

JIN 2023

VIVEZ L'AVENTURE TOUQUET RAID AMAZONES!

WWW.TOUQUETRAIDAMAZONES.COM



























































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 comme celui des 4 saisons pour la soirée.

Plan des installations:



- 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
- Salle des 4 Saisons : Av de l'hippodrome Soirée du samedi soir

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 19h00 et ils ne pourront être récupérés que le lendemain matin à partir de 8h.
- A la fin de votre course merci de rendre le <u>VTT propre</u>, des points de lavage seront à disposition sur le site de l'événement.

Point2 – Rendez-vous à la vérification du matériel et dépose des affaires (parc VTT) le samedi 10 Juin entre 10h et 13h

Seules 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
 - o 1 gourde ou Camel Bag
 - o Du ravitaillement liquide solide
 - 1 VTT en état de fonctionnement (freins fonctionnels)
 - o 1 paire de roller ou trottinette si vous faîtes 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.

- Emplacement libre dans le parc VTT
- 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 10 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 : <u>contact@touquetraid.com</u> jusqu'au mercredi 07 juin 23h59.
 - Chèque de caution (60^e <u>par équipe</u> pour la puce de chronométrage et 250€ par vélo loué). Pour les équipes étrangères le chèque peut être remplacé par une pièce d'identité. 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. Ou à donner le Jour J.
 - Tous les dossiers doivent être complets avant le 10 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, votre lunch box sera fournie samedi entre <u>11h30 et 13h et le</u> dimanche entre <u>12h00 et 13h au même endroit</u>.

- 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) :

<u>Obligatoire par équipe</u>: 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

<u>Facultatif</u>: 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 **8h30**, s'effectuera au même endroit.



Programme:

Voici le programme détaillé de cette 12^{ème} édition du Touquet Raid Amazones :

Samedi 10 Juin 2023

10h-13h Accueil des concurrentes – Hippodrome du Touquet

13h Briefing – Devant le car podium puis déplacement pour le prologue

13h30-14h00 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 Salle des 4 Saisons

Dimanche 11 Juin 2023

09h00-09h15 Briefing – Devant le car podium

09h30-12h30 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 débuter 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 ! ③. Nous invitons la 2e 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**, <u>attention ils ne sont pas là pour vous indiquer la route dont ils ne connaissent pas l'itinéraire.</u>

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

<u>Un seul ravitaillement liquide/solide</u> 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.



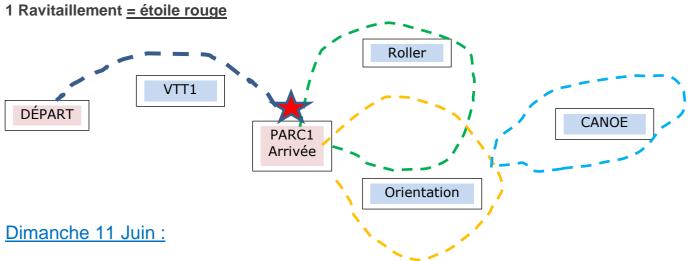
Rappel des distances :

Samedi 10 Juin:

Départ 14h00

VTT1 / 11km Orientation / 7km Canoë / 3.5km Roller / 7km

TOTAL 28.5 km

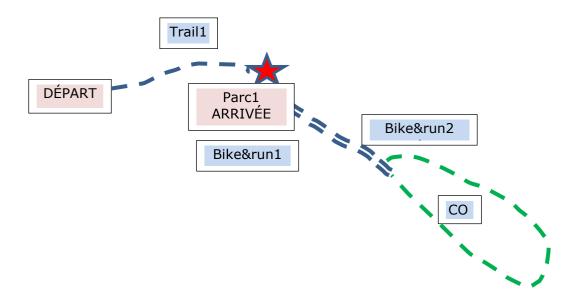


Départ 9h30

Trail / 9km Bike&run1 / 6km Orientation / 4km Bike&run2 / 5km Epreuve surprise

Total 24KM

1 Ravitaillement <u>= étoile rouge</u>



Les barrières horaires :

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

Pour le samedi: 17h30

Pour le dimanche : 12h30

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

Salés: Cacahuètes, chips. Biscuits salés type TUC



Le touquet

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 à la Salle des 4 Saisons (av de l'hippodrome). Nous aurons le plaisir de vous y recevoir de 19h30 à 1h00 afin de revenir en musique sur les évènements 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 et boissons alcoolisées (avec modération).

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.

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



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



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 celul du menu achete sur précentation du doesard de participation au Raid des Amazones. Offre variable 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, cholsir palement en calese pour appliquer la promotion.

Boulogne Saint-Martin - HCS BOULOGNE-SUR-MER 818 919 243



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



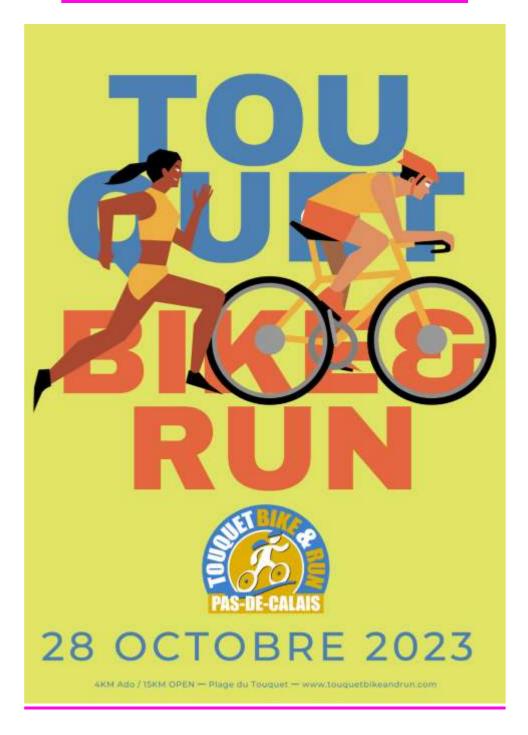
code KEWA10 qui apportera

une réduction de 10%

à chaque commande

www.laspirulinedejulie.com

RDV le 28 Octobre 2023 au Touquet



15km de bike&run pour une course fun

à faire entre amis! ©

Nos partenaires :

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

Voici une courte présentation de ces derniers :

- Nature & Elegance - LE TOUQUET PARIS-PLAGE	La Ville du Touquet Paris Plage notre lieu de réception et d'accueil www.letouquet.com
PARIS-PLAGE	Karine Baillet Organisation Co-organisation de l'évènement
Laire Ballet	www.karinebaillet-organisation.com
	Conseil départemental du Pas-de-Calais soutient l'évènement
Pas-de-Calais Le Département	www.pasdecalais.fr
N=	La Ville d'Etaples sur Mer
Etaples sur mer	www.etaples-sur-mer.fr
1100	VOG Coiffure Notre partenaire esthétique!
VO(j.	www.vog-coiffure.com
	Haec Otia et leurs chambres d'hôtes hauts de gammes.
наес отта	www.demeure-hote-haecotia.fr
	Veolia
○ VEOLIA	Notre partenaire environnemental!
	www.veolia.fr
	La Boulangerie Sophie
SOPHIE	Notre partenaire qui pain notre évènement !
	www.sophie-lebreuilly.com
D	Casino Barrière le Touquet
CASINO	Notre partenaire de prestige !
BARRIÈRE	www.casinosbarriere.com
	Intermarché Le Touquet
ntermarché LE TOUQUET	Notre partenaire qui fournit votre ravitaillement ! www.intermarché.com

No and the second	Vous accompagne
(86)	dans l'effort et la récupération !
	www.laspirulinedejulie.com
	Burger King
BURGER	Notre partenaire qui vous ouvre l'appétit!
	www.burgerking.fr
	Reconnu dans les hauts de France,
PEHITS + D'INFO	Radio 6 est notre partenaire radio!
	www.radio6.fr
	Kenny Racing
KENNY	Notre partenaire racing!
	www.kenny-racing.com
	Wilsa
wilsa milsa	Vous accompagne dans vos pratiques outdoor!
	www.wilsa-outdoor.com
LA FORÊT	Camping La Forêt Stella-Plage
	Notre partenaire camping !
	www.camping-touquet-parisplage.fr
Q DE BOUTEILLES	Q DE BOUTEILLE, L'upcycling est à la base de l'histoire, tout comme la dimension RSE est à la base de la logique d'entreprise.
Le Touquet, France	Q de bouteilles travaille l'iconique bouteille en verre, dans le respect de son histoire et de sa fonction
	AFM
(AFM)	Notre partenaire moto !
""ERLIMONT / LE TOUQUET 62	www.motoquadpower.com
Tallipe	Tulipe
	Notre partenaire floral!
	www.tulipe.fr
	Notre partenaire qui vous fait sentir chez vous,
NOVOTEL İbis	partout dans le monde.
HOTELS & RESORTS	www.novotel.accorhotels.com
Thalassa	L'Institut de thalassothérapie, inondée par la luminosité d'un ciel couleur opale.
LE TOUQUET	Tel: 03.21.09.85.30
1100	Concept hôtel unique, en plein cœur de
- Çastel	la station du Touquet !
<u>Victoria</u>	http://www.castelvictoria.com
	-

	1
w€®	« Wéo, vivons ensemble les Hauts-de-France ». Chez Wéo, la Télé des Hauts-de-France, vous êtes chez vous, pour vous informer, vous distraire et prendre la parole.
	www.weo.fr
Corporate Events - Show Productions - Happenin	Agence de communication événementielle,
	Public Address a pour mission la mise
	en place de votre salle de soirée.
	www.public-address.fr
AMIENS ABBUNILLE LE TOUQUET ORCHES ORCHES	Vente, location réparation vélos, VTT, entretien suspensions hydrauliques.
	www.energievelo.fr/pages/energie-velo-le-touquet
LE TOUQUET VINS	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
Nanufacture	En balade au Touquet ? Découvrez chaque jour la fabrication de nos biscuits faits maison. Une visite au Touquet s'impose! www.biscuit-touquet.fr
* = 8 *	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

Contacts Questions / Informations



Hélène 06.24.14.32.56 / contact@touquetraid.com

