



ÉDITION OPEN DUO
ÉDITION FÉMININE

22 ET 23 MAI 2027
3ème édition

SOLID' RAID MÉDITERRANÉE

RAID SPORTIF & SOLIDAIRE
PAR ÉQUIPE DE 2

22 & 23
MAI 2027

ARGELÈS-SUR-MER
ESPLANADE CHARLES-TRENET

2 FORMATS



DUO OPEN 22/05
FEMMES • HOMMES • MIXTE



ÉDITION FÉMININE 23/05
100 % ÉQUIPES FÉMININES



KAYAK



RUN & BIKE



SWIMRUN



TRAIL



ORIENTATION



DÉFIS



INFOS & INSCRIPTIONS



www.solidraid-mediterranee.fr

argelès
sur-mer
la naturelle



#SOLIDRAIDMEDITERRANEE



DEVIENS UN/E SOLID'RAIDEUR/SE

Présentation du Solid'raid Méditerranée



Le **Solid'Raid Méditerranée 2027** propose deux formats de raid sportif en équipe de deux, accessibles dès **16 ans** sous conditions pour les mineurs.

DUO OPEN – Samedi 22 mai 2027

Ouvert aux duos **féminins, masculins ou mixtes**, ce format accessible à tous enchaîne **kayak, Run & Bike et parcours commando**, pour environ **2 heures d'aventure**.

ÉDITION FÉMININE – Dimanche 23 mai 2027

100 % féminine, l'épreuve historique du Solid'Raid propose un parcours plus complet associant **Swimrun, kayak, Run & Bike, trail, course d'orientation et parcours commando**.

Deux formats, mais un même ADN : **sport, esprit d'équipe, dépassement de soi, partage et solidarité**.

Au-delà du défi sportif, le Solid'Raid soutient **Onco Parcours**, association qui accompagne les femmes touchées par le cancer. Une partie des fonds collectés lors de l'événement contribue ainsi directement à ses actions.



**SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE**

ÉDITION OPEN DUO
ÉDITION FÉMININE

2 FORMATS

SOLID' RAID, MEDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

NEW

SAMEDI 22 MAI 2027 14H
Par équipe de 2

MIXTE

PARCOURS
RUN & BIKE
KAYAK

**Accessible dès 16 ans avec 1 adulte
obligatoire dans l'équipe*

SOLID' RAID, MEDITERRANÉE

ÉDITION FÉMININE

DIMANCHE 23 MAI 2027 8H
Par équipe de 2

FEMMES

TRAIL & CO
SWIMRUN
PARCOURS
RUN & BIKE
KAYAK

**Accessible dès 16 ans avec 1 adulte obligatoire
dans l'équipe*



SOLID' RAID,
MEDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

ÉDITION FÉMININE

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 OPEN DUO
ÉDITION FÉMININE



RAID MULTI SPORTS

Le tarif comprend:

- 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)



SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

ÉDITION FÉMININE

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, run and bike, trail, swimrun, course d'orientation, parcours

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,
Condition physique minimale souhaitée.**



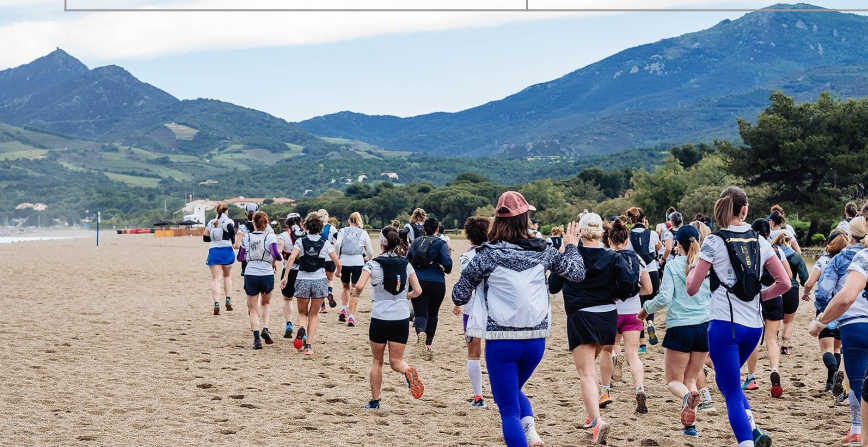
SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

ÉDITION FÉMININE

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

RAID MULTI SPORTS	
TRAIL- CO	Course à travers des sentiers avec des zones en course d'orientation
KAYAK	Les épreuves de kayak de mer bi place se déroulent le long de la côte littorale
RUN & BIKE	Parcours alternés en équipe en vélo et course à pied sur des promenades ou pistes
SWIMRUN	Itinéraires le long du littoral, entre sentiers balisés et sections côtières. Passages en mer près du rivage, sentier du littoral



Adaptation des épreuves selon les conditions
météorologiques



DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

TRAIL



Les parcours trail peuvent être réalisés en orientation partielle (avoir des notions de course d'orientation).

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.



SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

ÉDITION FÉMININE

DESCRIPTIF 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.



SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

ÉDITION FÉMININE

DESSCRIPTIF 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 run & bike du Solid'Raid Méditerranée se déroulent sur des promenades, pistes ou sentiers.

Exigences Sportives

- Les participantes doivent être capables de maintenir une vitesse moyenne minimale de 15 km/h sur terrain plat.
- Savoir effectuer des transitions en sécurité

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



SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

ÉDITION FÉMININE

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES



SWIMRUN

Le swimrun est une discipline sportive combinant des parcours de nage en mer et de trail enchaînés. Cette épreuve alterne entre la course à pied sur du sable, promenade ou 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

Run : 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.
- **Parcours de progression :** Nager entre deux points définis le long de la côte.

Exigences Sportives

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



SOLID' RAID
MÉDITERRANÉE

ÉDITION OPEN DUO

ÉDITION FÉMININE



OB OLIVIER BOLTE