

11^{ème} Édition. 11 > 12 juin 2022



TOUQUET RAID AMAZONES ♀



TRAIL-BIKE&RUN-COURSE D'ORIENTATION-CANOE-V

inscriptions & informations : 06 24 14 32 5

RAID DE DÉCOUVERTE - POUR LES FEMMES - PAR ÉQUIPES D

contact@touquetraid.com - WWW.TOUQUETRAIDAMAZONES.C



ROAD BOOK COMPETITRICES TOUQUET RAID AMAZONES 2022
Version 2 du 06 Mai 2022

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
07.85.87.05.93

*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 :

Infos pratiques :

Le parking à l'entrée de l'Hippodrome est gratuit.

Plan des RDV importants :



• Hippodrome 62520 le Touquet Paris Plage

- PC Course
- Arrivées de toutes les courses
- Bivouac
- Retrait dossards
- Location VTT
- Massage kiné
- Vestiaires / douches

• Hippodrome du Touquet – Remise des prix

• Plage : départs du samedi et dimanche

• Palais des Congrès : Place de l'Hermitage – Soirée du samedi soir

PLAN DES INSTALLATIONS



1. Espace location VTT
2. Espace vérification matériel
3. Espace Parc VTT
4. Espace retrait dossard / puce / lunch box
5. Espace bivouac
6. Espace Sanitaires / douches / Kiné
7. Espace Car podium briefing – remise des prix

Modalités pour récupérer votre dossard et votre location vélo

Point1 –Les locations VTT, RDV à l'espace dédié VTT (voir plan) samedi entre 10h et 13h

- 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 11 Juin entre 10h et 13h

Seuls les concurrentes 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**
 - Une couverture de survie
- Obligatoire par concurrente :
 - 1 **vêtement de pluie**

- 1 **gourde** ou Camel Bag
- Du **ravitaillement** liquide solide
- 1 VTT en état de fonctionnement (freins fonctionnels)
- 1 paire de roller ou trottinette si vous faites la section

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.

- Un emplacement par équipe vous sera dédié selon votre numéro d'équipe
- Le parc VTT sera sécurisé le temps de la dépose des affaires et pendant la course uniquement soit de 10h à 18h le samedi et dimanche entre 8h15 et 12h30.

Point3 – Rendez-vous au retrait des dossards (sous les arcades) le samedi 11 Juin entre 10h et 13h

- 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 et certificat de course à pied refusé) . 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 11 Juin afin de limiter la manipulation de papiers, ... merci pour votre compréhension

Point4 – Récupérez votre puce de chronométrage à côté du stand de retrait des dossards

Point5 – Dans un espace dédié (voir plan), votre lunch box sera fournie samedi entre 11h30 et 13h et le dimanche entre 12h00 et 13h 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/rollers, trottinettes et bike&run - une **couverture de survie**.

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...) - paire de roller ou de trottinette (électrique interdit) si vous réalisez cette section

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 !.

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 **13h** au niveau du car podium. Le briefing du **dimanche** matin, prévu pour **8h45**, s'effectuera au même endroit.



Programme :

Voici le programme détaillé de cette 11^{ème} édition du Touquet Raid Amazones :

Samedi 11 Juin 2022

10h-13h	Accueil des concurrentes – Hippodrome du Touquet
13h	Briefing – Devant le car podium
13h15-13h45	Prologue à hauts talons Rue St Jean
14h00-17h30	1er Journée de Raid – Départ Plage du Touquet
17h30-19h30	Temps libre : Kinés à l'Hippodrome,
19h30-01h00	Soirée Palais des Congrès

Dimanche 12 Juin 2022

08h45-09h00	Briefing – Devant le car podium
09h00-12h00	2ème Journée de Raid – Départ Plage du Touquet
À partir de 11h	Premières arrivées Hippodrome le Touquet
13h	Remise des prix – Hippodrome du Touquet

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 équipière 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.

Un seul ravitaillement liquide/solide vous sera proposé pendant le parcours, 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** ! Nous vous remercions de votre compréhension.



Rappel des distances :

Samedi 11 Juin :

Départ 14h00

VTT1 / 4.5km

Bike&Run / 5km

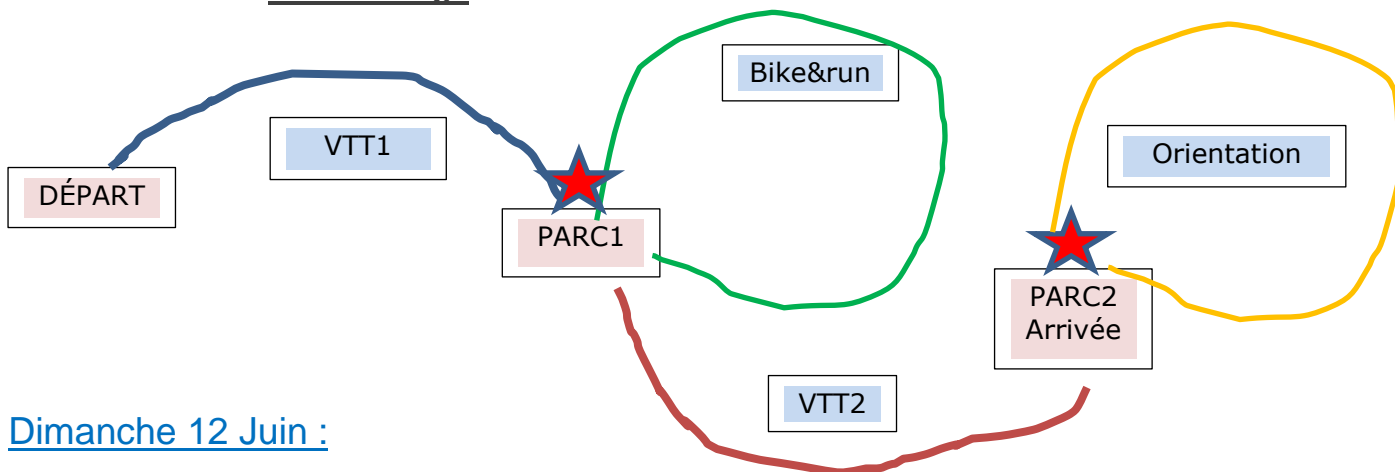
VTT 2 / 3.5km

Orientation / 5km

Epreuve surprise

TOTAL 18 km

2 Ravitaillements = étoile rouge



Dimanche 12 Juin :

Départ 9h00

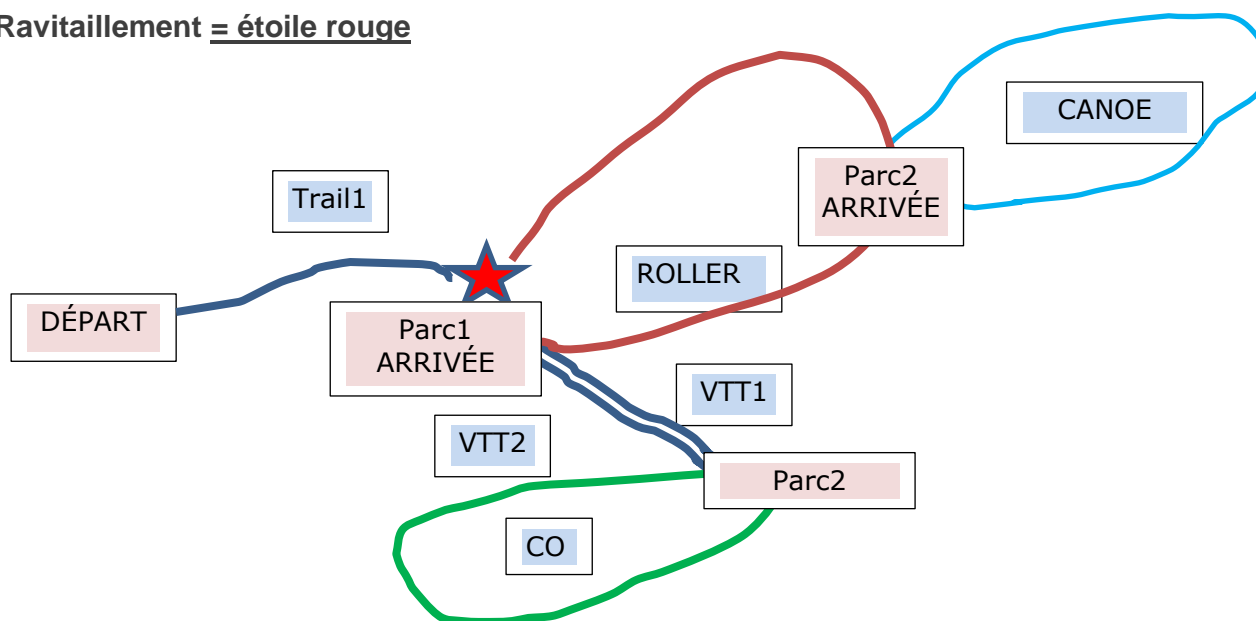
Trail / 7.5km

PUIS

EQUIPES PAIRE :	EQUIPES IMPAIRE :
VTT / 3km Orientation / 3km VTT / 4km	Roller-Trottinette ou à pied / 5km (facultatif possibilité de faire la section sur le moyen que vous souhaitez roller, trottinette ou à pied). Bonus de 10mn pour celles faisant la section à roller à 2.
Roller-Trottinette ou à pied / 5km (facultatif possibilité de faire la section sur le moyen que vous souhaitez roller, trottinette ou à pied). Bonus de 10mn pour celles faisant la section à roller à 2.	Canoë / 3.5km
Canoë / 3.5km	VTT / 3km Orientation / 3km VTT / 4km

Total 28KM

1 Ravitaillement = étoile rouge



Les barrières horaires :

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

Pour le **samedi** : 17h30

Pour le **dimanche** : 12h

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.

Sucrés : Madeleines, Gaufrette, Pâtes de fruits, Chocolat, Abricots, Raisins secs, Banane, Orange.

Salés : Cacahuètes, chips.



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. Pas de réservation nécessaire, l'espace est suffisamment grand.

Soirée (samedi soir).

Cette année la soirée se tiendra au Palais des Congrès (place de l'Hermitage). Nous aurons le plaisir de vous y recevoir de 19h30 à 1h00 afin de revenir en musique sur les événements de la journée !

Toute une équipe dédiée au service sera présent pour vous servir.

Au programme de cette soirée : photobooth, concert, DJ avec piste de danse, photos de la journée.

Au menu : apéritif, plat chaud (couscous ou paëlla), fromage, dessert, soft.

Malheureusement cette année, pas d'atelier coiffure au programme.

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 (16h30-19h30) et dimanche (11h00-13h00).



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 interviendraient.

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.



OFFRES PARTENAIRE

Offres spéciales Touquet Raid Amazonas
Bienvenue chez Sophie !



1 baguette
Sophie

OFFERTE !



Offre valable sur présentation
de ce coupon, sans obligation
d'achat. Validité 30/06/2022

1 pizza
Sophie
au choix

5€



Offre valable sur présentation
de ce coupon.
Validité 30/06/2022



Cucq (face à la poste)
1619 Av de la Libération
03 21 09 37 97



Cucq
490 Av de l'Europe
09 77 36 69 62



Etaples
1 boulevard Billiet
03 21 84 51 03



Le Touquet
111 rue de Metz
03 21 05 10 09

En continu
de
6h30 à 20h



Suivez-nous !

www.sophie-lebreuilly.com

1 BURGER OFFERT* POUR L'ACHAT D'UN MENU POUR TOUTES LES PARTICIPANTES DU RAID DES AMAZONES



Non, vous ne voyez pas double.



*Burger identique à celui du menu acheté sur présentation du dossard de participation au Raid des Amazones. Offre valable jusqu'au 31/12/2022 dans les Burger King® de Berck/mer, Boulogne Saint Martin, Mers-les-Bains, Abbeville, Amiens Nord, Amiens Sud et Amiens Centre ville. Non cumulable avec d'autres offres en cours. Aux bornes, choisir paiement en caisse pour appliquer la promotion.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.com

**BURGER KING® BERCK/MER, BOULOGNE SAINT MARTIN, MERS-LES-BAINS, ABBEVILLE,
AMIENS NORD, AMIENS SUD ET AMIENS CENTRE VILLE**

RDV le 05 Novembre 2022 au Touquet

Samedi 5
Novembre 2022

25^{ème} édition

**LE TOUQUET
BIKE
& RUN
PAS-DE-CALAIS**

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

touquetbikeandrun.com

Côte d'Opale

Nature & Elegance
**LE TOUQUET
PARIS-PLAGE**

15km de bike&run pour une course fun

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'Etaples sur Mer www.etaples-sur-mer.fr</p>
	<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.intermarché.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 ! http://www.castelvictoria.com</p>
	<p>À la recherche d'une parenthèse de sérénité lors de votre séjour ? Notre partenaire est là pour vous. www.hir-letouquet.com</p>

 <p>Corporate Events - Show Productions - Happening</p>	<p>Agence de communication événementielle, Public Address a pour mission la mise en place de votre salle de soirée. www.public-address.fr</p>
 <p>Côte d'Opale</p>	<p>Destination Côte d'Opale, promotion du territoire de la Côte d'Opale et de l'attractivité du territoire.</p>
 <p>LE TOUQUET VINS — cave & épicerie fine</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. www.letouquet-vins.com</p>
 <p>Manufacture de Touquet</p>	<p>En balade au Touquet ? Découvrez chaque jour la fabrication de nos biscuits faits maison. Une visite au Touquet s'impose ! www.biscuit-touquet.fr</p>
 <p>Chocolat de Beussent-Locheville Chocolaterie artisanale</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 www.choco-france.com</p>
<p>Q DE BOUTEILLES Le Touquet, France</p>	<p>Q de Bouteilles. A l'origine de la marque, il n'y a pas de stratégie particulière. Juste une vision fugace, une idée élémentaire au lendemain d'une fête entre amis. Celle de couper une bouteille de vin en deux pour en faire un verre. L'upcycling est à la base de l'histoire, tout comme la dimension RSE est à la base de la logique d'entreprise. Q de bouteilles travaille l'iconique bouteille en verre, dans le respect de son histoire et de sa fonction. Recycler par plaisir autant que par devoir. Transformer, sans trop dénaturer. https://qdebouteilles.fr/</p>
 <p>LES BRAQUEURS DU BONHEUR</p>	<p>LES BRAQUEURS DU BONHEUR— Nés d'une rencontre entre professionnels de la cuisine, du service et de la décoration florale, les braqueurs de bonheur unissent leurs savoir-faire pour orchestrer vos rêves. Cette force du nombre fera de votre événement une occasion magique. www.facebook.com/lesbraqueursdebonheur/?ref=page_internal</p>

Contacts

Questions / Informations



Hélène 06.24.14.32.56 / contact@touquetraid.com

