

Version 2 – 12.04.2026



## ADVENTURE RACING WORLD SERIES LISTE DU MATERIEL OBLIGATOIRE

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.

**REponsabilité PERSONNELLE ET ALÉAS** - 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/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).
- ▶ Kit de réparation pour vélo (comprenant pompe, chambres à air, outils et pièces de rechange).
- ▶ Sacs 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






		TOUTES DISCIPLINES		
				
Yes/No	Nom	Image	Quantité	Description
✓	<b>Chasuble de course / Dossard</b>		1 par équipier (pas de port par un 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. <b>Fournis par l'organisation.</b>
✓	<b>Sifflet</b>		1 par équipier (pas de port par un 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.
✓	<b>Frontale</b>		1 par équipier	Une frontale étanche, avec les batteries nécessaires pour la durée de la course.
✓	<b>Veste étanche</b>		1 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.
✓	<b>Pantalon étanche</b>		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.
✓	<b>Haut - couche intermédiaire</b>		1 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.
✓	<b>Haut – première couche</b>		1 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.
✓	<b>Collant</b>		1 par équipier	Jambes longues ou courtes avec jambières. Coupe ajustée, en tissu synthétique ou laine. Léger, évacuant l'humidité et séchant rapidement.



	<b>Bonnet ou buff</b>		1 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.
	<b>Boussole</b>		2 par équipe	Des boussoles de qualité pour une orientation précise. Les boussoles de montre ne répondent pas à ces exigences.
	<b>Cartes et informations de course</b>		2 par équipe	Roadbook et 2 jeux de cartes résistants. <b>Fournis par l'organisation</b>
	<b>Couverture de survie</b>		1 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.)
	<b>Kit de premiers secours</b>		1 par équipe	Le contenu de ce kit de premiers secours est précisé plus bas. Il doit être placé dans un sac étanche.
	<b>Téléphone portable</b>		1 par équipe	Téléphone portable avec batterie chargée. Utilisable uniquement en cas d'urgence (scellé par l'organisation)
	<b>Tracker GPS</b>		1 par équipe	Dispositif spécifique fourni par les organisateurs de la course. Doit être porté et utilisé conformément aux instructions des organisateurs.
	<b>Appareil photo / GoPro</b>		1 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 manquant. L'accès aux informations de localisation/GPS n'est pas autorisé.






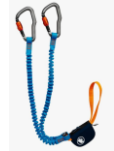



	<b>VTT</b>			
	<b>Nom</b>	<b>Image</b>	<b>Quantité</b>	<b>Description</b>
	<b>VTT</b>		1 par équipier	VTT. Guidon droit (pas de guidon de course) et au moins une des deux caractéristiques suivantes : • Suspension mécanique • Pneus de 44 mm (1,75 pouce) ou plus.
	<b>Casque vélo</b>		1 par équipier	Casque 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.









	<b>Lumière avant</b>		1 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.
	<b>Lumière arrière</b>		1 par équipier	Feu rouge orienté vers l'arrière. Doit être fixé sur le vélo. 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.
	<b>Gilet réfléchissant</b>		1 par équipier	Il doit être porté la nuit et visible avec un sac à dos. Certification CE ou équivalent.
	<b>Porte-carte vélo</b>		1 par équipe	Il est conseillé d'avoir un second porte carte par équipe

	<b>KAYAK</b>			
	Nom	Image	Quantité	Description
	<b>Gilet d'aide à la flottabilité</b>		1 par équipier (pas de port par un autre équipier)	Doit être porté à tout moment lors des sections de kayak <b>Fourni par l'organisateur</b>
	<b>Pagaie</b>		1 par équipier	<b>Fourni par l'organisateur</b>
	<b>Kayak</b>		2 par équipe	<b>Fourni par l'organisateur</b>

	<b>ROLLER</b>			
	Nom	Image	Quantité	Description
	<b>Roller</b> ou <b>Rollerski</b> ou <b>Skateboard</b> ou <b>Trottinette</b> (diamètre des roues < 150mm)		1 par coéquipier	Bâtons autorisés (vous devez également être capable de les transporter dans le sac roller)
	<b>Casque</b>		1 par coéquipier	Casque de vélo avec une certification de norme de sécurité approuvée. (par exemple CE, UIAA ou équivalent national). Il est possible d'utiliser le même que sur les sections VTT.



	<b>Protections</b>		1 par coéquipier	Conseillé mais non obligatoire
✓	<b>Sac roller</b>		1 à 4 par équipe	Chaque équipe doit être capable de transporter tout le matériel de la section roller à vélo pour une section non chronométrée d'environ 20 minutes

	<b>CORDES</b>			
	Nom	Image	Quantité	Description
✓	<b>Baudrier/Harnais</b>		1 par coéquipier	Conforme à la norme EN 12277
✓	<b>Casque d'escalade</b>		1 par coéquipier	Conforme à la norme EN 12492
✓	<b>Descendeur</b>		1 par coéquipier	Descendeur de type "tube" pour rappel sur corde simple ou double (dispositifs de type "huit" non autorisés). Conforme à la norme EN 15151.
✓	<b>Longe de sécurité</b>		1 par coéquipier	Courte longe pour fixation au descendeur lors du rappel, longueur 60 à 80 cm (recommandée). Longe fabriquée ou faite maison (mini corde Ø 9 mm). <b>Incluant un mousqueton à verrouillage</b> (à vis ou automatique à triple action) conforme à la norme EN 12275.
✓	<b>Set de via ferrata</b>		1 par coéquipier	Set de via ferrata conforme à la norme EN 958:2017, équipé d'un absorbeur de choc à sangle déchirable (système de déchirement cousu). Les anciens absorbeurs à plaques de friction ne sont pas autorisés.
✓	<b>Cordelette pour prusik</b>		1 par coéquipier	Diamètre 5 à 7 mm, longueur 60 à 80 cm, fabriqué à partir de corde d'escalade.
✓	<b>Mousqueton pour le prusik</b>		1 par coéquipier	Mousqueton unidirectionnel avec ouverture/verrouillage à triple action, conforme à la norme EN 12275
✓	<b>Sac de corde</b>		1 par équipe	Chaque équipe doit disposer d'un sac fermé contenant tout le matériel de cordes. Vous n'aurez pas à le transporter sur le parcours. Il doit être facilement reconnaissable pour votre équipe.

	<b>KIT PREMIERS SECOURS TOUTES DISCIPLINES</b>			
	Nom	Image	Quantité	Description
✓	<b>Bandage compressif</b>		1 par équipe	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.
✓	<b>Bandage triangulaire</b>		1 par équipe	Ce bandage en forme de triangle rectangle peut être utilisé pour fabriquer une écharpe, comme bandage normal et pour d'autres applications.
✓	<b>Wound Dressing (Sterile)</b>		2 par équipe	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.
✓	<b>Strapping Tape (Adhesive/ surgical tape)</b>		1 par équipe	Un rouleau de sparadrap. Peut être utilisé pour fixer des bandages ou des pansements, ainsi que pour fabriquer des attelles improvisées.
✓	<b>Antihistamine (strong)</b>		4 doses adultes par équipe au 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.
✓	<b>Anti-diarrhoeal Medication</b>		4 doses adulte par équipe au 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.
✓	<b>Medical Gloves</b>		1 paire par équipe	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).

**Eléments recommandés** – Les éléments de premiers secours supplémentaires fortement recommandés incluent (dans le respect des règles antidopage) : antalgiques, anti-inflammatoires, solutions de remplacement des électrolytes, solutions/crèmes désinfectantes et antiseptiques, traitement des ampoules, masque de protection pour la RCP (réanimation cardio-pulmonaire).

## MATERIEL SPECIFIQUE A LA COURSE

Yes/No	Nom	Image	Quantité	Description
✓	<b>Sac/caisse d'équipe</b>		1 par équipe	Un sac (taille et poids libres) contenant de la nourriture et des vêtements de rechange. Vous devrez le transporter à vélo pendant environ 20 minutes
✓	<b>Assiette, couverts et verre</b>		1 par coéquipier	Non nécessaire pendant la course mais indispensable pour le repas d'après-course

## **FOIRE AUX QUESTIONS:**

*Q. Dois-je transporter une couche de base supplémentaire (haut ou bas) si je la porte déjà pendant la course ?  
NON.*

*Q. Un maillot de cyclisme et des manchettes (ou un cuissard de cyclisme et des jambières) répondent-ils à l'exigence de couche de base haut et bas ? OUI.*

*Q. Un coéquipier peut-il porter mon sac à dos ? OUI, cependant chaque concurrent doit toujours porter son dossard de course et son sifflet.*