

Le plus beau raid VTT d'Europe.

altinnova®

# ULTRA RAID DE LA MEIJE VTT

2025  
LE PLUS BEAU  
RAID VTT D'EUROPE

13 & 14 SEPTEMBRE

Une aventure hors normes.



CARNET DE ROUTE



# DEUX JOURS D'AVENTURE EN HAUTE MONTAGNE

**Courir l'Ultra Raid de la Meije VTT, c'est vivre une aventure exceptionnelle en haute montagne. Il faut être préparé à affronter un milieu changeant, où la météo peut être aussi idyllique que totalement hostile, où il peut aussi bien faire chaud qu'extrêmement froid. Ici, un détail devient d'une cruciale importance. Nous comptons sur toi pour t'équiper et te comporter de manière responsable afin d'assurer ta sécurité.**



# UNE ÉPOPÉE EXIGEANTE

L'Ultra Raid de la Meije VTT est **une aventure inoubliable et exceptionnelle**, mais **particulièrement exigeante**.

Pour profiter pleinement de cet événement hors normes, tu dois être **entraîné(e)** et capable d'être **autonome en montagne**. Tu dois savoir **affronter sans aide extérieure** des conditions pouvant être difficiles en raison de l'altitude ou de la météo.

Si les randonnées sont beaucoup plus accessibles que les épreuves d'ultra endurance, il ne faut pas oublier qu'elles ne sont **pas des parcours de découverte du VTT**, mais du vrai vélo de montagne.





*As-tu tout prévu ?*

# MATÉRIEL OBLIGATOIRE

*Porté dans un sac non échangeable sur le parcours.*

- **Casque homologué avec jugulaire attachée**
- **Téléphone portable** : mettre dans ton répertoire les numéros de sécurité de la course : 06.84.14.76.96 et 06.08.02.32.33. Garde ton téléphone allumé. Ne masquer pas ton numéro, Vérifie que ta batterie est chargée à 100 %.
- **Veste avec membrane type GoreTex®** imperméable et respirante permettant de supporter le mauvais temps en montagne.
- **Sifflet**
- **Nécessaire de réparation**
- **Couverture de survie 1,40 m x 2 m au minimum**
- **Bande élastique adhésive** permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 250 cm x 6 cm)
- **Vêtements chauds**
- **Réserve d'eau 1 litre minimum & réserve alimentaire**
- **Sac à dos**
- **Gobelet**
- **Bracelet participant** fourni par l'organisation

# SECTIONS DE NUIT & TUNNELS

Samedi 13 septembre  
Éclairage avant et arrière & gilet réfléchissant de  
sécurité obligatoires pour tous.

Les concurrents du raid Elite ont la possibilité de déposer un sac avec leur surplus de matériel (éclairage) au ravitaillement de Ventelon.

Tu dois apporter ton propre sac avec ton numéro de plaque inscrit de manière indélébile. Ce sac devra être récupéré au parking à vélo à l'arrivée. Le contenu de ces sacs n'étant pas vérifié par l'organisation, aucune contestation ne sera recevable. Il est donc recommandé de ne pas y placer d'objets de valeur.

# RESPECT

Tu rouleras sur des sentiers de montagne situés en partie en zone Natura 2000 et en zone d'adhésion du parc des Écrins.

- **Respecte impérativement le tracé, sans couper.** L'itinéraire suit exclusivement des GR, chemins, pistes et sentiers. Tu éviteras ainsi la dégradation et l'érosion des sols, le dérangement de la faune et la destruction d'espèces végétales protégées. Tu dois obligatoirement suivre les chemins tels qu'ils sont balisés.
- **Évite absolument les dérapages.**
- **N'abandonne aucun détritrus.**
- **Respecte les autres usagers** (éleveurs, vététistes, marcheurs, cavaliers...).
- **Évite les nuisances sonores.**
- **Ne dérange pas les troupeaux.**
- **Referme systématiquement les barrières après ton passage.**



# VENDREDI 12 SEPTEMBRE

- 14h à 19h : Retrait des plaques de cadre & contrôle des sacs
- 15h : Ouverture de la buvette
- 17h à 19h30 : Ouverture de l'atelier mécanique (petites réparations) à La Grave
- 19h : Briefing course **obligatoire** à La Grave (Elite Ultra / Raid Ultra / Randonnées)
- 19h30 / 21h : Repas coureurs (payant et réservation obligatoire à l'avance sur le site du raid)



# SAMEDI 13 SEPTEMBRE

- 5h : Café, petits pains sur la ligne de départ
- 5h à 6h : Atelier mécanique à Villar d'Arène
- 5h à 5h40 : Remise des dossards uniquement aux retardataires
- 5h30 : Entrée en grille de départ
- 5h56 : Départ à Villar d'Arène de l'Elite Ultra
- 6h : Départ à Villar d'Arène de l'Elite Ultra+
- 6h04 : Départ à Villar d'Arène du Raid Ultra
- 6h08 : Départ à Villar d'Arène Rando Raid / Rando des Cerces
- 6h45 : 1° navette. Chargement des vélos à Villar d'Arène devant l'hôtel Les Agneaux pour le col du Galibier. Départ 7h15
- 8h10 : 2° navette. Chargement des vélos à Villar d'Arène devant l'hôtel Les Agneaux pour le col du Galibier. Départ 8h30
- 7h30 à 9h : Atelier mécanique au col du Galibier
- 9h : Départ Rando au col du Galibier
- 9h30 : Départ Rando de Plan Lachat
- 10h à 15h : Atelier mécanique au col du Lautaret
- 13h30 à 19h30 : Repas
- 14h40 : Arrivée prévisionnelle du 1° Elite
- 15h15 à 19h30 : Massages, ostéopathe sur réservation
- 16h à 19h : Atelier mécanique à La Grave
- 16h à 19h30 : Navette gratuite de La Grave à Villar d'Arène (sans transport des vélos)
- 15h à 19h45 : Ouverture du parc à vélos
- 18h : Navette de La Grave au col du Galibier (préinscription obligatoire, sans vélos)
- 19h : Podiums. Fermeture contrôle d'arrivée.
- 19h15 : Dernière navette de La Grave au col du Galibier (préinscription obligatoire, sans vélos).
- 19h30 / 21h : Repas coureurs (payant, réservation obligatoire)



# DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

- 6h30 à 7h30 : Retrait des plaques de cadre pour la rando Emparis et le Raid Emparis
- 7h15 à 8h : Atelier mécanique à La Grave
- 7h30 : Entrée en grille de départ à La Grave
- 7h50 : Briefing coureurs
- 7h55 : Départ du Raid VTTAE
- 8h20 : Départ du Raid Ultra
- 8h25 : Départ des Randos
- 8h30 : Départ du Chazelet
- 12h à 16h30 : Ouverture du parc à vélos
- 12h30 à 15h30 : Repas
- 12h30 à 15h30 : Massages, ostéopathe (réservation obligatoire)
- 15h à 17h : Navettes gratuites de La Grave au Le Chazelet (sans vélos)
- 15h30 : Podiums
- 16h30 : Fermeture du contrôle d'arrivée

 **Programme**



# SÉCURITÉ

## *En cas d'accident (dont tu es témoin ou victime)*

*Pour éviter les doublons d'alerte, nous demandons aux concurrents de prévenir en priorité les numéros de la sécurité course au 06.84.14.76.96 ou au 06.08.02.32.33 (à enregistrer dans ton téléphone).*

*Les épreuves passent dans de nombreuses zones où le réseau téléphonique est faible, voire inexistant, si tu n'arrives pas à joindre le PC Course, tu dois appeler le 112.*

*Il appartient à chaque concurrent de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. Par ailleurs, les délais d'intervention en cas d'accident peuvent être plus longs que sur d'autres raids. Tu peux donc éprouver un sentiment d'isolement.*





# SÉCURITÉ

## *Les bons réflexes en cas d'accident*

Lorsque tu es témoin d'un accident ou que tu es toi-même victime d'un accident :

1. **Dresse un rapide état des lieux de la victime** : est-elle consciente ? De quoi souffre-t-elle ? Est-elle en sécurité ?
2. **Mets la victime en sécurité.** Couvre-la avec une couverture de survie (face dorée vers l'extérieur). Si elle est en position sécuritaire (pas de sur-accident possible), ne la bouge pas ! Reste auprès d'elle en attendant les secours.
3. **Localise ta position exacte** (coordonnées GPS, nom du lieu...).
4. **Prévies ou fais prévenir le prochain poste tenu par un bénévole.**
5. **Si tu as du réseau, appelle le PC Course** pour communiquer les informations suivantes : ton numéro de téléphone et de dossard en tant que témoin, le numéro de téléphone et de dossard de la victime, la description des faits (accidents, état de la victime), éventuellement une photo des lieux, ton emplacement. **Si tu n'as pas de réseau, appelle le 112** et communique toutes les infos nécessaires (lieu, état de la victime, contexte).
6. **Attends l'arrivée des secours.**



## ABANDON

*Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle.*

*Tout abandon doit être signalé par SMS en utilisant le numéro de téléphone qui se trouve sur les plaques ou à un bénévole équipé d'une radio.*

*Un abandon non signalé entraîne un déclenchement de recherches en montagne (procédure imposée par arrêté préfectoral). Les frais de recherche pourront t'être facturés.*

*En cas d'abandon, tu dois regagner La Grave par tes propres moyens (gilet et éclairage obligatoires si passage en tunnels) et tu dois impérativement signaler ton arrivée à la table de contrôle située dans l'espace URLM de La Grave.*

*Pour ta sécurité*

# TROUPEAUX & CHIENS DE PROTECTION



**Tu évolueras dans les alpages et certains troupeaux sont gardés par des chiens (patous, bergers d'Anatolie...). Ces chiens ont pour mission d'écartier tout danger du troupeau. Pour eux, un vététiste peut représenter un danger. Il se met donc en alerte : il aboie et tente de t'éloigner. Pour que la rencontre se déroule au mieux, respecte scrupuleusement ces consignes :**

- Descends de vélo.
- Signale ta présence au chien : chante, parle-lui...
- Contourne le troupeau le plus largement possible.
- Si le chien s'approche, laisse-le t'identifier : reste immobile, parle-lui gentiment, ne le regarde pas dans les yeux, adopte des signes d'apaisement (bâille, détourne le regard...).
- Place tranquillement un objet entre le chien et toi (un vêtement, un sac à dos...).
- Dès que le chien se calme, poursuis ton chemin lentement, tout en restant face à lui. Ne remonte pas tout de suite sur ton vélo !
- S'il ne se calme pas, fais demi-tour, n'insiste pas.

# RETRAIT DES PLAQUES DE CADRE

Tu devras présenter :

- **Ton sac de course** avec tout l'équipement obligatoire.
- **Une pièce d'identité** (document original, copie ou photo).
- **Ton téléphone** avec le numéro de sécurité enregistré.



- *Il n'est pas possible de retirer la plaque d'un proche (ami, famille...).*
- *Aucun échange de plaque n'est autorisé.*

# PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

L'activation de la puce de contrôle est obligatoire. Tout concurrent n'ayant pas activé sa puce est considéré comme non partant.

# RAVITAILLEMENTS

Les points de ravitaillement sont prévus en nombre suffisant. Cependant tu es sur un raid en haute montagne et tu dois donc te considérer **en semi-autosuffisance**.

- Tu dois **gérer ton hydratation et ton alimentation**.
- N'oublie pas d'emporter des **réserves alimentaires et des boissons** !
- N'oublie pas **ton gobelet** car aucun contenant ne sera proposé sur les ravitaillements !

# POINTS DE CONTRÔLE

Tu dois **porter au poignet le bracelet de contrôle** pendant la durée de l'épreuve.

Le contrôle par puces de tracking est complété par **des contrôles manuels**. Chaque fois que tu verras un contrôleur (surtout si tu es en groupe), assure-toi que celui-ci a bien noté ton numéro de plaque. Les contrôles peuvent être signalés ou aléatoires.

Des boîtes de contrôle automatique sont présentes sur les parcours. Il faut **absolument passer à proximité de ces boîtes pour être pointé**, sinon tu seras considéré(e) comme un abandon !





# INFORMATIONS AUX ACCOMPAGNATEURS

Il est naturel de souhaiter voir passer les concurrents en différents points du parcours et, éventuellement, d'effectuer l'assistance d'un ou plusieurs coureurs. Cependant l'organisation souhaite limiter l'impact environnemental de l'événement et, à ce titre, te demande de réduire au strict minimum les déplacements en voiture. Si tes proches souhaitent absolument se rendre sur le parcours, nous leur demandons de choisir seulement un ou deux spots et d'adopter un comportement respectueux et responsable, à savoir :

- **Respecter le code de la route**
- **Se Garer sans gêner la circulation ni l'équipe d'organisation de l'URLM VTT**
- **Assister un coureur EXCLUSIVEMENT sur les zones autorisées**
- **Ne gêner ni les autres concurrents, ni les bénévoles**

# POINTS D'ASSISTANCE AUTORISÉS

Une assistance extérieure est tolérée mais uniquement sur les points de passage suivants, à la condition de ne pas gêner les ravitaillements officiels et de stationner les voitures en sécurité, sans entraver le passage des autres automobilistes et des concurrents.

- **Col du Galibier.**
- **Plan Lachat** : interdit au niveau du ravitaillement, mais possible **légèrement avant**, à l'endroit où les concurrents passent sous la route de Valloire au Galibier. Parking voiture légèrement plus bas en direction de Valloire.
- **Alpe du Lauzet** : possible mais il y a environ 20-30 min de marche pour rejoindre le parcours depuis la route de Briançon en direction du Lautaret. Parking au pont de l'Alpe.
- **Ventelon** : parking voiture hors parcours coté Chazelet.
- Dimanche, à **Besse**, au niveau du ravitaillement : parking en aval du ravitaillement.
- **Col Saint Georges** : possible, mais en accédant au col par la piste (non goudronnée) de Mizoën et non pas par la piste de Besse (parcours concurrents fermé à la circulation).



*Accompagnateurs*

# HEURES & LIEUX DE PASSAGE DES COUREURS

**SAMEDI 13 SEPTEMBRE**

**PASSAGE ESTIMÉ DES PREMIERS CONCURRENTS**

- Col du Lautaret : 6h30
- Col du Galibier : 7h30
- Croisement route Plan Lachat : 7h45
- Alpe du Lauzet : 9h55
- Col du Lautaret (2e passage) : 10h25
- Pont d'Arsine ; 11h10
- Parking lac du Pontet : 11h25
- Ventelon (route des Clos) : 12h
- Le Chazelet : 15h20
- Arrivée (La Grave) : 11h30

**DIMANCHE 14 SEPTEMBRE**

**PASSAGE ESTIMÉ DES PREMIERS CONCURRENTS**

- Hameau des Terrasses (proche du Chazelet) : 8h10
- Refuge du Pic du Mas de la Grave : 8h45
- Besse-en-Oisans : 9h45
- Le Chazelet : 10h50
- Arrivée (La Grave) : 10h55

Les épreuves

# 4 COURSES CHRONOMÉTRÉES 7 RANDONNÉES SANS CHRONO

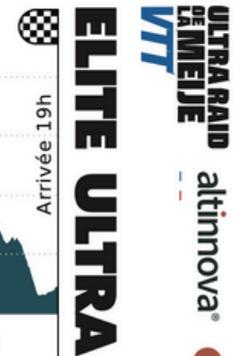
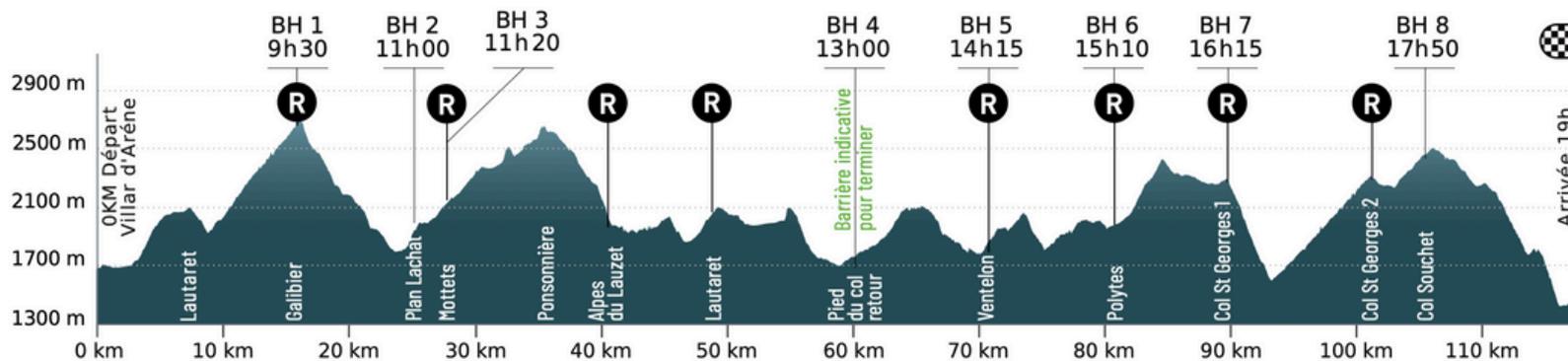


# ÉLITE ULTRA

- 117 km - 5300 m D+
- Samedi 13 septembre 2025
- Départ de Villar d'Arène à 5h56 - Arrivée à La Grave
- 8 ravitaillements
- Briefing de course obligatoire vendredi 12 septembre à 19h à la salle des fêtes de La Grave

# ÉLITE ULTRA+

- 117 km - 5300 m D+ à courir en 1 ou 2 jour(s)
- Samedi 13 septembre 2025 et éventuellement dimanche 14 septembre 2025
- Départ de Villar d'Arène à 5h56 - Arrivée à La Grave
- 8 ravitaillements
- Briefing de course obligatoire vendredi 12 septembre à 19h à la salle des fêtes de La Grave
- Le concept : ce dossard permet de bifurquer en cours d'épreuve le samedi pour diviser l'effort en 2 étapes : 73 km le samedi et 52 km le dimanche.



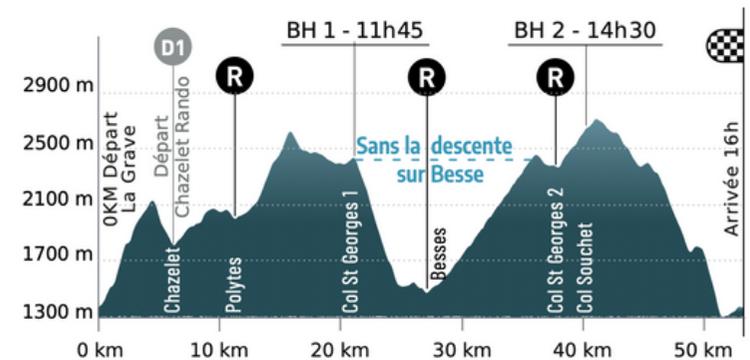
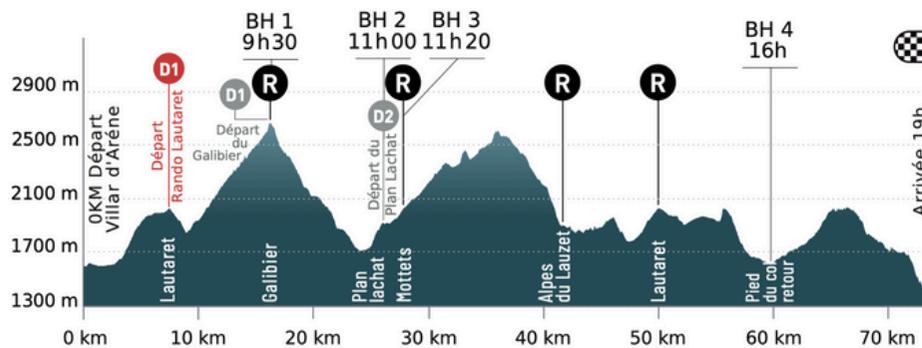
# RAID ULTRA

- 2 étapes :
  - Jour 1 : 73 km - 3300 m D+
  - Jour 2 : 52 km - 2400 m D+
- Samedi 13 septembre 2025 et dimanche 14 septembre 2025
- Départ de Villar d'Arène samedi à 6h et de La Grave dimanche à 8h20 - Arrivées à La Grave
- 4 ravitaillements samedi et 3 ravitaillements dimanche
- Briefing de course obligatoire vendredi 12 septembre à 19h à la salle des fêtes de La Grave



# RAID VTTAE

- 52 km - 2400 m D+
- Dimanche 14 septembre 2025
- Départ de La Grave à 8h - Arrivée à La Grave
- 3 ravitaillements
- Briefing de course obligatoire dimanche 14 septembre sur la ligne de départ



# RANDONNÉES

## Samedi : 3 distances au choix :

- **48 km - 1800 m D+**
  - Départ à 9h30 de Plan Lachat - Arrivée à La Grave
  - 3 ravitaillements
  - Briefing obligatoire vendredi 12 septembre à 19h la salle des fêtes de La Grave
- **58 km - 2050 m D+**
  - Départ à 9h du col du Galibier - Arrivée à La Grave
  - 3 ravitaillements
  - Briefing obligatoire vendredi 12 septembre à 19h la salle des fêtes de La Grave
- **73 km - 3300 m D+**
  - Départ à 6h08 de Villar d'Arène - Arrivée à La Grave
  - 4 ravitaillements
  - Briefing obligatoire vendredi 12 septembre à 19h la salle des fêtes de La Grave



## Dimanche : 4 distances au choix :

- **31 km - 1100 m D+**
  - Départ à 8h30 du Chazelet - Arrivée à La Grave
  - 2 ravitaillements
  - Briefing obligatoire dimanche 14 septembre à 7h45 à La Grave
- **36 km - 1700 m D+**
  - Départ à 8h30 de La Grave - Arrivée à La Grave
  - 2 ravitaillements
  - Briefing obligatoire dimanche 14 septembre à 7h45 à La Grave
- **46 km - 1850 m D+**
  - Départ à 8h30 du Chazelet - Arrivée à La Grave
  - 2 ravitaillements
  - Briefing obligatoire dimanche 14 septembre à 7h45 à La Grave
- **52 km - 2400 m D+**
  - Départ à 8h25 de La Grave - Arrivée à La Grave
  - 3 ravitaillements
  - Briefing obligatoire dimanche 14 septembre à 7h15 à La Grave

Nouveauté 2025



# TROPHÉE L'ÉTERLOU LA MEIJE

Unis par une même passion du VTT de montagne, le Raid L'Éterlou et l'Ultra Raid de la Meije VTT ont décidé de s'unir pour créer le trophée L'Éterlou La Meije.

**Un défi sportif hors normes, 100 % Hautes-Alpes, qui permet aux participants de rouler dans les paysages somptueux du massif du Dévoluy et du pays de la Meije.**

Bien implantés dans le calendrier des raids de vélo de montagne, les deux événements ont bien plus que le seul VTT en commun. **Engagement, amour de leur territoire et convivialité** unissent les deux équipes organisatrices qui créent en 2025 un challenge ouvert à tous les participants inscrits aux deux épreuves. Le trophée récompensera deux formats :

- Les concurrents qui auront participé au Raid 1 jour à L'Éterlou (98 km et 3900 m D+) et au Raid Ultra jour 1 à la Meije (73 km et 3300 m D+).
- Les concurrents qui auront participé au Raid 2 jours à L'Éterlou (53 km et 2300 m D+ en jour 1 et 45 km et 1600 m D+ en jour 2) et au Raid Ultra 2 jours à la Meije (73 km et 3300 m D+ en jour 1 et 52 km et 2400 m D+ en jour 2).

# PARTENAIRES

LAURENTSALINO ///

## PARTENAIRE TITRE



## PARTENAIRE MAJEUR



## FOURNISSEURS PARTENAIRES



## PARTENAIRES PRIVILÉGIÉS



## PARTENAIRES LOCAUX OU ASSOCIATIFS



## ILS NOUS SOUTIENNENT



Infos sur [www.ultraraidlameije.fr](http://www.ultraraidlameije.fr)  
Actualités sur la page Facebook et le compte Instagram de l'événement

# BONNE COURSE !

Crédits photos : Laurent Salino

