



RAID
CENTRALESUPELEC
XXVIème édition

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

PAR CONCURRENT

- Des **vêtements** chauds et un équipement contre la pluie
- Un **téléphone** portable chargé avec un forfait fonctionnant en France (à utiliser en cas d'urgence) et une pochette étanche (en cas de pluie)
- Des **chaussures** de trail
- Une paire de chaussures de course ne craignant pas l'eau (pour les activités d'eaux vives)
- Des gants de VTT
- Un sac à dos pour porter la nourriture, l'eau et le petit matériel pendant les épreuves
- Une gourde ou une poche à eau
- Une lampe frontale avec une pile de rechange
- Des lunettes de vue en cas de port de lentilles de contact
- Une couverture de survie

Pour l'hébergement au camp (les affaires sont transportées par le staff) :

- Un **tapis** de sol
- Un **duvet** chaud (confort 5°C minimum) : les températures sont susceptibles d'avoisiner le 0°C en montagne !
- Une **étiquette par bagage** pour indiquer votre numéro d'équipe
- Un **tup** à toujours avoir sur soi (aucune vaisselle jetable ne sera distribuée),
- Des **couverts**
- Un **écocup**

PAR ÉQUIPE

- Une **tente**
- Une boussole graduée et du matériel de traçage : règle, marqueurs, crayons
- Une pompe, des démonte-pneus, des rustines, une clé multi-outils et un dérive-chaîne (pour réparer les VTT pendant les épreuves)
- Un sifflet
- Une **trousse de secours** (contenant au minimum un spray désinfectant, des compresses, du sparadrap, des pansements traditionnels et pansements anti-ampoules)
- Un stock minimum de nourriture pour pallier les aléas de la course

MATÉRIEL CONSEILLÉ

- Un maillot de bain
- Des protections contre le soleil : lunettes de soleil et crème solaire
- Un élastique et des mousquetons pour tracter les autres membres pour la course à pied (uniquement)
- Des chambres à air de rechange :
 - 27.5 pouces pour un VTT taille S et M
 - 29 pouces pour un VTT taille L
- Une chaîne de vélo de rechange (pour 9 vitesses)
- Une paire de bâtons télescopiques par équipe (en cas de tendinite)
- Une genouillère légère
- Un porte-carte sans bord saillant pour VTT
- Un grand sac poubelle (pour mettre vos vêtements de rechange si votre bagage n'est pas imperméable)

MATÉRIEL INTERDIT

- Les moyens de positionnement (GPS, carte IGN, plan, MyTrails...) sur la Journée Orientation (J3)
- Les moyens de transport personnels
- Les armes (toutes catégories), l'alcool, les produits dopants et les drogues
- Les modifications matérielles sur les VTT comme les pédales automatiques et les capsules d'air comprimé