

ROADBOOK RAID ICAM 21 & 22 MARS 2026

12ÈME ÉDITION
HARDELOT



@raidicamlille



Raid Icam Lille



raid.icam.lille

Sommaire

P.3 - Présentation du Raid ICAM

P.4 - Venir au Raid ICAM

P.5 - Retrait des dossards

P.6 - Matériel obligatoire

P.7 - Plan du camping

P.8 - Règles du camping

P.9 - Planning parcours Expert

P.10-11 - Organisation des épreuves

P.12 - Planning parcours Aventure

P.13-14 - Organisation des épreuves

P.15 - Explication des épreuves

P.16 - Fonctionnement des balises

P.17 - Fin de course

P.18 - Etre bénévole

P.19 - Numéros & Questions





Pour la 12^{ème} édition, une nouvelle équipe a pris les rênes de l'association, l'objectif est de faire de cet événement une réussite tant sur le plan sportif qu'humain. Le Raid Icam 2026 devrait rassembler 100 participants, une équipe organisatrice de 26 personnes ainsi qu'environ 40 bénévoles.

Au programme de cette édition, deux parcours : le parcours Aventure de 80 km de VTT et le parcours Expert de 105 km regroupent les mêmes disciplines : trail, course d'orientation, VTT, Paddle sur mer, Run&Bike et encore d'autres activités surprises qui feront de ce Raid un événement unique. Les équipes peuvent être constituées de 2 ou 4 personnes âgées de 16 ans minimum (étant dans leur 17^{ème} année) avec autorisation parentale.

Le Raid Icam 2026 se déroulera entre les villes de Hardelot, Samer et Devres. Le Raid Icam se veut ouvert à tous, que vous soyez professionnel ou amateur, étudiant ou famille ou équipe d'entreprise : vous êtes tous les bienvenus pour vous dépasser et profiter au maximum d'un week end sportif au grand air.



Transport en Commun

1. Prendre le train à Lille Flandres jusqu'à Boulogne sur Mer (1 train/1h30)
2. 25 min de Bus, ligne A jusqu'à Equihen-Plage (arrêt Le Stade)



Voiture

Equihen-Plage via N42 ou via A25 par Calais (Autoroute gratuite)

Par ici le covoiturage



1 Retrait du dossard

Dès votre arrivée, un check administratif ainsi que la remise des dossards avec l'ensemble de l'équipe auront lieu suivi d'un check matériel. La direction de course vérifiera que les participants ont bien tout le matériel demandé.

Il faut pouvoir fournir une pièce d'identité valide ainsi que son justificatif d'inscription.

Vous recevrez deux dossards, le premier à mettre sur vous à l'aide d'épingles à nourrice (non fournies), le second sur le vélo.

2 Bagagerie

Vos affaires, excepté le matériel obligatoire pourront être laissées sur le camping, elles seront surveillées par l'équipe d'organisation.

3 Mise en place du doigt Electronique

Ensuite vous pourrez récupérer votre doigt électronique (1 par personne), celui-ci permet de valider les balises rencontrées lors de la course et de vous chronométrer. Vous ne pouvez pas l'enlever pendant la durée du week-end.

4 Retrait du VTT

Si vous avez loué un VTT, vous pourrez les récupérer au parking VTT et accrocher votre dossard VTT

5 Départ

12h00 Départ du parcours Expert, brief et consigne de sécurité à 11h45

12h15 Départ du parcours Aventure, brief et consigne de sécurité à 12h00

Matériel obligatoire par participant

- Un gilet réfléchissant
- 1 sac de couchage par participant ainsi qu'un tapis de sol
- 1 lampe frontale en état de marche avec un jeu de piles de rechange ou une batterie externe pour la recharger.
- 1 système d'hydratation
- 1 couverture de survie
- 1 vêtement de pluie (type KWay ou Gore tex)
- Une seconde couche chaude
- 4 épingles à nourrice
- 1 petit sac pour la journée (type camelbag)
- 1 VTT en état de marche pour les épreuves de VTT avec le dossard VTT de l'équipe fourni par l'organisation
- 1 casque VTT
- 1 lumière avant de Vélo et 1 lumière arrière
- Un duvet et un matelas pour la nuit
- Un maillot de bain et une serviette micro-fibre
- Couverts, assiette et écocup

Matériel obligatoire par équipe

- 1 trousse de secours contenant impérativement : des pansements, des bandes, des compresses, un désinfectant, du collyre, des Compeeds et une couverture de survie
- 1 téléphone portable (ayant une autonomie suffisante pour tenir les deux jours avec une batterie externe)
- 1 kit de réparation VTT (1 dérive-chaîne, 1 démonte-pneus, 1 pompe à vélo, 2 chambres à air, 6 rustines, 1 colle, 1 jeu de clés alène)
- 1 boussole
- Des cadenas pour attacher les vélos
- Des stylos et une règle d'au moins 10 centimètres
- 1 ou 2 tentes permettant d'accueillir toute l'équipe



Matériel impérativement normalisé CE

START

Bivouac
Aventure

Bivouac
Expert

Service
diner

1

2

Parking
Vélo

Douche
Homme

Douche
Femme

WC

1 - Check administratif

2 - Location Matériel

Entrée
sur le site





**Respectez le repos et la tranquillité
des autres participants sur le bivouac**

**Prenez soin de vos affaires et du
matériel loué par l'organisation**



**Veillez à ne pas laisser trainer vos
déchets, des poubelles sont prévues
à cet effet.**

**Respectez les règles de sécurité en
vigueur sur le camping**





Samedi

**10h30 - Retrait des
dossards**

11h45 - Brief de départ

12h00 - Départ

**18h30 - Barrière horaire
dernière CO**

**18h30 - Barrière horaire
activité nautique**

19h30 - Diner

21h Fin de course

**21h30 - Dernier service pour
le diner**

Dimanche

5h30 - Réveil

5h45 - Petit déjeuner

6h45 - Brief de départ

7h00 - Départ

13h00 - Déjeuner

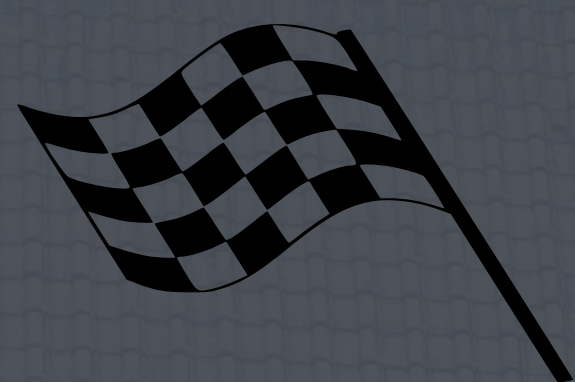
**14h00 - Barrière Horaire
CO de Samer**

**15h00 - Barrière Horaire
dernière CO**

15h00 - Remise des prix

16h00 - Fin du Raid ICAM

J-1



Départ



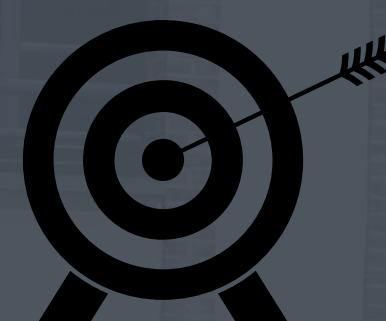
Trail



VTT 1



Course
d'orientation



Activité
ludique



VTT 2



Course
d'orientation



VTT 3



Course
d'orientation



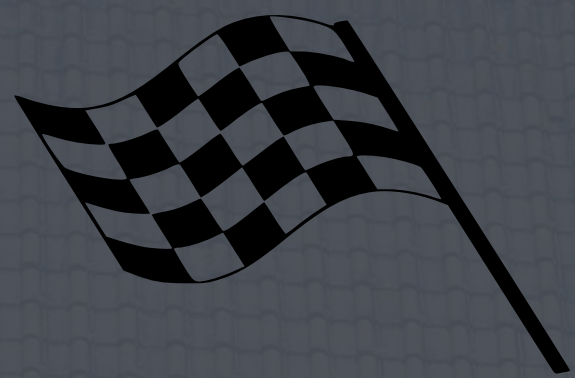
Surf



VTT 4

Le chrono est gelé lors de l'activité ludique et l'activité nautique

J-2



Départ



Trail



VTT 1



Run
& Bike



VTT 2



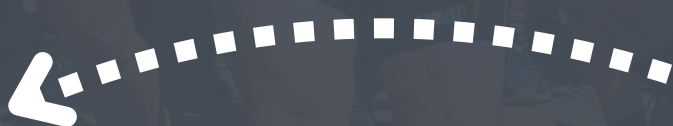
Course
d'orientation



VTT 3



Urban Trail



VTT 4



Activité
ludique



Course
d'orientation



VTT 5



Samedi

**10h30 - Retrait des
dossards**

12h00 - Brief de départ

12h15 - Départ

**18h30 - Barrière horaire
dernière CO**

**18h30 - Barrière horaire
activité nautique**

19h30 - Diner

**21h30 - Dernier service pour
le dîner**

Dimanche

7h00 - Réveil

7h15 - Petit déjeuner

8h15 - Brief de départ

8h30 - Départ

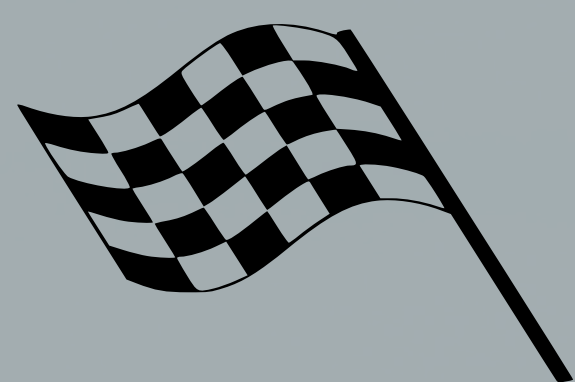
13h00 - Déjeuner

**15h00 - Barrière horaire
dernière CO**

15h00 - Remise des prix

16h00 - Fin du Raid ICAM

J-1



Départ



Trail



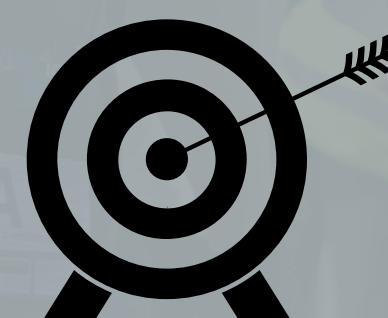
VTT 1



Course
d'orientation



VTT 2



Activité
ludique



Course
d'orientation

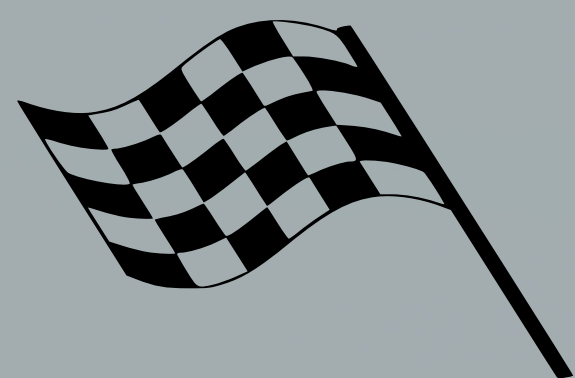


VTT 3



Surf

J-2



Départ



Trail



VTT 1



Run
& Bike



VTT 2



Activité
ludique



Urban Trail



VTT 4



Course
d'orientation



VTT 5



VTT

Le raid est composé à 70% de VTT, des cartes sont fournies afin de vous guider sur les chemins du parcours. Les cartes sont de natures différentes afin d'évaluer vos compétences en orientation.



CO

Les courses d'orientations se déroulent en forêt, une carte ou des indications concernant l'emplacement des balises obligatoires est distribuée à l'entrée de la forêt. Vous devrez bipper toutes les balises pour ne pas perdre de temps.



Activité ludique

Les activités ludiques permettent de faire une pause dans le parcours. Vous aurez l'occasion de démontrer vos talents d'adresse et d'agilité sur des épreuves de



Run & Bike

1 VTT, 1 coureur dès qu'on en a marre on change. Le vélo peut être lâché sur le parcours afin d'accélérer les transitions mais attention à ne pas oublier de balise.



Surf & Paddle

Cette année l'ESN accueille le Raid ICAM et propose une boucle en pleine mer avec différentes bouées à aller chercher. N'oubliez pas de prendre votre maillot de bain et une serviette avec vous.



Balises des VTT

Chaque équipier doit biper son doigt électronique dans les balises rencontrées, une balise oubliée correspond à 40min de pénalité

Balises des CO

Tous les membres doivent biper les balises mais certaines sont fausses, elles ajoutent une pénalité de 20min.



Activité ludique

Les activités ludiques sont facultatives, les chronos sont gelés le temps que vous puissiez profiter de l'événement.



Balise nautique

Les chronos sont gelés pour l'activité nautique, celle-ci est donc facultative, les derniers passages sont à 18h30.



Balise malus : ces balises sont dispersées tout au long du parcours, si vous suivez bien les consignes aucune chance de tomber dessus, sinon attention à la perte de temps engendrée.

Le temps final est basé sur l'addition du chrono du J1 et du J2.

Les premiers seront l'équipe avec le meilleur temps total.

Comment les chronos sont calculés ?

- **Votre chrono est calculé en fonction du temps écoulé entre le départ et la dernière balise du J1, on effectue la même opération pour le J2**
- **Ensuite on ajoute les différentes balises "malus" éventuellement bippées.**
- **Les balises non validées en VTT provoquent entre 20 min et 40 min de pénalités**
- **Les balises non validées en CO/Trail provoquent une pénalité comprise entre 10 et 30 min**





Qu'est-ce que c'est?

Tu es blessé, tu as envie de supporter tes amis ou tu veux simplement bronzer sur les plages d'Hardelot, alors deviens bénévole.

Ta mission : s'assurer que les participants restent en sécurité pendant l'entièreté de la course. Tu aides l'équipe du Raid ICAM dans la journée et le soir tu profites du coucher de soleil sur la plage avec tes potes.

On te fournit même la nourriture pour ton week-end et l'essence est remboursée.

Matériel

- Déguisement
- Enceinte
- Pancarte
- Chaise de camping
- Duvet
- De quoi s'hydrater
- Téléphone
- Batterie portable





**Si vous avez la moindre question avant ou pendant
l'événement, n'hésitez pas à demander aux vestes rouges.**



Président
06 66 25 12 69



Responsable sécurité
06 36 20 86 77

**Bon courage pour le
RAID ICAM 2026**



@raidicamlille



**Raid Icam
Lille**



raid.licam.lille