



**11 MAI 2025**  
1ère édition

**SOLID' RAID**  
MÉDITERRANÉE

11 MAI 2025

Accessible à toutes

UN RAID ENTièrement

SOLIDAIRE  
SOUTIEN D'ASSOCIATION LIBRE  
OU **Onco**  
**Parcours**  
MEMBRE DU SEIN & DE CHEVÉROLOGIE

FÉMININ  
ÉQUIPE DE 2 FEMMES  
ÉQUIPE INTER ENTREPRISE POSSIBLE

ARGELÈS SUR MER

PYRÉNÉES ORIENTALES  
COMBO MULTI SPORTS  
MER & MONTAGNE

Participez à la 1ère édition !

INSCRIPTIONS [WWW.BILLETWEB.FR/SOLID RAID-MEDITERRANEE](http://WWW.BILLETWEB.FR/SOLID RAID-MEDITERRANEE)

 [SOLID RAID\\_MEDITERRANEE](https://www.instagram.com/SOLID RAID_MEDITERRANEE)

# Présentation du Solid'raid Méditerranée

## Edition féminine

Bienvenue au Solid'Raid Méditerranée - Édition Féminine, un événement sportif inédit et inspirant qui se déroulera au cœur des magnifiques Pyrénées-Orientales. Conçu exclusivement pour les femmes, ce raid sportif est une véritable célébration de la solidarité, de la détermination et du dépassement de soi.

**Qu'est-ce que le Solid'Raid Méditerranée ?** Le Solid'Raid Méditerranée est un défi multisports par équipe de deux, offrant une combinaison palpitante d'activités physiques en pleine nature.

### Solidarité

Le raid est une occasion unique de renforcer les liens entre les équipes, d'encourager l'entraide et de célébrer la force collective.

### Défi Personnel

Tester les limites physiques et mentales, permettant à chacune de découvrir et de repousser ses propres limites.

### Nature et Aventure

Des paysages diversifiés et préservés des Pyrénées-Orientales, combinaison de sport et découverte du pays Catalan.

### Empowerment

Promouvoir l'autonomisation des femmes, renforcer la confiance en soi et inspirer les autres à travers l'exemple.



11 mai 2025

**100 % Féminin**  
**100% Sport solidaire**  
**100% Pyrénées orientales**

Solid'raid Méditerranée- édition féminine 2025



SOLID' RAID  
MÉDITERRANÉE

# Solid'raid Méditerranée- édition féminine 2025



**RAID: MULTISPORTS** (exemple:kayak, nage, VTT, trail..)

**DATES: 11 MAI 2025- 1 JOUR**

**LIEU: ARGELÈS SUR MER**

**EDITION: 1ère**

**ENCADREMENT: professionnel et sportif**

**PUBLIC:Femmes majeures**

**CONDITIONS: accessible à toutes: aimer se dépasser et savoir nager**

**ÉQUIPES: équipe de 2**

**HÉBERGEMENT: non inclus**

**RAID SOLIDAIRE: SOLID'RAID soutient l'association ONCO PARCOURS**



# PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION



INSTITUT DU SEIN & DE GYNÉCOLOGIE

**Un engagement 100% solidaire....**

SOLID'RAID 66, s'engage envers la solidarité féminine, d'où son soutien à l'association Onco-parcours.

Dédiée à l'accompagnement des personnes touchées par le cancer, Onco Parcours oeuvre pour améliorer leur qualité de vie.

## LES ACTIONS

- Financer des ateliers pour les adhérentes: bien être, activités physiques adaptées, matériel varié (art thérapie, relaxation, socio-esthétique, yoga.)
- aider au fonctionnement de la vie de l'association augmenter la visibilité  
améliorer la prévention et l'information (campagne de sensibilisation et information sur le cancer et sa prévention)
- l'accompagnement et conseil face à la maladie, pour les démarches administratives et médicales

En participant à ce raid, les équipes embrassent l'aventure et le challenge sportif, et **peuvent soutenir également une cause de leur choix.**

Ce raid souligne l'importance de l'entraide et de la solidarité.

<https://oncoparcours-po.fr/>



SOLID' RAID  
MÉDITERRANÉE  
ÉDITION FÉMININE

S O L I D R A I D

Z S E K G A H O M

W 2 T U C F N P A

D 0 X J M B E R B

T 2 K F E M M E S

D 5 C F K S T C T

O E G A B E R P B

G H M A I K E D K

L O K F K G A B L

P B M S C O D R F

# RAID MULTI SPORTS

## Le tarif comprend:

- les déplacements inter épreuves
- l'organisation des épreuves
- le matériel : kayak, gilets, et le matériel des épreuves non listées (hors matériel obligatoire)
- le transport du matériel vers le site
- l'encadrement technique et médical
- l'assurance responsabilité civile organisateur
- le T-Shirt Solid'raid Méditerranée
- la production des photos, vidéos et diffusion sur les réseaux sociaux par des professionnels
- les ravitaillements
- le suivi des épreuves avec chronométrage et classement

## Le tarif ne comprend pas:

- l'hébergement
- les repas
- le transport vers le site du raid à Argelès (66)



Accessible à toutes

# SOLID' RAID

MÉDITERRANÉE

11 mai 2025

UN RAID ENTièrement

SOLIDAIRES  
SOUTIEN D'ASSOCIATION LIBRE  
DU **Onco Parcours**  
INSTITUT DU SEXE & DE GÉNÉTOLOGIE

FÉMININ  
ÉQUIPE DE 2 FEMMES  
ÉQUIPE INTER ENTREPRISE POSSIBLE

PYRÉNÉES ORIENTALES  
COMBO MULTI SPORTS  
MER & MONTAGNE

ARGELÈS SUR MER

Participez à la 1ère édition !

INSCRIPTIONS : [WWW.BILLETWEB.FR/SOLID RAID-MEDITERRANEE](http://WWW.BILLETWEB.FR/SOLID RAID-MEDITERRANEE)

 [SOLID RAID\\_MEDITERRANEE](https://www.instagram.com/SOLID RAID_MEDITERRANEE)






# RAID MULTI SPORTS

## TARIFS PRÉFÉRENTIELS :

-TARIF EARLY BIRD jusqu'au 15 Décembre 2024:  
140€/par équipe soit 70€/personne

-TARIF INTER ENTREPRISES (inscription minimum de 3 équipes)  
120€/ par équipe soit 60€/personne

## TARIF NORMAL:

-TARIF SOLID'RAID (du 16/12/24 au 10/04/25)  
160€ /par équipe soit 80€/personne



SOLID' RAID,  
MÉDITERRANÉE  
ÉDITION FÉMININE

# INSCRIPTION

SUR LA PAGE WEB (réservez votre place)

<https://solidraid-mediterranee.fr/>

SUR BILLETWEB

<https://www.billetweb.fr/solidraid-mediterranee>



SOLID' RAID,  
MEDITERRANÉE  
ÉDITION FÉMININE

# DOCUMENTS SOLID'RAID MÉDITERRANÉE

Documents qui seront demandés et à joindre pour valider l'inscription:

## PAR ÉQUIPE:

- Règlement du raid signé
- Formulaire d'engagement
- Bulletin d'inscription complété/équipe
- Certificat médical de non contre-indication au raid (modèle fourni) + FIS
- Liste matériel obligatoire signée





# CONTACT & INFOS

**Céline CORTINCHI**

**06 73 01 05 51**

Organisatrice du Solid'raid Méditerranée

Edition féminine

11 mai 2025

Argelès sur mer (66)



[solidraid66@gmail.com](mailto:solidraid66@gmail.com)



[solidraid\\_mediterranee](https://www.facebook.com/solidraid_mediterranee)



<https://solidraid-mediterranee.fr/>

**AFFILIATION FÉDÉRALE TRIATHLON  
ATTESTATION D'ASSURANCE  
RESPONSABILITÉ CIVILE**

# SOLID'RAID MÉDITERRANÉE- plan des épreuves



# DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

Ces épreuves sont conçues pour offrir une diversité de défis physiques et mentaux, chacun testant différents aspects de votre endurance, de votre adaptabilité et de votre esprit d'équipe. Soyez prêtes à vous dépasser et à découvrir la beauté naturelle des Pyrénées-Orientales de manière inoubliable.

**Toutes les épreuves se font impérativement en binôme à 2.**

**Les épreuves du RAID peuvent inclure du kayak, VTT, trail, nage, ainsi que des épreuves surprises non chronométrées.**

**La sélection finale des activités pour le jour de l'événement pourrait ne pas toutes les inclure et reste soumise aux conditions météorologiques.**

**Les distances et parcours de chaque épreuve ne sont pas communiquées, des échappatoires pour les équipes qui souhaiteront alléger certaines portions seront mis en place afin que chaque équipe trouve un challenge à sa hauteur!  
Condition physique minimale souhaitée.**



# DESCRIPTIF DES ÉPREUVES



<b>RAID MULTI SPORTS</b>	
TRAIL	Course à travers des sentiers forestiers, montagneux, avec des panoramas à couper le souffle.
KAYAK	Les épreuves de kayak de mer bi place se déroulent le long de la côte littorale
RUN & BIKE	Parcours alternés en équipe en VTT et course à pied sur des chemins, sentiers
SWIM & RUN	Itinéraires le long du littoral, entre sentiers balisés et sections côtières. Passages en mer près du rivage, sentier du littoral

Des épreuves “surprises & fun ” non listées seront proposées pendant le RAID!!!

Adaptation des épreuves selon les conditions météorologiques



# DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

## TRAIL

Les parcours trail peuvent être réalisés en longue côte, en forêt, montagne et en orientation partielle, de jour ou fin de journée

Parcourez des itinéraires longeant le littoral, que ce soit sur des sentiers ou directement en bord de mer.

Une aventure côtière variée et excitante!

Affrontez des parcours menant aux plus beaux points de vue des Pyrénées-Orientales, avec des sections balisées ou non. Ces épreuves vous feront gravir des pentes et explorer les terrains catalans.

Naviguez à travers les terrains en utilisant vos compétences en orientation: trouvez votre chemin pour atteindre vos objectifs.

- **Niveau Sportif Requis** : Les participantes doivent être capables de courir à une vitesse moyenne minimale de 6 km/h sur le plat et de monter à une vitesse moyenne minimale de 350 m/h.



# DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

## NAGE EN MER



L'épreuve peut se dérouler de plusieurs façons:

- **Parcours de progression** : Nager entre deux points définis le long de la côte.
- **Parcours sur zone délimitée ou cartographiée** : Suivre un itinéraire balisé ou défini sur une carte.
- **Compétition de natation en mer** : Une course de vitesse sur une distance prédéterminée.

### Exigences Sportives

- **Vitesse Minimale** : Chaque participante doit être capable de nager à une vitesse moyenne minimale de 10 minutes pour 250 mètres.

Ces épreuves sont conçues pour tester l'endurance, la navigation en milieu aquatique et la coopération entre coéquipières, tout en garantissant la sécurité de toutes les participantes.



# DESRIPTIF DES ÉPREUVES

## KAYAK



Les épreuves de kayak de mer se déroulent le long de la côte, Ces parcours côtiers permettent de profiter des beautés marines tout en restant à proximité de la terre ferme.

### Règles de Participation

- **En cas d'abandon** : Si une participante abandonne, le kayak biplace ne pourra être utilisé que par deux participantes ensemble. Il est donc interdit qu'une participante seule entreprenne une épreuve de kayak de mer.

### Exigences Sportives

- **Compétences en Kayak** : Les participantes doivent être capables de naviguer efficacement et de garantir leur sécurité en kayak.
- **Vitesse Minimale** : Elles doivent maintenir une vitesse moyenne minimale de 5 km/h.

Ces épreuves sont conçues pour évaluer la coordination et la force des participantes, tout en leur offrant l'opportunité de relever des défis maritimes dans un cadre sécurisé et contrôlé.



# DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

## RUN & BIKE

Le Bike & Run est une épreuve en équipe où les deux participantes partagent un vélo tout-terrain pour parcourir une certaine distance. Les deux coéquipières peuvent alterner entre les rôles de cycliste et de coureuse à leur convenance :

- La coureuse devient cycliste.
- La cycliste devient coureuse.

Les parcours de Bike & Run du Solid'Raid Méditerranée se déroulent sur des pistes, des sentiers et peuvent inclure des sections nécessitant de porter le vélo

### Exigences Sportives

#### VTT

- Les participantes doivent être capables de maintenir une vitesse moyenne minimale de 15 km/h sur terrain plat.
- En montée, une vitesse moyenne minimale de 450 m/h est requise.
- Les participantes doivent maîtriser les descentes techniques et être prêtes à pousser ou porter leur vélo sur les sections particulièrement difficiles.

**Trail :** Les compétences requises pour la partie course à pied sont détaillées dans la section trail



# DESCRIPTIF DES ÉPREUVES



## SWIM & RUN

Le swimrun est une discipline sportive combinant des parcours de nage en mer et de trail, enchaînés sur un minimum de trois segments. Cette épreuve exigeante alterne entre la course à pied sur des sentiers variés et la natation en mer, offrant une expérience immersive et dynamique.

- Les participantes suivent un parcours balisé, guidées par des indications claires tout au long du trajet.

### Exigences Sportives

#### Trail :

- Les participantes doivent posséder le niveau requis pour le trail, capable de courir sur des terrains variés et techniques.

#### Nage en Mer :

- Les participantes doivent avoir le niveau requis pour les épreuves de nage en mer, capables de nager en mer et de faire face aux conditions maritimes.

Le swimrun du Solid'Raid 66 est conçu pour tester l'endurance, la polyvalence et la capacité à s'adapter aux défis naturels, tout en offrant des paysages à couper le souffle et une aventure inoubliable.





SOLID' RAID,  
MEDITERRANÉE

ÉDITION FÉMININE

**11 MAI 2025**

ARGELÈS SUR MER  
PYRENEES ORIENTALES- 66  
solidraid66@gmail.com

En Méditerranée

Argelès sur mer

Solid'raid Méditerranée



## CAMPING LA SARDANE

Avenue du Grau  
66700 Argelès sur mer



# HÉBERGEMENT à proximité

(non inclus)

SUGGESTION

**UN CAMPING 4\*** axé « Nature, détente et sport » à 250m de la plage!

avec des infrastructures modernes dont **un bassin semi-olympique de 250m<sup>2</sup>** avec ses 4 couloirs de nage et une salle de sport

Voir le camping: <https://www.campinglasardane.fr/>

