

ROADBOOK

Compétitrices

SAMEDI 6 JUIN 2026

DIMANCHE 7 JUIN 2026

LE TOUQUET-PARIS-PLAGE



PRÉSENTATION

Le Roadbook, tout ce dont vous avez besoin



UN ROADBOOK ? À QUOI ÇA SERT ?

Le Road Book, c'est un compagnon indispensable pour tout coureur... et même pour les spectateurs les plus assidus !

Grâce à lui, vous avez sous la main toutes les infos utiles : celles que vous connaissez déjà, bien sûr, mais aussi les dernières mises à jour — météo capricieuse, modifications d'itinéraire, zones à risque, et bien plus encore.

Sans ce précieux guide, suivre la course devient vite un vrai casse-tête. Et puis soyons honnêtes... avec un outil aussi complet, impossible de passer à côté des dernières nouvelles. Si on y a mis du cœur (et du temps) pour le préparer... c'est bien la preuve qu'il vaut le détour !

TOUQUET RAID AMAZONES

Le Touquet Raid Amazones revient pour sa 15e édition, les 6 et 7 juin 2026.

Un événement attendu par toutes les sportives, placé sous le signe de l'aventure, du partage et du dépassement de soi.

Ce raid multisports accessible à toutes propose environ une vingtaine de kilomètres le samedi et autant le dimanche, avec du VTT, de la course à pied, du canoë et d'autres épreuves surprises.

Le tout dans un cadre naturel exceptionnel entre forêts, dunes et bord de mer.

Deux journées entre filles, rythmées par l'effort, les émotions et la cohésion, qui passeront, sans aucun doute, beaucoup trop vite.

PARTENAIRES OFFICIELS



BARRIÈRE



PROGRAMME

Du Week-End

QUE COMPREND VOTRE INSCRIPTION ?

- La participation sportive sur les 2 jours de course (sans le matériel sauf les canoës)
- Le Welcome pack
- Le déjeuner du samedi et dimanche midi sous forme de lunch box
- Le dîner du samedi soir
- La soirée du samedi soir
- L'espace bivouac (sans le matériel) et avec douches et sanitaires à disposition
- Les activités bien-être : massage, ...



RETRAIT DES DOSSARD

De 10h00 à 12h00

Passez par la vérification matériel avant de récupérer votre dossard

Salle des 4 Saisons

121 Avenue de l'Hippodrome, 62520 Le Touquet-Paris-Plage

PROGRAMME

Samedi 6 juin

10h00 à 12h30 : Accueil des concurrentes + Déjeuner
Lunch Box

12h30 : Briefing et remise des cartes. Pour se familiariser avec les supports, consulter le Guide Pratique (sur le site internet). Il y aura ensuite un déplacement en convoi vers la zone de départ.

13h00 à 14h00 : Prologue rue St Jean (hauts talons)

14h00 à 17h30 : 1ère Journée de Raid – Départ plage du
Touquet

Trail – 5 km

VTT – 5.5 km

Canoë – 3 km

Bike & Run – 2.5 km

Orientation – 3 km

Bike & Run – 2.5 km

VTT – 6 km

TOTAL 27.5 km

17h30 : Arrivée MAX – Salle des 4 Saisons du Touquet

17h30 à 19h30 : Temps libre

19h30 à 01h00 : Soirée festive avec dîner (Salle des 4
saisons)

THÈME FLUO

POINTS DE PASSAGE - RAVITAILLEMENT

- Base Nautique d'Étaples
- Salle des 4 Saisons

PROGRAMME

Dimanche 7 Juin

8h30 : Briefing et remise des cartes. Pour se familiariser avec les supports, consulter le Guide Pratique (sur le site internet). Il y aura ensuite un déplacement en convoi vers la zone de départ.

9h00 à 12h30 : 2ème Journée de Raid – Départ sur la plage

VTT – 5 km

Bike & Run – 5.5 km

Trottinette/Roller – 3 km

Orientation – 8 km

Atelier surprise

TOTAL – 21 km

12h30 : Arrivée MAX – Salle des 4 saisons du Touquet

13h00 : Remise des prix et Lunch Box – Salle des 4 Saisons du Touquet



POINTS DE PASSAGE - RAVITAILLEMENT

- Salle des 4 Saisons

RETRAIT DE DOSSARDS

Processus de retrait et obligations

ÉTAPE 1 : REPÉRER LE NUMÉRO DE DOSSARD

Les participantes doivent trouver leur numéro de dossard affiché sur les panneaux blancs.

ÉTAPE 2 : RÉCUPÉRER VOTRE VTT DE LOCATION SI BESOIN

UN CHÈQUE DE CAUTION DE 250 € PAR VÉLOS POUR CELLE QUI ONT PRIS L'OPTION LOCATION DE VÉLO → PAS DE CAUTION PAS DE VÉLO

ORDRE : ASSOCIATION TOUQUET RAID

ÉTAPE 3 : RÉCUPÉRER LE TICKET DE VÉRIFICATION MATÉRIEL

ÉTAPE 4 : CHÈQUES DE CAUTION PUCE

Un chèque de caution par équipe de 60€ est demandé, sinon la carte d'identité fonctionne → PAS DE CAUTION PAS DE DOSSARD
ORDRE : ASSOCIATION TOUQUET RAID

ÉTAPE 5 : DOSSARD

Remettre aux participants le dossard selon leur nom d'équipe.

ÉTAPE 6 : LOT D'ACCUEIL

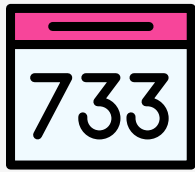
Remettre les dotations des participants : tee-shirt, eco cup, tour de cou, porte dossard

ÉTAPE 7 : TICKET REPAS

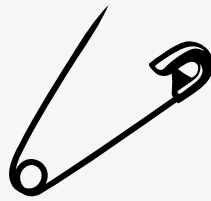
Si les participantes ont pris une option repas, donner un ticket repas, leur dossard fait office de ticket.

RETRAIT DE DOSSARDS

Processus de retrait et obligations



DOSSARD



ÉPINGLES



DOTATION

CHÈQUES DE CAUTION

60€/ÉQUIPE

POUR LA PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

250€/VÉLO

POUR LES LOCATIONS DE VÉLO

Les chèques de caution seront détruits à l'issue du Raid

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Par concurrent :

- 1 VTT (VTT électrique interdit)
- 1 casque par personne
- Un vêtement de pluie
- Un ravitaillement solide et liquide pour les deux jours
- Une couverture de survie
- 1 paire de talons pour le prologue
- 1 paire de rollers ou 1 trottinette (possibilité de le faire à pied)

Par équipe :

- Un téléphone portable
- 1 compteur VTT pour l'épreuve adulte

BONNE COURSE !

SERVICES

Les différents services à retrouver à la Salle



RAVITAILLEMENT



CONSEILS, INFOS



INFIRMERIE/KINÉS



WC/DOUCHES



REMISE DES PRIX



ESPACE BIVOUAC

ENVIRONNEMENT

Contraintes environnementales et zones protégées



MERCI DE FAIRE ATTENTION !

Lors de votre course le samedi et 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 interviendraient.

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



DÉPART DU RAID
(devant le patio central)

**ARRIVÉE - SALLE
DES 4 SAISONS**

- P** • Parking Salle des 4 Saisons (payant)
- P** • Parking de l'Hippodrome, Parking Salle Paul Olombel (gratuit)

MERCI

à tous nos partenaires

PUBLICS



PRIVÉS



MÉDIAS



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

@touquetraid
amazones

WWW.TOUQUETRAIDAMAZONES.COM