

ROADBOOK

Compétitrices

14 & 15 JUIN 2025
LE TOUQUET-PARIS-PLAGE



PRÉSENTATION

Le Roadbook, tout ce dont vous avez besoin



UN ROADBOOK ? À QUOI ÇA SERT ?

Un Road book est un outil essentiel au coureur ou bien même au spectateur!

Avec lui, vous disposez des informations nécessaires, celles que vous connaissez certainement déjà mais aussi celles que nous venons d'actualiser (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. Sion a pris du temps à le faire... c'est qu'il est utile !

LE TOUQUET RAID AMAZONES 2025

Comme chaque année, Karine Baillet et toute son équipe seront à l'organisation de cette compétition qui continue d'attirer toujours plus de compétitrices de tout âge, spécialistes ou non. En plus d'être un événement fédérateur et convivial, les parcours s'annoncent techniques et physiques dans un cadre naturel et exceptionnel. Toutes les arrivées se font au niveau de la salle des 4 saisons du Touquet !

PARTENAIRES OFFICIELS



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

62 Pas-de-Calais
Mon Département



**MAREE
BASSE**

**Q DE
BOUTEILLES**

Le Touquet, France



PROGRAMME

Samedi 14 Juin

De 10h00 à 12h30 :

Accueil des concurrentes +
déjeuner lunch box à la salle des 4
saisons du Touquet

Lunch Box : Pates avec ou sans
viande (choix sur place)

12h30 :

Briefing à la salle des 4 saisons du
Touquet

PAS DE CONSIGNE



De 13h00 à 14h00 :

Prologue (Rue Saint Jean)

De 14h00 à 17h30 :

1ère journée de Raid.
Départ plage du Touquet au niveau de
l'Aqualud

-VTT : 5km

-Orientation : 4,5km

-VTT : 3,5km

-Trail / Canoë : 11,5km

TOTAL : 24,5km maximum selon les
options

17h30 :

Arrivée maximum à la salle des 4
saisons du Touquet

De 17h30 à 19h30 :

Temps libre (activité bien-être...)

De 19h30 à 01h00 :

Soirée festive avec dîner (Salle des 4
saisons)

PROGRAMME

Dimanche 15 Juin

8h30 :

Briefing à la salle des 4 saisons

De 9h00 à 12h30 :

2ème journée de Raid. Départ sur la plage du Touquet au niveau de l'Aqualud.

Bike&Run : 5,5km

-VTT : 8km

-Ateliers ludiques : 1km

-Animation : 1km

-VTT : 8km

-Orientation : 3,5km

TOTAL : 27km

Entre 11h00 et 12h30 :

Arrivée à la salle des 4 saisons du Touquet

13h00 :

Remise des prix et lunch box à la salle des 4 saisons du Touquet

Lunch Box : Salade chèvre ou poulet ou végétarienne (choix sur place)



RETRAIT DE DOSSARDS

Processus de retrait et obligations

ETAPE 1 : NUMÉRO D'ÉQUIPE

Repérer son numéro d'équipe sur les listings

ETAPE 2 : VOTRE LOCATION

Récupérer votre VTT de location si besoin

ETAPE 3 : VÉRIFICATION DU MATÉRIEL

Faites vérifier votre matériel.

ETAPE 4 : RETRAIT DES DOSSARDS

Aller chercher votre dossard et lot d'accueil

ETAPE 5 : PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

Récupérer votre puce de chronométrage

ETAPE 6 : NUMÉROTER

Numéroter votre casque et VTT

RETRAIT DE DOSSARDS

Processus de retrait et obligations



DOSSARD



ÉCOCUP



TSHIRT



PORTE DOSSARD

MATÉRIEL RECOMMANDÉ

Sur le parcours, vous pourrez retrouver des ravitaillements mais prévoyez tout de même une réserve d'eau et/ou un ravitaillement personnel.

Selon les conditions météo, nous vous conseillons d'emporter les éléments suivants :

- Une veste imperméable
- Une couverture de survie

BONNE COURSE !

ANIMATIONS

Soirée

De 18h00 à 19h30 :

Kinés, Fabrication de bracelets, Photobooth, Temps libre, tables rondes.

De 19h30 à 1h00

Dîner et soirée avec animation musicale pour les compétitrices du Touquet Raid Amazones.

Repas : Apéritif, Poulet, frites, ratatouille, fromage, dessert, boisson

Cette année, le thème de la soirée de samedi est : La Plage ! Paréo, lunettes, chapeau... Préparez votre plus beau look de plage il sera votre ticket d'entrée pour accéder à la soirée du Touquet Raid Amazones !

Pour les accompagnants ou personnes extérieures :
20€/adulte et **10€/enfant** pour le repas et l'animation musicale.
Inscription par mail à contact@touquetraid.com pour recevoir les modalités de règlement.



SERVICES

Les différents services à retrouver à la Salle



RAVITAILLEMENT

Entrée de la
salle



Parking

Espace
bivouac

BIVOUAC



INFIRMERIE/KINÉS



WC/DOUCHES



REMISE DES PRIX



REPAS

ENVIRONNEMENT

Contraintes environnementales et zones protégées



MERCI DE FAIRE ATTENTION !

Lors de votre course le dimanche vous évoluerez sur plusieurs zones protégées dont la pointe Nord du Touquet, des territoires du conservatoires du littoral, des zones Natura2000.

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 de la DREAL des Hauts-de-France: www.hauts-de-france.developpement-durable.gouv.fr/

Merci de ne pas courir sur les laisses de mer et de vous tenir à 100m des pieds de dune afin de conserver les espaces naturels.

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



LAISSE DE MER



PIED DE DUNE

ENVIRONNEMENT

Contraintes environnementales et zones protégées

Les autres espèces sensibles ou importantes que vous pouvez croiser sur votre parcours. Dérangées ou piétinées, ces espèces mettent du temps à se ré-acclimater.



Engoulevent d'Europe

L'engoulevent est un insectivore crépusculaire et nocturne. Il passe la journée au repos soit au sol, soit sur une branche. Il compte sur son plumage pour passer inaperçu et il est effectivement très difficile à observer posé. Lorsqu'il se pose sur une branche, c'est le plus souvent dans le sens de la longueur. On peut alors le prendre facilement pour une branche cassée.



Cochevis Huppé

Autrefois les gens lui trouvaient une ressemblance avec le cocq en raison de sa huppe, de sa forme et des proportions de son bec. Cela lui a valu le nom de cochevis, littéralement 'visage de cocq'.



Crapaud Calamite

Ce crapaud est facilement identifiable par la ligne jaune qu'il porte sur son dos. Il se rencontre fréquemment dans les dunes ou sur certains terriils, où le sol constitué de sable ou de schiste se creuse parfois de petites mares temporaires où ils pond ses oeufs.



Les oyats

Sa présence importante sur les côtes sableuses - et non sur les côtes rocheuses - a une utilité considérable puisque la plante contribue à fixer les dunes grâce à ses longues racines rhizomateuses qui s'enfoncent dans le sable. Par voie de conséquence, la végétation qui se trouve juste derrière les dunes est protégée des vents et peut se développer, tout comme les écosystèmes qui en dépendent.



Panicaut Maritime

En dépit de son apparence, le Panicaut est une plante protégée qui est aussi l'emblème du Conservatoire du Littoral. Il ne s'agit pas d'un chardon mais d'une plante de la famille des carottes. Le Panicaut maritime est une plante protégée.



Violette de Curtis

Cette plante protégée pousse dans les dunes, on l'appelle aussi 'pensée des dunes'. Les pensées ont de nombreuses propriétés médicinales (rhumatismes, eczéma, ...)

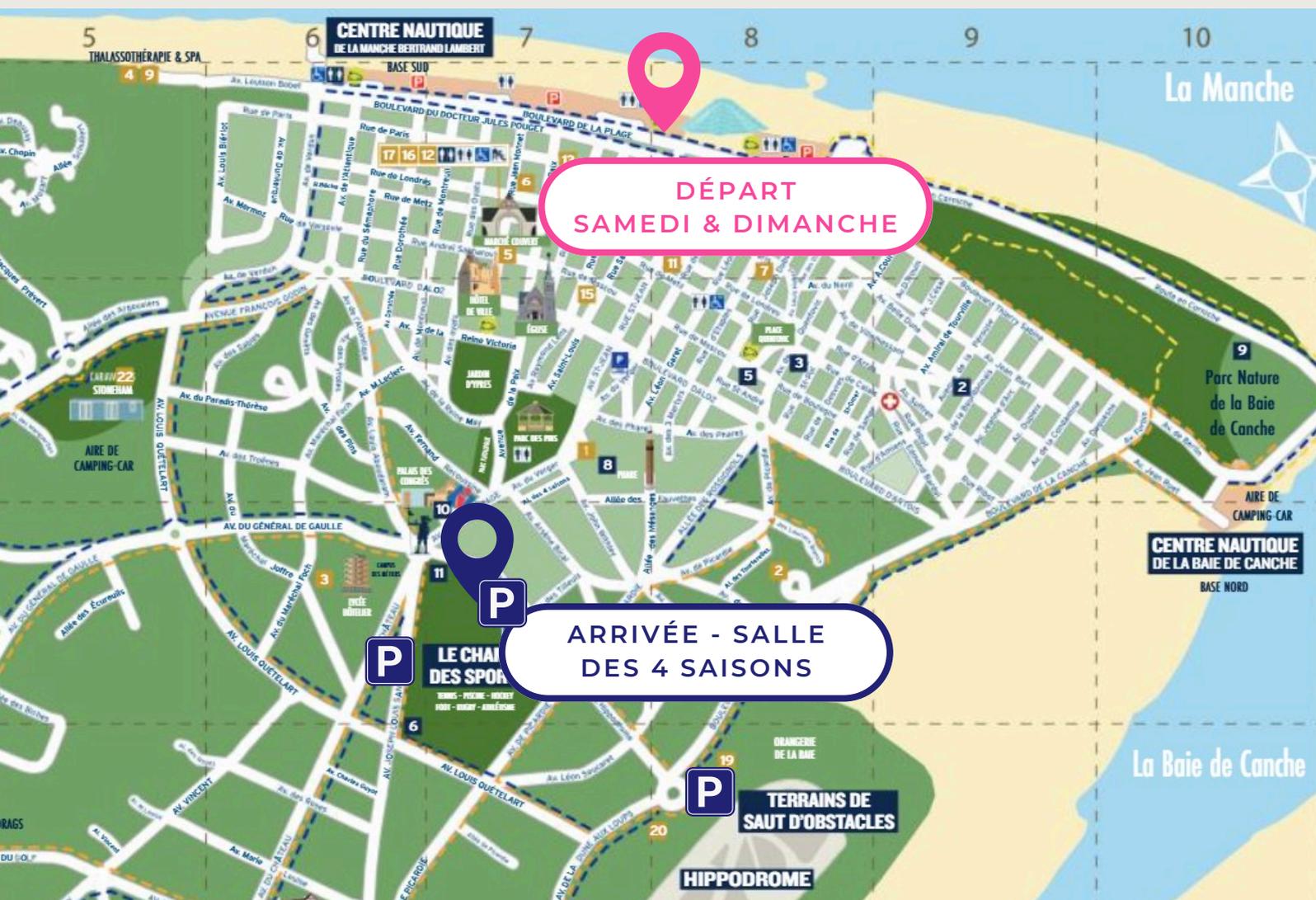
ACCÈS - PLAN

Plan général et accès au Touquet



Parking Payant : Salle des 4 Saisons,

Parking Gratuit : Parking de l'Hippodrome, Parking Salle Paul Olombel



RAPPEL

De certaines règles

PARC VTT - Il n'est accessible qu'aux compétitrices. Respectez également l'entrée Et la sortie afin de limiter les risques de collisions.

CAUTION PUCE - Merci de préparer pour le jour J votre chèque de caution pour la puce de chronométrage (60€ à l'ordre de l'association Touquet Raid). Elle n'est pas encaissée. Adresse : Association Touquet Raid Centre d'affaires du Touquet 62520 Le Touquet. Idem pour les locations de VTT pour un montant de 250€ (non encaissé).

RAVITAILLEMENT - Un ecocup vous sera offert avec votre sac d'accueil. Aucun gobelet plastique ne vous sera fourni pendant la course.



CONTACT

Vous cherchez à nous joindre ? Voilà comment !

UNE QUESTION ?

Avant / pendant / après - Que vous ayez une question, un doute ou juste envie de partager une information avec nous, vous pouvez nous joindre par téléphone, email ou via les réseaux sociaux.



**COMPAGNIE
HÉLÈNE**

06.24.14.32.56



**ASSOCIATION
TOUQUET RAID**

Centre d'Affaires,
62520 Le Touquet



EMAIL

contact@touquetraid.com



FACEBOOK

TOUQUET RAID
AMAZONES



INSTAGRAM

@kb.sport.events

WWW.TOUQUETRAIDAMAZONES.COM