussons nautiques ou vieilles chaussures pour les épreuves aquatiques.
- Une montre ou un chronomètre par équipe
(Ne peut être remplacé par un téléphone)
- Un gilet jaune

** Une tente par équipe, pour les équipes mixtes une deuxième tente est possible.
En cas de difficulté à avoir votre propre tente, adressez-vous au 3 DIX-HUIT.*

- **Tests de natation centre aquatique Auréo** (spécifique au Raid du Bessin : natation)
Il est fortement conseillé de téléphoner avant afin de confirmer la disponibilité des agents.
Téléphone Auréo : 02 31 92 07 64
- **Certificats médicaux (originaux) de non contre-indication à la pratique sportive et aux activités de pleine nature de moins d'un an.**
- **Date limite de retour des dossiers : le 27 juin 2025**
- **Réunion d'information le 5 juin à 18h00 au 3 DIX-HUIT**

VTT :

- 1 VTT révisé avec éclairage et non motorisé
- 1 casque aux normes CE
- 1 chambre à air de rechange

Le GPS est interdit. L'utilisation de ce type de matériel entraînera la disqualification de l'équipe.



Prévoir un pique-nique pour le midi du mercredi 16 juillet.

- Rendez-vous le **mercredi 16 juillet à 8h00 au stade Henry Jeanne**, Rond-Point Vaucelles, Bayeux.
- Retour prévu le **vendredi 18 juillet entre 16h00/16h15 au stade Henry Jeanne**, Rond-Point Vaucelles, 14400 Bayeux.

Savoir rouler en groupe

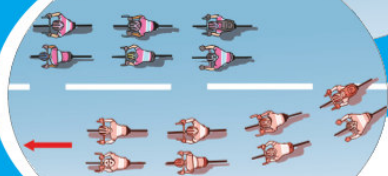
Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
- quand les conditions de circulation l'exigent.



“ Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes.

Laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe ”

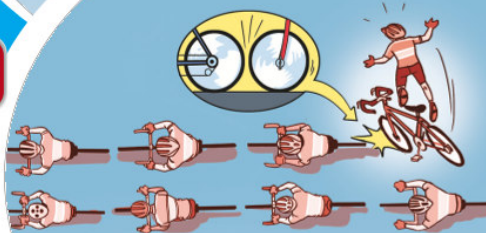


“ N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement ”

Se Positionner dans le groupe



“ La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo... Pensez-y ! ”

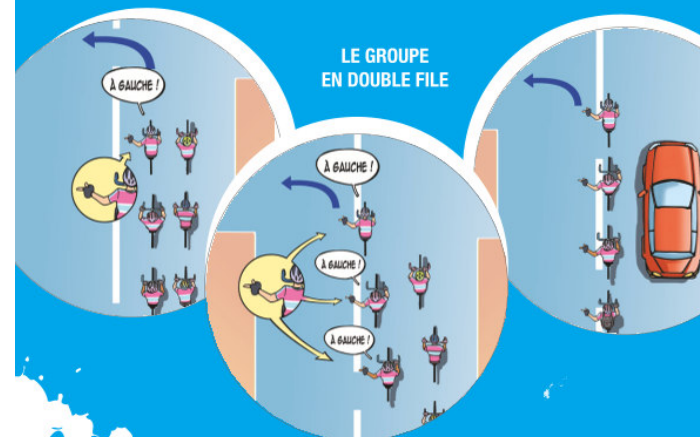


70 % Des Chutes Proviennent d'un manque de vigilance dans le groupe !

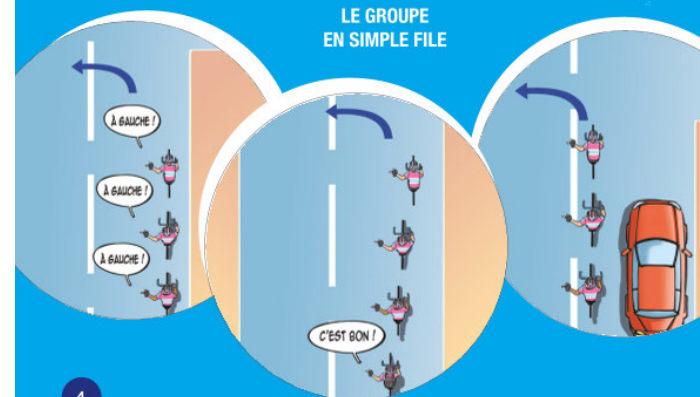
APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

En situation de “ TOURNER À GAUCHE ”

Le 1^{er} de la file tend le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.



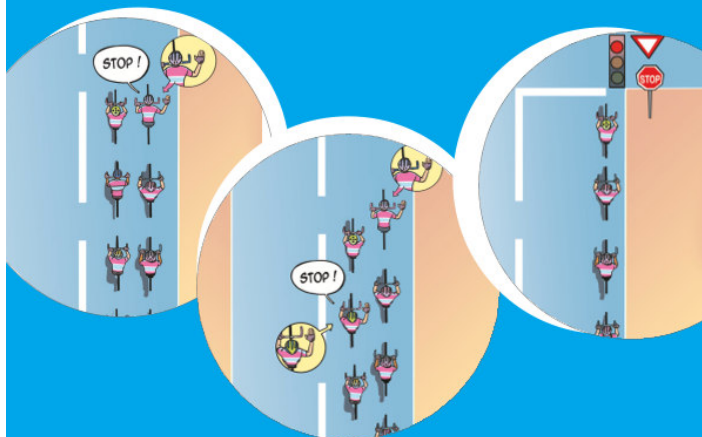
LE GROUPE EN DOUBLE FILE



LE GROUPE EN SIMPLE FILE

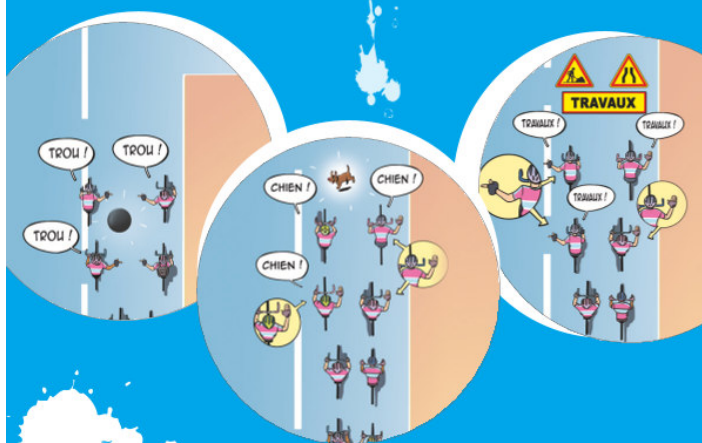
AU STOP, CÉDEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

Le 1^{er} de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le message. Tous s'arrêtent sur la chaussée en file.



LORS DE TRAVERSÉES INATTENDUES OU DE TRAVAUX

Des travaux, un chien qui traverse, un trou dans la chaussée : levez le bras du côté du danger.

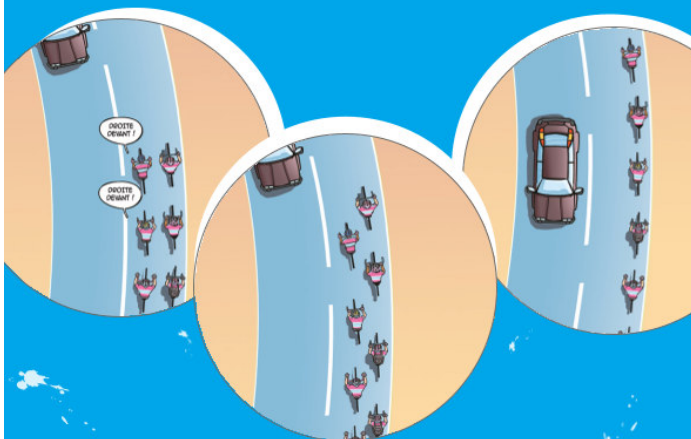


Il suffit d'un simple geste, d'une parole
Pour qu'une chute ou un accident soit évité !

5

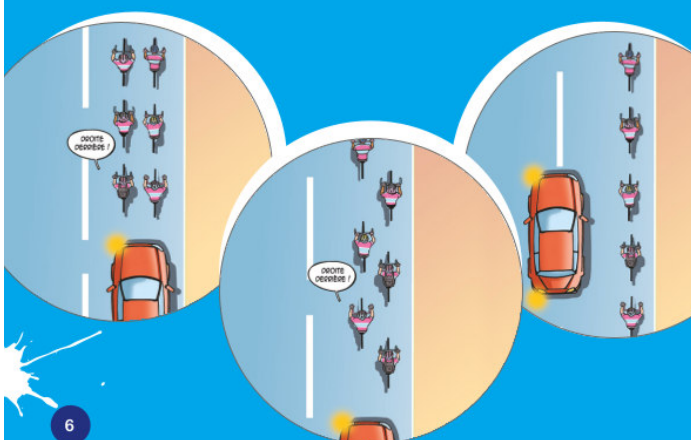
QUAND LE DANGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE (route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



QUAND LE DANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



6

LA SÉCURITÉ, C'EST VOTRE PRIORITÉ !

Pour une pratique durable
et pour un comportement citoyen :

- respectez le Code de la route,
- respectez les autres usagers,
- respectez l'environnement,
- respectez les consignes de l'organisateur.

RAPPEL !

Aucun arrêt sur la chaussée, toujours sur le côté de la route.



7

Tracer un azimuth avec un rapporteur d'angle et une règle

En course d'orientation ou en raid multisports, il faut souvent s'attendre à **tracer des azimuths**. Trouver l'emplacement d'une balise à partir d'un azimuth et d'une distance, c'est facile et ultra rapide avec une règle et un rapporteur. Que ce soit sur une carte de course d'orientation (IOF) ou une carte IGN, la méthode est la même, seules les échelles vont changer. L'azimut est l'angle que fait la direction de marche avec le Nord. Par exemple, azimuth 0° : c'est plein nord ! Suivant cette logique, azimuth 90 , c'est, c'est ? C'est plein-est. Il est donc facile de placer un point à l'azimut 0 , 90 , 180 (plein sud) ou 270 (plein ouest). C'est plus difficile à faire sans matériel pour un azimuth 163 ! Vous pouvez donc utiliser le rapporteur et la règle pour reporter vos postes. En général, on vous donne l'azimut et la distance à reporter sur la carte (mais voici un exercice d'Azimut Distance sans carte).



Exemple : La balise 64 n'est pas imprimée sur la carte, il faut la tracer : à partir du triangle de départ, Azimut 22° , 853 mètres.

1- Placez le centre du rapporteur sur le centre du point de repère (le point à partir duquel vous tracez l'azimut, c'est-à-dire le triangle de départ, placé à un croisement de chemins). L'angle zéro doit être aligné au nord de la carte. Mesurez un angle de 22 degrés et faire un point de repère sur la carte



2- Prenez la règle. La carte est au 1/10.000e, donc 1cm = 100m. Il faut faire une rapide règle de trois pour convertir en centimètre sur la carte la distance réelle donnée en mètres. Si 1cm sur la carte = 100 m sur le terrain, ce qu'on cherche = $853 * 1 / 100$, soit 8.53cm. Donc il faut placer le point sur la droite [triangle-croix rouge] précédemment à 8.53cm.

La balise 64 se trouve donc dans la dépression !

