



RAIDBOOK 2025

Merci pour votre inscription au ROAX 2025 ! Nous avons hâte de vous accueillir à Chamrousse le dimanche 21/09 pour une belle journée de sport et de partage en pleine nature 😊 Raid'Alp et Orient'Alp Grenoble se sont associés une nouvelle fois pour vous proposer (on l'espère !) une très belle expérience de raid multisport en orientation. Vous trouverez dans ce raidbook toutes les informations nécessaires à votre participation : merci de le lire attentivement pour faciliter la journée de dimanche. À très bientôt !

L'équipe d'organisation du ROAX



Accès et plan de zone :

Voici quelques informations pour venir sur l'évènement.

[La localisation exacte des lieux de rdv relatifs à la course est accessible ici](#)

En voiture : merci de privilégier le covoiturage autant que possible !

[Vous pouvez proposer ou rechercher un covoiturage pour le raid sur ce fichier](#) 😊

En bus : Depuis la gare de Grenoble, ligne N93 (sur réservation).

Comme Coline, venue en train + vélo sur le ROAX 2024, racontez-nous votre trajet en mode alternatif à la voiture - photo/vidéo à l'appui - et gagnez votre inscription pour 2026 !

Plan d'accès au centre de course depuis les parkings de l'Arselle :



Horaires et informations générales

Dimanche 21/09	Aventure	Sportif	Découverte	Famille
Dépose VTT et sac Télécabine Recoin	entre 6h30 et 7h	entre 7h et 8h	Non concerné	Non concerné
Retrait dossards Centre course Arselle	à partir de 7h	à partir de 8h	à partir de 9h	à partir de 10h
Briefing Centre course Arselle	7h45	8h45	9h45	10h45
Départ Centre course Arselle	8h	9h	10h	11h
Arrivée Centre course Arselle	17h au plus tard (pour le ravito et la buvette !)			
Podiums Centre course Arselle	17h		14h	

1. Parking pour dormir la nuit de Samedi à Dimanche (Recoin)

Il est possible de venir sur Chamrousse la veille de la course. Pour info, la montée par Vaulnaveys sera fermée aux voitures samedi matin. Vous pouvez passer la nuit dans votre véhicule sur le parking P8 "Niverolles" au Recoin (sanitaires sur place).

2. [Aventure et Sportif uniquement] Dépose matériel VTT Dimanche matin (Télécabine Recoin)

Vous devez venir par équipe déposer l'ensemble de votre matériel VTT au pied de la télécabine de Chamrousse-Recoin. Nous allons déplacer votre matériel (avec le plus grand soin) et pour éviter d'égarer quoi que ce soit, nous vous demandons de mettre tout ce qui n'est pas solidement fixé à votre VTT dans un sac de 30 litres environ (pouvant se fermer complètement). Les portes cartes et sacoches peuvent rester sur le VTT s'ils y sont solidement fixés. Vous devez donc nous laisser 2 VTT et 1 sac par équipe. Nous fournirons des étiquettes avec votre numéro de dossard que vous devrez coller sur vos VTT et votre sac à ce moment-là.

3. Rendez-vous au centre de course (Domaine nordique de l'Arselle)

L'accès se fait depuis les parkings du domaine Nordique de l'Arselle (merci de vous serrer autant que possible pour que chacun trouve une place) :

- Le parking du bas est le parking principal avec une liaison de 800 m sur piste jusqu'au centre de course. Merci de ne pas vous garer sur la zone de course qui

sera matérialisée par des barrières/rubalise. Pour le bon déroulement de la course, ce parking est à utiliser par les coureurs des parcours **Aventure** et **Sportif**.

- Le parking du haut est le parking secondaire avec une liaison de 800 m sur route jusqu'au centre de course. Seules les voitures de l'organisation sont autorisées à circuler sur cette petite route. Pour le bon déroulement de la course, ce parking est à utiliser par les coureurs des parcours **Découverte** et **Famille**.

Nous vous attendons au niveau de la salle hors sac du plateau de l'Arselle (sanitaires sur place) avec l'ensemble de votre matériel pour débiter la course. Sur place, vous devrez :

- Passer à l'accueil pour récupérer votre dossard, étiquettes VTT (sauf **Aventure** et **Sportif** qui les ont déjà mises) et votre puce de chronométrage (contre chèque caution 70€ ou pièce d'identité). Si vous possédez une puce SportIdent (mémoire 128 temps = n° de série > 7 000 000), merci de l'apporter ! ;
- **Aventure** et **Sportif** : procéder aux vérifications du matériel Via ferrata et de vos compétences à l'utiliser ;
- **Découverte** et **Famille** : déposer votre VTT avec son étiquette au parc VTT (à 200m du centre de course) ;
- Faire éventuellement un tour au stand de briefing CO proche de l'accueil si vous avez besoin de conseils avant la course;
- Participer (en équipe) au briefing sous l'arche de départ, 15 minutes avant le grand départ, pour recevoir les dernières informations et poser vos questions.

4. Après-course au **centre de course**

Important : dès votre arrivée, passez directement à la GEC pour confirmer votre retour, établir votre temps de course et récupérer votre caution. Pour les circuits **Aventure** et **Sportif**, vous devez également récupérer votre sac de 30 litres qui contient maintenant votre matériel de Via ferrata.

Puis place au repos ! Vous pourrez accéder à un ravitaillement composé de produits bio. Il sera également possible d'acheter à manger et à boire à la buvette : bière locale, softs, boissons chaudes, sandwichs, crêpes, gâteaux maison, etc.) Merci de prévoir votre ecocup et un peu d'espèces/CB pour celle-ci.

Notre partenaire Monteymond Nature tiendra un stand de vente de ses produits bien-être, sportifs et cosmétiques à base de plantes. N'hésitez pas à passer à son stand ;)

Les podiums auront lieu, sous réserve de l'arrivée des équipes récompensées, à partir de 14h pour les circuits **Découverte** et **Famille** puis à 17h pour l'**Aventure** et le **Sportif**.

Les catégories récompensées sur chaque circuit sont : équipes Femmes / Mixte / Homme

- Circuit Aventure : 1ère équipes par catégorie et juniors
- Circuit Sportif : 1ère équipes par catégorie et cadets
- Circuit Découverte : 1ère équipes par catégorie et minimes
- Circuit Famille : 3 équipes tirées au hasard

Deux tirages au sort auront lieu parmi toutes les équipes inscrites pour gagner un panier garni (un à 14h pour les équipes du **Découverte** et **Famille** et un à 17h pour les équipes de l'**Aventure** et **Sportif**).

Pour info, le bike-wash du Recoin sera accessible pour nettoyer vos vélos au pied de la télécabine (gratuit mais vous pouvez laisser un petit qqch pour les gestionnaires).

Consignes de course

Responsabilité environnementale :

Vous allez avoir la chance d'évoluer à proximité [d'espaces naturels remarquables et sensibles](#). Merci de respecter le territoire traversé, sa faune et sa flore, ainsi que ses habitants et les autres usagers des sentiers empruntés.

Vos déchets devront être transportés tout au long du raid et en aucun cas laissés dans la nature. Des poubelles seront mises à disposition sur les parcs VTT et au centre de course.

Le parcours qui vous attend a été validé en lien avec les différents acteurs du territoire pour cet événement uniquement. Merci de ne pas partager les traces GPS éventuellement enregistrées lors de la course.

Consignes générales :

- Vous devez être en possession du matériel OBLIGATOIRE au moment où il est requis pour votre sécurité (détail ci-dessous). Notamment, le port du casque homologué vélo est OBLIGATOIRE sur les sections VTT. Des contrôles seront effectués.
- Vous devez être en permanence à vue et à portée de voix de votre coéquipier. Vous devez notamment vous rendre ensemble jusqu'aux balises (disqualification de l'équipe si un bénévole croise un coureur seul.)
- Vous utiliserez 1 puce de chronométrage par équipe (doigt électronique attestant de votre passage aux balises). Passez à la GEC dès votre arrivée pour confirmer votre retour, établir votre temps de course et récupérer votre caution.
- Nous sécurisons autant que possible les balises, mais elles peuvent être dérobées/déplacées... Vous trouverez en général un prébalisage et/ou des confettis là où la balise disparue aurait dû être. Pour confirmer votre passage, prenez une photo de votre coéquipier si vous êtes sûr d'être au bon endroit.
- Sur le terrain, les boîtiers électroniques (balises) sont numérotés. Le numéro unique de la balise que vous cherchez est également noté sur les cartes (description de

poste), ce qui vous permet de contrôler que vous êtes au bon endroit. Nous fournissons 2 jeux de cartes par équipe, imprimées sur papier imperméable.

- Vous allez évoluer en autonomie : il n'y a pas de ravitaillement fourni par l'organisation en course. Prévoyez des vivres et une réserve d'eau en conséquence.
 - Vous évoluez en montagne : la météo peut changer rapidement et être difficile (froid, pluie) : emportez avec vous de quoi vous protéger dans ces conditions.
 - Le code de la route s'applique sur toute la course. Ainsi, vous n'êtes jamais prioritaire (à pied ou à VTT) lors d'une traversée de route. Des signaleurs seront présents aux principales intersections : suivez leurs consignes.
 - Merci de respecter obligatoirement les indications sur la carte :
 - Indications sur le cheminement à suivre et les portes horaires ;
 - Croix sur les portions de route ou de chemin interdites ;
 - Hachures sur les zones interdites par ailleurs ;
 - Parenthèses pour indiquer les traversées de route autorisées.
- Si par erreur vous vous retrouvez en zone interdite, faites demi-tour pour en ressortir.



Consignes secours :

En cas d'**urgence vitale**, appelez immédiatement le **112**.

En cas d'**accident**, prévenez impérativement le **PC course (numéros à enregistrer dans votre téléphone de course) : 06 84 56 91 69** (Mathias) ou **07 69 28 12 81** (Rémi). La médecin de course vous sera transmise ou vous rappellera. C'est elle qui décidera des moyens de secours adéquats. Si vous êtes en zone blanche (réseau mobile indisponible), contactez le 112.

Matériel OBLIGATOIRE minimal :

Par coureur :

- Dossard porté visible sur l'avant ;
- Réserve d'eau (1,5 litres mini) et de nourriture ;
- Couverture de survie ;
- Veste coupe-vent/respirante/imperméable ;
- Sifflet (facilement accessible) ;
- VTT et casque homologué VTT (OBLIGATOIRE sur les sections VTT) ;

En plus, pour les circuits **Aventure** et **Sportif** uniquement (OBLIGATOIRE sur la section Via ferrata et à transporter sur la section VTT suivante) :

- 1 longe double NF EN 958 avec absorbeur de choc, munie de 2 mousquetons à fermeture automatique. Longe sans absorbeur de choc et artisanale interdite.
- 1 casque norme 12492
- 1 baudrier norme norme NF EN 12277 (+A1) ou équivalence

Par équipe :

- Boussole ;
- Téléphone portable chargé avec les numéros d'urgence enregistrés ;
- Trousse de premier secours ;
- Kit de réparation VTT (OBLIGATOIRE sur les sections VTT) ;
- Doigt de chronométrage SportIdent personnel (mémoire 128 temps = n° de série > 7 000 000) ou chèque de caution 70€ (pour le prêt d'un doigt) ;

En plus, pour les circuits **Aventure** et **Sportif** uniquement (OBLIGATOIRE, à déposer à la **télécabine du Recoin** avant course) :

- Sac souple de 30 litres environ (5kg max), pouvant se fermer complètement et que :
 - ◆ nous transporterons avec votre matériel VTT non solidement fixé sur le VTT;
 - ◆ vous devrez porter sur une section VTT;
 - ◆ nous transporterons avec votre matériel via ferrata jusqu'à l'arrivée.

Matériel supplémentaire recommandé :

Bien que non obligatoire, nous vous recommandons fortement de prévoir : haut et bas thermique manches/jambes longues, jambes couvertes pour les courses d'orientation, haut et bas coupe-vent/respirant/imperméable, bonnet ou tour de cou, gants, lunettes de soleil, crème solaire, casquette, porte-carte VTT, un stylo/feutre.

Principe de course et pénalités :

L'équipe ayant réalisé le circuit dans le temps le plus court (compte tenu des pénalités et bonus éventuels) sera déclarée vainqueur. La course n'est pas une course de stratégie, car les pénalités appliquées par poste manquant sont toujours largement supérieures au temps nécessaire pour aller les valider :

- Course d'orientation : 20 minutes / balise
- Trek orientation : 60 minutes / balise
- Via ferrata : 30 minutes
- VTT : 120 minutes / balise

Néanmoins, selon vos compétences en orientation et votre niveau physique, il pourra être judicieux de renoncer à certaines balises récalcitrantes pour ne pas perdre trop de temps ou pour respecter les barrières horaires. Celles-ci sont là pour vous assurer un retour dans les temps (5 minutes de pénalité seront appliquées pour toute minute entamée après 17h à l'arrivée).

D'autres pénalités (comportement antisportif ou irrespectueux par exemple) peuvent être appliquées et sont décrites dans le règlement de course.

Consignes spécifiques Via ferrata (circuits **Aventure** et **Sportif** uniquement) :

Vous prenez le départ du raid avec votre matériel de Via Ferrata. Vous retrouvez votre sac de 30 litres à la fin de la section 1. Vous récupérez votre matériel de VTT qui s'y trouve et vous transportez votre sac pendant la section 2 en VTT. À l'arrivée de cette section, vous pouvez laisser votre sac de 30 litres avec votre matériel de Via dedans. Nous transporterons ce sac à l'arrivée. Vous le récupérez lors de votre passage à la GEC.

La Via est cotée "assez difficile" (niveau intermédiaire). L'itinéraire n'est pas particulièrement difficile physiquement (des repos sont possibles), mais se déroule dans un environnement "montagne" : l'exposition au vide peut être impressionnante.

En cas de difficulté, il est possible de s'échapper en cours de Via (**Sportif**), voire de contourner complètement la Via (contre une pénalité de temps pour le classement). Dans tous les cas, vous devez passer au départ et à l'arrivée de la Via. Mais on espère bien vous voir profiter de ce parcours exceptionnel !

En arrivant au pied de la Via :

- Vous vous équipez avec le matériel Via;
- Un bénévole vous présente un boîtier pour stopper le chronomètre;
- Un bénévole contrôle que votre équipement est correctement installé;
- Un bénévole vous présente un 2nd boîtier qui lance le temps minimum imparti (30 minutes pour l'**Aventure** et 40 min pour le **Sportif**). Il note votre heure de départ sur votre dossard;
- Vous profitez d'un beau parcours de Via ! Vous devez **OBLIGATOIREMENT** :
 - Être relié en permanence au câble principal;
 - Être à une personne maximum entre chaque piton;
 - Respecter le nombre de personnes maximum sur les agrès (pont, etc.).
- Vous attendez la fin du temps minimum imparti. Nous avons calibré ce temps 5 à 10 minutes plus long que le temps de parcours d'une personne "à l'aise" qui prend son temps. Si toutefois le parcours vous prend plus de temps, le temps supplémentaire est pris en compte dans votre temps de course;
- Un bénévole vous présente un boîtier pour reprendre le chronomètre.

Détail des circuits :

VTT'O = VTT orientation / CO = course d'orientation IOF / Trek'O = course d'orientation IGN

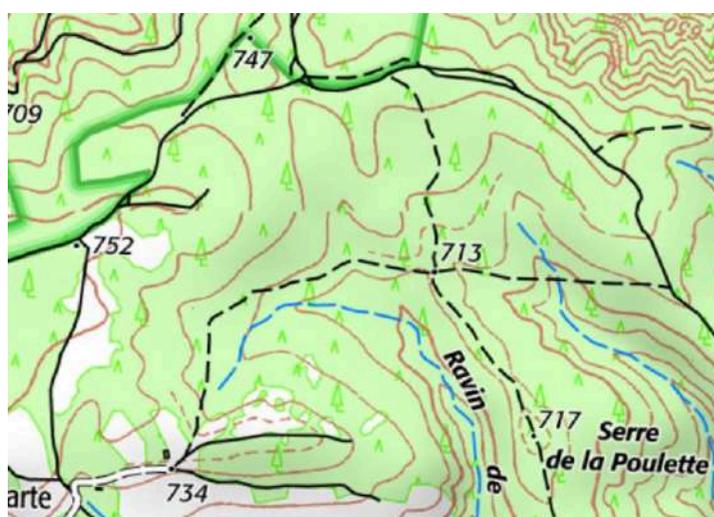
Ordre libre = les balises peuvent être trouvées dans l'ordre de votre choix.

Ordre imposé = balise 1, puis 2, puis 3 etc. Elles sont reliées par un trait rouge sur la carte.

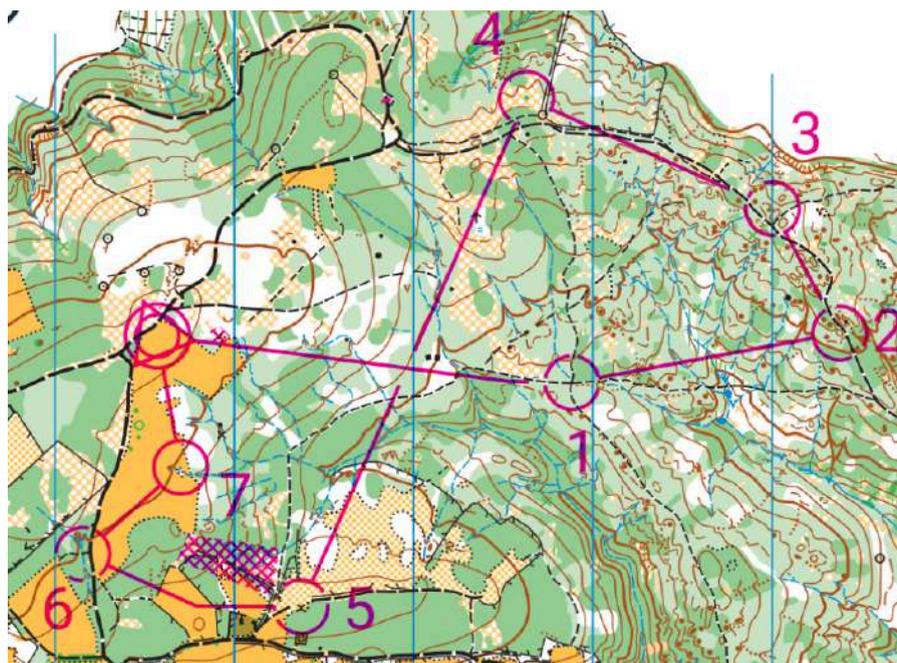
Shunt = éviter des balises volontairement pour raccourcir son parcours (des pénalités sont appliquées pour les balises manquantes).

Barrière horaire = horaire maximum auquel vous devez terminer la section pour terminer dans les délais.

IGN = fond de carte IGN



IOF = fond de carte IOF (légende spécifique course d'orientation)



Circuit FAMILLE

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m+)	Nb. balises	Infos complémentaires
1	CO ordre Imposé (IOF)	3	100	7 + 1	Départ en masse à 11h . 8 balises dont une BONUS.
2	VTT Balisé	5	100	0	Suivre les fanions
3	Relais biathlon	1	0	0	Suivre les instructions des bénévoles.
	Total	9	200		Bravo !

Circuit DÉCOUVERTE

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m+)	Nb. balises	Infos complémentaires
1	CO ordre libre (IOF)	3	100	10	Brief 9h45 . Départ à 10h . Contrôlez que vous avez trouvé toutes les balises !
2	VTT'O ordre imposé (IOF)	3	150	2	/!\ Traversées de route. Après la balise 2, passage obligatoire = parc VTT pour la CO (section 3).
3	CO ordre imposé (IOF)	3	100	6	Sur la même carte que la section 2. /!\ Pistes de VTT interdites
4	VTT'O ordre imposé (IGN)	10	150	6	Portion balisée entre les balises 1 et 2. (indiqué sur la carte), pendant laquelle il y aura un panneau "passage technique". Il vous sera possible, si vous n'êtes pas à l'aise en VTT, de contourner cette partie en cherchant une alternative sur la carte pour vous rendre à la balise 2. Cette alternative ne sera pas balisée. Interdiction de se séparer. Vous devez respecter les traversées de route obligatoires.
5	Relais Biathlon	1	0	0	Suivre les instructions des bénévoles. Temps neutralisé en cas d'attente.
	Total	20	500		Bravo !

Circuit **SPORTIF**

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m+)	Nb. balises	Infos complémentaires
1A	CO ordre libre (IOF)	2	100	12	Brief 8h45 . Départ à 9h . 3 balises au choix à ne pas prendre. Passage obligatoire par la balise 81 = arrivée section 1A (double rond). Changement de carte pour la section 1B. Matériel de via ferrata à prendre dès le départ !
1B	Trek'O + Via Ferrata (IGN)	4	500	5	Temps minimum imparti Via = 40 min. Suivez les instructions des bénévoles.
2	VTT'O (balisé)	4	0	2	Vous retrouvez votre sac de 30l contenant vos affaires VTT. Vous transportez ce sac sur la section. Suivre l'itinéraire indiqué sur la carte et matérialisé sur le terrain. 2 balises (marquées sur la carte) sont à prendre sur le chemin. Faites-vous plaisir ! Vous laissez votre sac de 30l contenant votre matériel Via à l'arrivée de cette section.
3	CO ordre imposé (IOF)	3	150	8	/!\ Pistes de VTT interdites
4	VTT'O (IGN)	16	550	6	Shunt possible. Vous devez respecter les traversées de route obligatoires.
5	CO ordre imposé (IOF)	3	100	10	Zones hachurées = zones protégées à contourner impérativement sous peine de disqualification. Shunt possible. Barrière horaire à 16h15 en fin de CO
6	VTT'O (IGN)	4	100	3	Un dernier effort !!
7	Relais biathlon	1	0	0	Suivre les instructions des bénévoles. Temps neutralisé en cas d'attente. Barrière finale à 17h en fin de section 5 min de pénalités par minute dépassée.
	Total	37	1500		Bravo !

Circuit **AVENTURE**

N°	Type section	Dist. (km)	Déniv. (m+)	Nb. balises	Infos complémentaires
1A	CO ordre libre (IOF)	2	100	12	Brief 7h45 . Départ à 8h . 3 balises au choix à ne pas prendre. Passage obligatoire par la balise 81 = arrivée section 1A (double rond). Changement de carte pour la section 1B. Matériel de via Ferrata à prendre dès le départ !
1B	Trek'O + Via Ferrata (IGN)	6	700	8	Temps minimum imparti Via = 30 min. Suivez les instructions des bénévoles.
2	VTT'O balisé	4	0	2	Vous retrouvez votre sac de 30l contenant vos affaires VTT. Vous transportez ce sac sur la section. Suivre l'itinéraire indiqué sur la carte et matérialisé sur le terrain. 2 balises (marquées sur la carte) sont à prendre sur le chemin. Faites-vous plaisir ! Vous laissez votre sac de 30l contenant votre matériel Via à l'arrivée de cette section.
3	CO ordre imposé (IOF)	5	150	13	/!\ Pistes de VTT interdites
4	VTT'O ordre imposé (IGN)	29	1000	10	Barrière horaire à 13h30 à la balise 19 (103) . Après cette heure, vous devez obligatoirement suivre le shunt indiqué en pointillés sur la carte, qui mène directement à la fin de section (double rond). Changement de carte à la balise 20. Différents shunts sont possibles. Vous devez respecter les traversées de route obligatoires.
5	CO ordre imposé (IOF)	5	200	13	Zones hachurées = zones protégées à contourner impérativement sous peine de disqualification. Shunt possible. Barrière horaire à 16h15 en fin de CO
6	VTT'O ordre imposé (IGN)	4	100	3	Un dernier effort !!
7	Relais biathlon	1	0	0	Suivre les instructions des bénévoles. Temps neutralisé en cas d'attente. Barrière finale à 17h en fin de section 5 min de pénalités par minute dépassée.
	TOTAL	56	2250		Bravo !

À dimanche et bonne course !