

TOUQUET RAID AMAZONES



Inscription & informations : 06 24 14 32 56
RAID DE DÉCOUVERTES - POUR LES FEMMES - PAR ÉQUIPES DE 2
TRAIL - BIKE & RUN - COURSE D'ORIENTATION - CANOË - VTT
contact@touquetraid.com - WWW.TOUQUETRAIDAMAZONES.COM

ROAD BOOK COMPETITRICES TOUQUET RAID AMAZONES 2021

A quoi sert un road book ?



Un road book est un **outil essentiel** pour une compétitrice ou bien même un spectateur !

Avec lui, vous disposez des **informations nécessaires**, celles que vous connaissez certainement déjà mais aussi celles que nous venons d'actualiser au **dernier moment** (problème météorologique, changement d'itinéraire de parcours, danger particulier, ...).

Sans ce magnifique outil, la course devient tout de suite plus dure à suivre et puis bon... entre nous... avec ce dernier, difficile de ne pas être au courant des actualités. Si on a pris du temps à le faire... c'est qu'il est utile !

Les numéros de base

Problème d'itinéraire / aide médicale ?

Direction de course :

06.63.03.05.52

Abandon* ?

Responsable navette, rapatriement :

06.24.14.32.56

*En cas d'abandon, veuillez trouver un signaleur qui indiquera votre position à l'équipe de ramassage.



AVANT LA COURSE lors de votre arrivée sur site :

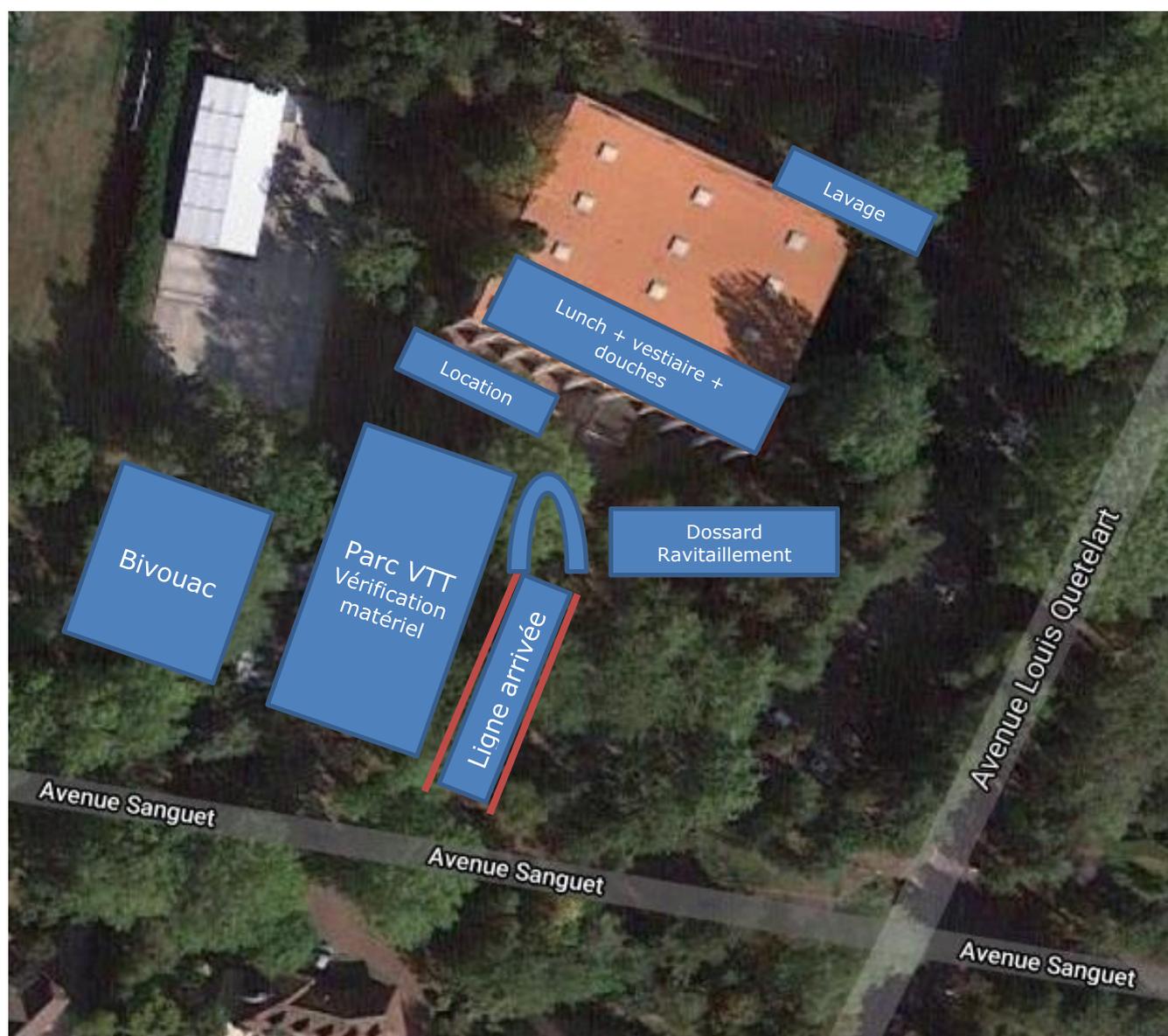
Attention, lors de votre arrivée, le port du masque est obligatoire sur l'ensemble du site du Palais des sports (PC Course). Il est également obligatoire lors de vos déplacements dans certaines parties de la ville (hors course).

Le pass sanitaire (test PCR ou anti-génique de moins de 48h ou chemin vaccinal complet ou certificat de rétablissement à la Covid-19) sera à fournir.

Si vous présentez des symptômes liés au COVID-19 Merci de ne pas venir sur l'événement.

Infos pratiques :

Les parkings aux abords du Palais des sports, av Sanguet, sont gratuits.



Plan des RDV importants :



- **Palais des sports : Av sanguet 62520 le Touquet**
 - PC Course
 - Arrivées de toutes les courses
 - Bivouac
 - Retrait dossards
 - Location VTT
 - Massage kiné
 - Vestiaires / douches
- **Palais des congrès : place de l'hermitage – Remise des prix**
- **Plage : départs du samedi et dimanche**

- **Place Quentovic : av de Quentovic – Soirée du samedi soir**

Point1 –Les locations VTT, RDV à l'espace dédié VTT (voir plan) samedi entre 9h30 et 12h30

- Vous serez responsable de votre VTT pendant tout le week-end
- Un espace sécurisé sera à disposition de toutes les compétitrices pour y déposer les VTT la nuit le samedi soir entre 17h et 18h30 et ils ne pourront être récupérés que le lendemain matin entre 8h15 et 8h45.
- A la fin de votre course merci de rendre le **VTT propre**, des points de lavage seront à disposition sur le site de l'événement (voir plan).

Point2 – Rendez-vous à la vérification du matériel et dépose des affaires (parc VTT) le samedi 4 septembre entre 9h30 et 12h30

- **Pour la vérification du matériel, merci de respecter les gestes barrières à savoir : port du masque obligatoire, distanciation entre les équipes dans la file d'attente. Du gel hydroalcoolique sera mis à disposition.**

Seuls les concurrents peuvent avoir accès à la zone du parc VTT.

Nous vérifierons l'ensemble de votre matériel obligatoire à savoir :

- Obligatoire par équipe :
 - Un **téléphone portable chargé**
 - 2 Masques à usage unique ou réutilisables
- Obligatoire par concurrente :
 - 1 **vêtement de pluie**
 - 1 **gourde** ou Camel Bag
 - Du **ravitaillement** liquide solide
 - 1 VTT en état de fonctionnement (freins fonctionnels)

Suite à la vérification, nous vous donnerons un badge à donner au point de retrait des dossards. Ne pas aller au retrait des dossards avant d'avoir fait vérifier votre matériel.

- Nombre de personne limité dans le parc.
- Un emplacement par équipe vous sera dédié selon votre numéro d'équipe
- Une entrée et une sortie dans le parc, merci de respecter le cheminement afin d'éviter le croisement entre compétitrices
- Du gel hydroalcoolique sera mis à disposition à l'entrée du parc

- Le parc VTT sera sécurisé le temps de la dépose des affaires et pendant la course uniquement soit de 9h30 à 18h le samedi et dimanche entre 8h15 et 13h.

Point3 – Rendez-vous au retrait des dossards (sous le barnum) le samedi 4 septembre entre 9h30 et 12h30

- **Pour le retrait des dossards, merci de respecter les gestes barrières à savoir : port du masque obligatoire, distanciation entre les équipes dans la file d'attente. Du gel hydroalcoolique sera mis à disposition.**
- Il n'y a pas d'autres créneaux pour retirer son dossard.
- Afin de faciliter la prise de vos dossards, repérez dans la liste des participantes votre numéro qui est disponible sur internet.
- Merci également de vérifier, grâce à la liste sur internet, que votre dossier soit complet :
 - Certificats médicaux : mention raid multisports en compétition ou licence de triathlon (athlétisme non acceptée). Possibilité de nous l'envoyer par mail : contact@touquetraid.com
 - Chèques de cautions (60^e **par équipe** pour la puce de chronométrage et 250€ par vélo loué). Pour rappel, ces chèques ne sont pas encaissés. Ordre : association Touquet Raid. A envoyer à : Association Touquet Raid Centre d'affaires du Touquet 62520 Le Touquet.
 - Tous les dossiers doivent être complets avant le 4 septembre afin de limiter la manipulation de papiers, ... merci pour votre compréhension

Point4 – Dans un espace dédié (voir plan), votre lunch box sera fournie samedi entre 11h et 12h30 et le dimanche entre 11h30 et 13h30 au même endroit.

- La Lunch box sera composée : d'une salade composée, d'une boisson eau plate ou pétillante, d'un dessert. Un sandwich fromage pourra y être ajouté selon votre demande.
- Le café ou thé sera à prendre à la fin de votre repas dans l'espace dédié.
- Vous aurez la possibilité de déjeuner en extérieur.

Rappel du matériel (obligatoire, conseillé et facultatif) :

Obligatoire par équipe : Un **téléphone portable** dans une **housse étanche**. Le **port du dossard visible** sera **obligatoire** sur toute la course, le **port du casque** est **obligatoire** sur l'ensemble des sections VTT. 2 Masques à usage unique ou réutilisables par équipe.

Obligatoire par concurrente : **1 VTT** (VTT électrique interdit) - un **vêtement de pluie** dans le sac à dos ou sur soi durant toute la course - une **gourde** - un **ravitaillement** pour les deux journées (barres énergétiques...) - une **couverture de survie** –

Facultatif : **une paire de hauts talons** par équipe minimum 5 cm non compensé avec un

sac à chaussure pour les ranger, sur lequel figurera votre **numéro d'équipe**. L'épreuve du prologue en hauts talons n'est pas obligatoire et non pénalisante pour votre course. Mais nous vous invitons pour le fun à la faire, c'est un moment insolite ! En raison du contexte sanitaire 1 équipière sur les 2 pourra la faire.

Des contrôles du matériel peuvent être faits au moment du retrait des dossards, au départ, sur le parcours et à l'arrivée.

Briefing :

Des briefings d'avant course seront réalisés :

- Pour le **samedi**, rendez-vous à **12h30** au niveau de l'arche d'arrivée. Le briefing du **dimanche** matin, prévu pour **8h45**, s'effectuera au même endroit. Merci de respecter les règles de distanciation, l'espace est suffisamment grand pour tout le monde.



Programme :

Voici le programme détaillé de cette 10^{ème} édition du Touquet Raid Amazones :

Samedi 4 Septembre 2021

09h30-12h30	Accueil des concurrentes – Palais des sports av Sanguet le Touquet
12h30-12h45	Briefing – Devant l'arche d'arrivée
12h45-13h15	Déplacement vers le lieu du prologue
13h15-13h30	Prologue à hauts talons Rue St Jean
13h30-14h00	Warm'up Place du Centenaire
14h00-18h00	1er Journée de Raid – Départ Plage du Touquet
18h00-19h30	Temps libre : massage, découverte des lieux,
19h30-23h30	Soirée Place Quentovic

Dimanche 5 Septembre 2021

08h45-09h00	Briefing – Devant l'arche d'arrivée
09h00-09h30	Déplacement vers le lieu du départ
09h30-12h00	2ème Journée de Raid – Départ Plage du Touquet
À partir de 11h	Premières arrivées Palais des sports av Sanguet le Touquet
13h30	Remise des prix – Palais des congrès av de l'Hermitage le Touquet

Si une distance inférieure à 1m ne peut être respectée, le port du masque est obligatoire pour les spectateurs. Il est obligatoire, à ce jour, sur une majorité de l'espace public de la ville du Touquet. Nous invitons également les spectateurs à venir en nombre réduits.

Prologue en haut talon -facultatif :

Afin d'entamer ce week-end de sport et de féminité de façon idéal, nous vous proposons de débiter votre raid par un prologue en haut talons dans la rue St Jean, un lieu hautement symbolique de cette ville du Touquet Paris Plage.

Nous vous invitons donc à vous munir de vos sacs à chaussures en amont de ce prologue afin de pouvoir vous chausser juste avant le prologue, puis de les remettre une fois le prologue effectué dans le camion qui sera situé en contre-bas de la rue. D'où l'importance de bien renseigner votre numéro d'équipe dessus ! Il sera ensuite remis à votre emplacement au parc VTT par l'organisation.

La distance à parcourir en hauts talons sera d'environ 200m. Les talons doivent être de 5cm minimum (pas de compensés). Cette épreuve n'est pas chronométrée mais récompensera l'équipe la plus rapide. Elle sera réalisée par 1 équipière de l'équipe (pas les 2). L'équipe la plus rapide sur chaque vague remportera un lot ! ☺. Nous invitons la 2^e équipières à se préparer pour le départ qui viendra rapidement après le prologue.

Pendant la course :

Déroulement de la course :

La direction de course vous fait **confiance** et part du principe que vous vous êtes inscrite dans le but principal de rechercher du plaisir. Vous respecterez donc le parcours **sans couper** sous peine d'être malheureusement **disqualifiée**.

Le parcours sera pour la majorité en suivi d'itinéraire sur carte IGN. Des **signaleurs** seront présents à chaque **intersection** pour assurer votre **sécurité**, attention ils ne sont pas là pour vous indiquer la route dont ils ne connaissent pas l'itinéraire.

Enfin, un véhicule d'ouverture et des VTT Balais seront également présents sur le parcours afin de surveiller au mieux votre sécurité.

Sur chaque changement d'activité, merci de respecter les règles de distanciation et le cheminement qui vous sera imposé. Du gel hydroalcoolique sera à disposition à l'entrée de chaque parc.

Un seul ravitaillement liquide vous sera proposé pendant le parcours compte tenu des règles sanitaires en vigueur, 1 le samedi et 1 le dimanche. Cet endroit vous y reviendrez plusieurs fois sur le parcours. Un ravitaillement solide et liquide vous sera offert en fin de course le samedi et le dimanche. De ce fait, **prévoyez en conséquence** ! et Nous vous remercions de votre compréhension.



Rappel des distances :

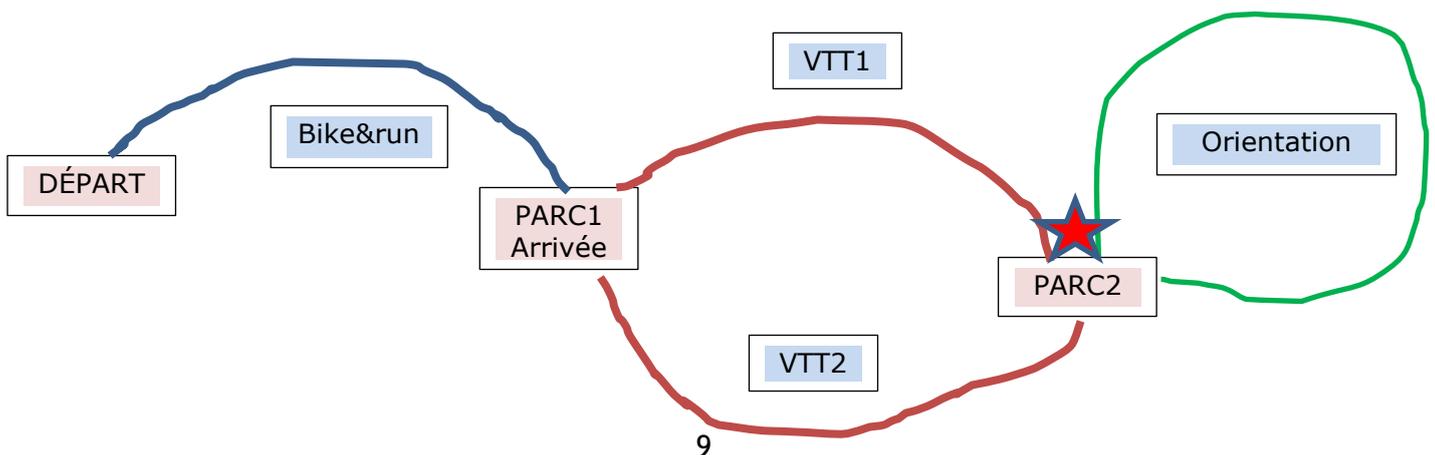
Samedi 4 Septembre :

Départ 14h00

Bike&run / 5km
 VTT1 / 3.5km
 Orientation / 8km
 Epreuve surprise
 VTT2 / 5km
 Epreuve surprise

TOTAL 21,5KM

1 Ravitaillement liquide uniquement = étoile rouge



Dimanche 5 Septembre :

Départ 9h30

Trail / 2.5km

Canoë / 3.5km

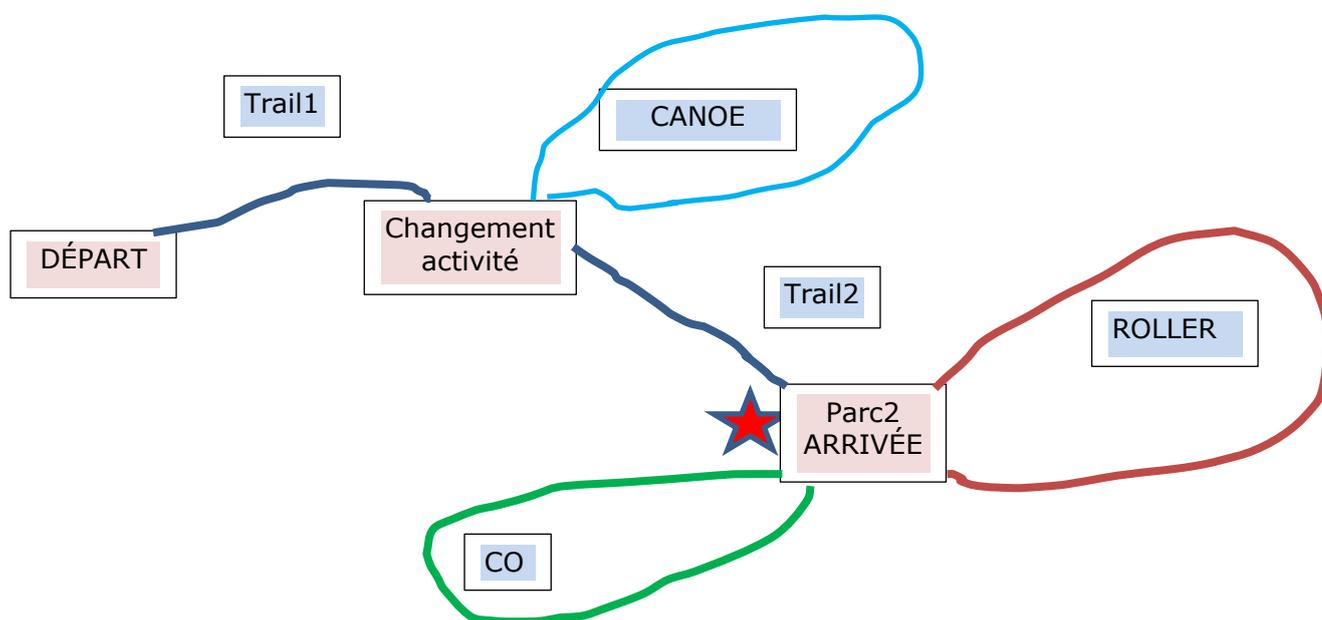
Trail / 2.5km

Roller-Trottinette ou à pied / 3km

Orientation / 6km

TOTAL 17.5km

1 Ravitaillement liquide uniquement = étoile rouge



Les barrières horaires :

En termes de barrières horaires, l'heure maximum de passage d'arrivée sont les suivants :

Pour le **samedi** : 18h00

Pour le **dimanche** : 12h00

Si une compétitrice passe après ces horaires d'arrivées, elle se verra malheureusement automatiquement pénalisée de temps additionnel.

Ravitaillements :

Nos ravitaillements sont offerts par notre sponsor : **Intermarché le Touquet.**

Liquides : Jus d'orange, Coca-cola, Eau seront servis par nos bénévoles exclusivement. Merci de ne pas vous servir personnellement avec les bouteilles.

Sucrés : Madeleines, gâteaux emballés individuellement, Pâtes de fruits, Chocolat, Abricots, Raisins secs, Banane

Salés : Cacahuètes, chips.

Afin de respecter le protocole sanitaire un bol individuel de ravitaillement vous sera remis à la fin de votre course composé d'aliments sucrés et salés (selon ce que vous choisirez sur place) et nos bénévoles seront là pour vous servir en liquide. Merci de ne pas vous servir personnellement.



Le touquet / Camiers

Bivouac et après-course.

Un terrain de bivouac est mis à votre disposition avec sanitaires/douches à proximité (voir plan). Prévoir votre matériel de camping pour celles privilégiant cette option. Le bivouac n'est pas obligatoire. Merci de nous indiquer par mail (contact@touquetraid.com) si vous pensez bivouaquer afin de prévoir un espace suffisamment important.

Soirée (samedi soir).

Cette année la soirée se tiendra sur la place Quentovic et en extérieur. Nous aurons le plaisir de vous y recevoir de 19h30 à 23h30 afin de revenir en musique sur les événements de la journée !

L'apéritif se tiendra debout (intérieur / extérieur) et le repas également, merci de respecter le port du masque dans les files d'attente du service et les règles de distanciation. Du gel hydroalcoolique sera mis à disposition.

Toute une équipe dédiée au service sera présent pour vous servir, merci pour votre patience.

Un atelier initiation au Kravmaga vous sera proposé également pour les intéressées 😊

Pour l'atelier coiffure, il sera assuré par l'équipe de Nadège au salon de coiffure « L'atelier ». Nous vous donnerons plus d'informations sur le prochain road-book (horaires, adresse, ...).

Les soins :

Concernant la partie médicale, une **équipe de secouristes** (secours) sera présente tout au long du parcours afin de **suivre** les compétitrices et d'aider et/ou soigner en cas de blessures. Ils seront également là pour vous remémorer les gestes barrières et les consignes.

A l'arrivée, des **kinésithérapeutes** du sport, afin de vous aider au mieux et de vous soigner en cas de petits bobos ou tout simplement pour vous relaxer seront présents (voir plan). Ils seront

présents samedi (17h-19h) et dimanche (11h30-13h30).

L'ensemble de ces professionnels sont sensibilisés au protocole sanitaire mis en place.



L'environnement est présent sur le Touquet Raid Amazones :

Lors de votre course le samedi et le dimanche vous évoluerez sur plusieurs **zones protégées** dont la pointe Nord du Touquet.

Ces zones sont à **respecter** et il n'est en aucun cas possible d'y laisser d'éventuels déchets ou encore de sortir du tracé. Des signaleurs seront présents sur le parcours pour vérifier le bon déroulement des consignes. Si celles-ci ne sont pas respectées des **sanctions** de mise hors course et de disqualification interviendront.

Vous trouverez toutes les informations concernant la zone protégée sur le site des Hauts-de-France dans la rubrique **développement durable** ou sur notre site du Touquet Raid Amazones.

Ces informations vous seront rappelées lors du briefing et seront affichées sur le site de course.



RDV le 30 octobre 2021 au Touquet

LE TOUQUET
BIKE
& RUN
PAS-DE-CALAIS

26^{ème}
édition

samedi 30
octobre 2021

TOUQUET RAID
Centre d'affaires du Touquet
06 24 14 32 56 | contact@touquetraid.com

COURSE ADULTE : 15 Km entre plage et dunes - COURSE ENFANT & FAMILLE : 4 Km sur la plage

touquetbikeandrun.com



15km de bike&run pour une course fun sous le signe d'Halloween à faire entre amis ! 😊

Nos partenaires :

Notre évènement est **soutenu** par de nombreux partenaires qui nous **accompagnent** au quotidien dans notre organisation et nos démarches.

Voici une courte présentation de ces derniers :

	<p>La Ville du Touquet Paris Plage notre lieu de réception et d'accueil www.letouquet.com</p>
	<p>Karine Baillet Organisation Co-organisation de l'évènement www.karinebaillet-organisation.com</p>
	<p>Conseil départemental du Pas-de-Calais soutient l'évènement www.pasdecalais.fr</p>
	<p>La Ville d'Étaples sur Mer www.etaples-sur-mer.fr</p>
<p>Union commerciale de la place quentovic</p>	<div style="text-align: center;">  <p>Le bouillon</p> <p>https://www.facebook.com/LeBouillonParisPlage/</p>  <p>Le QG</p> <p>https://www.facebook.com/LeQGLetOUQUET/</p> </div>
	<p>VOG Coiffure Notre partenaire esthétique ! www.vog-coiffure.com</p>
	<p>Haec Otia et leurs chambres d'hôtes hauts de gammes. www.demeure-hote-haecotia.fr</p>
	<p>Veolia Notre partenaire environnemental ! www.veolia.fr</p>
	<p>La Boulangerie Sophie Notre partenaire qui pain notre évènement ! www.sophie-lebreuilly.com</p>

	<p>Casino Barrière le Touquet Notre partenaire de prestige ! www.casinosbarriere.com</p>
	<p>Intermarché Le Touquet Notre partenaire qui fournit votre ravitaillement ! www.intermarche.com</p>
	<p>Vous accompagnez dans l'effort et la récupération ! www.akileine.fr</p>
	<p>Burger King Notre partenaire qui vous ouvre l'appétit ! www.burgerking.fr</p>
	<p>Reconnu dans les hauts de France, Radio 6 est notre partenaire radio ! www.radio6.fr</p>
	<p>Kenny Racing Notre partenaire racing ! www.kenny-racing.com</p>
	<p>Wilsa Vous accompagnez dans vos pratiques outdoor ! www.wilsa-outdoor.com</p>
	<p>Camping La Forêt Stella-Plage Notre partenaire camping ! www.camping-touquet-parisplage.fr</p>
	<p>AFM Notre partenaire moto ! www.motoquadpower.com</p>
	<p>Tulipe Notre partenaire floral ! www.tulipe.fr</p>
	<p>Notre partenaire qui vous fait sentir chez vous, partout dans le monde. www.novotel.accorhotels.com</p>
	<p>L'Institut de thalassothérapie, inondée par la luminosité d'un ciel couleur opale. Tel : 03.21.09.85.30</p>

	<p>Concept hôtel unique, en plein cœur de la station du Touquet !</p> <p>http://www.castelvictoria.com</p>
 <p>HOLIDAY INN RESORT LE TOUQUET</p>	<p>À la recherche d'une parenthèse de sérénité lors de votre séjour ? Notre partenaire est là pour vous.</p> <p>www.hir-letouquet.com</p>
 <p>Corporate Events - Show Productions - Happenings</p>	<p>Agence de communication événementielle, Public Address a pour mission la mise en place de votre salle de soirée.</p> <p>www.public-address.fr</p>
 <p>Côte d'Opale Pour être mieux</p>	<p>Destination Côte d'Opale, promotion du territoire de la Côte d'Opale et de l'attractivité du territoire.</p>
	<p>Un vin convivial, une bière, des spiritueux, la cave de Montreuil est un magasin géré et appartenant à des passionnés, Olivier et Belinda qui choisissent personnellement leurs produits de qualité. Il y en a pour tous les goûts et tous les prix.</p> <p>www.letouquet-vins.com</p>
	<p>En balade au Touquet ? Découvrez chaque jour la fabrication de nos biscuits faits maison. Une visite au Touquet s'impose !</p> <p>www.biscuit-touquet.fr</p>
	<p>Tous les chocolats de Beussent sont artisanaux, leur fabrication est soumise à un cahier des charges très précis et le plus grand soin y est apporté. La chocolaterie fabrique son propre chocolat</p> <p>www.choco-france.com</p>
	<p>Au cœur des Hauts de Seine, quatre clubs de Boulogne (KMB2), Suresnes (KMTTC), Meudon (KMCM) et Rueil Malmaison (KMRM) mutualisent leurs moyens et offrent un accès inégalé à la discipline du Kravmaga.</p> <p>www.https://kmc92.com</p>
	<p>L'atelier. Salon de coiffure bio-concept pour hommes, femmes et enfants. Passionnés par l'écologie et les nouvelles technologies, L'ATELIER BIOHAIRTECH propose des prestations de soins Detox capillaires mais aussi de bien être (espace privatif).Mais aussi les prestations coiffure tendance, coupe, balayage, babylight, painting, couleur traditionnelle et végétale...Des marques exclusives, une ambiance cosy et familiale avec une équipe sympathique et accueillante. Adresse: 19 Rue de Metz 62520 Le Touquet Paris Plage.</p>
	<p>Le Bouillon, Situé sur la célèbre place Quentovic récemment rénovée et à quelques pas de la rue Saint-Jean, Le BOUILLON Paris-Plage vous accueille dans une « ambiance brasserie » où se côtoient les amateurs de la cuisine française. Une palette de plats traditionnels et gourmands, mêlant produits frais & locaux de la terre et de la mer vous sera préparée et servie par une équipe</p>

	<p>dynamique et souriante dont la priorité est de vous faire passer un agréable moment dans un des quartiers les plus populaires de la station. Addition légère, service rapide, décoration moderne soignée et démarche éco-responsable, telle est la devise du Bouillon. En favorisant les circuits-courts, nous redonnons sens au plaisir gustatif tout en respectant l'environnement pour vous proposer des plats de saison et fait maison à prix abordables</p>
	<p>Le QG, s'est délocalisé maintenant sur la place Quentovic. Toute l'équipe du QG vous accueille dans une ambiance sympathique pour les fans de Bar – Tapas.</p>

Contacts

Questions / Informations



Hélène 06.24.14.32.56 / contact@touquetraid.com

