



CONSTITUTION DES ÉQUIPES :

Équipes de 3 participants par catégorie d'âge. Les équipes peuvent être mixtes.

Du 18 au 21 juillet : de 10 à 13 ans soit né de 1997 à 2000.

Du 21 au 24 juillet : de 14 à 18 ans soit né de 1992 à 1996 (un jeune de 13 ans minimum peut compléter une équipe dans cette catégorie)

Le Raid Aventures 2010 accueillera 20 équipes par catégorie.

PARTICIPATION : 35 € par participant.

MODALITÉS DE RÈGLEMENT :

- avec les chèques vacances ANCV,
- les règlements par chèques sont à libeller à l'ordre du RAJ

TROUSSEAU / AVOIR AVEC SOI :

1 VTT en parfait état avec 1 casque, 1 chambre à air de rechange,

1 boîte de rustine, 1 pompe, 1 petit sac à dos avec 1 maillot de bain avec 1 petite serviette, 1 bidon d'eau ou bouteille, 1 tee-shirt de rechange, 1 imperméable type K-WAY, 1 casquette, 1 crème solaire, lunette de soleil, pansements compeed, 1 gilet fluo.

TROUSSEAU COMPLÉMENTAIRE DANS UN SAC (étiqueter le sac avec votre nom et celui de l'équipe) : affaires de rechanges sportives pour 2 jours, un vêtement chaud pour les soirées fraîches, affaires de toilette, sac de couchage, tapis de sol, lampe de poche, 1 paire de chaussures de sport de rechange. **Pas plus !** (ne pas emmener de tente individuelle).

CATÉGORIE 14-18 ANS : l'ensemble du trousseau doit tenir dans un sac à dos pour des déplacements en total autonomie (le petit sac à dos doit pouvoir intégrer le grand sac à dos).

CONSEIL VESTIMENTAIRE : prévoir uniquement des tenues sportives et de saison estivale (pas de jeans).

RECOMMANDATION : 1 téléphone portable par équipe si cela est possible (prévoir également le chargeur).

APTITUDE PHYSIQUE : il est recommandé au participant d'avoir une condition physique respectable afin de réaliser le Raid Aventures de façon confortable. Pour cela, nous encourageons les jeunes d'une même équipe à réaliser ensemble quelques sorties à vélos (10 à 20 km), quelques footing et toutes autres activités physiques à leur convenance.

Cela leur permettra également de mieux se connaître et de favoriser une stratégie d'équipe au cours des épreuves.

INSCRIPTION :

- la fiche d'inscription et la fiche sanitaire de liaison,
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive,
- une attestation de natation.

Envoi commun des bulletins d'inscriptions de l'équipe avec le nom de l'équipe