



Club MANIKOU Organisations

M. Patrick CHAPELLE
Résidence La Mouina – apt 15
Chemin Pays Mélés
97 232 Le Lamentin

Tel : 05 96 57 79 40
Port : 06 96 74 12 10

Email : pacha.chapelle@wanadoo.fr
Site : www.grandraidmanikou.com

REGLEMENT

1. Présentation du club organisateur

Le « Club Manikou Organisations » est une association loi 1901, affiliée FFME.

Elle a pour but la promotion et l'organisation en Martinique:

- de course nature, appelée « raid » ou « trail »,
- de course hors stade, conformément aux règlements de la FFA,
- d'épreuve multisports,
- de randonnée sportive, sans idée de compétition,
- d'entraînement sportif de groupe en milieu naturel,

2. Présentation du «Raid du MANIKOU »

Le Raid MANIKOU : la traversée de la Martinique du Nord au Sud, est une longue randonnée sportive de 128km et de 4300 mètres (vérifié GPS) de dénivelé positif, constituée d'environ 65% de sentier de randonnée, 20% de piste à travers champs de cannes et de bananes, et 15% de petites routes de campagne.

Cette épreuve sportive atypique s'adresse à des marcheurs ou coureurs parfaitement entraînés et en excellente condition physique.

L'épreuve comporte trois zones distinctes ; la jungle chaude et humide, aux reliefs abrupts du Nord, les plaines vallonnées et rurales du centre, et les plages paradisiaques chaudes, ensoleillées et bercées par l'Atlantique et la Caraïbe, du Sud.

Pour cette troisième édition l'épreuve est limitée à :

- 500 participants pour le Raid du MANIKOU,
- 100 participants pour le Jungle Raid
- 200 participants pour le Défi Bleu Caresse Antillaise.

3. Santé

IMPORTANT : Les conditions climatiques tropicales, chaudes et humides de la Martinique nous ont amené à prévoir un parcours, où les difficultés vont décroissantes. La période de Noël a été retenue car les températures, en cette saison, sont « plus fraîches ».

La sudation en milieu tropical est différente des pays plus tempérés. La sueur ne s'évaporant pas, mais ruisselant sur la peau, provoque une obstruction des pores et entraîne un phénomène de surchauffe.

Le risque majeur : Par expérience, nous savons que la déshydratation est l'ennemi N°1 du coureur. Ce problème, lié à une prise importante de sels minéraux pendant l'épreuve, entraînera des problèmes urinaires. En effet, le rein, organe filtrant, cherchera à se débarrasser du trop plein de sels minéraux et autres déchets. Mal hydraté, ce dernier travaillera « à sec », ce qui aura pour conséquence de provoquer des cystites, voire plus grave un blocage de la fonction urinaire. A ce niveau l'épreuve sera terminée pour vous.

Nos conseils : Il est impératif de boire énormément. Buvez de l'eau, évitez les eaux fortement minéralisées pendant l'épreuve. Ne chargez pas trop en sels minéraux. Nous avons mis, dès que nous le pouvions sur le parcours, des ravitaillements en eau de Volvic, (cette eau a été testée et approuvée sur les 2 premières éditions) .

Préparez-vous physiquement et organiquement avant le jour J.

Les causes principales d'abandon, pendant les 2 premières éditions du Raid du MANIKOU, ont été dues à des problèmes de podologie ; ampoules, échauffement, crevasse... Nous vous conseillons de préparer vos pieds avant l'épreuve, éventuellement de visiter un podologue et surtout de vous munir de pansements spécifiques contre les ampoules durant la course..

4. Conditions d'engagement et Droits d'inscription

Raid du MANIKOU : 128 km et 4 300m de d+

Le départ sera donné le vendredi 11 décembre 2009 à 06h00 de la commune de Grand Rivière à l'extrême nord de la Martinique. Vous avez jusqu'au dimanche 08h00 pour franchir la ligne d'arrivée à Sainte-Anne.

Coût : 120€ jusqu'au 30 juin 2009

150€ du 1^{er} juillet au 31 octobre 2009

180€ du 1 novembre au 9 décembre 2009 (clôture des inscriptions).

Course limitée à 500 participants.

Jungle Raid : 45km et 2500m d+

Le départ sera donné le vendredi 11 décembre 2009 à 06h00 (en même temps que le Raid du MANIKOU) de la commune de Grand Rivière à l'extrême nord de la Martinique. Vous avez jusqu'au vendredi 19h00 pour franchir la ligne d'arrivée au domaine de Rivière Blanche à Saint-Joseph

Coût : 50€ jusqu'au 30 juin 2009

60€ jusqu'au 31 octobre 2009

80€ du 01 novembre au 9 décembre 2009 (clôture des inscriptions).

Course limitée à 100 participants

Défi Bleu Caresse Antillaise : 58km et 1000m d+

Le départ sera donné le samedi 12 décembre 2009 à 00h00 de l'Habitation Clément
Vous avez jusqu'au dimanche 08h00 pour franchir la ligne d'arrivée à Sainte-Anne.

Coût : 50€ jusqu'au 30 juin 2009

60€ jusqu'au 31 octobre 2009

80€ du 01 novembre au 9 décembre 2009 (clôture des inscriptions).
Course limitée à 200 participants

5. Le certificat médical obligatoire

Chaque concurrent devra fournir obligatoirement un certificat médical original de moins de trois mois, délivré par le médecin référent, ou une fiche médico-physiologique, certifiant la « non contre indication à la pratique à la course pédestre de longue durée en milieu naturel tropical ». Les photocopies de certificat, même certifiées conformes, ou les copies de licence ne sont pas acceptées.

Les concurrents âgés de 40 ans et plus devront fournir un électrocardiogramme (ECG), de moins de deux ans, attestant leur bonne condition cardio-vasculaire.

Pour le Jungle Raid et le Défi Bleu Caresse Antillaise, un certificat médical de moins d'un an est nécessaire.

6. L'assurance

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile au capital limité. Une extension sera prise spécialement pour cette épreuve. En revanche, ils déclinent toute responsabilité en cas de défaillance pour raison de santé ou en cas de vol. De surcroît, chaque concurrent devra prendre connaissance et signer la décharge de responsabilité suivante :

DECHARGE DES RESPONSABILITE

Nous renonçons dès aujourd'hui à faire valoir, toutes revendications, de quelque nature qu'elles soient, devant le « Club Manikou Organisations ». Ceci concerne en particulier en cas d'accident, blessure, vol, dégâts sur les biens personnels ou autres, se produisant au cours de l'épreuve, dans le cadre de la participation à la manifestation. Nous avons bien pris note qu'en refusant de signer cette décharge de responsabilité, l'organisation se réserve le droit de refuser notre participation au raid. En outre nous nous engageons à fournir un certificat médical de moins d'un an.

Fait à : le :
(signature, précédée du nom et de la mention "lu et approuvé")

7. Le matériel obligatoire

- Un camel-back de **contenance minimum 2 litres**, avec poche et espace suffisant pour contenir le matériel obligatoire,
- Une lampe frontale puissante, avec piles de rechanges,
- Une couverture de survie,
- Un sifflet,
- Une chasuble ou gilet de sécurité fluorescent (obligatoire dans nos véhicules)
- Une casquette,

8. Le matériel fortement conseillé pour le Grand Raid (non exhaustif)

- Un camel-back de **contenance 3 litres**,
- Tee-shirt en matière respirante (dry-fit),
- Un coupe vent,
- Un couteau
- Le roadbook
- Un sac hermétique contenant un rechange de sport complet avec votre N° de dossard. Vous pourrez le récupérer, si besoin, aux deux grands relais de St Joseph et du Vauclin.
- Une trousse de 1^{er} secours contenant : une bande de strapping, des compresses, du Sparadrap, des pansements anti-ampoule, un spray désinfectant, un tube de vaseline et des cachets de sel.

9. Dotation de l'organisation

Le dossard sponsor, porté devant, un road book, un tee-shirt sponsor.

10. Disqualification

Toute personne prise en flagrant délit de triche, d'actes dangereux ou immoraux :

- Emprunt de raccourci,
- Lièvre
- Aide extérieure hors des ravitaillements prévus,
- Accompagnement motorisé,
- Dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage,
- Insultes envers les personnels de l'organisation,
- Dégradation volontaire des sites traversés,
- Pollution,
- Absence de pointage aux divers relais jalonnant le parcours,
- Absence de dossard,
- Absence du matériel obligatoire,
- Non-assistance à un concurrent en difficulté,
- Refus de se soumettre à un contrôle de santé, demandé par un médecin, lors des relais,
- Comportement jugé dangereux pour le concurrent lui-même ou pour ses compagnons de course,
- Détention d'objet prohibé.

11. Classements

Seront récompensés sur le RAID du MANIKOU:

Au scratch : les 10 premiers individuels hommes et femmes.

En catégorie : les 3 premiers hommes et femmes de catégories suivantes
(Espoir - Senior - V1 – V2 – V3 – V4 et plus)
Pas de cumul des récompenses.

Seront récompensés sur le « Jungle Raid» et le « Défi Bleu Caresse Antillaise»

Au scratch : les 5 premiers individuels hommes et femmes.

En catégorie : les 3 premiers hommes et femmes de catégories suivantes
(Espoir - Senior - V1 – V2 – V3 – V4 et plus)
Pas de cumul des récompenses.

12. Réclamations

Elles seront recevables à l'arrivée, uniquement auprès de la Direction de course, qui jugera de l'opportunité de donner une suite ou de classer cette dernière.

13. Sécurité et assistance

3 principaux pôles santé sont prévus à St Joseph (45^{ème} km) et au Vauclin (86^{ème} km) et Ste Anne à l'arrivée. Vous retrouverez, à chacun de ces points, une assistance médicale (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes et podologues), et un point restauration complet (plats chauds). Un repas créole sera servi à tous les concurrents à l'arrivée.

Des « relais repos » avec lits picots seront aménagés à l'Habitation Clément et à Macabou.

Plusieurs équipes d'assistance itinérantes vous suivront sur la course. Ces équipes seront formées de personnels médicaux (médecins et infirmiers), et disposeront d'un véhicule ambulatoire équipé de tout le matériel d'oxygénothérapie et du SAMU.

50 points d'orientation dont 19 de ravitaillements jalonneront l'ensemble du parcours.

Plusieurs « serre-file » se relayeront également tout au long du parcours.

14. Ravitaillements

Rav 1 : Maison du Moine : eau - Bananes

Rav 2 : Parking de l'Aileron : eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs

Rav 3 : Morne Rouge, eau – Coca Cola – bananes

Rav 4 : Ste Cécile : eau – Coca Cola – bananes – oranges – barres de céréales – fruits secs – Fromage – chips

Rav 5 : Sortie Trace des Jésuites : eau – Coca-Cola – bananes – barres de céréales – fruits secs – Fromage – chips

Rav 6 : Fond Fougères : eau

Rav 7 : St Joseph : Repas chaud + eau – Coca-Cola – bananes – barres de céréales – fruits secs

Rav 8 : Rond point Sarrault : eau - Bananes

Rav 9 : Roches Carrées : eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs – Fromage – chips

Rav 10 : Habitation Clément : Soupe + eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs eau – coca cola – bananes – oranges – barres de céréales – fruits secs

Rav 11 : Montagne du Vauclin : eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs

Rav 12 : Stade du Vauclin : Repas chaud + eau – coca cola – bananes – oranges – barres de céréales – fruits secs

Rav 13 : Macabou : Soupe + eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs

Rav 14 : Cap Macré : eau – coca cola

Rav 15 : Cap Chevalier : eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs – Fromage – chips

Rav 16 : Les Anglais des Grottes : eau - Bananes

Rav 17 : Anse Trabaud : eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs

Rav 18 : Anse Prune : eau – coca cola – Bananes -

Rav 19 : Anse Meunier : eau – coca cola - Bananes

Rav 20 : Ste Anne : Repas chaud + eau – coca cola – bananes – barres de céréales – fruits secs

15. Annulation

A compter du 30 novembre 2009, aucun remboursement pour annulation, quelle qu'en soit le motif, ne sera effectué.

Avant cette date le remboursement sera effectué, sur simple demande manuscrite, le cachet de la poste faisant foi, et moyennant une retenue de 10% pour frais de dossier. Cette demande devra être accompagnée d'une enveloppe timbrée avec nom et adresse.

16. Déplacement : Renseignements tarifs, dates et réservations vols :

Roger Albert Voyages 6 rue Victor HUGO - 97200 Fort-De-France - (tél : 0892 70 72 71)

www.speedresa.com/moteurs/voyages/bargain.php?AGENCE=R01&categorieHome=1&masquerBarre=1

De surcroît, des bus 75 places (gratuits) seront mis à la disposition des concurrents au départ :

- du Lamentin. Départ 02h00 le vendredi 11 décembre 2009 (le lieu de rendez- sera confirmé sur le site Internet : grandraidmanikou.com et via la newsletters)
- De Ste Anne au niveau de la Pointe Marin sur le parking du stade municipal. Départ 01h30 le vendredi 11 décembre pour les participants du Raid MANIKOU et du Jungle Raid.
- De Ste Anne au niveau de la Pointe Marin sur le parking du stade municipal. Départ 22h00 le vendredi 11 décembre pour les participants du Défi Bleu Caresse Antillaise.
-

Pour le retour :

- Un bus partira toutes les deux heures du domaine de Rivière Blanche à St Joseph (fin de la partie Nord et du « Jungle Raid ») le vendredi 11 à compter de 14h00 et jusqu'à 20h00. Il rejoindra le lieu de départ du Lamentin.
- Des navettes partiront de Ste Anne (arrivée) le samedi 12 : 08h00 – 12h00 – 17h00.

N'oubliez pas de réserver vos places de bus sur votre bulletin d'inscription.

17. Déroulement de l'épreuve

Mercredi 9 décembre 2009

Retrait des dossards entre 09h30 et 19h00 (lieu à préciser)

Briefing de 11h00 à 12h00 et de 17h30 à 18h30

Vendredi 11 décembre

Départ des épreuves « Raid Manikou » et « Jungle Raid » à 06h00 de Grand Rivière

Arrivée prévue du 1^{er} à St Joseph du Jungle Raid (45km) : 11h30

Passage prévu des premiers à Macabou (95km) : 16h00

Arrivée prévue 1^{er} à St Anne du Grand Raid (127km) : 22h00

Samedi 12 décembre :

Départ du Défi Bleu Caresse Antillaise : 00h00 de l'Habitation Clément.

Arrivée prévue du 1^{er} à Ste Anne : 06h00

Dimanche 13 décembre

Dernières arrivées et fin de l'épreuve 08h00

Remise des prix à compter de 11h00 au camping de la Pointe Marin à Ste Anne.

13h00 cocktail de clôture et repas pour tous.

18. Conditions particulières

- Tous les concurrents s'engagent impérativement à se soumettre et à respecter le présent règlement. Les organisateurs ne pourront être tenus pour responsables des fausses déclarations qui pourraient être mentionnées sur le bulletin d'inscription et se réservent le droit d'exclure les contrevenants sans remboursement.
- Etre âgé de 18 ans. Les mineurs ne sont pas acceptés même avec une autorisation parentale.
- Obligation de porter assistance à toute personne en danger, le temps que les secours prennent le relais.
- Obligation de respecter l'environnement, les terrains privés, la forêt, le code de la route et les autres concurrents.
- Interdiction de polluer la nature en jetant bouteilles et papiers n'importe où. Les points de contrôles sont équipés de sacs poubelle.
- L'accompagnement par un chien ou tout autre animal est interdit.
- Les bâtons, non acérés, sont acceptés, mais sous l'entière responsabilité de son utilisateur. L'organisation décline toute responsabilité en cas de blessure sur un autre concurrent.
- Selon les conditions météorologiques du moment ou pour tout autre impératif, les organisateurs se réservent le droit de changer une partie du parcours afin de mieux le sécuriser.
- Les inscriptions seront définitivement closes dès la limite des **750 participants** (tout raid confondu) atteinte ou à la date du 9 décembre 2009.
- Les dossards devront être portés obligatoirement sur la poitrine, afin de permettre aux jalonneurs de vous identifier.
- Dans l'éventualité d'une couverture photo ou vidéo, chaque coureur renonce sans condition à son droit d'image.

Grand Raid Manikou

3^{ème} édition - 11 - 12 et 13 décembre 2009



La Grande Traversée de la Martinique du Nord au Sud

A envoyer avant la date limite du 9 Décembre 2009 accompagnée de votre certificat médical, et pour les plus de 40 ans de votre ECG, ainsi que de votre chèque, à l'ordre de :

“Club MANIKOU Organisations”, à l'adresse :

Club Manikou Organisations - Résidence La Mouina (appt 15)
Chemin Pays Mêlés - 97 232 Le Lamentin – Martinique

Choix de l'épreuve (*barrer les mentions inutiles*)

Jungle Raid 45 km Nord	Raid du MANIKOU 128 km	Défi Bleu Caresse Antillaise – 58 km Sud
---------------------------	----------------------------------	---------------------------------------------

Je prendrai le bus vers Grand Rivière : OUI - NON

du Lamentin départ 02h00	de Ste Anne départ 01h30
------------------------------------	------------------------------------

(*barrer les mentions inutiles*)

NOM : **Prénom** :

Adresse :

Code Postal : **Ville** : **Pays** :

Date de Naissance : **Sexe** :

Tel fixe : **GSM** :

Email : **Taille Tee-shirt** :

Club : **N° Licence** :

Personne à prévenir en cas d'urgence : **Tel** :

DECHARGE DES RESPONSABILITE

Nous renonçons dès aujourd'hui à faire valoir, toutes revendications, de quelque nature qu'elles soient, devant le « Club Manikou Organisations ». Ceci concerne en particulier en cas d'accident, blessure, vol, dégâts sur les biens personnels ou autres, se produisant au cours de l'épreuve, dans le cadre de la participation à la manifestation. Nous avons bien pris note qu'en refusant de signer cette décharge de responsabilité, l'organisation se réserve le droit de refuser notre participation au raid. En outre nous nous engageons à fournir un certificat médical de moins de trois mois.

Fait à : le :
(signature, précédée du nom et de la mention “lu et approuvé”)