



Rechercher

Accueil / INFOS PRATIQUES / Questions fréquemment posées

Questions fréquemment posées



Qu'est-ce qu'une randonnée en semi-autonomie ?
Quel niveau faut-il avoir ?
Quelle formule choisir ? Elite Ultra ou Rando Ultra ?
Bien comprendre la différence entre Elite et Elite +
En quoi l'Ultra Raid de La Meije est-il différent des autres rando ?
Départ de nuit, est-ce dangereux ?
Comment sont les montées ? Beaucoup de portage ?
Quels genres de terrains allons-nous rencontrer ?
Comment sont calculées les barrières horaires ?
Combien de ravitaillements avez-vous prévus ?
Quel matériel est obligatoire pour les concurrents ?
Briefing concurrents, présence obligatoire.
Où trouver les traces pour GPS ?
L'Ultra Raid de La Meije est-il réalisable en tandem ?
VAE - VTTAE ?

Où se trouvent le départ et l'arrivée ?
Rando Les Cerces, les navettes ?
Comment se rendre à l'Ultra Raid de La Meije ?
A partir de quand les inscriptions seront ouvertes ?
Comment s'inscrire ?
Date de clôture des inscriptions ?
Où retirer les plaques de cadres ?
L'organisation s'occupe-t-elle de l'hébergement ?
Est-ce que toutes les épreuves sont chronométrées ?
Quelles sont les catégories pour les classements ?

Randonnée en semi-autonomie :

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan de l'alimentation et de l'hydratation, que sur celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...)

Quel niveau faut-il avoir ?

L'épreuve **Elite Ultra** est réservée à des coureurs très affûtés, avec une pratique en course régulière sur des dénivelés importants, habitués à gérer un effort hors du commun. L'épreuve **Raid Ultra**, sur deux jours, peut être accessible à tous les vététistes très entraînés. Deux épreuves dites « **Ultra** » où le niveau technique requis est important, toutes les descentes ayant lieu sur singles.
Pour permettre au plus grand nombre de découvrir un terrain de jeu extraordinaire, des épreuves « **Randos** » sont ouvertes à tous. Des balades exigeantes, à ne pas prendre à la légère, mais bien plus accessibles que l'Ultra.
Mais cela reste des épreuves techniques, où une bonne maîtrise de votre vélo est nécessaire. Vous devez aussi savoir gérer un effort relativement long et en haute montagne.

Quelle formule choisir ? Elite Ultra ou Raid Ultra ?

C'est à vous de prendre cette décision mais ne vous surestimez pas : il y a du dénivelé, de la distance, de l'altitude, de la technique et pensez que même la formule Rando-raïd Ultra en 2 jours représente le cumul de deux grandes randonnées VTT habituelles.

Les inscrits du parcours Elite Ultra 110km / 5150 m D+ pourront en cours d'épreuve décider aux passages des barrières horaires de terminer l'épreuve au bout de 70 km / 3000 m D+ ou au bout de 100 km / 4400 m D+. Dans ces deux cas, ils participeront au classement du 70 km ou du 100 km. Pour être classé sur la distance de 100 km, la boucle des lacs devra impérativement être réalisée.

Vous hésitez dans votre choix ?

Il est indispensable de lire les excellents comptes rendu d'Yves : [2010](#) (2^e du **Rando-Raid Ultra** 2013), [2014](#), mais aussi le [2015](#) en formule **Elite Ultra**

Et si vous hésitez toujours la formule **Elite Ultra** + est faite pour vous.

Bien comprendre la différence entre Elite et Elite +

Elite : 3 solutions de classement.

- Finisher** : la totalité du parcours 112km et 5150m de dénivelé en respectant les barrières horaires.
- 70km** Classement sur le 70km et 3000m de dénivelé (c'est la 1^{re} boucle du parcours 112km)
- 100km** Classement sur le 100km et 4000m de dénivelé (c'est le parcours 112km sans la descente et remontée de Besse)

Ces trois classements sont définitifs et pas de possibilité de repartir le lendemain. Sauf en reprenant une inscription sur place sans possibilité de classement.

Elite + :

Le premier objectif reste d'être finisher de l'Elite mais avec possibilité au km 70 en fonction de ton temps ou de ton état de fatigue d'être classé sur le 70km et surtout de pouvoir repartir le lendemain sur le 50 pour être classé sur le **Raid Ultra** qui correspond à la totalité du parcours de l'Elite mais en 2 jours.

En quoi l'Ultra Raid de La Meije est-il différent des autres randos ?

Son dénivelé, sa distance, le type de chemins, mais surtout l'altitude moyenne de son parcours, font de l'Ultra Raid de La Meije un véritable raid de vélo de "haute" montagne. C'est certainement le seul raid en Europe où vous n'aurez que très peu l'occasion d'aller à grande vitesse sur des pistes très roulautes. A noter : sur l'ensemble du parcours vous aurez moins de 3 % de bitume.

Départ de nuit, est-ce dangereux ?

Pour votre sécurité, vous devrez obligatoirement porter un gilet jaune fluo (agréé) et être équipé d'un éclairage réglementaire (avant et arrière). Un éclairage puissant et de qualité est fortement conseillé.
La dangerosité de rouler de nuit est minimisée au maximum car seule la montée du Galibier se fera de nuit (aucune descente dangereuse ne sera pratiquée la nuit).

Comment sont les montées ? Beaucoup de portage ?

Cela va dépendre de votre maîtrise technique et de votre état de fatigue. Il y a bien sûr du poussage/portage, mais très peu pour ce type de parcours si vous êtes un vététiste bien entraîné. Vous allez surtout rencontrer des montées longues (trois de 1000 m D+ sur pistes et majoritairement entre 10 et 15 % de pente).

Quels genres de terrains allons-nous rencontrer ?

Pistes et chemins type GR, terre et rochers, traces rapides, sentiers ou "singles" piégeurs, du vrai vélo de montagne. Un bon niveau technique est indispensable. Un matériel en parfait état est primordial, vous devez avoir des plaquettes neuves et **rodées**.

Comment sont calculées les barrières horaires ?

Les barrières horaires de l'Elite Ultra sont calculées pour que vous rentriez à La Grave au plus tard à 19h, soit maximum 13h de randonnée.

Pour mémoire les meilleurs temps réalisés par Frédéric Frech et Yoann Sert sont de 9h03 (vitesse moyenne = 12,4 km/h).

ATTENTION : à partir des barrières horaires, vous êtes considéré comme hors organisation mais vous devez rentrer par vos propres moyens et en autonomie jusqu'à La Grave. L'organisation ne prend pas en charge les rapatriements.

[Retrouvez toutes les barrières horaires ici](#)

Combien de ravitaillements avez-vous prévu ?

Nous avons prévu suffisamment de points de ravitaillements, mais vous êtes sur un raid en haute montagne : vous devez donc vous considérer en semi autosuffisance et vous devez gérer votre hydratation et votre alimentation.

Quel matériel est obligatoire pour les concurrents ?

Voir le règlement pour le détail mais ne pas oublier que vous êtes en haute montagne : vous devez donc pouvoir vous protéger aussi bien des grosses chaleurs que du froid, mais aussi de la pluie, voire de la neige. Vous êtes considéré en semi-autonomie, ne pas oublier vos réserves alimentaires et de boisson.

Matériel obligatoire :

- casque homologué,
- téléphone portable (mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée),
- sifflet,
- nécessaire de réparation,
- couverture de survie,
- vêtements chauds (un maillot manches longues, une veste imperméable respirante, des jambières ou un collant long, des gants chauds).

Samedi départ de nuit (6h) : éclairages avant et arrière ainsi que gilet réfléchissant de sécurité sont obligatoires pour tous les concurrents.

Vous aurez la possibilité de déposer un sachet avec votre surplus de matériel (éclairage) au sommet du Galibier mais ATTENTION vous devez apporter votre propre sachet avec votre N° de plaque inscrit de manière indélébile.
Ce sachet sera à récupérer au parking à vélos après l'arrivée.

Matériel préconisé : 1 GPS permettant de télécharger la trace du parcours (attention à l'autonomie suivant le type d'épreuve choisie).

Briefing coureurs. Présence obligatoire.

Vendredi 16 septembre 2016 à 19h précise dans la salle des fêtes de La Grave.

- Elite Ultra 110/100 ou 70km / Départ 06h00 de Villard d'Arène, le samedi 17 septembre 2016.
- Raid Ultra 1^{re} Etape : Galibier Les Cerces 70km / Départ 06h00 de Villard d'Arène, le samedi 17 septembre 2016.
- Rando : Galibier Les Cerces 70km / Départ 06h00 de Villard d'Arène, le samedi 17 septembre 2016.
- Rando : Les Cerces 50km / Départ 09h00 du col du Galibier, le samedi 17 septembre 2016.
- Rando : Les Cerces 40km / Départ 09h30 du Plan Lachat, le samedi 17 septembre 2016.

Dimanche 18 septembre 2016 à 8h30 précise sur la ligne de départ à La Grave.

- Raid Ultra 2em Etape : Emparis Besse 50km / Départ 09h00.
- Rando : Emparis Besse 50km / Départ 09h00.
- Rando : Emparis 35km / Départ 09h00.

Fichier GPS

Les traces visibles sur le site ne sont pas validées définitivement pour cette édition, elles sont pour cette raison non téléchargeables. Un lien vers les traces GPS définitives sera envoyé à tous les inscrits environ huit jours avant l'épreuve.

L'Ultra Raid de La Meije en tandem

Vous êtes quelques-uns à nous poser cette question. C'est un raid de haute montagne, ce n'est donc pas le terrain le plus apte à une utilisation du tandem. Toutefois si vous posez la question c'est que vous vous en sentez capable physiquement et **techniquement**.

L'étape Emparis-Besse et les randos du Dimanche peuvent se faire sans gros problème en tandem. Quelques épingles de la descente sur Besse seront toutefois difficiles à négocier. Seule la dernière descente Le Chazelet-Les Fréaux pose vraiment problème sur 60 % soit +/- 180m de D- qui seront à négocier à pied.

Pour l'étape Galibier-Cerces, plus longue et très technique, il faudra un très gros niveau pour la négocier en tandem, seul un couple pilote/stocker bien au-dessus de la moyenne pourra la réaliser en tandem. Dans tout les cas, nous vous déconseillons de vous lancer sur ce parcours sans avoir effectué une reconnaissance en solo afin de prendre la décision en toute connaissance de cause.

VAE - VTTAE. Vélo à assistance électrique

Les VAE homologués sont autorisés sur toutes les Randos Emparis. Pour les Randos Les Cerces, départs possible du col du Galibier ou du Plan Lachat (aucun départs à partir de Villard d'Arène).
En revanche, ils sont strictement **interdits** sur les épreuves **Elite Ultra**, **Elite +** et **Raid Ultra**.

Où se trouvent le départ et l'arrivée ?

Le samedi : Elite Ultra et Raid Ultra : départ Villard d'Arène, arrivée La Grave.
Le dimanche : Raid Ultra : départ et arrivée à La Grave.
Pour les randos voir les fiches de chaque rando.

La Grave est situé à 80 km de Grenoble et à 40 km de Briançon (ce sont également les gares SNCF les plus proches).
Villard d'Arène (1664 m) est à 3,5 km de La Grave (1491 m). Mais ATTENTION si vous souhaitez faire la liaison en vélo 2 tunnels dangereux se trouvent sur le parcours. Eclairage et gilet de sécurité obligatoires.

Des navettes gratuites seront à disposition pour vous remonter sur Villard d'Arène le samedi soir de 16h00 à 19h30 et le Dimanche de 15h00 à 17h30 mais sans le transport des vélos (un parking à vélos gardé et gratuit sera à votre disposition à La Grave).

Rando Les Cerces, les navettes ?

Samedi matin : Villard d'Arène / Galibier RDV Villard d'Arène entre 7h et 7h30 chargement des vélos pour un départ impératif à 8h. (tarif : **20€ avec vélos**)
Samedi soir : La Grave / Galibier de 16h30 à 19h00 (tarif : **8€ sans vélos**)

ATTENTION : Préinscription obligatoire, places très limitées.

Il n'y a pas de navette organisée pour le départ de Plan Lachat vous pouvez utiliser la navette du Galibier et rejoindre le départ hors épreuves par la route (8km de descente).

Comment se rendre à l'Ultra Raid de La Meije ?

La Grave est situé à 80 km de Grenoble, à 40 km de Briançon et à 139km de Chambéry (par le col du Galibier). Si vous avez la possibilité de venir par Gap/Briançon ou par Lyon/Chambéry/Galibier, nous vous conseillons ces itinéraires.

Par Grenoble, possibilité de prendre la Route de Secours RS1091. ATTENTION, cet itinéraire est interdit aux cars et camping-cars.

Plus d'information sur la RS1091 : [ici](#)

Pensez à notre planète, produisez moins de CO2 en covoiturage.

Par avion : départ et arrivée : Aéroports de Lyon et Genève.

A partir de quand les inscriptions seront ouvertes ?

A partir du 02 avril 2016, à minuit.

Comment s'inscrire ?

Inscriptions uniquement en ligne ici.
Vous pouvez régler par CB. Uniquement les inscriptions complètes et réglées seront validées. Un mail de confirmation est automatiquement envoyé.
Si vous ne le recevez pas : contrôlez l'adresse mail donnée lors de votre inscription ou consultez vos spams.

Clôture des inscriptions

ATTENTION, nos inscriptions peut-être amenés à clôturer les inscriptions bien avant l'épreuve.

Elite Ultra, Elite Ultra +, Raid Ultra 2 jours, Rando Raid 2 jours, Rando Classic 2 jours, Rando Les Cerces

Internet le jeudi 15/09/2016 à 21h00.
A la salle des Fêtes de La Grave, uniquement le vendredi 16 septembre de 15h00 à 19h00.
Rando Les Cerces au départ du col du Galibier, inscriptions possible sur le lieu de départ (col du Galibier en sortie de tunnel côté Savoie) 30 minutes avant celui-ci.

Rando Emparis

Internet le jeudi 15/09/2016 à 21h00.
A la salle des Fêtes de La Grave, uniquement le vendredi 16 septembre de 15h00 à 19h00.
Ou inscriptions sur le lieu de départ 30 minutes avant celui-ci.

Où retirer les plaques de cadres ?

Elles peuvent être retirées :

- Elite Ultra, Raid Ultra et Rando Galibier/Les Cerces, Rando Les Cerces** à la salle des Fêtes de La Grave, le vendredi 16 septembre 2016 de 15h00 à 19h00.
- Rando Les Cerces au départ du col du Galibier et du Plan Lachat** : au col du Galibier de 08h30 à 09h00.

Pour toutes les épreuves : Lors du retrait des plaques de cadre, chaque concurrent devra présenter sa licence ou l'original du certificat médical et son sac de course avec tout l'équipement obligatoire.

Aucune plaque Elite Ultra, Raid Ultra et Rando Galibier/Les Cerces ne sera remise après le vendredi 16 septembre 19h00.

L'organisation s'occupe-t-elle de l'hébergement ?

L'organisation ne s'occupe pas de votre hébergement. Vous trouverez la liste de l'ensemble des hébergements sur le site [La Grave – La Meije](#).

Epreuves chronométrées

Elite Ultra :

Il sera établi un classement hommes et un classement femmes et par catégorie pour les concurrents ayant réalisés le parcours dans son intégralité.
Pour les concurrents ayant choisi de s'arrêter au bout de 70km ou 100km un classement scratch sera établi.

Elite Ultra + :

Vous vous êtes inscrits sur la formule Elite + : si vous bifurquez pour être classé sur le 70 km, vous aurez la possibilité d'être classé sur le Raid Ultra. En effet, vous pouvez repartir le lendemain sur la deuxième étape du Raid Ultra et ainsi intégrer le classement général de l'épreuve.

Rando-Raid Ultra :

Un classement individuel scratch sera établi pour chaque journée ainsi qu'un classement scratch général par addition de temps.

Catégories pour les classements

Hommes

- 18-30 ans
- 30-40 ans
- 40-50 ans
- 50-60 ans
- 60 ans et +

Femmes

- de 30 ans
- 30 ans et +



MEDIAS | RENDEZ-VOUS | NEWS ETITES | CONTACT

Copyright (c) 2011/2016 Ultra Raid de La Meije - Tous droits réservés.

Association Ultra Raid de La Meije - O.T. de La Grave (05320)

Déclaration CNL : 151198509

Crédit photos : Copyright (c) B.Booth, Cyril Coursier, Stéphanie Van Wouterghem.