



# POLY'RAID

Course d'orientation - VTT - Kayak - Run & Bike - Épreuve surprise...

## 26 MARS 2020

Départ du Campus Universitaire de Grenoble

Course en binômes  
Ouverte à tous  
**HANDI ou VALIDE**

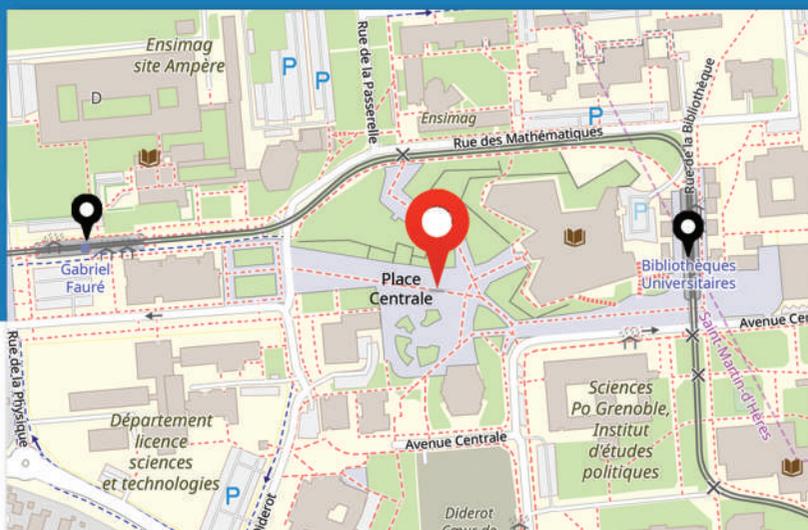


INSCRIPTIONS  
EN LIGNE  
10€



ACCÈS SITE WEB

asso.polyraid@gmail.com  
<https://assopolyraid.wixsite.com/polyraid>



**Départ : Université Grenoble Alpes**  
 Place Centrale - Amphithéâtre Louis Weil  
 621 Avenue Centrale, 38400 Saint-Martin-d'Hères

**Arrêts de tramway les plus proches**  
 B C Gabriel Fauré  
 Bibliothèques Universitaires

## 6 ÉPREUVES

1

### Run & Bike (5 km)

Départ à 13h30. Profitez de cette épreuve pour vous échauffer en VTT et en course à pied.

2

### Épreuve surprise

Devant l'école Polytech Grenoble découvrez une nouvelle épreuve inédite et divertissante ! Profitez aussi des autres activités ludiques proposées.

3

### VTT (8 km)

Longez les berges de l'Isère et rejoignez le Fort de la Bastille.

Courage ! Un ravitaillement bien mérité vous attend au sommet.

4

### Biathlon laser + VTT (6 km)

Avec une carabine laser, tirez sur les cibles lumineuses. Mais attention ! Chaque tir manqué entrainera un tour de terrain supplémentaire avant de pouvoir redescendre en VTT sur l'Isère.

5

### Canoe

Passez la bouée en remontant le courant de l'Isère.

Le plus dur c'est d'avancer droit, alors faites preuve de coordination avec votre binôme.

6

### VTT (9 km) + Course d'orientation

Soyez les plus rapides pour rejoindre le campus de Grenoble en VTT. Trouver toutes les balises à l'aide de votre carte et passez enfin la ligne d'arrivée !

### Course en binômes handi-valide ou valide-valide

Lors de l'inscription en ligne, vous pouvez indiquer le binôme avec qui vous allez participer. Si vous n'avez pas de binôme, pas de panique ! Inscrivez-vous, il sera encore temps de trouver votre binôme parmi les autres participants le jour du Raid, avant le départ.

**! Certificat médical d'aptitude sportive**  
**Obligatoire pour participer** (attestation sportive ou certificat de moins de 3 ans acceptés)

Si vous n'avez pas de certificat, vous pouvez tout de même vous inscrire. Prenez alors rendez-vous avec un médecin du Poly'Raid pour vous être proposé (Attention ! Peu de places disponibles).