

13^{ème} édition

1 & 2

JUIN
2024

*Vivez l'aventure
Touquet Raid Amazones*

*Du sport
(Trail, VTT, Canoe, Orientation...)*

*Et des Animations
(Soirée, Détente, Bien être)*



INSCRIPTION & INFORMATIONS

www.touquetraidamazones.com

06 24 14 32 56

contact@touquetraid.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, etc.).

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 :

06.20.02.59.29

Abandon* ?

Responsable navette, rapatriement :

06.24.14.32.56
06.58.75.09.64

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



AVANT LA COURSE lors de votre arrivée sur site :

Infos pratiques :

Le parking de la salle des Quatre Saisons est gratuit.

Plan des installations : Salle des 4 Saisons, av de l'hippodrome 62520 Le Touquet



Podium, briefing,
remise des prix



Vestiaires,
douches



Bivouac



Vérification
administrative,
puces, cartes,
location vélos,
soirée, lunch box



Lavage vélo



Ravitaillement,
vérification
matériel



Ligne d'arrivée



Podium, briefing,
remise des prix



- **Plage : départs du samedi à 14h30 (Thalasso) et du dimanche à 9h00 (Aqualud)**
- **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 8h00.
- A la fin de votre course merci de rendre le **VTT propre**, un point de lavage sera à disposition et indiqué à la salle des Quatre Saisons.

Point2 – Rendez-vous à la vérification du matériel le samedi 10 Juin entre 10h et 13h

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

- Obligatoire par équipe :
 - Un **téléphone portable chargé**
 - Une couverture de survie
 - 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**.
- Obligatoire par concurrente :
 - 1 **vêtement de pluie**
 - 1 **gourde** ou Camel Bag
 - Du **ravitaillement** liquide solide
 - 1 VTT en état de fonctionnement (freins fonctionnels)

À la suite de 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 **8h00 et 11h30**.

Point3 – Rendez-vous au retrait des dossards 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 :
 - Chèque de caution (60^e **par équipe** 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 départ de la course le samedi 1^{er} 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 11h30 et 13h et le dimanche entre 12h et 13h au même endroit.

- La Lunch box du samedi sera composée : d'une salade italienne (pâte fusili au pesto, salade mâche, mozzarella fraîche en boule, jambon serrano, tomates cerise, sauce : vinaigrette huile d'olive et balsamique) avec ou sans viande, d'une boisson eau plate, d'un dessert (cookie ou muffins). Un sandwich fromage pourra y être ajouté à votre demande sur place.
- La Lunch box du dimanche sera composée : d'une salade de notre partenaire Burger King, une eau plate ou pétillante et un dessert.
- Le café ou thé sera à prendre à la fin de votre repas dans l'espace dédié.
- Vous aurez la possibilité de déjeuner à l'extérieur.

Quelques rappels concernant le matériel et les épreuves :

- Le **port du dossard est obligatoire** et doit être visible sur toute la course
- Le **port du casque est obligatoire** sur l'ensemble des sections VTT

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 13^{ème} édition du Touquet Raid Amazones :

Samedi 1^{er} juin 2024

10h-13h	Accueil des concurrentes + déjeuner lunch box à la salle des 4 Saisons du Touquet
13h00	Briefing à la salle des 4 Saisons puis déplacement pour le prologue
13h30-14h00	Prologue en hauts talons - rue St Jean
14h30-18h00	1 ^{ère} Journée de Raid – départ plage du Touquet (Thalasso)
18h00-19h30	Temps libre et massages kinés à la salle des 4 Saisons
19h30-01h00	Soirée festive avec dîner à la salle des 4 Saisons

Dimanche 2 juin 2024

08h30	Briefing à la salle des 4 Saisons
09h00-12h30	2 ^{ème} Journée de Raid – départ plage du Touquet (Aqualud)
11h00-12h30	Premières arrivées – salle des 4 Saisons
13h00	Remise des prix et lunch box - salle des 4 Saisons du Touquet

Prologue en haut talon - OBLIGATOIRE :

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 la 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 et 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 inscrites 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.

Des VTT Balais seront également présents sur le parcours afin de surveiller au mieux votre sécurité.

Enfin, **le ravitaillement** vous permettra de reprendre des forces pendant le parcours. Lors de la première journée de raid, vous aurez un ravitaillement sur Stella-Plage et à l'arrivée à la salle des Quatre Saisons. Quant à la deuxième journée de raid, vous aurez un ravitaillement en milieu de parcours et à l'arrivée à la salle des Quatre Saisons.

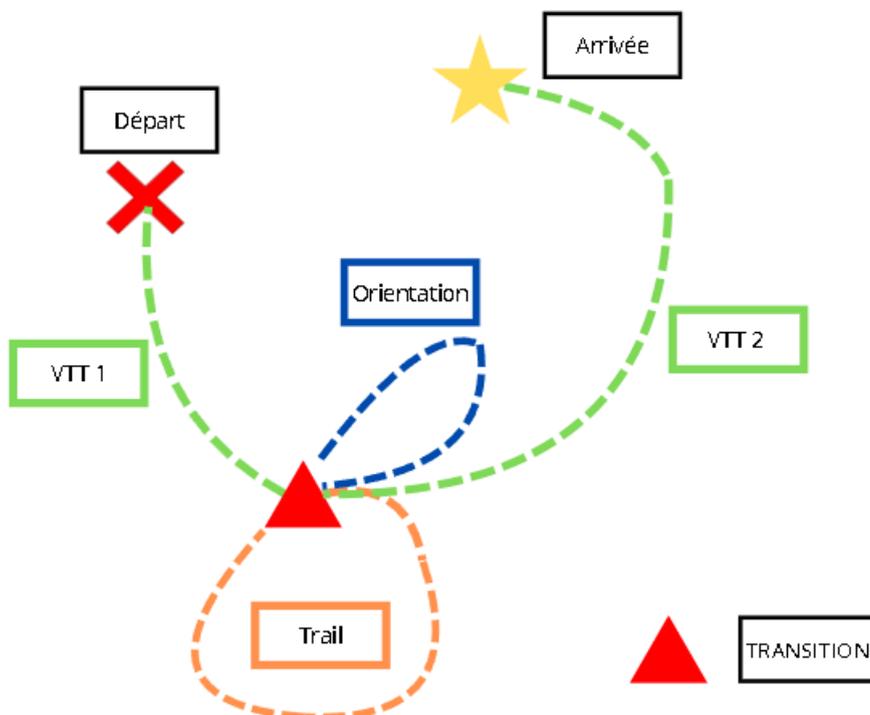
Rappel des distances :

Samedi 1^{er} juin :

Départ 14h30

- VTT 1 / 5.5 km
- Orientation / 7 km
- Trail / 5 km
- VTT 2 / 8.5 km
- Epreuve surprise

TOTAL 26 km maximum selon les options

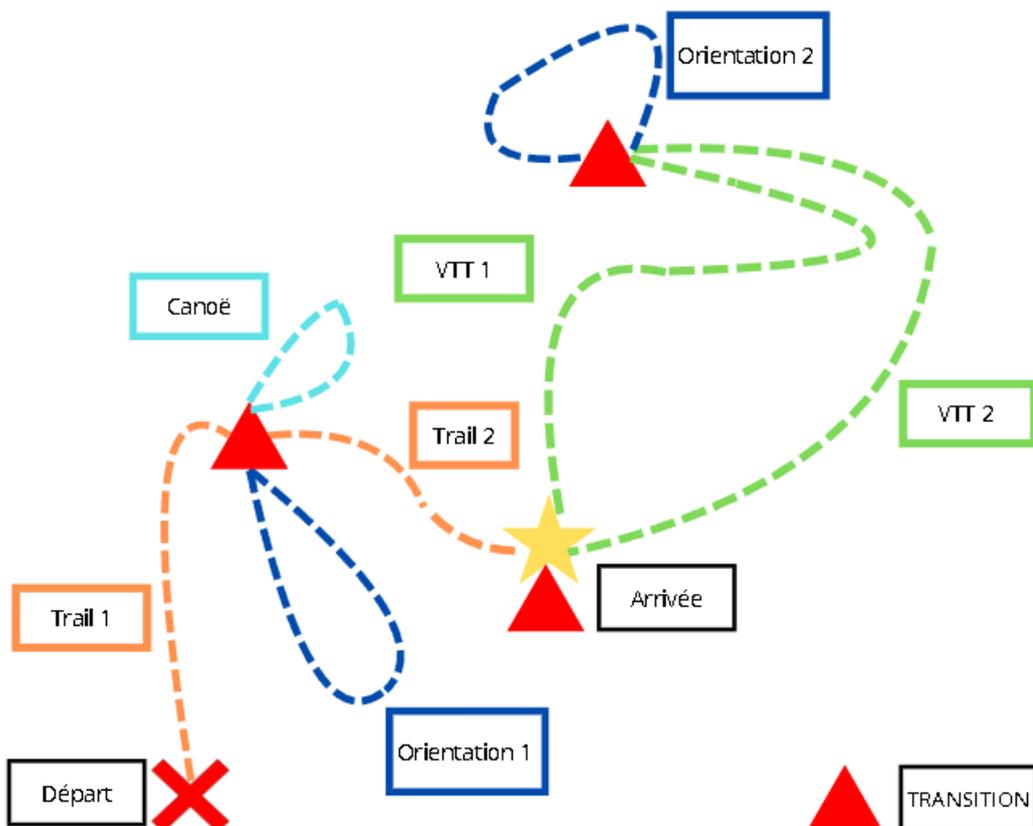


Dimanche 2 juin :

Départ 9h00

- VTT / 11 km
- Canoë / 3 km
- Orientation / 7.5 km
- Trail / 5 km

Total 26.5 km



Les barrières horaires :

En termes de barrières horaires, les horaires maximums de passage d'arrivée sont les suivantes :

Pour le **samedi** : 18h00

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 : gaufrettes, pâtes de fruits, chocolat, abricots, raisins secs, bananes, oranges, barres bretonnes.

Salés : cacahuètes, chips, biscuits salés.



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.**

Nous attirons votre attention sur le fait qu'un tournoi de foot est prévu le samedi et un match le dimanche. Nous vous invitons à installer votre tente le samedi **APRES** votre course et à démonter le tout **AVANT** votre course le dimanche.

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 événements de la journée !

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

Au programme de cette soirée : photo Booth, concert, DJ, piste de danse, photos de la journée qui défileront.

Au menu : apéritif, plat chaud (poulet frites ratatouille), fromage, dessert (muffins chocolat ou myrtilles, soft et boissons alcoolisées (avec modération).

Cette année nous avons décidé de mettre en place un « dress code ... » **En avant les années 80 !** Révisez vos classiques une surprise vous attendra à l'entame de la soirée...

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 de l'école de kiné de Berck seront présents pour vous aider au mieux et vous soigner en cas de petits bobos ou tout simplement pour vous relaxer (voir plan). Ils seront présents samedi (17h00-20h00) et dimanche (11h00-14h00).



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 des 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 seront prises.

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 PARTENAIRES*

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 sera notre lieu de réception et d'accueil www.letouquet.com</p>
	<p>Karine Baillet Organisation Co-organisateur de l'évènement www.karinebailletorganisation.com</p>
	<p>Conseil départemental du Pas-de-Calais soutient l'évènement www.pasdecalais.fr</p>
	<p>La Ville d'Étaples sur Mer soutient l'évènement www.etaples-sur-mer.fr</p>
	<p>La Ville de Cucq-Trépiéd Stella Plage soutient l'évènement www.cucq.fr</p>
	<p>Haec Otia Leurs chambres d'hôtes haut de gamme est partenaire de l'évènement un bel endroit pour se ressourcer ! 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 historique et de prestige ! www.casinosbarriere.com</p>
	<p>Intermarché Le Touquet Notre partenaire qui fournit votre ravitaillement ! www.intermarché.com</p>
	<p>Burger King Notre partenaire qui vous ouvre l'appétit ! www.burgerking.fr</p>

	<p align="center">Radio 6 Reconnu dans les Hauts-de-France, Radio 6 est notre partenaire radio ! www.radio6.fr</p>
	<p align="center">Kenny Racing Notre partenaire qui offrira aux participantes sur le podium de quoi prendre soin de votre monture ! www.kenny-racing.com</p>
	<p>Les 3 Blasons : café de tradition, fraîcheur et qualité garanties</p> <p>Les amateurs de café de la région des Hauts-de-France peuvent à nouveau profiter de la marque de café Les 3 Blasons, grâce à une équipe de passionnés qui ont repris la dernière brûlerie de la marque. www.les3blasons.fr</p>
	<p align="center">AFM Notre partenaire moto ! www.motoquadpower.com</p>
	<p align="center">Tulipe Notre partenaire floral ! www.tulipe.fr</p>
	<p align="center">Novotel / Thalassa 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. www.spa.accor.com</p>
	<p align="center">Castel Victoria Concept hôtel unique, en plein cœur de la station du Touquet avec un superbe rooftop! www.castelvictoria.com</p>
	<p align="center">Décathlon Magasins d'équipements de sport toutes disciplines. Notre partenaire, le magasin de Décathlon de Saint Martin les Boulogne www.decathlon.fr</p>
	<p align="center">La Manufacture du Touquet En balade au Touquet ? Découvrez chaque jour la fabrication de leurs biscuits faits maison. Une visite au Touquet s'impose ! www.biscuit-touquet.fr</p>
	<p align="center">LES BRAQUEURS DE 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. www.facebook.com/lesbraqueursdebonheur</p>

Contacts

Questions / Informations



Hélène 06.24.14.32.56 / contact@touquetraid.com

 **TOUQUET RAID**
AMAZONES