



GUIDE COUREUR

RAID MGA 2026

*Toutes les infos qu'il te faut pour
vivre ta course à 100%*



Sommaire

- [Bénévoles](#) [page 3](#)
- [Recyclerie](#) [page 4](#)
- [Programme](#) [page 5](#)
- [Infos pratiques](#) [page 6](#)
- [Parcours découverte / Famille](#) [page 7-8](#)
- [Parcours Loisirs](#) [page 9-10](#)
- [Parcours Sportif](#) [page 11-12](#)
- [Parcours Expert](#) [page 13-14](#)
- [Partenaires](#) [page 15](#)
- [Contact](#) [page 16](#)



BÉNÉVOLES

Pour le dimanche 04 octobre; nous recherchons une dizaine de bénévoles afin d'assurer la sécurité sur le parcours VTT.

Pour nous rejoindre, cela se passe juste ci-dessous :

Inscriptions bénévoles

INSCRIPTIONS



RECYCLERIE

MAIF, assureur militant et partenaire du raid multisports Grenoble-Alpes, s'engage en faveur d'un sport respectueux de la planète.

Avec un peu d'entraînement, on peut tous pratiquer un sport plus responsable : gérer et réduire les déchets sur les événements, diminuer leur empreinte carbone, donner une seconde vie aux équipements sportifs, et sensibiliser les participants.

Dimanche, la MAIF met à votre disposition des écobox afin de récupérer des vêtements de sport, des chaussures et matériel sportif dont vous n'avez plus l'utilité. Alors venez nombreux ramener vos vêtements pour participer à cette action écoresponsable. Nous vous remercions par avance de soutenir cette initiative.

Ne laissez derrière vous que l'empreinte de vos pas. Un événement Sport Planète, c'est un événement à impact positif.



PROGRAMME

SAMEDI 03 OCTOBRE

- **9h00 – 11h00** : Ouverture du retrait des dossards pour les parcours famille
- **10h00** : Départ de la 1ère vague raid famille/découverte
- **11h00** : Départ de la 2ème vague raid famille/découverte
- **14h00 – 17h00** : Ouverture du retrait des dossards pour les parcours famille et parcours loisirs/sportif/expert
- **15h00** : Départ de la 3ème vague raid famille/découverte

DIMANCHE 04 OCTOBRE

- **6h45 – 8h15** : ouverture du parc à vélo au Désert Jean Jacques Rousseau
- **7h00 – 9h15** : Ouverture du retrait des dossards à la Halle Jeannie Longo
- **8h30 – 9h15** : Ouverture du parc à vélo pour les parcours loisirs à la Halle Jeannie Longo
- **8h00** : Départ Raid Expert
- **9h00** : Départ Raid Sportif
- **9h30** : Départ Raid Loisirs
- **12h00** : Ouverture du parc à vélo sécurisé pour récupérer son vélo
- **13h30** : Podium Sportif
- **14h30** : Podium Expert

INFOS TOUS PARCOURS

CARTE

Parking, retrait des dossards, ravitaillements, secours,...

CARTE INTERACTIVE



SITE INTERNET

Toutes les infos du week-end...

SITE INTERNET



SECOURS

*Ce numéro est à appeler en cas d'urgence
pour prévenir les secours*

06 01 95 83 07

BUVETTE / RESTAURATION

Vous pouvez encore réserver votre repas d'après course (**uniquement pour le dimanche**) sur votre espace participant. Des repas seront disponibles à la vente le jour de la course (sous réserve des quantités disponibles).

Une buvette sera également ouverte tout au long du week-end !

PARCOURS DÉCOUVERTE / FAMILLE

PARCOURS

Vous enchainerez les épreuves avec votre équipe de la manière suivante :

Les tracés sont gardés secret jusqu'au jour de la course :

- VTT/VTC/Gravel (6km / 20m D+)
- Course d'orientation (entre 20min et 40min) (L'activité tir à la carabine laser fait partie de la CO)
- Tir à la carabine laser
- Enigme bonus donnée au départ à faire tout le long du parcours

SÉCURITÉ

Parc à vélo : La descente du vélo se fera à l'entrée du parc à vélo lorsque qu'un bénévole vous le dira.

Circulation : Les épreuves se déroulent sur route ouverte à la circulation. Nous vous demandons de respecter les règles de circulation routière. Des signaleurs bénévoles seront présents aux croisements importants pour vous aiguiller. Merci de respecter leurs consignes !

BALISAGE

Le parcours Famille sera balisé par des flèches violettes comme la couleur de votre dossard et des fanions oranges. Le parcours restera secret jusqu'à ce week-end aucune trace GPX ne sera partagé.

Abandon :

- En cas d'abandon d'une équipe, il est impératif de vous signaler à quelqu'un de l'organisation svp. Si un membre de votre équipe abandonne, les membres pourront continuer le raid sauf pour les participants mineurs qui ne pourront poursuivre seul.

RAVITAILLEMENT

- Un ravitaillement est mis en place à la fin de l'activité

PARCOURS DÉCOUVERTE / FAMILLE

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- 1 stylo
- Un vélo (VTT/VTC/Gravel)
- Un casque
- Un téléphone portable chargé
- 1 kit de réparation (pas d'assistance mécanique sur le raid)
- Réserve d'eau
- Ravitaillement personnel
- Gobelet personnel pour les ravitaillements fortement recommandé



PARCOURS LOISIRS

PARCOURS

Vous enchainerez les épreuves avec votre binôme de la manière suivante :

Les tracés sont gardés secret jusqu'au jour de la course :

- Trail (3,5km / 40m D+)
- VTT (11km / 40m D+)
- Course d'orientation (entre 20min et 40min) (L'activité tir à l'arc fait partie de la CO)
- Tir à l'arc

SÉCURITÉ

Parc à vélo : La montée sur le vélo se fera à la sortie du parc à vélo lorsque qu'un bénévole vous le dira. A l'inverse la descente du vélo se fera avant l'entrée dans le parc à vélo.

Circulation : Les épreuves se déroulent sur route ouverte à la circulation. Nous vous demandons de respecter les règles de circulation routière. Des signaleurs bénévoles seront présents aux croisements importants pour vous aiguiller. Merci de respecter leur travail !

BALISAGE

Le parcours loisirs sera balisé par des flèches vertes comme la couleur de votre dossard et des fanions oranges. Le parcours restera secret jusqu'à ce week-end aucune trace GPX ne sera partagé.

Abandon :

- En cas d'abandon d'une équipe, il est impératif de vous signaler à quelqu'un de l'organisation svp. Si un membre de votre équipe abandonne, le 2ème membre pourra continuer le raid sauf pour les participants mineurs qui ne pourront poursuivre seul.

RAVITAILLEMENT

- Un ravitaillement sera mis en place à la fin du VTT
- Un ravitaillement sera mis en place à l'arrivée

PARCOURS LOISIRS

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Un VTT
- Un casque VTT
- Un téléphone portable chargé
- 1 kit de réparation VTT (pas d'assistance mécanique sur le raid)
- Réserve d'eau
- Ravitaillement personnel
- Gobelet personnel pour les ravitaillements fortement recommandé



PARCOURS SPORTIF

PARCOURS

Vous enchainerez les épreuves avec votre binôme de la manière suivante :

Les tracés sont gardés secret jusqu'au jour de la course :

- Trail (6,5km / 340m D+)
- Course d'orientation (entre 40min et 1h30 temps maximum !)
- VTT (22km / 860m D+)
- Course d'orientation (10min) (L'activité tir à l'arc fait partie de la CO)
- Tir à l'arc (Toutes les explications : [ICI](#))

BALISAGE

Le parcours sportif sera balisé par des flèches bleues comme la couleur de votre dossard ou des flèches jaunes et des fanions oranges lorsque votre parcours sera commun au parcours expert. Le parcours restera secret jusqu'à ce week-end aucune trace GPX ne sera partagé.

Abandon :

- En cas d'abandon d'une équipe, il est impératif de vous signaler à quelqu'un de l'organisation svp. Si un membre de votre équipe abandonne, le 2ème membre pourra continuer le raid sauf pour les participants mineurs qui ne pourront poursuivre seul.

SÉCURITÉ

Parc à vélo : La montée sur le vélo se fera à la sortie du parc à vélo lorsque qu'un bénévole vous le dira. A l'inverse la descente du vélo se fera avant l'entrée dans le parc à vélo. Si vous ne respectez pas les consignes, une pénalité pourra vous être attribuée.

Circulation et stop chrono : Les épreuves se déroulent sur route ouverte à la circulation. Nous vous demandons de respecter les règles de circulation routière. Des signaleurs bénévoles seront présents aux croisements importants pour vous aiguiller. Merci de respecter leurs consignes !

2 stop chrono seront mis en place pour traverser les portions de ville particulièrement dangereuse car il y a de nombreux feux de signalisation + croisement de routes passantes. Nous allons donc interrompre le chrono durant ces traversées afin de vous permettre d'avancer en toute sécurité. Vous bipperez une balise au départ de la portion puis vous rebipperez à nouveau à la sortie pour relancer le chronométrage. Merci donc d'être particulièrement prudent sur cette zone, avancer tranquillement et respecter le code de la route.

Tir à l'arc : La sécurité est très importante, nous vous demandons de bien suivre les instructions qui vous seront données le jour de l'événement.

PARCOURS SPORTIF

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Un VTT / Un casque VTT
- Un téléphone portable chargé
- 1 kit de réparation VTT (pas d'assistance mécanique sur le raid)
- Réserve d'eau
- Ravitaillement personnel
- Gobelet personnel pour les ravitaillements fortement recommandé
- Boussole conseillée

RAVITAILLEMENTS

- Un ravitaillement sera mis en place à la fin du Trail
- 2 ravitaillements seront mis en place sur la partie VTT
- Un ravitaillement sera mis en place à l'arrivée

PARC À VÉLO

Dépose VTT obligatoire avant votre départ

La dépose des VTT se fera au niveau du désert Jean-Jacques Rousseau à Seyssinet pour les parcours sportif et expert. La dépose est possible par vos soins de 7h15 à 8h15 ou directement par l'organisation en option au tarif de 10€ depuis le départ à la halle Jeannie Longo à Sassenage.

- Sportif : Dépose des vélos de 7h15 à 8h15 au désert Jean-Jacques Rousseau (ou à la halle Jeannie Longo jusqu'à 8h45 en option)

L'arrivée du parcours se fera au parc de l'ovalie de Sassenage. Vous pouvez donc déposer des affaires au désert Jean-Jacques Rousseau (Casque, chaussure VTT,...).

Attention, vous devez récupérer toutes vos affaires au désert Jean-Jacques Rousseau pour rejoindre Sassenage (Chaussure de Trail dans un sac, veste,...) aucun effet personnel ne doit être laissé dans le parc à vélo au départ du VTT.

PARCOURS EXPERT

PARCOURS

Vous enchainerez les épreuves avec votre binôme de la manière suivante :

Les tracés sont gardés secret jusqu'au jour de la course :

- Trail (9,5km / 480m D+)
- Course d'orientation (entre 1h et 2h00 temps maximum !)
- VTT (25km / 1050m D+)
- Course d'orientation (10min) (L'activité tir à l'arc fait partie de la CO)
- Tir à l'arc (Toutes les explications : [ICI](#))

BALISAGE

Le parcours expert sera balisé par des flèches rouges comme la couleur de votre dossard ou des flèches jaunes et des fanions oranges lorsque votre parcours sera commun au parcours sportif. Le parcours restera secret jusqu'à ce week-end aucune trace GPX ne sera partagé.

Abandon :

- En cas d'abandon d'une équipe, il est impératif de vous signaler à quelqu'un de l'organisation svp. Si un membre de votre équipe abandonne, le 2ème membre pourra continuer le raid sauf pour les participants mineurs qui ne pourront poursuivre seul.

Sécurité

Parc à vélo : La montée sur le vélo se fera à la sortie du parc à vélo lorsque qu'un bénévole vous le dira. A l'inverse la descente du vélo se fera avant l'entrée dans le parc à vélo. Si vous ne respectez pas les consignes, une pénalité pourra vous être attribuée.

Circulation et stop chrono : Les épreuves se déroulent sur route ouverte à la circulation. Nous vous demandons de respecter les règles de circulation routière. Des signaleurs bénévoles seront présents aux croisements importants pour vous aiguiller. Merci de respecter leurs consignes !

2 stop chrono seront mis en place pour traverser les portions de ville particulièrement dangereuse car il y a de nombreux feux de signalisation + croisement de routes passantes. Nous allons donc interrompre le chrono durant ces traversées afin de vous permettre d'avancer en toute sécurité. Vous bipperez une balise au départ de la portion puis vous rebipperez à nouveau à la sortie pour relancer le chronométrage. Merci donc d'être particulièrement prudent sur cette zone, avancer tranquillement et respecter le code de la route.

Tir à l'arc : La sécurité est très importante, nous vous demandons de bien suivre les instructions qui vous seront données le jour de l'événement.

PARCOURS EXPERT

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Un VTT / Un casque VTT
- Un téléphone portable chargé
- 1 kit de réparation VTT (pas d'assistance mécanique sur le raid)
- Réserve d'eau
- Ravitaillement personnel
- Gobelet personnel pour les ravitaillements fortement recommandé
- Boussole conseillée

RAVITAILLEMENTS

- Un ravitaillement sera mis en place à la fin du Trail
- 2 ravitaillements seront mis en place sur la partie VTT
- Un ravitaillement sera mis en place à l'arrivée

PARC À VÉLO

Dépose VTT obligatoire avant votre départ

La dépose des VTT se fera au niveau du désert Jean-Jacques Rousseau à Seyssinet pour les parcours sportif et expert. La dépose est possible par vos soins de 6h45 à 7h15 ou directement par l'organisation en option au tarif de 10€ depuis le départ à la halle Jeannie Longo à Sassenage.

- Expert : Dépose des vélos de 6h45 à 7h15 (ou à la halle Jeannie Longo jusqu'à 7h45 en option)

L'arrivée des 2 parcours se fera au parc de l'ovalie de Sassenage. Vous pouvez donc déposer des affaires au désert Jean-Jacques Rousseau (Casque, chaussure VTT,..).

Attention, vous devez récupérer toutes vos affaires au désert Jean-Jacques Rousseau pour rejoindre Sassenage (Chaussure de Trail dans un sac, veste, ...) aucun effet personnel ne doit être laissé dans le parc à vélo au départ du VTT.

Merci à tous nos partenaires



CONTACT

Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter à :

inscriptions@dosedesport.com

