

RAID DE PRINTEMPS UNSS 38 – 19 ET 20 MAI 2026



Organisation générale :

Mathieu FICATIER 06 45 46 85 50
Anne-Christine BRENIERE 06 84 10 54 64
Anaïs PAUVERT 06 85 21 00 49

LE RAID

il s'agit d'un RAID « à la carte ». Chacun va pouvoir construire son parcours afin de l'adapter à son niveau.

MARDI SOIR : TRAIL 4.8 KM / CO 2KM

MERCREDI : RAID le + court : 17.5 km 500 D+

RAID le + long 30km 1100 D+

Raid : Le parcours sans option est simple et adapté pour des élèves initiés au raid (vtt long mais peu technique). Les options permettent de construire un raid + long et + technique.

Pré-requis : niveau correct en VTT / Autonomie et sérieux / Être capable de s'orienter / Vélo en bon état !

Chaque enseignant se porte garant du niveau de ses élèves et aide ses équipes à construire son raid en fonction de son niveau.

INSCRIPTIONS – Max 60 équipes

→ sur OPUSS **du 27 avril au 13 mai 12h** (attention pont de l'Ascension).

TARIF : 15€ / personne présente pour les frais de camping et repas.

PROGRAMME ET HORAIRES

MARDI

17h30 : accueil camping

17h30 – 19h00 : installation / inscriptions

19h00 : départ en convoi pour le briefing

19h20 : briefing (lieu surprise)

19h40 : convoi jusqu'au départ.

20h00 : départ de la course

21h20 : Fin de la course et retour au camping.

MERCREDI

6h30 à 7h30 : petit déjeuner

7h30 – 8h15 : rangement camping

8h30 - 9h00 : ouverture Option 1

9h00 - 9h20 : départ de Course Halle du marché

14h30 : Fin de course au Col de Marcieu

15h15 : résultats et Podiums

COMPOSITION D'EQUIPE :

Pour toutes les catégories : 2 F + 2 G

CATEGORIES :

Lycée Excellence

Lycée Etablissement

Lycée Pro

Collège Excellence

Collège Etablissement

Benjamin

ACCES :

Depuis Grenoble

A41 - Sortie 24.1 « Villard-Bonnot » puis suivre St Nazaire les Eymes / St Hilaire du Touvet

Attention tunnel uniquement pour les véhicules 9 places maxi. : Tous les bus plus gros doivent passer par Le Touvet ou La Terrasse.

En entrant dans St Hilaire, restez sur la route départementale dite *Route des 3 villages*, jusqu'au terrain de foot, camping sur la droite.

Depuis Chambéry

A41 - Sortie 23 « Le Touvet » puis suivre Le Touvet / St Bernard du Touvet / St Hilaire du Touvet.

Traverser le village de St Hilaire (route départementale dite *Route des 3 villages*) . *Le stade se situe 400 m après la pharmacie (sur votre gauche).*

REGLEMENT :

MATERIEL OBLIGATOIRE

Par élève :

- . VTT en bon état (Freins en bon état / embouts de cintre)
- . casque norme CE
- . veste coupe vent
- . Frontale pour le soir.

Par équipe : au moins 1 Camelbak (ou petit sac à dos) avec :

- . 2 couvertures de survie
- . 1 sifflet
- . 1 téléphone (avec les numéros de l'organisation **0684105464** et **0645468550**)
- . Eau (mini 2L par équipe) et ravitaillement sportif

MATERIEL CONSEILLE :

- . Gants de VTT
- . Boussole
- . Kit réparation VTT /
- . Montre OU chrono

Casque obligatoire toute la journée du mercredi (même en CO).

Des contrôles matériels seront réalisés au départ.

Le matériel de tractage : doit être largable et rétractable et les élèves aguerris à son usage. Il sera interdit sur certaines portions.

COMPOSITION ÉQUIPES / BINÔMES / DOSSARDS

MARDI SOIR : Au milieu du trail 2 mini-boucles de CO : une pour les filles Jaune / Rouge, l'autre pour les garçons Vert / Bleu.

MERCREDI : Constituer un binôme Fille et un binôme Garçons et choisir la couleur de dossard selon l'option choisie :

→ Option 3 TRAIL obligatoirement jaune / rouge

→ Option 4 VTT obligatoirement vert / bleu.

PAS DE CHANGEMENT DE DOSSARD ENTRE ÉLÈVE PENDANT LA COURSE.

REPAS :

MARDI SOIR : chacun gère ses repas

MERCREDI MATIN : Par équipe : Pain / confiture / brique de lait ou jus de fruit. Libre à chacun de compléter → Apporter Ecocup / bols /couverts.

MERCREDI MIDI : Un sandwich « fait maison » saucisse ou veggie + un fruit par personne (avoir son écocup avec soi).

PROGRAMME des EPREUVES (voir le roadbook à donner aux élèves)

MARDI SOIR ST HILAIRE

TRAIL + CO

Une première boucle pour un binôme en Mass start (1,5 km),

Une seconde boucle à 4 (3,3km).

Au milieu de la seconde boucle l'équipe reçoit 2 cartes : les binômes filles / garçons se séparent et doivent trouver chacun 2 balises. Les binômes se regroupent au point de rassemblement et finissent le trail ensemble.

COURSE ORIENTATION « VILLAGE » PRECISION

12 postes, attention les 3 premiers sont en ordre imposé, les 9 derniers en ordre libre.

Attention nombreux leurres.

MERCREDI DEPART ST HILAIRE

SECURITE !!!! LORS DES DEPLACEMENTS SUR ROUTE à PIED : FILE INDIENNE OBLIGATOIRE (contrôles réalisés sur le parcours. Équipes de front pénalisées de 30'.)

→ OPTION 1 RUN AND BIKE

A FAIRE à 4 obligatoirement avec 2 vélos. **Ouvert uniquement de 8h30 à 9h00.**

Retour devant le camping. (Attention, passage sur une route à la fin, rester à droite)

→ LIAISON – 0,6 KM

Suivre le balisage, rester à droite de la route.

→ VTT 1 - 2,3 KM

Tout en montée sur la route, rester à droite, très peu de voitures.

→ OPTION 2 TRAIL 1,7 KM

A FAIRE à 4 obligatoirement.

→ VTT 2 - 2,3 KM

Piste forestière. Une portion descendante TRACTAGE interdit, puis une portion montante TRACTAGE AUTORISÉ.

→ OPTION 3 TRAIL 1,8 KM

2 élèves chasubles Jaune / rouge. **Le binôme qui fait cette option ne sera pas celui qui fait l'OPTION 4 (si l'équipe décide de la faire).**

PORTE HORAIRE 10H30

PROFIL : 1 montée raide puis piste forestière pour redescendre. **1 balise très visible.**

→ VTT 3 - 5,4 KM

Piste forestière. Itinéraire Jalonné. Aucun changement d'itinéraire. Profil montant. TRACTAGE AUTORISÉ.

→ VTT 4 - 2,3 KM non-chronométré

l'équipe dispose de 30' pour descendre prudemment au parc VTT (temps nécessaire 10')

Au col, déposer les vélos au parc et se rendre à la CO avant les 30'.

AU COL DE MARCIEU FAIRE LES EPREUVES DANS ORDRE OBLIGATOIREMENT !

→ COURSE D'ORIENTATION – 10 balises Ordre Libre + 4 BONUS si CO Option longue

4 COUREURS OBLIGATOIRE : **INTERDICTION DE SE SÉPARER c'est à dire tous les coureurs toujours visibles ET à moins de 50m.**

Attention contrôles réalisés sur le parcours. Équipes séparées **pénalisées de 30'**.

10 postes obligatoires PM = 10'

4 Postes bonus pour les équipes souhaitant rallonger la CO : bonus 5' par poste (pas de pénalité si pas pris).

MAXI 1H00 pour rejoindre l'arrivée - Pénalité de 5' par minute dépassée entamée.

ATTENTION : départ arrivée différents.

Attention aux zones interdites en rose sur la carte.

→ TRAIL facile 1,9 km (à 4) puis TRAIL difficile 3,4 km (à 2).

- **PARTIE facile à 4.** Rester groupés. Début en descente puis montée raide à la fin.
- **PARTIE difficile à 2 :** les deux coureurs les plus forts partent sur un trail difficile avec le doigt électronique, pendant que les deux autres rentrent hors chrono le long de la route. L'équipe se retrouve au col de Marcieu

PORTE HORAIRE 12H30 pour le TRAIL difficile (sinon retour à 4 par la route, pénalité 1H30)

→ DUATHLON TIRS (CARABINE ET PISTOLET)

L'équipe bipe le départ. Le coureur 1 se présente au tir et dispose de 50" pour toucher 5 cibles.

- Si réussite avant 50", il passe le relais au suivant, puis etc...

- Si il manque des cibles, il doit réaliser une deuxième série avant de passer le pistolet

Arrêt chrono après le 4e relayeur : tous les équipiers doivent passer.

→ ÉPREUVE LUDIQUE SURPRISE

Épreuve chronométrée. Début chrono au départ de l'épreuve.

4 passages obligatoires. Passage libre des coureurs (un élève peut passer 4 fois)

Arrêt chrono après le 4eme tour.

→ STAND SENSIBILISATION – Bonne pratique en milieu naturel

Atelier proposé par le département de l'Isère

Pénalité : 1minute si non réalisé

→ OPTION 4 VTT - 2,3 KM

2 élèves chasubles Vert /Bleu. **N'ayant pas fait FAIT L'OPTION 3**

PROFIL : 1 boucle de VTT à réaliser. 1 montée raide au milieu. **1 balise très visible !**

FIN DU RAID AVANT OU APRES L'OPTION 4

Vider le doigt à la GEC – Salle hors-sac du Col.

LES « OPTIONS » : Pour rendre le raid adapté à tous les niveaux le RAID comporte 4 options. Pénalités si non-faites.

ATTENTION : les 4 options rallongent de raid de 45' à 1h30 si elles sont toutes faites.

QUOI	QUI ?	distance	D+	D-	Temps rapide	Temps moyen	Temps lent	Pénalité
OPTION 1 RUN AND BIKE	4 coureurs	2,5	50	50	11	15	20	20
OPTION 2 TRAIL	4 coureurs	1,7	50	50	11	15	20	20
OPTION 3 TRAIL	Binôme Jaune Rouge	1,8	90	90	11	17	25	25
OPTION 4 VTT	Binôme Vert Bleu	3	80	60	11	17	25	25