



## ADVENTURE RACING WORLD SERIES

### Liste du matériel obligatoire

### **Ligeraid Adventure Race**

Version 1.9 date mars 2025

Les membres des AR World Series, utilisant cette liste, ont convenu collectivement de l'équipement standard obligatoire, ainsi que de sa définition, que les participants individuels et les équipes doivent porter lors de leur participation à une course d'aventure des AR World Series. Ils ont également convenu des raisons et de la logique de l'inclusion de certains éléments dans cette liste. Des éléments supplémentaires peuvent être ajoutés par les organisateurs de la course, en fonction de leur localisation, des conditions ou de la législation du pays hôte.

**RESPONSABILITÉ PERSONNELLE ET ALEAS** - Vous et votre équipe êtes entièrement responsables du transport de l'équipement, des vêtements et des provisions adaptés au climat, aux conditions et aux activités de l'événement. Cette liste d'équipement obligatoire n'est PAS une liste exhaustive des articles que vous devez emporter. Elle contient les articles obligatoires que vous et votre équipe devez emporter avec vous, à des moments précis, pour respecter les exigences minimales de sécurité légales, prévenir et/ou traiter certaines blessures potentielles et assurer votre survie à court terme (par exemple, un membre de l'équipe gravement blessé, immobile, pendant la nuit par mauvais temps). Elle suppose que les membres de votre équipe ne seront PAS séparés pendant la course et que vous pourrez partager l'équipement obligatoire. Vous aurez certainement besoin d'équipement, de vêtements, de nourriture et de boissons supplémentaires pour votre participation à l'événement.

#### ÉLÉMENTS RECOMMANDÉS

Les articles, catégories d'équipement ou articles connexes suivants sont fortement recommandés par les organisateurs ou considérés comme obligatoires, car les concurrents doivent comprendre les courses d'aventure, les activités auxquelles ils participeront et posséder des connaissances et une expérience générales en matière d'aventure en plein air.

- Sacs à dos et bidons/douches/bouteilles d'eau.
- Nourriture et provisions, en quantité suffisante jusqu'au prochain ravitaillement, y compris une quantité pour faire face aux imprévus.
- Vêtements et chaussures de course personnels adaptés aux conditions extrêmes (y compris les accessoires tels que bonnets/gants, lunettes de protection, montre/altimètre si nécessaire, et vêtements pour les activités nautiques telles que les combinaisons).
- Pagaies pour kayak, canoë ou packraft.
- Kit de réparation pour vélo (comprenant pompe, chambres à air, outils et pièces de rechange).
- Sacs étanches/étanches pour garder l'équipement personnel et celui de l'équipe au sec si nécessaire.
- Dispositif de purification de l'eau ou produits chimiques - pour éviter les maladies liées à la consommation d'eau contaminée.
- Médicaments personnels (non contraires aux règles antidopage) : analgésiques autorisés, médicaments thérapeutiques, certificats d'assurance maladie, étiquettes d'identification d'allergie ou de maladie, crèmes solaires.
- Argent/carte de crédit, carte d'identité/passeport, certificats d'immigration ou de visa. ▸ Stylos et instruments pour marquer les cartes. ▸ Colliers de serrage.
- Sac poubelle.
- Articles supplémentaires et de secours obligatoires/recommandés et déduits dans les box de réapprovisionnement, selon les autorisations.

**RÈGLEMENT** - En tant que participant aux AR World Series et utilisant cette liste, vous et votre équipe êtes tenus d'emporter l'équipement obligatoire aux heures indiquées. Des contrôles de l'équipement obligatoire peuvent avoir lieu pendant la course et l'absence d'équipement peut entraîner des pénalités ou une disqualification, conformément au règlement. Si un équipement est utilisé, consommé ou perdu pendant une étape, il doit être remplacé au point de transition suivant.

L'équipement obligatoire est divisé en deux catégories : l'équipement que vous et votre équipe devez emporter en permanence, et l'équipement que vous et votre équipe devez emporter pendant une DISCIPLINE spécifique.

**OBJETS INTERDITS** - Les objets interdits sont décrits dans le règlement de compétition des ARWS. Des règles spécifiques s'appliquent aux objets dotés d'un GPS, de fonctions de communication/Internet et aux objets pouvant potentiellement aider à la navigation

			ALL TIMES - TOUTES DISCIPLINES	
Yes/No	Nom	Image	Quantité	Description
✓	Chasuble de course / Dossard		1 x par équipier (pas de portage par une autre équipier)	Le dossard officiel doit être porté par chaque concurrent en permanence, en dernière couche. Les gilets et sacs couvrant le devant du dossard sont interdits.  Fournis par l'organisation.
✓	Cartes et informations de course		2 x par équipe	Roadbook et 2 Jeux de cartes étanches et indéchirables.  Fournis par l'organisation.
✓	Tracker GPS		1 x par équipe	Dispositif spécifique fourni par les organisateurs de la course. Doit être porté et utilisé conformément aux instructions des organisateurs.
✓	Téléphone portable		1 x par équipe	Téléphone portable avec batterie chargée. Utilisable uniquement en cas d'urgence (scellé par l'organisation).
✓	Appareil photo / Gopro		1 x par équipe	Appareil photo ou appareil d'enregistrement électronique (par exemple, caméra vidéo), étanche, résistant aux chocs et doté d'une batterie chargée. Utilisé pour photographier en cas de passage à un point de contrôle manqué. L'accès aux informations de localisation/GPS n'est pas autorisé.
✓	Boussole		2 x par équipe	Des boussoles de qualité pour une orientation précise. Les boussoles de montre ne répondent pas à ces exigences.
✓	Kit de premiers secours		1 x par équipe	Le contenu de ce kit de premiers secours est précisé plus bas. Doit être placé dans un sac étanche.

✓	Sifflet		1 x par équipier (pas de portage par une autre équipier)	Chaque concurrent doit porter en permanence un sifflet sans bille, fonctionnel par temps humide. Il doit être facilement accessible à tout moment pour déclencher l'alerte en cas de besoin.
✓	Frontale		1 x par équipier	Une frontale étanche, avec les batteries nécessaires pour la durée de la course.
✓	Veste étanche		1 x par équipier	La veste extérieure doit être imperméable, coupe-vent et respirante. Elle doit être dotée d'une capuche, de coutures scellées et adaptée aux conditions potentiellement extrêmes d'une course d'aventure.
✓	Pantalon étanche		1 par équipier	Le pantalon extérieur doit être imperméable et coupe-vent. Il doit être adapté aux conditions potentiellement extrêmes d'une course d'aventure.
✓	Haut : couche intermédiaire		1 x par équipier	La couche intermédiaire se porte entre la première couche et la couche extérieure pour une isolation supplémentaire par temps frais. Haut à manches longues en tissu synthétique ou en laine. Poids moyen (supérieur à celui d'une couche de base, minimum 175 grammes), évacuation de l'humidité et séchage rapide.
✓	Haut : première couche		1 x par équipier	Manches longues ou courtes avec manchettes. Coupe ajustée, tissu synthétique ou laine. Léger, évacuant l'humidité et séchant rapidement, il se porte à même la peau.
✓	Collant		1 x par équipier	Jambes longues ou courtes avec jambières. Coupe ajustée, en tissu synthétique ou laine. Léger, évacuant l'humidité et séchant rapidement.
✓	Bonnet ou buff		1 x par équipier	Le bonnet (ou le buff) doit être ajusté et en tissu synthétique ou en laine. Léger, il évacue l'humidité et sèche rapidement.
✓	Couverture de survie		1 x par équipier	Feuille ou sac en matériau recouvert d'un agent réfléchissant métallique. Utilisé en cas d'urgence pour réfléchir la chaleur. Peut servir à lutter contre l'hypothermie, mais aussi à fournir de l'ombre ou à améliorer la visibilité. (Attention, les sacs peuvent se détériorer avec le temps.)

✓	Abri d'urgence (tente ou point chaud type bothy bag)		1 x par équipe	Bothy bag – bothy bag simple pour 4 personnes (et non 2 bothy bags pour 2 personnes), fabriqué en matériau imperméable et coupe-vent et doté d'aérations. Le poids du sac doit être de 400 grammes ou plus.
---	--	---	-------------------	---

ALL TIMES – VTT				
				
Doit être utilisé sur chaque section de VTT. Peuvent être déposés et repris plus tard.				
Yes/No	Nom	Image	Quantité	Description
✓	VTT		1 x par équipier	VTT. Guidon droit (pas de guidon de course) et au moins une des deux caractéristiques suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspension mécanique</li> <li>• Pneus de 44 mm (1,75 pouce) ou plus.</li> </ul>
✓	Casque vélo		1 x par équipier	Casque de vélo avec une certification de norme de sécurité approuvée. (par exemple, CE, UIAA ou équivalent national). Il doit être porté et fermé à tout moment pendant les sections à vélo.
✓	Lumière avant		1 x par équipier	Feu blanc orienté vers l'avant. Peut être fixé sur la tête ou le guidon. Doit être allumé du coucher au lever du soleil ou par visibilité réduite lorsque le vélo circule sur une route potentiellement fréquentée.
✓	Lumière arrière		1 x par équipier	Feu rouge orienté vers l'arrière. Doit être fixé sur le vélo. Il doit être clairement visible de l'arrière, des deux côtés, à une distance de 100 mètres. Si le feu ne peut pas être monté au centre, deux feux peuvent être nécessaires. Doit être allumé du coucher au lever du soleil ou par visibilité réduite, en permanence, lorsque le vélo roule. Recommandé : un feu arrière de rechange par équipe.
✓	Gilet réfléchissant		1 x par équipier	Il doit être porté la nuit et visible avec un sac à dos. Certification CE ou équivalent.
✓	Porte-carte vélo		1 x per équipe (2 conseillés)	

ALL TIMES – Section NAVIGATION				
 Doit être utilisé sur chaque section de navigation. Peuvent être déposés et repris plus tard.				
Yes/No	Nom	Image	Quantité	Description
✓	Packrafts		2 x 2 places OU 2 simples et 1 x 2 places OU 4 simples	
✓	Pagaie		1 x par équipier	
✓	Gilet d'aide à la flottabilité		1 x par équipier (pas de portage par une autre équipier)	Norme 12402-5-70N Taille adaptée au compétiteur. Porté en permanence pendant les sections packrafts. Les gilets gonflables ne sont pas acceptés.
✓	Chaussures fermées		1 par équipier	Le port de chaussures fermées est obligatoire dans les sections packrafts. Les chaussures de vélo sont interdites.
✓	Casque eau- vive		1 par équipier	Port du casque obligatoire pour les sections packrafts. Norme EN 1385 ou équivalent international.
✓	Néoprene ou combinaison étanche		1 x par équipier	Mini 2mm Tout le corps doit être couvert (combinaison étanche acceptée)

ALL TIMES – Section CORDES				
 <p>Tous les équipements doivent être aux normes requises pour la pratique de l'escalade</p>				
Yes/No	Nom	Image	Quantité	Description
✓	Corde d'escalade (20m)		1 x par équipe	Corde simple dynamique obligatoire (pas de corde à double ni de corde jumelée). Longueur minimale de 20 m. Norme EN 892 ou équivalent international.
✓	Casque de montagne		1 x par équipier	Standard EN 12492 ou équivalent international.
✓	Baudrier/harnais.		1 x par équipier	Standard EN 12277 or équivalent international.
✓	Descendeur		1 x par équipier	Dispositif de descente en rappel « type tube » pour corde simple ou double (pas de dispositif en 8). Norme EN 15151, UIAA 129 ou équivalent international.
✓	Double longe		1 x par équipier	Longe manufacturée ou faite maison (2 x 65 cm) (Ø 9 mm mini) Sangles non autorisées. Kit via ferrata accepté.
✓	Mousqueton pour les longes		2 x par équipier	Verrouillage par vis ou autobloquant obligatoire. Normes EN12275, EN 362, UIAA 121 ou équivalent international.
✓	Mousqueton de sécurité pour l'encordement et le machard		1 x par équipier	Unidirectionnel avec verrouillage automatique à 3 actions obligatoire et barre ou dispositif de retenue.  Normes EN12275, EN 362, UIAA 121 ou équivalent international.
✓	Cordelette pour prusik ou machard		1 x par équipier	Fabriqué en corde d'escalade de 5 à 7 mm de diamètre. boucle de 60 cm minimum.

	ALL TIMES – SECTION ROLLERS			
	Name	Image	Quantity	Description
	Dispositif de déplacement sur roulette (Ø 150mm max)	   	1 x par équipier	Rollers Ski roues Skateboard/longboard Trottinette  Batons autorisés  N'importe quel autre moyen de déplacement à roulette dépourvu de moteur, autorisé dans la limite d'un diamètre de roue inférieur à 150mm.
	Casque vélo		1 x par équipier	Casque de vélo avec une certification de norme de sécurité approuvée. (par exemple CE, UIAA ou équivalent national).
	Protections		1 x par équipier	(conseillées mais pas obligatoires)

KIT PREMIERS SECOURS - ALL TIMES - ALL DISCIPLINES				
 La trousse de premiers secours doit être complète avant le départ et durant toute la course.				
Yes/No	Nom	Image	Quantité	Description
✓	Bandage compressif		2m long x 7.5cm wide	La longueur totale du bandage est d'au moins 2 mètres et sa largeur minimale est de 7,5 cm non étirée. Plusieurs bandages sont autorisés. Utilisé pour exercer une pression localisée sur la blessure ou la plaie.
✓	Bandage triangulaire		1 x	Ce bandage en forme de triangle rectangle peut être utilisé pour fabriquer une écharpe, comme bandage normal et pour d'autres applications.
✓	Compresse (stérile)		2 x	Dimensions minimales de la compresse : 7,5 cm x 7,5 cm chacune. Appliquée sur la plaie pour prévenir toute lésion supplémentaire et favoriser la cicatrisation. Auto-adhésif ou utilisé avec un pansement. Pansement de gaze avec film antiadhésif recommandé.
✓	Ruban adhésif (sparadrap)		1 x	Un rouleau de sparadrap. Peut être utilisé pour fixer des bandages ou des pansements, ainsi que pour fabriquer des attelles improvisées.
✓	Antihistaminique (fort)		4 x doses adultes minimum	Les comprimés antihistaminiques inhibent l'action des histamines et peuvent être pris en cas de réaction allergique. Une consultation médicale complémentaire peut être nécessaire.
✓	Médicaments antidiarrhéiques		4 x doses adultes minimum	Médicaments pour soulager les symptômes de la diarrhée et réduire les pertes excessives de liquide. Remarque : les antidiarrhéiques n'éliminent pas la cause de la diarrhée. Une consultation médicale complémentaire peut être nécessaire.
✓	Gants médicaux		1 x	Pour protéger le porteur et/ou le patient de la propagation d'une infection ou d'une maladie, utilisez des gants médicaux lorsque vos mains risquent de toucher les fluides corporels d'une autre personne (tels que le sang, les sécrétions respiratoires, les vomissements, l'urine ou les selles).

Recommandé : Deux membres de l'équipe doivent posséder des connaissances de base en premiers secours.

Articles recommandés : Parmi les articles de premiers secours supplémentaires fortement recommandés, on peut citer (sans contrevenir aux règles antidopage) : analgésiques, anti-inflammatoires, électrolytes, solutions/crèmes désinfectantes, traitement des ampoules et masque facial de réanimation cardio-pulmonaire.

 Matériel				
Yes/No	Name	Image	Quantity	Description & Required Discipline
	Caisse VTT		1 x par équipe	Fourni par l'organisation. Capacité : 100 l. Doit contenir tout votre équipement VTT. <b>C'est le seul sac autorisé pour les provisions de nourriture et de boissons.</b>
✓	Sac Rollers		1 x par équipe	Ne contient que votre équipement de roller (ni nourriture ni boisson). Matériel de rechange autorisé. Les batons (non conseillés) peuvent être attachés à l'extérieur du sac à l'aide d'une sangle.
✓	Sac cordes		1 x par équipe	Contient uniquement votre équipement de corde (pas de nourriture, pas de boisson).
✓	Sac packrafts		1 x par équipe	Contient uniquement votre équipement « packraft » (pas de nourriture, pas de boisson). Matériel de rechange autorisé.

## FOIRE AUX QUESTIONS :

Q. Puis-je laisser mon équipement « Toutes disciplines » à tout moment ? NON. Vous devez avoir l'équipement « Toutes disciplines » obligatoire avec vous et votre équipe en permanence.

Q. Puis-je laisser mon vélo ou mon bateau pendant une section ? OUI. L'équipement obligatoire vélo peut être laissé avec le vélo ou transporté par l'équipe. L'équipement obligatoire eaux vives peut être laissé avec le bateau ou transporté par l'équipe (par exemple pour obtenir un CP plus pratique à pied). L'équipement « Toutes disciplines » doit être emporté avec vous.

Q. Un coéquipier peut-il porter mon sac à dos ? OUI, mais chaque concurrent doit toujours porter son dossard et un sifflet.

Q. Puis-je utiliser un appareil pour mesurer la distance sur une carte de course ? OUI.

Q. Puis-je utiliser un appareil électrique pour gonfler mon bateau ? OUI.

Q. Dois-je emporter un sous-vêtement supplémentaire (haut ou bas) si je les porte pendant la course ? NON.

Q. Un haut et des manchettes de vélo (ou un collant et des jambières de vélo) répondent-ils aux exigences d'un sous-vêtement haut et d'un sous-vêtement bas ? OUI.

Q. Puis-je utiliser une lampe frontale (éclairage fixé sur la tête) comme éclairage avant de vélo ? OUI.