

27 JUIN
2015



20
ANS
1995/
2015

L'Ariégeoise,
les dames à l'honneur :
Interviews au cœur du peloton

Les petits dans la cour des grands :
2^e édition de L'Ariégeoise
des Pitchouns

Parcours inédits

La Core, le col d'Agnes et
le port de Lers sur votre route!

Préparez votre cydo :
hébergement, reconnaissance,
diététique, soyez au top!

www.cycloport-ariegeoise.com



ARIÈGE
PYRÉNÉES





**Profitez de 20% de remise avec le code : ARIEGEOISE.*
Valable sur la gamme Odlo au magasin et sur le stand.**

*Hors Promotion. Offre non cumulable et non rétro-actif.

 **running conseil**
Pamiers

Running Conseil, Zone du Chandelez, 09100 PAMIERS
Tel : 05 61 67 49 86

**odlo**



Sommaire

Le mot du Président.....	3	Les profils des cols.....	18
Bulletin d'inscription.....	5	Plan du départ.....	20
		Les parcours 2015.....	21
		Estimation des temps de passage.....	22
		Informations pratiques.....	25
		Règlement.....	26
		Les Pitchouns dans la roue des grands.....	31

photo CCOG



L'Ariège dans la légende du Tour.....	6
L'Ariège repousse ses frontières.....	7
Cyclisme sans frontières.....	9
Les maillots : 60000 au compteur!.....	11
Les tracés et profils des parcours.....	13



Les cols des femmes.....	33
Rendez-vous en terrain connu.....	35
A table!.....	37
Respect de l'environnement.....	39
Les bonnes adresses.....	41
Tourisme.....	51

L'ARIÉGEOISE CYCLO-CLUB

Espace François-Mitterrand - BP 70119
09401 Tarascon-sur-Ariège Cedex
(Ariège-Pyrénées)

Tél. : 05 61 05 94 94 • Fax : 05 61 01 69 71
E-mail : ariegeoise.cycloclub@wanadoo.fr

www.cycloport-ariegeoise.com

Conception, réalisation : Graphic Valley - 05 61 04 78 14



LE CYCLE

ORBEA

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION



UNE HISTOIRE...



UN PRÉSENT...



UN AVENIR...



**ÉTAPE INCONTOURNABLE
AU CARREFOUR DES VALLÉES**

WWW.MAIRIE-TARASCON.COM

Conception et Réalisation : Service Communication Mairie de Tarascon sur Ariège





Prendre le relais

Après 20 ans de présidence de l'Ariégeoise, j'ai pu mesurer l'évolution de cette manifestation sportive au fil des années.

Quelques chiffres traduisent mieux cette croissance :

En 1995 : 455 participants, en 2014 : 700 bénévoles

En 1995 : un budget de 14 000 €, en 2014 : 298 000 €

En 1995 : pas de salariés, en 2014 : 2 techniciens à plein temps et plusieurs services externalisés.

Cette évolution m'a incité à réfléchir dès la fin de la 20^e édition au devenir de notre entreprise dont nous souhaitons qu'elle conserve toutes ses valeurs sportives, humaines et de développement de notre département tout en se structurant mieux pour assurer son fonctionnement et sa gouvernance.

C'est avec les membres du bureau que nous avons travaillé en ce sens depuis plusieurs mois, mais c'est avec tous les membres de notre association que je souhaite partager ce projet et poursuivre avec eux mon action dans cet événementiel qui me passionne toujours autant.

Mon rôle et ma fonction évolueront et c'est là aussi une grande satisfaction que de me permettre de continuer à partager cette aventure sans en assumer toute la charge qui devenait trop lourde.

C'est donc un nouveau Jean Claude Eychenne que vous rencontrerez cette année, le dernier week-end de juin, et qui aura toujours autant plaisir à vous recevoir et d'échanger avec vous... les membres de « sa famille du vélo ».

Je vous attends à Auzat après un parcours dans le Couserans le samedi 27 juin 2015.

Avec mes cordiales salutations,

Jean-Claude Eychenne



ÉCHAPPEZ-VOUS DU PELOTON.

ŠKODA Roomster
Série Spéciale Tour de France

à partir de

225 € TTC/mois

sous condition de reprise⁽¹⁾

SANS APPORT

4 ANS de Garantie⁽²⁾



- Système Bluetooth®
- Climatisation
- Radio CD MP3
- Jantes alliage 15"

SCALA SA

BUGATTI-VILLAGE AUTOMOBILE - 09100 PAMIERIS - Tél. : 05 34 01 09 09

IL Y A TOUJOURS QUELQU'UN DE BIEN DANS UNE ŠKODA.

Location longue durée sur 48 mois, 48 loyers de 225 €. Offre valable du 01/09/2014 au 31/10/2014.

(1) Exemple pour un Roomster Tour de France 1.2 TSi 85 en location longue durée sur 48 mois et pour 40 000 km maximum, hors assurances facultatives. Aide à la remise de 2 675 € TTC et aide à la reprise de 500 € TTC (conditions générales ArgusTM) déduites du tarif au 26/05/2014. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs présentant ce financement, sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank GmbH - SARL de droit allemand - Capital 318 279 200 € - Succursale France : Bâtiment Ellipse 15 Avenue de la Demi-Lune 95700 Roissy en France - RCS Pontoise 451 618 904 - ORIAS : 08 040 267 (www.orias.fr). **Modèle présenté : Roomster TDF 1.2 TSi 85 ch avec options vitres et lunette arrière surteintées, pack bicolore noir et peinture métallisée. Aide à la remise de 2 675 € TTC et aide à la reprise de 500 € TTC (conditions générales ArgusTM) déduites du tarif au 26/05/2014 : 48 loyers de 246 €.** (2) Garantie additionnelle de deux ans obligatoire souscrite auprès d'Opteven Assurances, Société d'assurance et d'assistance au capital de 5 335 715 € - Siège social : 35-37, rue L. Guérin, 69100 Villeurbanne. RCS Lyon n° 379 954 886 régie par le Code des assurances et soumises au contrôle de l'ACP. Publicité diffusée par le concessionnaire en qualité d'intermédiaire de crédit, à titre non exclusif, de Volkswagen Bank. Simply clever : Simplement évident - Volkswagen Group France - Division Škoda - 02600 Villers-Cotterêts - RCS Soissons B 602 025 538.





L'Ariégeoise 2015

Bulletin d'inscription

5 € gagnés en s'inscrivant sur
www.cycloport-ariegeoise.com

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT JUSQU'AU 15 JUIN 2015 • Modalités d'inscription : voir règlement complet pages 26-27 • Photocopies acceptées

Nom (Surname) : Prénom (First name) :

Date de naissance (Date of birth) : Age (Age) : ans (years old) Sexe (Sex) : M F

Tél. : E-mail :

Adresse (Address) :

Code postal (Postal code) : Ville (Town) : Pays (Country) :

■ Je m'inscris à un des parcours cyclosporifs [chronométrage et classement] (I am registering for the cyclosporif course) :

Ariégeoise Handisport [justificatif] (handisport license required) : oui non
 Mountagnole Handisport [justificatif] (handisport license required) : oui non

■ Je m'inscris à la randonnée [sans chronométrage ni classement] (I am registering for the Touring course - no timing no placement) :

Passejade

■ Je m'inscris au Challenge Cyclo Pyrénéen sans frontières (I am registering for the "trophée Cyclo Pyrénéen sans frontières")

oui non – Si oui (voir page 9) : Quebrantahuesos Volta als Ports d'Andorra

■ Je m'inscris au Club Prestige FFC : oui non

• TARIFS PARCOURS CYCLOSPORTIFS (Prices of cyclosporif course)

	jusqu'au 15/05	après le 15/05
<input type="checkbox"/> Licencié FFC	44 €	54 €
<input type="checkbox"/> Autres licences <input type="checkbox"/> Coureur étranger <input type="checkbox"/> Non licencié	48 €	58 €

• TARIFS RANDONNÉE (Prices of Touring course)

	jusqu'au 15/05	après le 15/05
Inscription + maillot (Registration fee + cycling jersey)		
<input type="checkbox"/> Licencié FFC	38 €	48 €
<input type="checkbox"/> Autres licences <input type="checkbox"/> Coureur étranger <input type="checkbox"/> Non licencié	42 €	52 €
Inscription + maillot + plateau-repas (Registration fee + cycling jersey + meal)		
<input type="checkbox"/> Licencié FFC	44 €	54 €
<input type="checkbox"/> Autres licences <input type="checkbox"/> Coureur étranger <input type="checkbox"/> Non licencié	48 €	58 €
<input type="checkbox"/> Je commande le diplôme envoyé en juillet		5 €

■ J'accepte de recevoir des offres des partenaires de l'Ariégeoise : oui non

Nom du club (tel qu'inscrit sur la licence) :

• Nouveau maillot aux couleurs de l'Ariégeoise offert (aucun maillot ne sera échangé)

New cycling jersey with the Ariégeoise colours (No cycling jersey will be exchanged)

XS S M L XL XXL XXXL

Je commande des maillots supplémentaires, supplément 25 € : Taille _____ Nbre _____ Prix total _____

• Option cuissard à bretelles assorti, supplément 30 € (Optional matched racing shorts with suspenders, additional 30 €)

XS S M L XL XXL XXXL Taille _____ Nbre _____ Prix total _____

• Je participe au repas de clôture à Mercus [20 h 30] (I will attend the closing meal at 8.20 p.m.) : oui non

Nombre de personnes (Number of people) : _____ x 16 € = _____ €

L'inscription à la cycloportive l'Ariégeoise vaut acceptation du règlement complet (voir pages 26-27)

Fait à _____, le ____/____/2015

Signature obligatoire :





L'Ariège dans la légende du Tour de France



S'offrir le Tour de France sur un plateau, telle est la proposition de cet été 2015 en Ariège. A l'occasion de la vingtième étape accueillie sur le territoire depuis 2001, c'est bel et bien le paysage grandiose du Plateau de Beille qui accueillera le peloton le jeudi 16 juillet prochain.

Cette arrivée au sommet couronnera le périple pyrénéen des coureurs du Tour de France de la plus belle des façons. Chacune des étapes achevées sur les pentes du « plateau » a toujours proposé un spectacle et un suspens qui participent à l'écriture des plus belles pages de la Grande Boucle.

La confirmation du retour de l'épreuve en Ariège (après une infidélité relative en 2014) confirme la nature des relations entretenues entre le département et le monde du vélo, dans toutes ses composantes. Cyclistes, cyclospor-

tifs, cyclotouristes ou simples promeneurs du week-end goûtent tous à leur façon aux plaisirs de rouler dans le décor ariégeois.

Chaque semaine, des milliers d'amateurs sillonnent les routes départementales, les voies vertes ou encore les pistes dédiées à la pratique de leur loisir favori.

Depuis le début des années 2000, le Conseil général de l'Ariège se mobilise tout particulièrement pour promouvoir l'image de l'Ariège sur le mode « Destination vélo ». Symbole de cet engagement, le partenariat noué avec ASO, société organisatrice du Tour de France.

Le Plateau de Beille est bien un haut lieu du cyclisme en Ariège (L'Ariégeoise ne s'y trompe d'ailleurs pas qui l'offre à ses coureurs tous les deux ans). Il sera l'ambassadeur de notre passion, le temps d'une étape, au soir d'une épo-



pée qui aura vu le peloton franchir tour à tour le Portet d'Aspet, le col de la Core et le Port de L'Hers. Tous les ingrédients d'une étape de légende!



L'Ariège

repousse ses frontières

Qui aurait pu présager au matin du 15 juillet 1995 que le peloton de 455 cyclistes qui s'élançait pour la première Ariégeoise de l'histoire serait dix fois plus important pour sa 20^e édition ? En effet, pas moins de 4 615 cyclistes, de 7 à 84 ans, ont répondu présent à la grande fête du cyclisme pyrénéen sous l'égide de la FFC. Prônant un cyclisme sans frontières, L'Ariégeoise a rassemblé sur son terrain de jeu privilégié pas moins de 80 départements français et 16 pays aussi lointains que l'Australie, la Finlande ou les Etats-Unis.

Merci! Gracias! Thank You! Danke! Bedankt! Milesker! Gràcies! Kiitos!

L'Ariégeoise a, une fois de plus, été couronnée de succès à l'occasion de sa 20^e édition. Après des mois de préparation, aussi bien pour les participants que pour l'organisation, l'heure était venue de partager une superbe journée sur l'un des sommets les plus mythiques des Pyrénées. Le Plateau de Beille allait réserver un accueil tout particulier à ceux qui prétendaient le conquérir : 38°C au thermomètre dans les pentes à 10%, bon nombre de moteurs étaient dans le rouge dans leur quête de fraîcheur sur la verte estive située à 1 785 m d'altitude.

Sur la moto, au cœur de l'épreuve, **LE CYCLE** nous a concocté un magnifique reportage agrémenté de photos qui en disent long sur la beauté de notre territoire pyrénéen. « Une référence du genre » selon le hors-série dédié aux 50 plus belles épreuves du monde.

Revue de presse internationale

« Un billet pour l'enfer », « Hors Catégorie »... Sergio Palomar, envoyé spécial du mensuel espagnol **CICLISMO A FONDO** n'y allait pas par quatre chemins pour refléter son expérience dans la montée au départ des Cabannes. Il ne manquait que El Diablo, fraîchement retraité des routes du Tour, pour animer les 16 km d'ascension déjà couverts de « Allez! », « Go! » et autres « Vamos! » acquis à la cause des forçats qui s'étaient élancés quelques heures plus tôt pour l'Ariégeoise et la Mountagnole. Habitué aux grandes chaleurs ibériques, il fut marqué par la passion, la débauche d'énergie et la volonté de chacun de ses compagnons de route : la déshydratation, les crampes, la souffrance, un pied à terre... Personne n'est à l'abri.

Cycloportif confirmé, Sergio a été agréablement surpris par l'état d'esprit des participants à l'Ariégeoise : chacun y trouve son compte ! Des dossards prioritaires qui jouent la gagne ou une place aux amis venus partager une aventure humaine, en passant par la grande majorité de celles et ceux qui se sont lancés un défi personnel qui culminera des heures de préparation.

Après avoir accueilli plus de 160 cyclistes ibériques en 2014, il est fort à parier que l'édition 2015 sera un rendez-vous incontournable pour bon nombre de passionnés espagnols.



Ayant vécu de grands moments sportifs et humains lors de cette 20^e édition, **CICLISMO A FONDO** nous renouvelle sa confiance et sera de la fête le 27 juin prochain ! Gracias !

Pour sa première participation à L'Ariégeoise, le magazine britannique **CYCLIST** envoyait sur le front un gaillard d'un 1,90 m. Felix Lowe a vécu un « enfer » dans des paysages de rêve. Histoire de contrastes. Les fraîches et pluvieuses après-midi du climat londonien étaient reléguées au second plan par une splendide journée d'été dans les vallées ariégeoises. L'ascension vertigineuse du mercure n'avait d'égal que les pentes de Montségur quand midi sonnait au passage des téméraires engagés sur « la grande ». Sous un soleil de plomb, les vapeurs du bitume ardent laissaient de temps à autre entrevoir le maigre filet d'une fontaine d'eau fraîche, à la plus grande joie des organismes souvent déshydratés. Miracle ou mirage ?

La route des Corniches, authentique « Highway

to Hell » (entendez « autoroute vers l'Enfer ») dictait déjà sa loi, à l'usure, lors du deuxième passage alors que la première ascension s'était faite dans un état de fraîcheur idéal, 123 km et quelques heures plus tôt dans la matinée. Une étouffante et humide chaleur s'était invitée sur les pentes boisées conduisant les troupes à la descente « paradisiaque » de Verdun.

La suite, vous la connaissez. Quoique. Chacun de vous a de nombreux scénarii possibles en tête : crevaison, pluie, fringale, souci mécanique, jambes de feu, échappée, lanterne rouge, chasse-patate, etc. Une seule et unique personne sait quelle a été votre expérience en 2014, vous !

Venez écrire votre propre histoire, marquez les routes du cyclisme pyrénéen de votre empreinte.

L'Ariégeoise se raconte, certes. Mais avant tout, elle se vit !

MAPAERO

Creating Coatings

MAPAERO, spécialiste des peintures pour avions, participe activement à l'Aériéoise.



TBM850
by DAHER-SOCATA

10 Avenue de la Rijole • 09100 Pamiers • FRANCE
+33 5 34 01 34 01 • www.mapaero.com



**AUTOCARS
&
DÉMÉNAGEMENTS**

Transports Lieures



0826 301 303 www.transportlieures.fr

Transports DHERS



09400 TARASCON/ARIÈGE

Tél. 05 61 05 62 44 - Fax 05 61 05 75 74



GARAGE CHAGUE

ESSO SERVICE

54, av. V. Pilhes - 09400 TARASCON-SUR-ARIÈGE

Tél. : 05 34 09 00 31



RÉGION MIDI-PYRÉNÉES



Cyclisme sans frontières

Vingt ans après sa création pour célébrer l'arrivée du Tour, L'Ariégeoise fait désormais partie intégrante des principaux labels et trophées du panorama cyclosporitif. De par son implantation territoriale en Midi-Pyrénées et son aura à l'échelle nationale, l'épreuve chère à Jean-Claude Eychenne est fort logiquement devenue une référence internationale avec la reconnaissance de l'UCI. Pas moins de 18 nations, tous continents confondus, se donnent rendez-vous au carrefour des vallées. Découvrez pour cette année anniversaire le nouveau challenge Cyclo-Pyrénéen sans Frontières qui s'ouvre sur l'Andorre et deviendra probablement un rendez-vous incontournable de votre saison!

Trophée Midi-Pyrénées des Cyclosporitives 2015

Pour sa 3^e édition, le Trophée Midi-Pyrénées des Cyclosporitives 2015 portera sur une sélection d'épreuves (11 en 2014) inscrites au calendrier FFC. Ouvert à toutes et tous licenciés ou non licenciés à la FFC.

Le classement général final du Trophée pendra en considération pour chaque catégorie, l'addition des 6 meilleurs résultats points acquis. Pour les hommes, le parcours du Trophée Midi-Pyrénées des Cyclosporitives FFC sera toujours le grand parcours de référence alors que pour les dames le parcours annexe de 90/100 km sera également comptabilisé.

Plus d'infos sur www.mpy-ffc.com

Trophée National F.F.C. 2015 Label d'Or



La Fédération Française de Cyclisme a sélectionné 19 épreuves en France, chacune étant manche du Trophée Label d'Or. Ce trophée contribue à la promotion d'épreuves cyclosporitives, inscrites au calendrier national F.F.C. et présentant des critères de

qualité, tant au niveau de l'organisation que de l'intérêt sportif qu'elles représentent.

Club Prestige des Cyclosporitives FFC 2015



Ce concept regroupe les 6 épreuves du calendrier national à forte notoriété, sur les bases de leurs propres qualités, dans le cadre d'un cahier des charges qui met en valeur la participation et la notoriété internationales des organisations.

Soit près de 45 000 participants sur ces 6 événements qui se déroulent dans des régions à forte vocation cycliste :

- L'Ardéchoise, Saint Félicien (07), le 20 juin 2015
- L'Ariégeoise, Tarascon (09), le 27 juin 2015
- La Pierre Le Bigaut, Callac (22), le 27 juin 2015
- La Marmotte, Villeurbanne (69), le 4 juillet 2015
- L'Étape du Tour, Saint Jean de Maurienne - La Toussuire, le 19 juillet 2015

- Le Chti Bike Tour, Armentières (59), le 30 août 2015

Ces épreuves adhèrent au plan d'actions pour un cyclisme durable et pour l'éco-responsabilité de leur événement.

L'essentiel est la participation et non l'aspect sportif, le fait de participer sur quelque parcours que ce soit (compétitif ou non) valide la participation du pratiquant. Le participant à ces 6 épreuves sur une période de 3 ans, toutes référencées sur le passeport Club Prestige, recevra un maillot Collector Club Prestige Cyclosporitives FFC.

Pensez à cocher votre participation sur le bulletin d'inscription.

Challenge Cyclo-Pyrénéen sans Frontières 2015

L'Ariégeoise innove en 2015 avec un challenge Cyclo-Pyrénéen entre les 3 pays de la chaîne montagneuse : la Volta als Ports d'Andorra rejoint la Quebrantahuesos pour la promotion du cyclisme sans frontières!

Pour participer à ce challenge, rien de plus simple : au moment de valider votre inscription à l'un des parcours cyclosporitifs de L'Ariégeoise, indiquer votre participation à au moins une des épreuves transfrontalières citées.

Chacun des participants recevra un cadeau souvenir et un diplôme. Un classement scratch com-

biné sera établi pour le grand et le moyen parcours et récompensera les meilleurs coureurs hommes et dames.

Serez-vous capable de couronner ces trois monuments du cyclisme pyrénéen?

- La Quebrantahuesos - 20 juin 2015

Créé en 2003 à l'initiative de L'Ariégeoise, ce challenge a permis de tisser des liens avec la plus importante cyclosporitive d'Espagne : la Quebrantahuesos. Avec plus de 9 000 participants, la manifestation qui se déroule dans les Pyrénées aragonaises autour de Sabiñanigo est une référence du genre et son parcours est à cheval entre la France et l'Espagne avec le Somport comme trait d'union.

www.quebrantahuesos.com

- La Volta als Ports d'Andorra - 12 juillet 2015

Une grande première cette année : L'Ariégeoise s'associe à la Volta als Ports d'Andorra. Représentée par l'ACA, principal club de la principauté d'Andorre, cette épreuve s'inscrit dans la tradition du cyclisme pyrénéen avec un final grandiose au sommet d'Arcalis. Idéalement placée dans le calendrier, la Volta als Ports rejoint cette année le Challenge Midi-Pyrénées des cyclosporitives. Venez avec nous couronner les sommets de la Principauté d'Andorre.

www.voltaalsports.com



EKOI

CREEZ VOS PROPRES PRODUITS

+ de **6.500.000**
possibilités

CASQUES | CHAUSSURES | LUNETTES



RENDEZ-VOUS SUR

WWW.EKOI.COM

Les Opticiens Mutualistes de Pamiers

Optique de sport

26 avenue du 9^{ème} RCP – 09100 PAMIERS

Tél. : 05 61 67 92 16

optiquedesport@mfas09.fr

Votre contact sportif : Nicolas Vervaecke



page facebook : opticiens mutualistes sport Ariège
<https://www.facebook.com/opticiensmutualistes.sportariege>



Les Opticiens Mutualistes,
pour le prix et pour l'esprit.



60 000 au compteur!

Quelle belle image! On constate que le nombre de participants qui portent le maillot de L'Ariégeoise le jour de la manifestation augmente à chaque nouvelle édition.

En 2014, le nouveau design a rencontré un tel succès qu'il a fallu en éditer une nouvelle série pour répondre aux nombreuses demandes. Il s'agissait du premier maillot millésimé avec un macaron sur la poche arrière et l'intérieur du col, symbolisant ainsi la 20^e édition.

Au matin du 28 juin dernier, ce sont bien 4575 maillots qui étaient prêts à en découper avec les circuits concoctés par l'organisation. Le maillot de l'année fait fureur assorti au cuissard, en vert et contre tous! Ses prédécesseurs portés en nombre lui tiennent pourtant la dragée haute : le mythique « noir, blanc et or » de 2011, le « rouge et blanc » de 2012 et le « bleu ciel » de 2013 montrent l'attachement de tous ces participants à cette épreuve, votre épreuve!

Les 364 jours restants, les maillots de L'Ariégeoise revêtent les souvenirs en les bordant d'avenir : « lequel vais-je mettre pour aller rouler aujourd'hui? Ah, avec celui-là j'en ai fait des bornes. Et celui-ci va avec les couleurs du club! Et l'année prochaine, de quelle couleur sera-t-il? »

Environ 60 000 maillots distribués, 2015 inclus... Pensez au nombre de passionnés que L'Ariégeoise accompagne chaque jour pour sillonner leurs routes d'entraînement pour préparer le rendez-vous de juin...

En 2015, on fait peau neuve!

Pensez à commander votre cuissard qui complètera la tenue. Il vous sera remis lors du retrait des dossards sur le village Expo de Tarascon les 26 et 27 juin prochains.



IN INVERSE

**La marque de confiance
pour vos projets de
tenues personnalisées**

Devenez aussi créateur de votre propre tenue avec
www.inversecustom.com

FOURNISSEUR OFFICIEL DE L'ARIEGEOISE DEPUIS 2008

INVERSETEAMS.COM

Tel. 0034 93 517 01 81 Fax. 0034 93 593 73 44
e-mail: export@inverseteams.com

Ouverture du lundi au samedi - 9h00 - 12h30 & 14h00 - 19h00



Route, Piste, Vtt, Cyclocross, Bmx, Enfant,
Dame, Vélo ville, Pliant, Elec

vente & réparation
Etude posturale BG Fit



05 61 67 38 44 - ariegecycles@hotmail.fr

ZAC «la Cavalerie» - Rte de Toulouse - 09100 PAMIERS

www.ariège-cycles.com

 PINARELLO

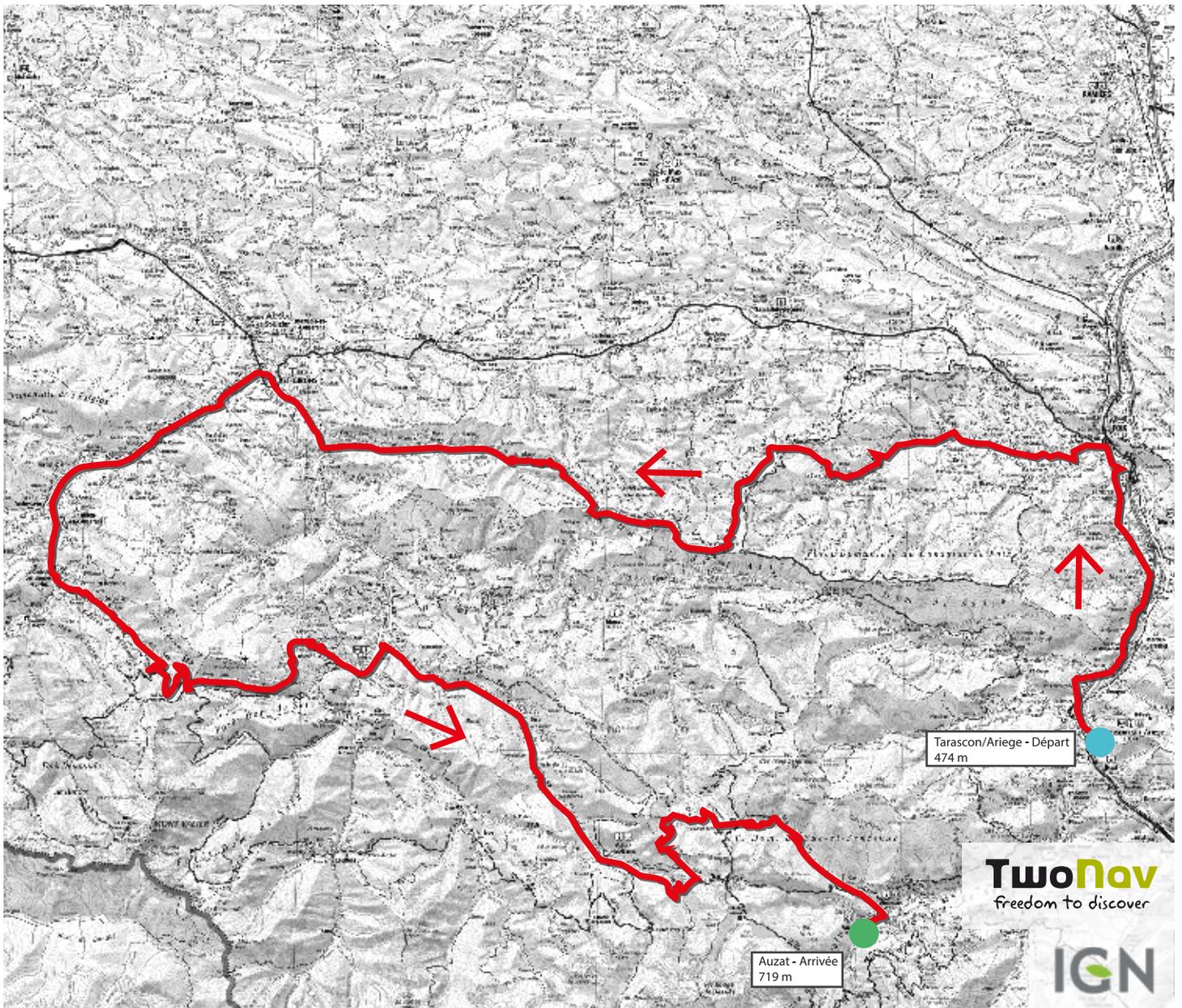
 SPECIALIZED

 cannondale

 GT
BICYCLES



Parcours : l'Ariégeoise





Vivez l'expérience des roues sur mesure MaKadamm !

Gamme de roues complète aluminium, carbone / aluminium, 100% carbone, à pneus ou boyaux.

La roue sur mesure : Choix des composants, des coloris, rayonnage et tension des rayons selon votre morphologie cycliste.

A partir de 490 € Garantie 2 ans



Montées à la main en France à Toulouse.

Toulouse Bikes

ROUTE - VTT - ELECTRIQUE - ACCESSOIRE - REPARATION

Toulousebikes.com 05.61.34.22.25
189 route de Revel - sortie 18

On vous accueille du:
Mardi au Vendredi de 9h30 à 19h
Le Samedi de 9h30 à 18h30



TwoNav

freedom to discover

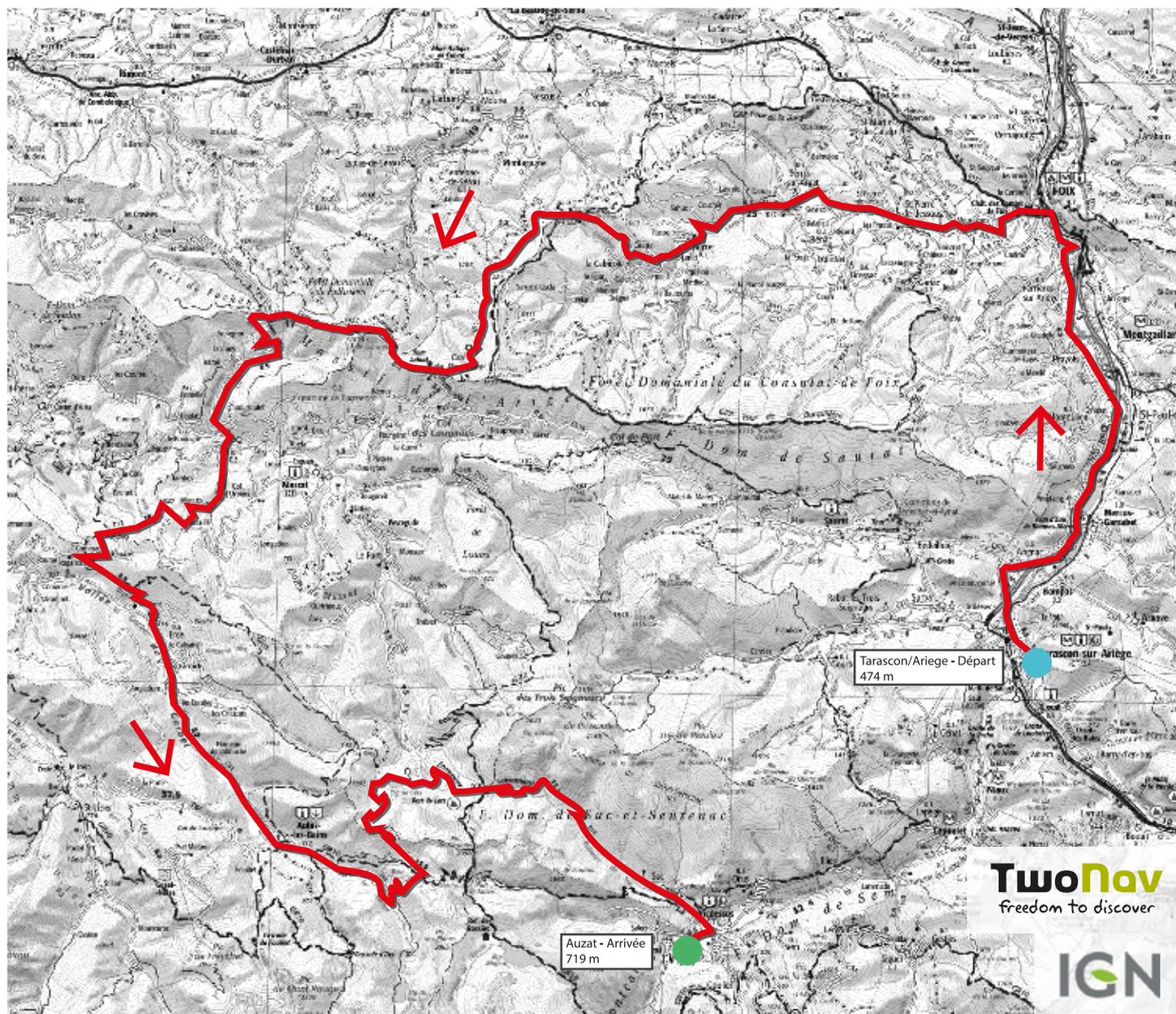
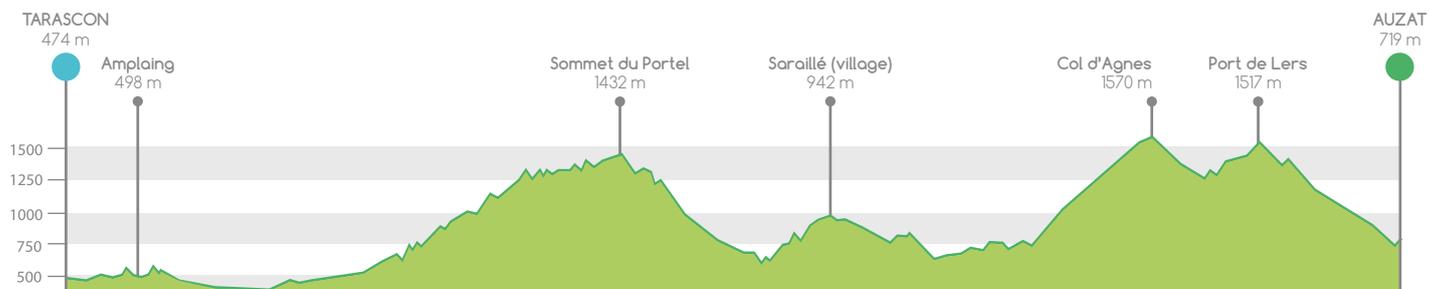
TwoNav est une société référence en Europe, qui propose à tous les amoureux du sport et de la montagne, des solutions de navigation outdoor: **préparation de cartographie et itinéraire, GPS orientation pendant l'activité et analyse graphique postérieure.**

TwoNav est le partenaire GPS officiel de l'Ariégeoise 2015





Parcours : la Mountagnole



TwoNav
freedom to discover

IGN

CONQUIERS LA MONTAGNE, GRIMPE SUR LES PODIUM.



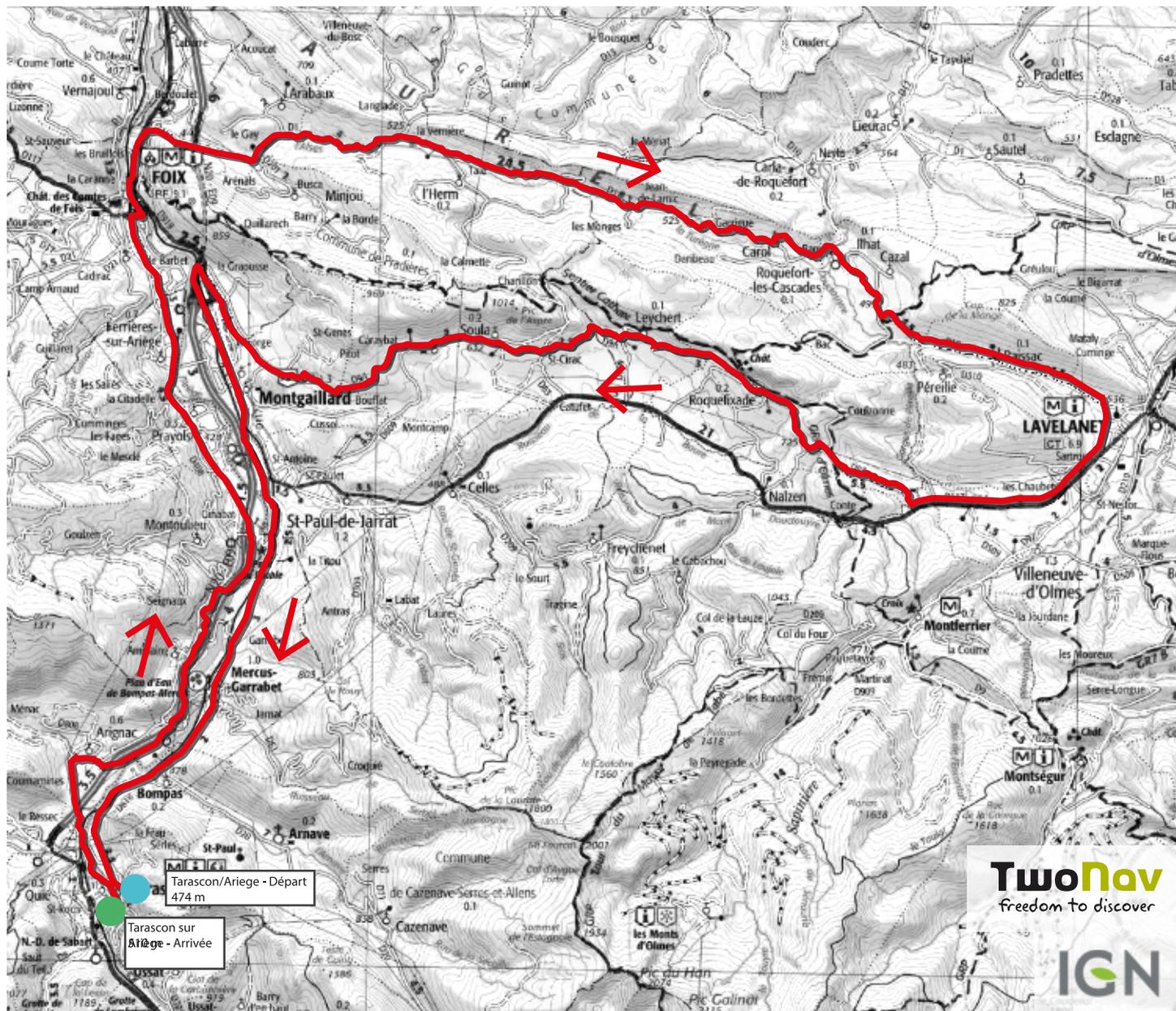
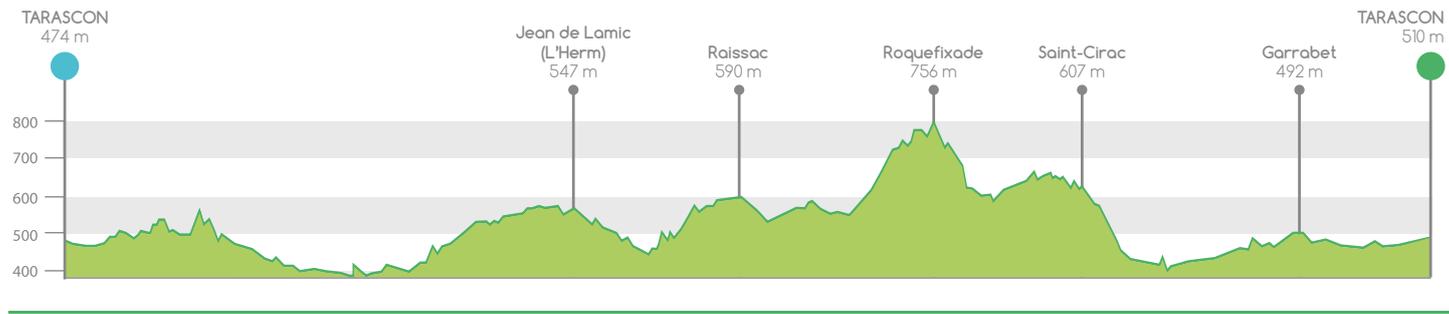
NOUVELLE ORCA.

Luz Ardiden. Alpe d'Huez. Empire. Mortirolo. Flagstaff. Marmolada. Hautacam. La Pandera. Galibier. Angliru. La Línea. Navacerrada. Ces noms évoquent la passion et le souvenir de luttes épiques entre les monuments du cyclisme, d'immenses exploits accomplis dans la souffrance par des coureurs qui n'ont jamais rendu les armes. L'ultime version de l'Orca s'inspire de ces cyclistes et des grands moments d'histoire du cyclisme. Cet Orca est le fruit de l'esprit de compétition et de la passion du cyclisme. Un Orca prêt pour écrire à son tour l'histoire sur la route.

ORBEA



Parcours : la Passéjade





Le profil des cols

COL DE LA CORE (1 395 m)

Montée : 16,4 km

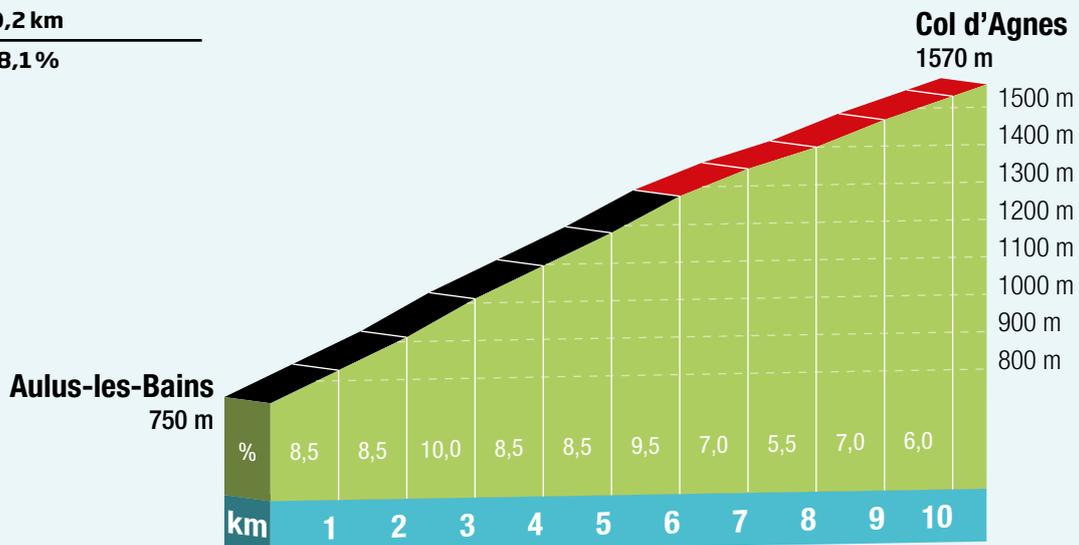
% moyen : 5,8 %



COL D'AGNES (1570 m)

Montée : 10,2 km

% moyen : 8,1 %

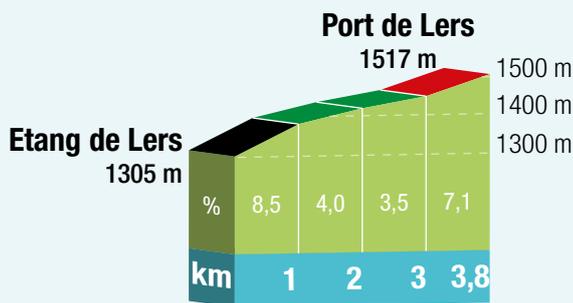




PORT DE LERS (1517 m)

Montée : 3,8 km

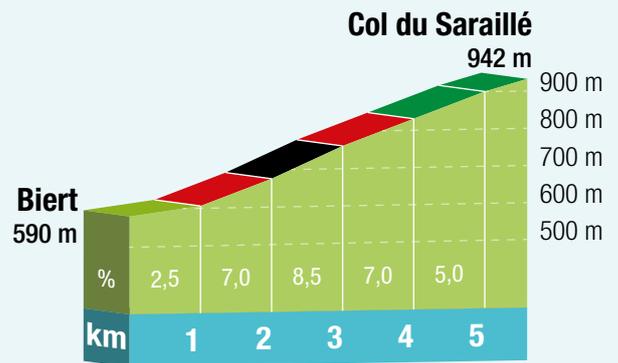
% moyen : 5,6%



COL DE SARAILLÉ (942 m)

Montée : 5,6 km

% moyen : 6,3%



Cycl'Olmes
Pyénées

9 avenue du 11 novembre 1918
09600 Laroque d'Olmes
Tél : 05 61 01 52 57
cyclolmespyrenees@orange.fr

Votre magasin de vélos
avec les meilleures
marques de vélos,
composants et accessoires
pour le cyclisme

- > VÉLO DE ROUTE
- > VTT
- > VÉLO ENFANT
- > ACCESSOIRES
- > ATELIER

ouvert
du
LUNDI
au
SAMEDI

Venez
découvrir
nos
derniers
modèles !



cervélo

FOCUS
b i k e s

Bianchi

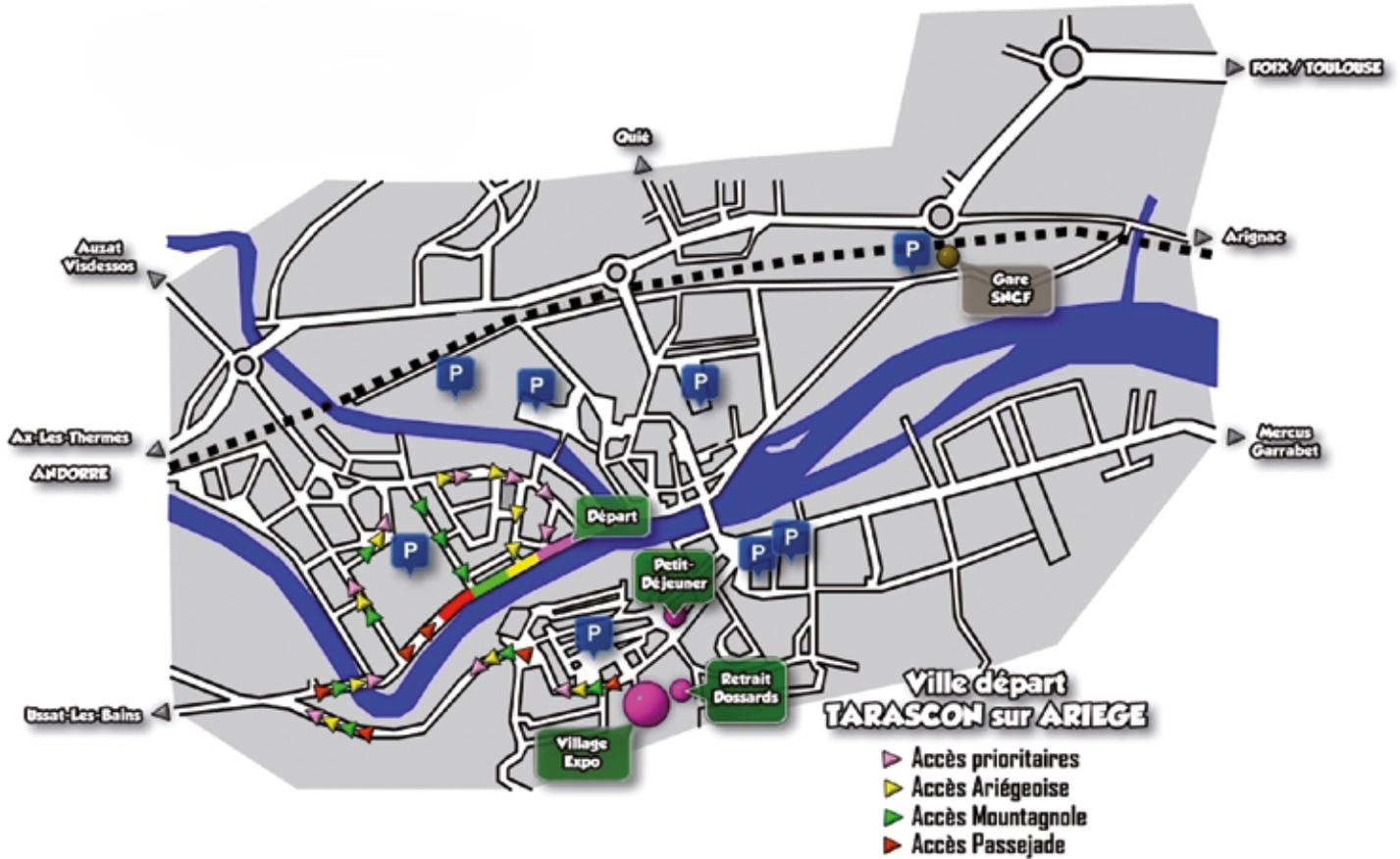


GITANE

www.cyclolmespyrenees.com



Plan du départ





Les parcours 2015

On n'a pas tous les jours 20 ans : parcours inédits!

Probablement la plus fameuse cyclo sportive des Pyrénées, L'Ariégeoise s'est gagnée ses lettres de noblesse en devenant l'une des plus importantes épreuves de la saison pour les cyclistes, qu'ils viennent de toute la France ou du monde entier. Après le succès de l'édition 2014 qui arrivait au sommet du Plateau de Beille, les demandes de dossards ont afflué en nombre depuis l'Espagne, la Belgique, le Royaume-Uni et la Hollande pour prendre le départ le 27 juin prochain ! Ambassadrice du cyclisme sans frontières, l'Ariégeoise séduit les amateurs du défi cycliste à échelle humaine !

Réveillez l'ADN « montagne » qui sommeille en vous !

L'Ariégeoise, la cyclo sportive des Pyrénées!

S'il est un parcours qui laisse rêveur, c'est bien celui de L'Ariégeoise. 170 km, 3574 m D+ : les chiffres parlent d'eux-mêmes.

Départ à 8h00 pour un rendez-vous avec l'émotion, un face à face avec le relief et les paysages pyrénéens. Au programme, des cols et pas des moins : tout d'abord « un 3 en 1 » Marrou-Péguère-Portel pour basculer dans le Couserans. Sur la route de l'étape reine du prochain Tour, se présenteront devant vous les Cols de la Core et d'Agnes pour marquer votre effort au fer rouge, label montagnard de L'Ariégeoise. Sans fioritures, au vif du sujet. Si vous ne connaissez pas ces cols, voici la meilleure occasion de les découvrir ! Si au contraire vous les avez déjà couronnés, vous savez pourquoi vous revenez ! Le Tour de France fera honneur à ses routes en juillet lors de l'étape reine des Pyrénées entre Lannemezan et le Plateau de Beille. Il n'y a pas de hasard...

Territoire pyrénéen par excellence, parmi les plus beaux paysages des vallées ariégeoises, le Col d'Agnes et ses 1570 m d'altitude donnent à L'Ariégeoise 2015 ses lettres de noblesse : 10,2 km à 8,1% de moyenne, avec un début terrifiant à plus de 10% sur les 3 premiers kilomètres.

Le dernier obstacle à gravir sera le Port de Lers depuis l'étang du même nom. Il ne reste alors que 3,8 km à 5,7%. Le kilomètre qui suit l'étang est à près de 7,5% avant un kilomètre tout plat. Il reste ensuite un kilomètre à 8,2%.

La Mountagnole, elle a tout d'une grande !

Les habitués de « la moyenne », et les autres aussi d'ailleurs, pourront constater que pour souffler les 20 bougies de L'Ariégeoise, il leur faudra garder un peu de souffle au terme des 115 kilomètres annoncés ! Pas moins de 2772 m de dénivelé positif sur un parcours inédit, La Mountagnole prend du galon. Les organisateurs

font la part belle à l'Ariège du Couserans, un territoire qui sera de nouveau sous les feux des projecteurs lors de l'étape de la grande boucle qui couronnera le Plateau de Beille, que beaucoup d'entre vous ont su dompter le 28 juin dernier.

Le 27 juin prochain, quelques jours avant le peloton du Tour de France, les cyclo sportifs afflueront nombreux pour la 21^e édition de L'Ariégeoise, sur les parcours tracés entre Tarascon-sur-Ariège et la Plaine des Sports d'Auzat. Au programme de la Mountagnole 2015, les bosses d'Amplaing mises au goût du jour en 2014 mèneront le peloton à Foix où commenceront les 31 km d'ascension vers le Col du Portel, couronnant successivement les cols des Marrous et de Péguère.

Ce n'est pas une nouveauté, les routes ariégeoises regorgent de routes et cols qui en font un véritable paradis pour les cyclistes qui la sillonnent dès que l'occasion se présente. Pour célébrer ses 20 ans, votre cyclo sportive sort des sentiers battus et vous offre la possibilité de partir à la conquête de nouveaux espaces : la beauté du Col d'Agnes se mêle à l'exigence de ses 10 kilomètres depuis Aulus-les-Bains, l'étang de Lers apparaît au sortir d'un virage et rafraîchit les mollets en surchauffe au premier coup d'œil avant de pouvoir penser à l'arrivée à quelques kilomètres de là. Retour en terrain connu avec la montée finale du Port de Lers en guise de révérence à une édition qui ne laissera personne indifférent.

Attention ! Toute épreuve montagnarde a un prix : le dénivelé ! Cette fameuse monnaie dont vous raffolez au départ et qui par la suite peut vous faire payer vos efforts... Parfois au prix fort ! Aux beaux jours, il est toujours opportun de venir reconnaître votre parcours afin d'en tirer les enseignements nécessaires pour une cyclo sportive idéale. Et vu les parcours racés qui vous sont proposés, vous aurez de fortes chances de côtoyer les professionnels qui voudront briller sur l'étape reine des Pyrénées...

Les installations de la moderne Plaine des Sports d'Auzat accueilleront le traditionnel repas d'arrivée des parcours cyclo sportifs, le parc à vélos et le village Expo mais également l'Ariégeoise des Pitchouns mise en place par Alain Bilès. Après

le succès retentissant de la première édition en 2014, le rendez-vous a été inscrit au calendrier de cette saison pour que l'Ariégeoise soit plus que jamais la fête du cyclisme pour tous. L'Ariégeoise n'a pas tous les jours 20 ans.

La Passejade, une fenêtre sur les Pyrénées!

Vous mettez un dossard pour la première fois ? Vous souhaitez participer à la grande fête du vélo ? Envie d'aller à votre rythme et en famille ? Il existe autant de raisons que de participants ! Ce circuit est idéal pour celles et ceux qui veulent faire de cette journée de cyclisme une expérience unique sans les contraintes des longues séances d'entraînement auxquelles doivent faire face leurs homologues cyclo sportifs qui s'élanceront avant eux au matin du 27 juin prochain. La Passejade s'inscrit dans la logique du cyclisme pour tous, qu'on se le dise ! A partir de 12 ans, tout un chacun peut s'accrocher son dossard sur le maillot et prendre le départ pour leur « Ariégeoise ».

La Passejade conserve le format de 2014 avec 73,5 km au compteur. Départ et arrivée à Tarascon, cette boucle aux 803 m de dénivelé positif. Point culminant de ce parcours, l'ascension vers le village cathare de Roquefixade offre une vue panoramique sur les Pyrénées après 4 km d'ascension dans les sous-bois du Château de Mondini. Le retour vers Tarascon se fera à vive allure par la rive droite via Montgailhard, Mercus et Bompas, avec sa traditionnelle arrivée au sommet du Foirail. Comme à l'accoutumée, un repas sera servi à tous les participants : un moment de partage pour se remémorer à chaud la grande matinée vécue sur le vélo.

L'Ariégeoise est le rassemblement de tous les passionnés !

Hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, chevronnés et néophytes, grimpeurs et moins grimpeurs...

France, Etats-Unis, Espagne, Allemagne, Hollande, Royaume-Uni, Belgique... Le Monde. Une terre, l'Ariège. Un sport, le Cyclisme. Un jour, le 27 juin 2015. L'Ariégeoise, La Cyclo sportive des Pyrénées.



Estimation des temps de passage

ARIEGEOISE 2015 - Tarascon-sur-Ariège/Auzat - Distance : 168,50 km - Dénivelée: 3 574 m											
Itinéraire		Kilométrage		Dénivelé			Estimation des temps de passages				
Itinéraire	Voie	Partiel	Cumulé	Altitude	Partiel	Cumulé	34 km/h	29 km/h	25 km/h	21 km/h	19 km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618	0,00	0,00	474			8 h 00	8 h 00	8 h 00	8 h 00	8 h 00
Arignac	D 618	3,00	3,00	481			8 h 05	8 h 06	8 h 07	8 h 08	8 h 09
Amplaing	D618	3,00	6,00	498			8 h 10	8 h 12	8 h 14	8 h 16	8 h 18
Ginabat	D618/D117	2,50	8,50	453	174	174	8 h 17	8 h 20	8 h 24	8 h 27	8 h 31
Ferrières	D 117	3,00	11,50	434			8 h 22	8 h 25	8 h 30	8 h 34	8 h 39
Foix - Hyppodrome	D 117/D 919	4,50	16,00	380			8 h 32	8 h 37	8 h 44	8 h 51	8 h 57
Foix (Pont de St Girons)	RD618/RD17	1,00	17,00	380			8 h 34	8 h 40	8 h 47	8 h 55	8 h 59
Col des Marrous	RD17	18,00	35,00	990			9 h 22	9 h 34	9 h 47	10 h 07	10 h 25
Col de Péguère	RD17/RD72	8,50	43,50	1375			9 h 54	9 h 59	10 h 15	10 h 41	11 h 04
Sommet du Portel	RD72	3,50	47,00	1432	1052	1226	10 h 03	10 h 09	10 h 27	10 h 55	11 h 20
Col de la Crouzette (ravitaillement)	RD72/RD18	3,50	50,50	1241			10 h 08	10 h 14	10 h 33	11 h 02	11 h 28
Col de Rille	RD18	3,50	54,00	938			10 h 13	10 h 32	10 h 51	11 h 15	11 h 44
Croisement après Col de Rille (monument)	RD18/RD33	0,50	54,50	985	47	1273	10 h 15	10 h 34	10 h 54	11 h 19	11 h 49
Riverenert	RD33	10,00	64,50	510			10 h 30	10 h 51	11 h 12	11 h 38	12 h 11
Pont du Nert	RD33	4,50	69,00	414			10 h 37	10 h 59	11 h 21	11 h 49	12 h 25
Croisement RD33/RD3	RD33/RD3	1,50	70,50	427			10 h 40	11 h 02	11 h 25	11 h 54	12 h 30
Saint-Girons	RD618	5,0	75,5	393			10 h 52	11 h 15	11 h 39	12 h 11	12 h 48
Castillon (ravitaillement)	RD618/RD4	13,0	88,5	545			11 h 11	11 h 37	12 h 05	12 h 42	13 h 23
Croisement Les Bordes	RD4/RD17	2,0	90,5	580			11 h 14	11 h 40	12 h 09	12 h 47	13 h 29
Bethmale	RD17	4,0	94,5	638			11 h 21	11 h 49	12 h 19	12 h 59	13 h 43
Col de la Core	RD17	9,0	103,5	1395	1002	2275	11 h 54	12 h 27	13 h 03	13 h 52	14 h 48
Seix	RD17/RD3	13,0	116,5	510			12 h 07	12 h 42	13 h 21	14 h 13	15 h 11
Croisement avant Oust	RD3/RD32	2,5	119,0	520			12 h 11	12 h 46	13 h 26	14 h 19	15 h 19
Ercé	RD32	8,0	127,0	615			12 h 23	13 h 00	13 h 42	14 h 38	15 h 41
Aulus-les-Bains (ravitaillement)	RD32/RD8	8,5	135,5	762			12 h 36	13 h 15	13 h 59	14 h 58	16 h 06
Col d'Agnes	RD8	10,0	145,5	1570	1060	3335	13 h 12	13 h 59	14 h 50	15 h 59	17 h 18
Etang de Lers	RD8/RD18	5,0	150,5	1295			13 h 16	14 h 04	14 h 56	16 h 06	17 h 27
Port de Lers	RD18	4,0	144,5	1517	222	3557	13 h 29	14 h 19	15 h 23	16 h 27	17 h 52
Vicdessos	RD18	12,0	166,5	702			13 h 43	14 h 35	15 h 42	16 h 49	18 h 20
Auzat (arrivée)	RD18	2,0	168,50	719	17	3574	13 h 46	14 h 39	15 h 46	16 h 54	18 h 26
Totaux			168,50			3574					

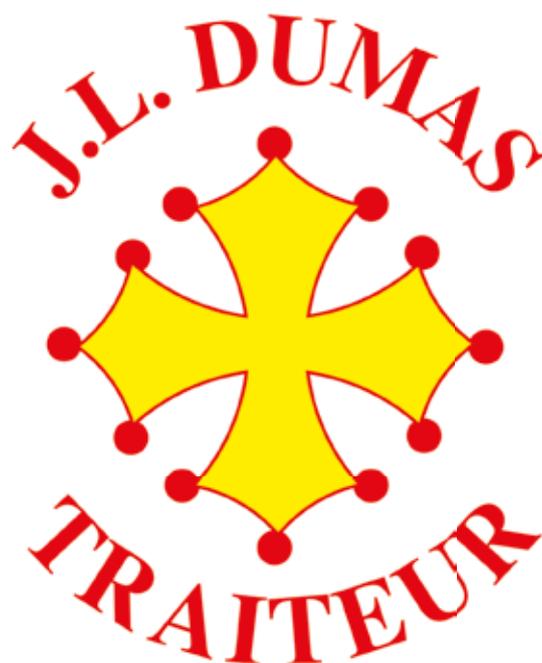
MOUNTAGNOLE 2015											
Itinéraire		Kilométrage		Dénivelé			Estimation des temps de passages				
Itinéraire	Voie	Partiel	Cumulé	Altitude	Partiel	Cumulé	34 km/h	29 km/h	25 km/h	21 km/h	19 km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618	0,00	0,00	474			8 h 30	8 h 30	8 h 30	8 h 30	8 h 30
Arignac	D 618	3,00	3,00	481			8 h 35	8 h 36	8 h 37	8 h 38	8 h 39
Amplaing	D618	3,00	6,00	498			8 h 40	8 h 42	8 h 44	8 h 46	8 h 48
Ginabat	D618/D117	2,50	8,50	453	174	174	8 h 47	8 h 50	8 h 54	8 h 57	9 h 01
Ferrières	D 117	3,00	11,50	434			8 h 52	8 h 55	9 h 00	9 h 04	9 h 09
Foix - Hyppodrome	D 117/D 919	4,50	16,00	380			9 h 02	9 h 07	9 h 14	9 h 21	9 h 27
Foix (Pont de St Girons)	RD618/RD17	1,00	17,00	380			9 h 04	9 h 10	9 h 17	9 h 25	9 h 29
Col des Marrous	RD17	18,00	35,00	990			9 h 52	10 h 04	10 h 17	10 h 37	10 h 55
Col de Péguère	RD17/RD72	8,50	43,50	1375			10 h 24	10 h 29	10 h 45	11 h 11	11 h 34
Sommet du Portel (ravitaillement)	RD72	3,50	47,00	1432	1052	1226	10 h 33	10 h 39	10 h 57	11 h 25	11 h 50
Col de la Crouzette	RD72/RD18	3,50	50,50	1241			10 h 38	10 h 44	11 h 03	11 h 32	11 h 58
Biert	RD18/RD118	8,50	59,00	590			10 h 46	10 h 53	11 h 13	11 h 44	12 h 11
Saraille (Village)	RD118/RD17	4,50	63,50	942	352	1578	10 h 59	11 h 08	11 h 30	12 h 06	12 h 35
Ercé	RD32	10,00	73,5	615			11 h 09	11 h 21	11 h 46	12 h 26	12 h 59
Aulus-les-Bains (ravitaillement)	RD32/RD8	8,50	82,0	762			11 h 22	11 h 36	12 h 03	12 h 46	13 h 24
Col d'Agnes	RD8	10,00	92,0	1570	955	2533	11 h 58	12 h 20	12 h 54	13 h 47	14 h 36
Etang de Lers	RD8/RD18	5,00	97,0	1295			12 h 02	12 h 25	13 h 00	13 h 54	14 h 45
Port de Lers	RD18	4,00	101,0	1517	222	2755	12 h 15	12 h 40	13 h 17	14 h 15	15 h 10
Vicdessos	RD18	12,00	113,0	702			12 h 29	12 h 56	13 h 36	14 h 37	15 h 38
Auzat (Arrivée)	RD18	2,00	115,0	719	17	2772	12 h 32	13 h 00	13 h 41	14 h 42	15 h 44
Totaux			115,0			2772					



PASSEJADE 2015

Itinéraire	Voie	Partiel	Cumulé	Altitude	Dénivelé	34 km/h	29 km/h	25 km/h	21 km/h	19 km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618	0,00	0,00	474		9 h 00				
Arignac	D 618	3,00	3,00	481		9 h 05	9 h 06	9 h 07	9 h 08	9 h 09
Amplaing	D618	3,00	6,00	498		9 h 10	9 h 12	9 h 14	9 h 16	9 h 18
Ginabat	D618/D117	2,50	8,50	453	124	9 h 17	9 h 20	9 h 24	9 h 27	9 h 31
Ferrières	D 117	3,00	11,50	434		9 h 22	9 h 25	9 h 30	9 h 34	9 h 39
Foix - Hyppodrome	D 117/D 919	4,50	16,00	380		9 h 32	9 h 37	9 h 44	9 h 51	9 h 57
Foix - croisement route de L'herm	D 919/D 1	1,00	17,00	385		9 h 34	9 h 39	9 h 47	9 h 54	10 h 01
Croisement Lavernière	D 1	6,00	23,00	504	167	9 h 50	9 h 58	9 h 58	10 h 19	10 h 29
Rappy	D 1/D 10	9,50	32,50	434		10 h 08	10 h 18	10 h 32	10 h 48	11 h 01
Raissac	D 10	5,00	37,50	590	237	10 h 20	10 h 32	11 h 02	11 h 07	11 h 22
Lavelanet (<i>ravitaillement</i>)	D 10	2,50	40,00	515		10 h 25	10 h 37	11 h 08	11 h 14	11 h 30
Lavelanet - rond-point Super U	D 117	1,00	41,00	520		10 h 28	10 h 40	11 h 13	11 h 18	11 h 35
Les Chaubets	Rd9/Rd117	1,00	42,00	539		10 h 31	10 h 44	11 h 18	11 h 24	11 h 41
Château de Mondini	Rd117/Rd9	2,50	44,50	560		10 h 37	10 h 51	11 h 26	11 h 34	11 h 52
Roquefixade	Rd9	4,00	48,50	756	217	10 h 48	11 h 18	11 h 41	11 h 52	12 h 12
Saint-Cirac	Rd9/Rd 809	4,00	52,50	607		10 h 58	11 h 16	11 h 55	12 h 09	12 h 30
La Charmille	Rd 117/Rd618	3,50	56,00	453		11 h 06	11 h 25	12 h 06	12 h 21	12 h 44
Mercus-Garrabet	Rd618	3,50	59,50	492	58	11 h 09	11 h 29	12 h 10	12 h 26	12 h 49
Bompas	Rd618	3,00	62,50	476		11 h 14	11 h 44	12 h 17	12 h 34	12 h 58
Tarascon/Ariège - Arrivée	Rd618	3,00	65,50	474		11 h 18	11 h 50	12 h 22	12 h 38	13 h 05
Totaux			65,50		803					





ORGANISATION DE RÉCEPTIONS

www.dumas-traiteur.com

Mariages – Baptêmes – Communions
Banquets – Fêtes
Foires expositions – Séminaires

RESTAURATION À DOMICILE • COLLECTIVITÉS • PLATS À EMPORTER

Route de Saint-Girons, 09400 TARASCON

Tél. : 05 61 05 95 10 • Fax : 05 61 05 84 30

E-mail : contact@dumas-traiteur.com



Informations pratiques

> PACKAGE INSCRIPTION

- Maillot commémoratif
- Petit-déjeuner au départ
- Ravitaillements solides et liquides
- Plateau-repas à l'arrivée
- Assistance mécanique et médicale
- Sécurité
- Diplôme adressé par courrier
- Parc à vélos gratuit
- Participation au tirage au sort de lots de valeur (présence obligatoire à la cérémonie des récompenses). **Pensez à vous munir du ticket correspondant à votre numéro de dossard qui vous sera remis dans l'enveloppe avec votre dossard et plaque de cadre.**

> RAVITAILLEMENTS (Sous réserve de modifications)

• Parcours Cyclosportifs

- Tarascon : petit-déjeuner (à partir de 6 h 30)
- Castillon : solide + liquide
- Aulus-les-Bains : solide + liquide
- Plaine des Sports - Ausat : plateau-repas (de 12h à 17h30)

• Randonnée

- Tarascon : petit-déjeuner (à partir de 6 h 30)
- Lavelanet : solide + liquide
- Tarascon : plateau-repas (de 12 h à 14 h 00)

> RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards et tout l'équipement nécessaire à la course sont à retirer à l'ancienne caserne des pompiers de Tarascon - Esplanade de la Libération :

- le vendredi 26 juin 2015 de 9h à 20h
- le samedi 27 juin 2015 de 6h à 7h30 impérativement.

Le Comité d'Organisation ne pourra être tenu responsable du non départ des participants qui ne pourraient retirer leur dossard après 7 h 30.

Après avoir retiré vos dossards et puces aucune possibilité de changement de parcours.

Aucun envoi ne sera effectué par la Poste.

Votre dossard est imprimé recto/verso : prenez le temps de remplir « la fiche d'identité » ; elle peut être d'une grande utilité aux secouristes en cas d'accident.

> RESULTATS

Pour « l'Ariégeoise » et « la Mountagnole » la totalité des résultats sera publiée dans les magazines « Le Cycle », « Top Vélo » et « La Dépêche du Midi », ainsi que sur les sites Internet www.cyclospor-ariegeoise.com et www.ats.com la semaine suivant l'épreuve.

> CHRONOMETRAGE

- La puce est intégrée à l'arrière de votre plaque de guidon. Elle permet de pointer et de chronométrer chaque coureur sur les parcours cyclosportifs. Pour la Passejade, c'est un moyen de pointage uniquement ; parcours sans chronométrage, ni classement.

- Ne pas découper ni modifier votre plaque de guidon.

- Accrocher la plaque impérativement au guidon.

- Faites vérifier votre puce au stand « Chronométrage » lors du retrait des dossards.

- Aucune caution ne vous est demandée.

- Les plaques sont à restituer sur la ligne d'arrivée, ou en cas d'abandon, à un commissaire, un bénévole, ou à l'office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos (Tél. : 05 61 05 94 94). En cas de non restitution la somme de 80 € vous sera facturée.

> PHOTO PERSONNALISEE

Pour être photographié et recevoir après l'épreuve les photos contacts prises par Maindrup Photo (E-mail. : maindrup@maindrupphoto.com - Tél. : 02 41 88 05 85), fixez la plaque cintre numérotée au centre de votre guidon. Un lien sur notre site www.cyclospor-ariegeoise.com vous permettra de rechercher et commander votre photo.

> PARC A VELOS

Un parc à vélos gratuit et surveillé est mis à votre disposition à l'arrivée. Des bénévoles vous remettront, à l'entrée du parc, une nouvelle plaque de guidon que vous attacherez au vélo, et un ticket numéroté à conserver et à restituer à la sortie pour récupérer le vélo.

> REPAS ACCOMPAGNEURS

L'organisation ne prend pas en charge les repas des accompagnateurs. Toutefois, les accompagnateurs trouveront de quoi se restaurer à l'arrivée.



Règlement

I. ACCEPTATION DES RISQUES

Lors de l'inscription, tout participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement, en accepte les clauses dans leur intégralité et accepte les risques normaux et fréquents liés à la pratique du vélo, tels que les chutes individuelles ou collectives.

II. PARTICIPATION

Epreuves ouvertes à toutes et tous, licenciés ou non licenciés à la FFC.

STATUT	CONDITIONS ET OBLIGATIONS
Licencié(e)s majeurs FFC	Présentation de la licence FFC comportant l'indication "certificat médical OUI" de la saison en cours.
Licencié(e)s majeurs avec licence de non compétition FFC	Présentation obligatoire d'un certificat médical (de moins d'un an) de non contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition.
Licencié(e)s majeurs titulaires d'une licence compétition d'une autre fédération : UFOLEP, FSGT, FFTRI	Présentation de la licence (de la saison en cours) permettant la pratique du cyclisme de compétition.
Licencié(e)s majeurs de la FFHandisport	Présentation de la licence FFH + licence délivrée par la FFC permettant la pratique du cyclisme de compétition, en conformité avec les critères médicaux réglementaires.
Majeurs non licencié(e)s ou titulaires d'une licence FFCT	Présentation obligatoire d'un certificat médical (de moins d'un an) de non contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition et d'une carte d'identité.
Licencié(e)s majeurs des fédérations des pays étrangers	Présentation obligatoire d'un certificat médical (de moins d'un an) de non contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition et d'une carte d'identité.
Moins de 18 ans licenciés ou non	Mêmes exigences que pour les majeurs en terme de certificats médicaux et licences + présentation d'une autorisation parentale et d'une carte d'identité. Pour les coureurs âgés de 17 ans participation uniquement à la Moutagnole sous les mêmes conditions.

Pour les parcours chronométrés, l'âge est déterminé par rapport à l'année de naissance sauf pour les 17 et 18 ans dont l'âge doit être révolu la veille de la course.

Pour la randonnée, les enfants à partir de 12 ans peuvent participer. Les enfants de moins de 16 ans devront obligatoirement être accompagnés d'une personne majeure effectuant le même parcours. **Tous devront fournir une autorisation parentale.**

Aucune décharge ne sera acceptée.

En raison de la triche en 2013 sur l'année de naissance, l'organisation demande aux participants non-licenciés, mineurs et coureurs étrangers de présenter obligatoirement une pièce d'identité.

Il appartient à chaque participant de s'assurer que son dossier d'inscription est complet avant le retrait des dossards. En cas de pièce manquante, le participant ne pourra pas prendre le départ.

Si l'épreuve est annulée pour cas de force majeure ou par décision préfectorale, l'organisation est déchargée de tout recours des engagés.

III. INSCRIPTIONS

L'INSCRIPTION À L'ARIÉGEOISE EST FERME ET DÉFINITIVE.

Seules, les demandes de remboursement directement liées aux raisons graves suivantes, seront prises en compte par l'organisateur : accident, incapacité totale, maladie. Le remboursement sera effectué uniquement sur demande écrite, reçue avant le 01/07/2015, certificat médical ou justificatif sérieux à l'appui.

En dehors de ces motifs, aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement et ce pour quelque raison que ce soit.

Si vous n'avez pas pu participer à l'épreuve, le maillot pourra être expédié, sur demande écrite, dans un délai de 5 mois après l'épreuve.

PLACES LIMITÉES!!!

• INSCRIPTIONS :

- **Courrier** : jusqu'au 15/06/2015 (cachet de la Poste faisant foi)

- **Internet** : jusqu'au 15/06/2015 minuit

Une confirmation d'inscription avec votre numéro de dossard vous sera adressée, soit par courrier jusqu'au 19/06/2015 soit par e-mail jusqu'au 25/06/2015.

Les participants n'ayant pas reçu de confirmation pourront se présenter au stand "retrait des dossards".

A compter du 20/06/2015, toute pièce manquante au dossier d'inscription (licence, certificat...) sera à présenter lors du retrait des dossards. Impossibilité de prendre le départ en l'absence de ces justificatifs.

■ TARIFS INSCRIPTIONS :

Les tarifs réduits (soit 10 € économisés par rapport aux tarifs normaux) seront valables jusqu'au 15 mai 2015 (cachet de la Poste faisant foi).

A partir du 16 mai 2015, les tarifs normaux seront mis en vigueur, et ce jusqu'à la clôture des inscriptions.

📧 Par Internet

• Parcours cyclosporitifs (inscription + maillot + plateau-repas)

<input type="checkbox"/> Licenciés FFC	39 €	49 €
<input type="checkbox"/> Autres licences	<input type="checkbox"/> Coureurs Etrangers	<input type="checkbox"/> Non licenciés
	43 €	53 €

• Tarifs randonnée

Inscription + maillot

<input type="checkbox"/> Licenciés FFC	33 €	43 €
<input type="checkbox"/> Autres licences	<input type="checkbox"/> Coureurs Etrangers	<input type="checkbox"/> Non licenciés
	37 €	47 €

Inscription + maillot + plateau-repas

<input type="checkbox"/> Licenciés FFC	39 €	49 €
<input type="checkbox"/> Autres licences	<input type="checkbox"/> Coureurs Etrangers	<input type="checkbox"/> Non licenciés
	43 €	53 €

📄 Par bulletin papier :

• Parcours cyclosporitifs (inscription + maillot + plateau-repas)

<input type="checkbox"/> Licenciés FFC	44 €	54 €
<input type="checkbox"/> Autres licences	<input type="checkbox"/> Coureurs Etrangers	<input type="checkbox"/> Non licenciés
	48 €	58 €

• Tarifs randonnée

Inscription + maillot

<input type="checkbox"/> Licenciés FFC	38 €	48 €
<input type="checkbox"/> Autres licences	<input type="checkbox"/> Coureurs Etrangers	<input type="checkbox"/> Non licenciés
	42 €	52 €

Inscription + maillot + plateau-repas

<input type="checkbox"/> Licenciés FFC	44 €	54 €
<input type="checkbox"/> Autres licences	<input type="checkbox"/> Coureurs Etrangers	<input type="checkbox"/> Non licenciés
	48 €	58 €

Chèque global libellé à : A.C.C. (Ariégeoise Cyclo Club)

IV. SECURITE

- **Le port du casque à coque rigide est obligatoire pour tous les participants (y compris les professionnels et tout autre participant invité) sur la totalité du parcours, sous peine de mise hors course.**

- Chaque participant doit respecter le code de la route, n'utiliser que la partie droite de la chaussée et assurer sa propre sécurité en adaptant sa vitesse.

- Les voitures suiveuses sont interdites, dangereuses, irrespectueuses des autres coureurs, donc indésirables. Tout participant ayant un véhicule personnel d'assistance, surpris par un commissaire sera disqualifié.

- L'organisation conseille d'arriver au départ en ayant effectué une préparation physique très sérieuse, l'Ariégeoise est une épreuve de montagne avec des passages difficiles (triples plateaux conseillés).

V. ASSURANCE

- **Responsabilité Civile** : l'organisation a souscrit un contrat qui couvre leur Responsabilité Civile ainsi que celle des participants engagés, pour les dommages matériels ou corporels qu'ils pourraient causer accidentellement à des tiers ou se causer entre eux. Elle ne prend effet que sur l'itinéraire officiel et pendant la durée de l'épreuve, pour les participants régulièrement inscrits et contrôlés à chaque point de contrôle (chronométrage faisant foi).

- **Dommages corporels, assurance individuelle accident** : conformément aux dispositions de l'article L321-4 du Code du Sport, l'organisation insiste sur l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la participation à cette manifestation peut les exposer. Il appartient aux participants de se garantir pour ce type de



dommages. Les licenciés doivent vérifier auprès de leur fédération qu'ils sont bien couverts de manière suffisante pour les dommages corporels encourus lors de leur participation à ce type d'épreuve. Dans le cas contraire, il est de leur intérêt, ainsi que celui de non-licenciés, de souscrire, au minimum l'assurance proposée, ou d'autres garanties auprès de l'assureur de leur choix.

- Dommage et responsabilité matériel : ni l'organisateur ni son assureur ne couvrent les dommages que pourraient subir le matériel et les équipements des participants, notamment en cas de chute ou de vol. Il incombe à chacun de se garantir contre ce type de risques auprès de l'assureur de leur choix. Les participants reconnaissent la non-responsabilité des organisateurs pour la surveillance des biens ou objets personnels en cas de vol ou de perte. Les objets, accessoires ou vélos remis à des tierces personnes (membres de l'organisation ou non) le seront sous l'entière responsabilité du participant déposant.

VI. ASSISTANCE

• Assistance technique avec dépannage et liaison radio grâce à des voitures de l'organisation qui couvriront l'épreuve. Vous devrez assurer votre propre assistance mécanique (crevaisson...), néanmoins, vous pourrez trouver sur le parcours, des mécaniciens et petites fournitures payables sur place. Si toutefois, vous ne pouvez régler immédiatement, une facture vous sera adressée, après la course, par le vélociste qui vous a dépanné.

• Assistance médicale appropriée : 8 médecins urgentistes, ambulances, postes fixes Croix-Rouge, liaisons avec SAMU 09 et Pompiers.

Tout concurrent hors délai et rattrapé par la voiture balai, est tenu de restituer sa plaque de cadre. S'il souhaite continuer la course, il le fera sous sa propre responsabilité en dehors du service de sécurité de l'organisation.

VII. CONTROLES

Le contrôle de départ ouvrira à 6h30. Le départ séparé des trois épreuves, sera donné à Tarascon/Ariège - avenue de l'Ayroule :

- à 8h00 pour l'Ariégeoise,
- à 8h30 pour la Mountagnole,
- à 9h00 pour la Passejade.

Avant les départs, passage obligatoire par le « parc coureur » correspondant au circuit choisi pour l'enregistrement des puces électroniques.

Pour éviter toute triche, l'organisation mettra en place différents contrôles au moyen des puces électroniques : contrôle « départ », contrôle « parcours », contrôle « arrivée ».

Tout participant n'ayant pas été enregistré à l'un des points « Contrôle » se trouvera automatiquement hors course.

Tout concurrent qui ne sera pas pointé à 16h à **Ercé** sera considéré hors course. Les signaleurs de l'organisation resteront en place aux carrefours jusqu'aux horaires limites de passage. Au-delà, la route ne sera plus sécurisée et les ravitaillements ne seront plus assurés.

VIII. DOSSARDS ET CHANGEMENT DE PARCOURS

Toute personne rétrocedant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation et exclura définitivement le concurrent ayant cédé son dossard ainsi que le concurrent en faisant usage lors de l'Ariégeoise Cyclo Sportive dès lors qu'elle en aurait connaissance. Le dossard devra être porté dans le dos et être entièrement lisible lors de la course.

Tout changement de parcours de parcours doit être signalé avant le retrait des dossards.

IX. CLASSEMENTS

• Les cycloportifs ayant obtenu un classement honorable lors d'une autre épreuve et sur présentation obligatoire d'un justificatif (diplôme, classement), seront prioritaires sur la ligne de départ, dans la limite des places disponibles. Les 1^{er}, 2^e et 3^e catégories seront également prioritaires sur la ligne de départ mais ces catégories seront prises en compte uniquement pour le classement scratch (règlement F.F.C.).

• Les participants à l'Ariégeoise et à la Mountagnole pourront obtenir les diplômes avec la mention Or – Argent – Bronze.

• Les épreuves cycloportives seront chronométrées et donneront lieu à plusieurs classements :

• L'Ariégeoise

- Classement scratch avec récompenses
- Classement par catégorie avec récompenses

Dames		Messieurs	
W1 : de 18 à 39 ans	A : de 18 à 29 ans	E : de 60 à 64 ans	
W2 : de 40 à 49 ans	B : de 30 à 39 ans	F : de 65 ans et plus	
W3 : 50 ans et plus	C : de 40 à 49 ans	H : handisport (pas d'âge)	
	D : de 50 à 59 ans	Z : Amateurs 1 ^{ère} et 2 ^e Catégorie	

L'obtention des brevets baptisés "L'Ariégeoise d'Or, d'Argent et de Bronze" sera déterminée de la façon suivante :

ARIÉGEOISE	W1	W2	W3	A et Z	B	C	D	E	F et H
L'Ariégeoise d'Or (moins de...)	8h18	8h33	8h48	6h33	6h48	7h18	7h48	8h18	8h48
L'Ariégeoise d'Argent (de... à...)	8h19	8h34	8h49	6h34	6h49	7h19	7h49	8h19	8h49
L'Ariégeoise de Bronze (à partir de...)	9h19	9h34	9h49	7h34	7h49	8h19	8h49	9h19	9h49

• La Mountagnole

- Classement scratch avec récompenses
- Classement par catégorie avec récompenses

Dames		Messieurs	
DM W1 : de 18 à 39 ans	HM A : de 18 à 29 ans	HM E : de 60 à 64 ans	
DM W2 : de 40 à 49 ans	HM B : de 30 à 39 ans	HM F : de 65 ans et plus	
DM W3 : 50 ans et plus	HM C : de 40 à 49 ans	HM H : handisport (pas d'âge)	
	HM D : de 50 à 59 ans	HM Z : Amateurs 1 ^{ère} et 2 ^e catégorie	

L'obtention des brevets baptisés la "Mountagnole d'Or, d'Argent et de Bronze" sera déterminée de la façon suivante :

MOUNTAGNOLE	DM W1	DM W2	DM W3	HM A et Z	HM B	HM C	HM D	HM E	HM F et H
Mountagnole d'Or (moins de...)	5h15	5h30	5h45	4h15	4h30	4h45	5h00	5h15	5h30
Mountagnole d'Argent (de... à...)	5h16	5h31	5h46	4h16	4h31	4h46	5h01	5h16	5h31
Mountagnole de Bronze (à partir de...)	5h46	6h01	6h16	4h46	5h01	5h16	5h31	5h46	6h01

• La Passejade

La Passejade est une randonnée sans chronométrage ni classement.

X. RECOMPENSES

• Seront récompensés pour les parcours cycloportifs (Ariégeoise et Mountagnole)

- Les trois premiers du scratch,
- Le premier de chaque catégorie,
- Le « Trophée Maurice Aussenac » au club le plus représenté,
- Le club ariégeois le plus représenté.

• Seront récompensés pour la randonnée (Passejade)

- Le plus jeune
- Le plus âgé
- Le plus éloigné
- Le club le plus représenté

XI. DIPLOMES

Diplôme papier : si vous souhaitez recevoir votre diplôme par courrier, cocher la case correspondante sur le bulletin d'engagement et joignez un chèque de 5 €. Vous pouvez faire un chèque global avec l'inscription.

OU

Diplôme téléchargeable gratuitement sur www.cycloport-ariegeoise.com et www.ats.com

XII. DROIT A L'IMAGE

En vous inscrivant à la cyclo sportive l'Ariégeoise, vous acceptez que l'organisation et les médias puissent utiliser votre image (photos, vidéos) pour leur promotion et leur diffusion, sous toutes ses formes (vidéo, journaux, photos papier, Internet...). Tout désaccord à cette clause, doit être signalé par courrier, à l'Ariégeoise Cyclo Club, lors de l'inscription.

XIII. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

- **La Patrouille Eco-Cyclo :** elle sera, une fois de plus, présente sur notre manifestation. Le rôle des patrouilleurs est de sensibiliser, chacun de nous, au respect de l'environnement. Pensez à conserver déchets et emballages en attendant de les jeter sur le lieu prévu à cet effet.

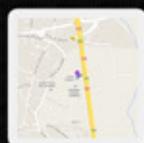
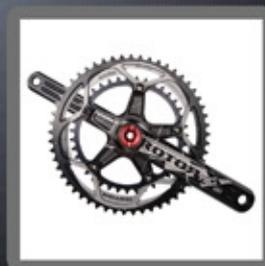
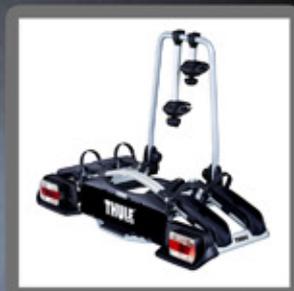
- **Opération Zéro Déchet :** en adhérant au programme Eco-Cyclo, l'organisation s'engage à l'opération « Zéro Déchet ». Une signalétique spéciale avec des panneaux « ECO ZONE » sera mis en place à proximité des ravitaillements. **Tout participant surpris en train de jeter des déchets dans le milieu naturel, risque le déclassement de l'épreuve.**

XIV. ACCEPTATION DU REGLEMENT

Le présent règlement est considéré comme accepté dès l'inscription. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier pour des raisons de sécurité ou de force majeure.

WWW.CYCLES PASSION.COM

Une sélection de vélos, d'accessoires et composants
à des prix qui déraillent.



Cycles Passion
Av. de la Bouriette
Zac du Chandelet
09100 Pamiers (France)



Service Commercial :
05 61 60 35 60
contact@cyclespassion.com



Magasin & Atelier :
05 61 60 14 05
magasin@cyclespassion.com

OVERSTIM.S®

SPORTS NUTRITION

REUSSIR SA CYCLOSPORTIVE

Par Marion Rouxel, Diététicienne OVERSTIM.S®

Découvrez les conseils d'OVERSTIM.S® pour apprécier au mieux votre Ariègeoise.

Quelques jours avant la cyclo sportive :

Quel comportement alimentaire adopter les derniers jours avant la cyclo sportive ?

Avant l'objectif, il est important de lever le pied, pour refaire du jus. Il est nécessaire de manger normalement et en quantités "raisonnables". Certains aliments sont peu compatibles avec les contraintes de l'effort sportif et sont à éviter les 2 ou 3 jours précédant une compétition : les viandes grasses, les légumes à goût fort et qui fermentent, les matières grasses cuites, les aliments riches en fibres, les plats épicés... Evitez également les laitages qui, selon votre tolérance, peuvent parfois être difficiles à digérer.

Y a-t-il des recommandations particulières à J-3 ?

Plus vos réserves sont importantes, plus vous êtes à l'abri d'une éventuelle défaillance. Les 3 jours précédant l'épreuve, vous devez recharger vos réserves de glycogène (le carburant de l'effort). **MALTO** permet de faire des réserves énergétiques optimales avant le jour J tout en évitant les lourdeurs digestives dues à des repas trop copieux (pâtes...). En effet, **MALTO** est une boisson riche en glucides d'absorption lente. Par conséquent, durant ces 3 jours importants, buvez 150 g de **MALTO** mélangés à 1,5L d'eau par jour.

Le jour de l'épreuve :

Que prendre pour le dernier repas avant l'épreuve ?

Le repas avant une cyclo sportive est souvent un véritable casse-tête. On ne sait pas quoi manger, il faut se lever tôt pour respecter une longue phase de digestion... Le **GATOSPORT** solutionne tous ces inconvénients : il présente une grande puissance énergétique, se prend jusqu'à une heure avant l'effort et est facile et rapide à préparer ! On gagne

donc en sommeil, en temps de digestion, l'énergie fournie est réellement disponible dès le départ de l'épreuve.

Quelle boisson doit-on utiliser pendant l'effort ?

A l'entraînement comme lors des épreuves, la boisson énergétique **HYDRIXIR** est parfaitement adaptée car c'est une boisson très énergétique, sans acidité et agréable au goût. Il est essentiel de s'hydrater régulièrement dès le début de l'effort ! Sachez que la sensation de soif est le signe indiquant que la déshydratation est déjà amorcée, alors n'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Buvez 1 à 2 bouches pleines d'**HYDRIXIR** toutes les 5 à 10 minutes. Pour des efforts supérieurs à 3 heures, il vous est possible d'associer **HYDRIXIR** et **MALTO** dans votre bidon. Ainsi, l'énergie de **MALTO** apportera une action progressive grâce à ses glucides lents.

Quelle alimentation choisir durant l'effort ?

Les gels énergétiques procurent un avantage complémentaire aux boissons énergétiques car ils apportent sous une forme compacte une énergie parfaitement adaptée à chaque moment de l'effort.

Sur la ligne de départ, prenez 1 **GEL ANTIOXYDANT** pour optimiser la contraction musculaire (grâce au calcium et magnésium qu'il contient). Tout au long du parcours, utilisez le gel énergétique **ENERGIX** qui est le gel endurance par excellence et ponctuez en fonction des difficultés au pied des ascensions avec un gel action rapide comme le **COUP DE FOUET**.



OVERSTIM.S est partenaire
de l'Ariègeoise Cyclo sportive

Retrouvez les produits sur les ravitaillements

AX

3 domaines
1 territoire
1 tribu

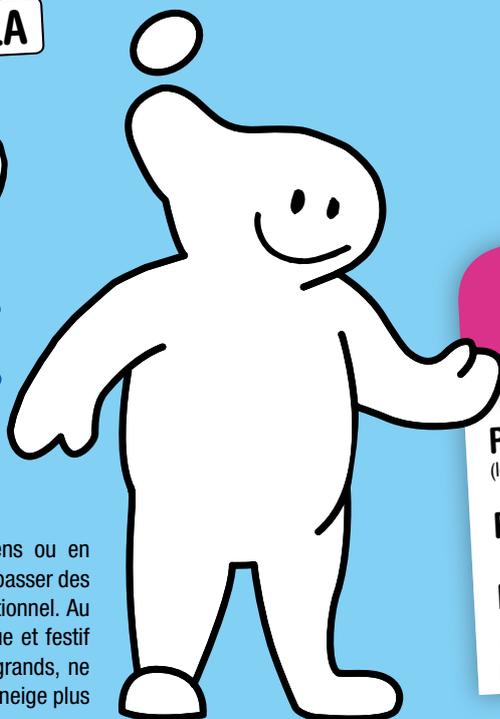


www.ax-ski.com

À BEILLE ET AU CHIOULA

J' LA NEIGE RIEUSE

À skis, en raquettes, en luge, en traîneau à chiens ou en construisant votre igloo, venez à Beille ou au Chioula passer des moments inoubliables dans un cadre naturel exceptionnel. Au cœur des Pyrénées, plongez dans un univers ludique et festif où toute la famille trouvera son bonheur. Petits et grands, ne perdez donc plus une seconde et venez goûter à une neige plus rieuse que nulle part ailleurs !



PACK FAMILLE (2 adultes + 2 D'jeuns)

Pack luge (location 2 luges)	36€
Pack raquettes	62€
Pack nordic	76€

Ces prix comprennent l'accès et la location du matériel pour 1 journée à Beille.



BEILLE 
1800-2400

www.beille.fr

CHIOULA 
1240-1650

www.chioula.fr



  #NEIGERIEUSE 



Les Pitchouns dans la roue des grands Le futur leur appartient..

Jusqu'en 2013, les plus jeunes cyclistes qui participaient à la grande fête du cyclisme devaient avoir 12 ans révolus le jour de l'épreuve pour s'élancer sur la Passéjade, une randonnée non chronométrée. Mais ça, c'était avant!



Nous étions en février 2014, et, au hasard d'une rencontre dans les locaux de l'Ariégeoise, une idée se mît à germer dans l'esprit de Jean-Claude Eychenne et de son équipe : il faudrait marquer cette 20^e édition, qui se termine au Plateau de Beille, par un évènement spécifique. Moultes idées sont échangées et une s'en dégage rapidement : faisons découvrir ce lieu mythique aux pitchouns. L'accord est unanime et la petite équipe se déplace sur l'aire d'arrivée. Le schéma de cette première est vite arrêté : une journée de découverte destinée aux poussins, pupilles, benjamins et minimes. Le concept est simple, pas de chronométrage, mais trois épreuves par catégories avec divers thèmes : sprint sur le parcours, derniers 2000 mètres (pour les minimes) et 500 pour les pupilles avec arrivée sous l'arche des Grands et épreuve de VTT l'après-midi sur un circuit destiné au ski de fond.

Un peloton de 50 cyclistes en herbe s'est donné rendez-vous au sommet du colosse ariégeois, là où le Tour écrira une nouvelle page d'histoire en juillet prochain.

Le succès est total... L'Ariégeoise des Pitchouns est née.

Auzat étant le lieu d'accueil en cette année 2015, le principe est reconduit et les différentes épreuves seront reconduites autour de la Plaine des Sports avec notamment une épreuve typée BMX et sûrement une façon « course sur piste ». Il existait autrefois les réunions d'attente en amont des arrivées du Tour, nul doute que vous serez nombreux à nous rejoindre en ce samedi 27 juin, journée de pratique ludique ouverte à tous et toutes, licenciés ou non, où les mots plaisir et jeu permettront à tous les participants de repartir avec un souvenir de l'Ariégeoise.



- **Epreuve inscrite au calendrier régional FFC.**
- **Accessible aux enfants entre 7 et 14 ans, licenciés ou non.**
- **Tous types de vélo sont admis.**
- **Port du casque obligatoire.**
- **Rendez-vous à partir de 9h à la Plaine des Sports d'Auzat ; première épreuve à 10h.**
- **Podium et récompenses avant les Grands.**
- **Infos et contact : alain.biles@sfr.fr**



Pyrénées FM propose ses programmes sur les départements de l'Ariège, de l'Aude, des Pyrénées Orientales, de la Haute Garonne, la Principauté d'Andorre, une partie du Tarn et du Gers, l'agglomération toulousaine.

Dynamique, proche des événements qui se déroulent sur sa zone d'audience, elle met chaque jour son réseau de 11 émetteurs au service de ses nombreux auditeurs.

Pyrénées FM est la radio officielle de l'Ariégeoise

DECATHLON

A FOND LA FORME®

LE PLUS GRAND SPÉCIALISTE SPORT D'ARIÈGE

ZI FOIX NORD – RN 20 – SORTIE N° 10

L'ETERLOU SPORTS

WWW.LETERLOU.FR



AX TROIS DOMAINES

SKIS & SURFS

05 . 61 . 64 . 60 . 74

LUZENAC

SPORTS COLLECTIFS - COUPES - TROPHEES

05 . 61 . 64 . 48 . 21

VELOMONDO

Discover the beautiful south of France by bike

Location de vélo pour L'Ariégeoise
Cannondale Synapse

VTT / VTC pour découvrir l'Ariège

Bike Hire / English spoken

Contact :

www.velomondo.com – Craig : +33 (0)6 31 94 24 91



Elles font du vélo

La petite reine et ses forçats de la route... Habitué(e)s à suivre les épreuves du calendrier international, force est de constater que les médias font la part belle au cyclisme masculin. Couronnée lors des championnats du monde 2014 de Ponferrada, Pauline Ferrand-Prévot n'a pas décroché la lune mais bel et bien l'arc-en-ciel. Déjà glorifiée d'un palmarès exceptionnel à ses 22 printemps, la nouvelle égérie du cyclisme champagne tricolore a probablement réveillé chez la gente féminine un intérêt majeur pour ce sport que nous aimons tant.

C'est ça aussi le cyclisme pour tous : des hommes et des femmes qui roulent ensemble, animés par une même passion qui se conjugue aussi bien au masculin qu'au féminin. Vous l'avez compris mesdames, mesdemoiselles, vous êtes toujours les bienvenues ! Tout le peloton le dit... Morceaux choisis !

Marion : J'ai eu personnellement 2 cas de figure : (1) des hommes qui semblaient « jaloux » et énervés qu'une femme soit dans leur groupe (question d'égo sans doute?) mais aussi (2) des hommes qui n'hésitent pas à donner de leur personne pour permettre aux féminines de garder du jus! Super souvenir pour moi dans l'ascension de Beille cette année où un copain de club se « sacrifie » pour me permettre d'aller jusqu'au bout, de ne rien lâcher et de boucler les 160 km du parcours malgré la chaleur et la fatigue! Le cyclisme est un sport individuel mais où l'on peut encore trouver des valeurs de partage et c'est tant mieux!

Florent : Ça fait toujours plaisir de se retrouver avec des féminines lorsqu'on roule! Parce qu'elles sont trop peu nombreuses dans ce sport malheureusement. Donc pour moi ça me plaît d'en avoir une dans ma roue.

Du : Pour moi elles ont tout à fait leur place dans les pelotons en courses ou en cyclo. Après il faut avouer que pas mal d'hommes ont du mal à accepter qu'une reste dans leur roue. Sur une épreuve il y a 3 ans : un groupe de 20 dont une femme. Avec plusieurs cyclistes nous avions prévu de la laisser passer en tête du groupe sur la ligne. Nous arrivions pour la 200^e place. A 1 km un monsieur d'un âge bien avancé nous claqua un pétard pour aller finir devant. Ah, l'esprit cyclo-sportive!!!

« C'est super d'avoir une fille dans la roue ou qui roule avec nous! Elles sont trop peu nombreuses sur les cyclo-sportives et c'est bien dommage! »

Alice : Je suis épouse de cycliste sans faire de vélo moi-même, mais je sais que c'est dur! Et je m'imagine que pour les filles cela ne doit pas être facile non plus! Alors on peut tout être fiers des dames en vélo! Elles sont belles et y arrivent! Je pense que ça doit piquer un peu ces messieurs de se faire dépasser par des femmes, mon mari à déjà eu des filles dans sa roue et même qui l'ont dépassé!!! Mais il reste gentleman, par contre certains mecs ne sont vraiment pas sympas même entre eux! Mais ce n'est pas une généralité heureusement j'adore le monde du cyclisme et je le suis à chaque fois que je le peux. Moi en tous cas je vous encourage! Allez les filles! Foncez!

Pierre : J'adore! Ça me donne un coup de fouet en général! Le vieux coup d'orgueil masculin!

Neige : Pour ma part, je trouve les hommes très attentionnés : ils ralentissent quand ils me doublent pour que j'essaie de prendre leur roue, et une fois que c'est chose faite, ils font ce qu'ils peuvent pour m'aider le plus longtemps possible...merci à tous les Cyclistes Gentleman que je rencontre

Xavier : Sur cyclo-sportive, on est là pour se faire plaisir et partager un beau parcours... Alors vive l'entraide et la camaraderie (bon, y a pas souvent quelqu'un dans ma roue car il reste plus grand monde derrière moi mais bon... J'imagine que c'est comme ça que je réagis)

Nadia : la grande majorité du peloton qui participe à une cyclo-sportive vient pour passer un bon moment ensemble. On n'est pas là pour calculer mais pour prendre du plaisir sur le vélo!

Jean-Pierre : ça me fait super plaisir de partager la même passion avec une féminine. D'ailleurs, au Ventoux c'est grâce à une féminine que je suis arrivé en haut. Un super souvenir!

Nicolas : Peu importe qui est dans la roue de qui, moi je suis ravi quand il y a des femmes. En plus elles sont toujours sympas sur les cyclo-sportives.

Ana : Les cyclo-sportives en couple... C'est le top!

Rencontre avec...

Ellesfontduvélo : l'échappée du vélo au féminin

Ellesfontduvelo.com, c'est le premier magazine francophone qui se consacre entièrement aux pratiques du vélo sous le prisme de la féminité.

Le vélo raconté par et pour les femmes

Elles roulent pour le plaisir ou pour le challenge. Pour se dépasser ou pour s'évader. Pour la passion aussi et pour le sport. Ou tout simplement pour se déplacer. *Ellesfontduvelo.com* est dédié à toutes ces « elles » qui font du vélo.

Convaincues que les femmes seraient encore plus nombreuses à le pratiquer si elles étaient davantage représentées, nous voulons agir en tant que porte-voix. La promesse du magazine : faciliter la, les pratiques du vélo, être un maillon dans la chaîne du vélo écolo, du vélo responsable, du vélo familial, amical, sportif, touristique.

Derrière ce projet, il y a donc la conviction que **le vélo est rassembleur**. C'est un moyen de transport, un sport, un loisir et c'est aussi, surtout, un **incroyable instrument de cohésion sociale**, de partage et de solidarité. Un instrument à mettre sans hésitation dans les mains de toutes les femmes...

Rouler au féminin : les féminines prennent la roue!

Il y a encore beaucoup de mythes et de questions sur la pratique du vélo en général et au féminin en particulier. Nous souhaitons vraiment **représenter les choix et les besoins des femmes cyclistes**.

Les pelotons sont presque uniquement masculins. Le magazine est porté par la conviction qu'il faut **lever les blocages et créer des rencontres** pour inciter les femmes à se donner les moyens de rouler. On constate trop souvent l'hégémonie masculine sur ce 2 roues que ce soit dans le sport ou les clubs de cyclotourisme, dans les offres marketing, dans les offres de voyages, dans les lignes de vêtements... Or le vélo, dans son essence, est **un sport ou une activité très égalitaire, très universelle et accessible, très populaire**.

Elles font du vélo. Et vous?

Sur *Ellesfontduvelo.com* on partage des bons plans vélo, on valorise les femmes pratiquantes pour en **encourager d'autres à mettre le pied à la pédale**... Interviews d'experts, portraits de cyclistes passionnées, zoom sur les tendances vélo, astuces et bons plans : c'est le rendez-vous du vélo au féminin. Au détour de nos articles, vous croiserez ainsi Brigitte qui parcourt pas moins de 25 000 km par an. Ou encore Sandrine, qui prépare un voyage à vélo au Canada. Vous y rencontrerez aussi des cyclistes connues comme Fleur Faure ou Marion Clignet. *Ellesfontduvelo.com* met toutes les femmes cyclistes à l'honneur. Et pourquoi pas vous?



**REJOINDRE UNE BANQUE
DIFFÉRENTE,
ÇA CHANGE TOUT.**

Crédit Mutuel

CM FOIX
11 PLACE DU 59E RÉGIMENT D'INFANTERIE - TÉL. 05 61 02 31 20
CM PAMIERS
3 RUE DE LA RÉPUBLIQUE - TÉL. 05 34 01 09 30
CM SAINT-GIRONS
2 AVENUE ARISTIDE BERGES - TÉL. 05 61 02 31 80



AVIVA

Guillaume GRANDO
AGENT GENERAL
D'ASSURANCES

**Toutes assurances – Placements
Complémentaire santé
Risques divers et Entreprises**

4 avenue du Général de Gaulle
09000 FOIX
Tél. : 05 61 02 84 88
Fax : 05 61 02 67 70

5 place Jean Jaurès
09200 SAINT-GIRONS
Tél. : 05 61 66 04 00

E-mail : grando-foix@aviva-assurances.com

Immatriculation ORIAS : 07 009448
www.orias.fr



EXPOSÉE PLEIN SUD



DS 3
ÉDITION OCCITANIE

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO₂ DE DS 3 : DE 3,0 À 6,5 L/100 KM ET DE 79 À 150 G/KM.

GRAU S.A.S RN 30 PEYSALES D'EN HAUT 09000 FOIX 05 61 02 12 40	GRAU S.A.S AVENUE DE LA BOURIETTE 09100 PAMIERS 05 34 01 20 40	GRAU S.A.S AVENUE DE LA RESISTANCE 09200 SAINT GIRONS 05 61 66 34 45	GRAU S.A.S 88 AVENUE DU GENERAL DE GAULLE 09300 LAVELANET 05 61 01 58 58
--	---	---	---

**Etablissements
MARCHAND**

**ESPACE
EMERAUDE**
Les solutions pour la Terre et la Maison

23 avenue des Pyrénées – 09100 Saint Jean du Falga • Tél. : 05 61 60 94 40



Les solutions pour la Terre et la Maison



**IMPRIMERIE
ENSEIGNEMENT
OBJETS PUBLICITAIRES
CRÉATION
CARTE DE VISITE
PUBLICITÉ
SÉRIGRAPHIE
LOGO
VEHICULES
SIGNALÉTIQUE**



**Chausson
Publicité**

05 61 68 02 66
www.chausson-publicite.com
info@chausson-publicite.com
ZA de Pic - 1 rue Clément Ader
09100 Pamiers



Rendez-vous en terrain connu

Le récit de Sylvain, « cyclo-blogueur » toulousain

**En selle avec un des visages de la ville rose et de ses alentours. Aussi habile sur la selle qu'à la plume, ses récits de haut vol font les joies de la communauté cycliste qui suit son blog depuis les quatre coins du monde. Echappez-vous à présent sur « le petit vélo de Sylvain » pour son Ariégeoise 2013 entre Tarascon et Auzat!
Cher Sylvain, il te faudra revenir cette année pour une édition inédite! Le parcours qui t'attend fera ton bonheur : à la vue comme à la selle!**

Je connais Jean-Claude, l'organisateur de l'Ariégeoise, depuis plus de 20 ans, et à chaque fois que nos chemins se croisent, il m'encourageait à venir faire son épreuve. Depuis dimanche, c'est chose faite.

Il faut dire qu'une année sur deux, l'arrivée se fait au Plateau de Beille et franchement, misant toujours sur le plaisir, je me voyais mal finir mes 160 km par ce qui, à mon avis, est une des plus dures ascensions du massif pyrénéen. Cette année, nous arrivions à Auzat, dans la vallée alors j'ai dit : « Pourquoi pas ? »

J'arrive vendredi soir et profite de l'hospitalité sans faille d'amis habitant sur place. Je ne suis pas seul à dormir sur place. Jean-Denis (je vous conseille son blog, velopapet), Thierry et Jean-Luc sont venus faire la Mountagnole, la petite sœur (100 km) de l'Ariégeoise. Repas presque sportif à base de pizzas, de tortillas maison, de pâtes et Gatosport. D'anecdotes en exploits, on ne se couchera pas forcément très tôt...

On se lève ; le soleil aussi. La météo épargne l'Ariège et le beau temps est aussi de la partie. Quelle organisation au top!

Mon frangin Christian me rejoint à l'aube. Il a finalement pris l'option de faire le grand parcours avec moi. Acte social? Pas forcément. Il faut dire qu'il est aussi (des fois plus, mais c'est rare) barjot que moi et il a peur de se prendre au jeu de la course sur les 100 km. Bien lui en a pris, la journée sera belle.

Le départ est à 8h. On se présente sur la ligne. Le dossard rend abruti, c'est évident (le mien s'arrachera rapidement en remettant le coupe-vent dans une poche arrière. Un signe...)

Les 25 premiers kilomètres se font avec autant de nervosité que les 25 derniers d'une étape du Tour de France. 37,7 km/h de moyenne! Et des gamelles, bien évidemment. Avec Christian, on se regarde et on se dit qu'on n'est pas là pour faire la course; on comprend mieux pourquoi les autres regardaient nos sacoches avec dédain...

Début du Col des Marrous, on lève le pied; il reste 135 km...

On se fait doubler par beaucoup de monde mais ça ne va pas durer longtemps. On rattrape déjà les premiers qui explosent de devant. Bouh!

Dès le sommet du Col des Marrous (990 m), on bifurque sur la droite pour accéder, dans l'ordre, au Col de Péguere (1 375 m) puis, après un léger replat, au Col du Portel (1 432 m).

Avec Christian, on s'arrête mettre le coupe-vent (certains prennent le risque de le faire en roulant, pour ne surtout pas perdre de temps...). On mange une barre et on fait une photo.

On repart. Et comme tout est bien fait sur l'Arié-

geoise (au bout de 19 ans, on maîtrise. Forcément.), de grands panneaux nous indiquent que la descente est étroite et dangereuse. Avant chaque virage plus accentué, c'est écrit : virage à gauche dangereux, virage à droite dangereux. Alors, quand on voit un (ou plusieurs) gars par terre, on serait presque en droit de sourire. Était-ce pour gagner du temps qu'ils sont descendus tambour battant? Visiblement, ce n'était pas la meilleure option...

On est à Biert. Ce petit village nous avait accueilli lors de notre traversée des Pyrénées l'année dernière. On tourne à gauche, direction Massat. Premier gros ravitaillement. Bonne ambiance, musique, tout est là pour le plaisir. Jean-Claude, qui essaie de déléguer de plus en plus, est là. Bonne humeur, quand tu nous tiens! On a même droit à une petite interview pour France 3.

Devant nous se dresse la 2^e difficulté. On monte jusqu'à l'étang de Lers (1 295 m) puis on tourne à droite, direction le Col d'Agnès (1 570 m). 16 km d'ascension où on trouve déjà pas mal de monde en perdition. Sachant qu'en haut, on ne sera pas encore à la moitié de notre périple...

On redescend une dizaine de kilomètres vers Aulus-les-Bains puis on remonte 5 km, jusqu'au Col de Latrape (1 111 m). S'ensuit un long schuss dans la vallée jusqu'à Seix. Là, on se fait rattraper par un groupe d'une trentaine d'éléments. Ils roulent beaucoup plus vite que nous (ils arrivent d'où?). On se met dans les roues mais je dis à Christian qu'il est hors de question que je me mette dans le rouge pour tenter de suivre ce troupeau de dingues. Même si ça descend.

On tourne à droite, ça remonte légèrement. Pour autant, les furieux ne ralentissent pas. On fait une pause pipi et on repart tous les deux, au calme. Il y a 10 km pour repasser à Massat. Vous n'êtes pas obligés de me croire mais en montant tranquilles, en discutant, on retrouve des atardés (le nom s'y prête bien...) du peloton qui nous a abandonné quelques kilomètres avant! Ridicule.

Il reste 30 km mais ça monte jusqu'au Port de Lers (1 517 m) avant de plonger sur Auzat. On profite bien du dernier ravitaillement. On s'attaque à la saucisse et au fromage, ça fait du bien, même si la diététique Punch Power a largement fait ses preuves tout au long de la journée. J'ai beau avoir perdu du poids, quand ça monte « pour de vrai », une certaine logique est respectée : ce que la gravité m'autorise dans les descentes, l'inertie me l'interdit dans les montées (je ne cite pas l'auteur pour ne pas rougir)... Je prends donc mon mal en patience en profitant du paysage qui est magnifique; ça tombe bien. Tout en continuant de rattraper ceux qui pen-

saient qu'ils perdraient du temps en s'arrêtant aux ravitos.

Heureusement pour nous, dans toute cette masse de cyclistes (près de 700 à l'arrivée...), on a quand même eu la chance de trouver des gens sympas. A l'image d'Alain qui, me voyant m'arrêter prendre une photo pour ce compte-rendu, me dit : « je sais d'où je te connais!... Le petit vélo de Sylvain! ». Mes parents n'étant donc pas seuls à lire mes délires, il a le droit à sa photo ici : En haut du col, on remet une dernière fois le coupe-vent avant l'ultime descente qui nous emmène vers l'arrivée à Auzat.

Comme lors d'un championnat régional il y a quelques années avec Christian, on passera la ligne main dans la main, heureux d'avoir partagé une belle journée de vélo. A refaire.

A l'arrivée, un bien beau plateau repas nous est servi. Ça fait du bien.

Après ces agapes, on repart à vélo direction Tarascon, une quinzaine de kilomètres en faux plat descendant. Facile. Du coup, à la sortie d'Auzat, Christian « met un sac »! Taquin, je contre! Et ainsi de suite, jusqu'à Tarascon, con! Il m'énerve quand il est aussi con que moi. M'en fiche, je fais le panneau à Tarascon.

En tout cas, ce fut une journée parfaite. Météo idéale et organisation parfaite, what else?

Avec Christian, on s'est même attachés à remercier tous les bénévoles à chaque ravitaillement et à chaque carrefour des 40 derniers kilomètres (tout en pensant à tous ceux d'avant). C'est grâce à ces gens plein de bonne volonté que cette épreuve est une réussite. Si quelques uns d'entre eux passent par là (sait-on jamais...), qu'ils fassent suivre le message : MERCI!

Hier, j'ai reçu la Dépêche de l'Ariège avec les résultats officiels. Ils annoncent un millier de partants sur l'Ariégeoise (grand parcours donc) mais il n'y a que 714 classés... Ils sont où les 30% qui n'ont pas franchi la ligne? Pas sûr qu'ils aient pris le temps de se faire plaisir jusqu'au bout. Dommage, c'était possible.

Et pour clore, je citerai Kilian Jornet Burgada (ultra-trail et course à pied en montagne...):

« Le plus fort n'est pas celui qui arrive le premier mais celui qui prend le plus de plaisir dans ce qu'il fait. »



**PYRENEES
LOCATION**

Location - Vente - Réparation - Matériels Bâtiments / TP - Montage échafaudage



Avenue de Paris
09330 Montgailhard

05 34 09 30 50

fax 05 34 09 30 54

75 avenue de la Rijole
ZI du Pic
09100 Pamiers

05 34 01 20 02

fax 05 61 60 06 56



*Génie Civil
Bâtiment*

*Levage
Manutention*



SCOP CANCELA TP

Tél. 05 61 05 61 63 - Fax 05 61 05 43 78 Tél. 05 61 67 21 93 - Fax 05 61 67 22 17
www.scopcancela.com



SUD MÉDITERRANÉE



A table!

La recette du succès de l'Ariégeoise s'est forgée en toute modestie pendant ses vingt ans d'existence. Depuis le tête-à-tête de 1995 jusqu'au banquet de 2014 servi sur un plateau, la manifestation a su grandir dans le respect des traditions humaines, bien loin de la grande consommation. Tout plat qui se respecte se compose d'ingrédients de base indispensables pour qu'il prenne toute sa dimension : L'Ariégeoise est un parfait mélange de partenaires, de responsables et d'employés qui lui permettent de préserver sa saveur originelle d'humilité et de passion tout en s'adaptant aux nouvelles tendances de son temps.



Ne nous y trompons pas : rien de tout cela n'en serait arrivé à ce point si les cyclistes n'y avaient pas apporté leur grain de selle. Originellement pensée pour faire valoir les richesses des vallées ariégeoises, la manifestation a franchi les frontières de Midi-Pyrénées et s'exporte désormais au gré des pelotons cyclosporifs comme une référence du genre.

Chaque dernier samedi de juin, L'Ariégeoise remet le couvert pour le plaisir de milliers de cyclistes affamés de cols et de paysages, prêts à avaler les kilomètres sans compter. Pendant plusieurs mois, ces Gargantua de l'asphalte veillent à leur alimentation pour être à même de faire tomber une dent à chaque sortie d'entraînement. C'est avec la dent creuse que les invités du jour se mettent à table. Affûtés comme des Savignac, c'est bel et bien le couteau entre les dents qu'ils quittent Tarascon comme d'insatiables gourmets de la route.

Les menus du jour seront divers et variés, pour que les hôtes ne restent pas sur leur faim : la Passéjade, tel un menu dégustation, propose toutes les saveurs pyrénéennes dans leur juste mesure. Il sera le choix idéal pour celles et ceux qui veulent prendre le temps d'en apprécier ses richesses, sans avoir les yeux plus gros que le ventre. La Mountagnole est plus relevée avec sur la carte les amuse-bouche d'Amplaing, suivis de deux morceaux de choix. Le premier sera servi à point; le second, bien cuit. En accompagnement, et afin de rafraîchir le palet, une gorgée d'eau du Montcalm. Avis à quiconque veuille tenter de finir le repas avec hâte pour mordre dans la descente de Vicdessos à pleine dent, les

dernières bouchées de Lers pourraient lui rester en travers de la gorge... Pour sa part, L'Ariégeoise réjouira les papilles des fins connaisseurs du Michelin, les petits plats ont été mis dans les grands. Un festin les attend puisqu'ils auront droit à « entrée, plat, dessert » : il leur faudra garder un petit creux pour le délice d'Agnes... A grand coup de fourchette de dérailleur, les difficultés du jour s'enchaîneront. Gare toutefois à l'indigestion, le menu s'annonce copieux! L'appétit vient en roulant...

Devenue cosmopolite, L'Ariégeoise est désireuse de rendre un hommage à ce que ses chères vallées lui ont donné de plus précieux et qui chaque année représente sa plus grande fierté. Le grand chef étoilé, Jean-Claude Eychenne et son équipe souhaite tirer un grand coup de toque à tous les bénévoles. En 2014, ils étaient 700 à se répartir les différentes tâches indispensables à la bonne marche du service : accueil et répartition des dossards, signaleurs, motards, chauffeurs, assistance mécanique, ravitaillements, parc à vélos, poste de récupération, boutique... Tout y est! Portons donc un toast pour celles et ceux qui assainissent les heures d'attente en bord de route avec sourires et encouragements, qui se mettent en quatre pour que leurs invités d'un jour se sentent comme à la maison, qui donnent de leur temps aux réunions quand l'Ariégeoise cuit à feu doux et qui mettent la main à la pâte sans compter quand la grande marmite de juin arrive à ébullition, prête à servir!

Garçon, un café et l'addition!

Chaque édition de L'Ariégeoise est pour beaucoup une occasion pour se retrouver et partager des moments uniques dans un cadre 5 étoiles. Merci à toutes et tous pour votre fidélité à un événement qui nous tient à cœur et qui véhicule les valeurs d'un sport et d'un territoire auxquelles vous êtes attachés!





staub



univert
Matériel de Parcs et Jardins



STIHL



Sentar
by Univert



Espace

ABRIBAT

Matériel de parcs et jardins - Bricolage
VENTE - S.A.V - LOCATION

Tél. 05 61 67 22 86 - FAX. 05 61 67 50 60
E-mail : espaceabribat@aliceadsl.fr



Respect de l'environnement Tous au courant!

Inscrite dans une démarche « éco-responsable », L'Ariégeoise a renouvelé avec le Parc National Régional la convention qui souligne les fondamentaux de la cyclo sportive : la sensibilisation et la protection de l'environnement, la cohésion sociale, le traitement des déchets, la promotion du covoiturage et des transports en commun. Tout est mis en place pour que la cyclo sportive soit un vecteur de respect de l'environnement : tri sélectif aux ravitaillements, plateau-repas biodégradable, couverts en bois et verres en carton recyclé. L'investissement de l'organisation est optimal car la pérennisation de notre manifestation est étroitement liée au respect de la nature et à l'impact environnemental sur la faune et la flore occasionné par le passage de milliers de cyclistes au cœur d'espaces protégés.



La charte de l'UCI

Protéger l'environnement et appliquer les principes du développement durable sont des devoirs fondamentaux pour tous les acteurs de la société. Comme Fédération Internationale, l'Union Cycliste Internationale entend assumer les responsabilités qui lui incombent dans le domaine.

A la fois sport de compétition ne nécessitant pas d'infrastructures lourdes, loisir de plein air bénéfique pour la santé et moyen de transport propre, le cyclisme, de par sa nature même, est une activité respectueuse de l'environnement et intimement liée à ce dernier.

Forte des valeurs et atouts du sport dont elle assure le développement et la promotion de toutes les facettes avec la proche collaboration des Fédérations Nationales et ses principaux partenaires, l'UCI s'engage en faveur de l'environnement dans chacune de ses actions.

Un partenaire sur le terrain : ERDF, partenaire de l'Ariégeoise

Chaque année, ERDF enfouit du réseau aérien de moyenne tension sur quasiment la distance d'une Mountagnole. Ces chantiers ont pour but d'améliorer la qualité de fourniture en électricité sur le département.

Au-delà de ces enfouissements les anciens réseaux aériens sont déposés et recyclés. Gérard Lousteau, Directeur Départemental d'ERDF en Ariège, précise : « ERDF est une entreprise citoyenne et responsable notamment en terme environnemental ainsi qu'au niveau de la sécurité. Même si les cyclistes ne se rendront pas compte que plus de 150 poteaux ont disparu du paysage entre Massat et Auzat, ERDF a souhaité être présente sur le parcours de l'Ariégeoise afin de sensibiliser les concurrents au respect de l'environnement, afin de préserver la beauté des sites traversés ».



ÉLECTRICITÉ RÉSEAU DISTRIBUTION FRANCE

Depuis plusieurs années, L'Ariégeoise compte sur la présence de la patrouille *Eco Cyclo* et l'association *Ne Jetez Plus* au sein du peloton pour transmettre un message commun : RESPECTONS ET PROTÉGEONS NOTRE TERRAIN DE JEU!

LA CHARTE ECO CYCLO

1

La nature est belle et la route n'est pas une poubelle.
En toutes circonstances : promenades, entraînements ou compétitions, je conserve déchets et emballages en attendant le lieu prévu pour m'en débarrasser.

2

Je respecte les règles du code de la route, mon casque est mon compagnon de route le plus fidèle.

3

Le cyclisme est un sport merveilleux, excellent pour la santé, je ne gâcherai pas ma chance et ces instants de bonheur par la prise de médicaments néfastes et interdits.



Montagnes de
Tarascon & du Vicdessos

LE TERRITOIRE DE TOUTES VOS ENVIES

Office de Tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos

rue des Pyrénées – 09220 Auzat

+00 33 (0)5 61 05 94 94

+00 33 (0)5 61 64 87 53

E-mail : info@tarascon-videssos.com

www.tarascon-videssos.com



**L'OFFICE DE TOURISME
PEUT ORGANISER VOTRE
SÉJOUR "ARIÉGOISE",
CONTACTEZ-NOUS!**

Pour faciliter votre séjour, les Montagnes de Tarascon et du Vicdessos vous proposent...

UNE OFFRE D'HÉBERGEMENTS DE QUALITÉ

De nombreuses formules sont disponibles pour votre hébergement, de la nuit à la semaine, seul, en famille ou en groupe...

Un parc locatif varié et de qualité : meublés de tourisme, gîtes ruraux, appartements, chalets, résidences de tourisme, hostellerie de plein air, chambres d'hôtes, hôtels, campings...

UNE OFFRE DE LOISIRS SPORTIFS ET CULTURELS DIVERSIFIÉE

► **Les plus beaux terrains de jeux pour la pratique des sports de pleine nature...**

Randonnée, escalade, canyoning, canoë-kayak, parapente, parcours aventure et bien d'autres...

► **Un formidable musée grandeur nature...**

Grottes préhistoriques, Parc de la préhistoire, musées, châteaux, chapelles romanes...

ARIÈGE
PYRÉNÉES



Les bonnes adresses

Hébergements et restaurants

Voici les hébergements partenaires de la cyclo sportive l'Ariégeoise. Vous trouverez entre parenthèses leur distance du départ à Tarascon et de l'arrivée à Auzat. Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez contacter les offices de tourisme dont vous trouverez les coordonnées en fin de liste.

LES HÔTELS

Le Manoir d'Agnès***	Tarascon (0 – 17 km)	05 61 02 32 81	www.manoiragnes.com	hotel@manoiragnes.com
Hostellerie de la Poste**	Tarascon (0 – 17 km)	05 61 05 60 41	www.hostellerieposte.com	info@hostellerieposte.com
Hôtel Le Vieux Carré**	Tarascon (0 – 17 km)	05 61 05 08 30	www.le-vieux-carre.com	levieuxcarre@wanadoo.fr
Hôtel Confort**	Tarascon (0 – 17 km)	05 61 05 61 90	www.hotelconfort.fr	contact@hotel-confort.fr
Le Terra Nostra	Tarascon (0 – 17 km)	05 61 05 52 06	www.lebellevue-ariège.com	lebellevue526@orange.fr
Hôtel Thermal du Parc**	Ornolac-Ussat-les-Bains (3,5 – 18 km)	05 61 02 20 20	www.thermes-ussat.com	thermes.ussat@wanadoo.fr
Ariège-Azimuth	Mercus-Garrabet (7 – 20 km)	09 80 79 09 09	www.ariège-azimuth.com	contact@ariège-azimuth.com
Hôtel Lons***	Foix (17 – 33 km)	05 34 09 28 00	www.hotel-lons-foix.com	hotel-lons-foix@wanadoo.fr
Hôtel les Balladins**	Foix (17 – 37 km)	05 61 05 36 10	www.hotel-balladins-foix.com	contact@hotel-balladins-foix.com
Les 2 vélos	Biert (50 – 45 km)	05 61 96 58 44	www.lesdeuxvelos.com	info@lesdeuxvelos.com

HÔTELLERIE DE PLEIN AIR (camping)

Camping le Pré Lombard****	Tarascon (0 - 17 km)	05 61 05 61 94	www.prelombard.com	leprelombard@wanadoo.fr
Camping du Lac***	Mercus (7 – 20 km)	05 61 05 90 61	www.campinglac.com	info@campinglac.com
Camping des Grottes***	Alliat (5,5 – 13 km)	05 61 05 88 21	www.campingdesgrottes.com	campingdesgrottes@free.fr
Camping le Castella***	Luzenac (18 – 32 km)	05 61 64 47 53	www.campingcastella.com	campinglecastella@orange.fr
Camping la Bexanelle***	Vicdessos (16 – 2 km)	05 61 64 82 22	www.labexanelle.com	info@labexanelle.com
Camping la Vernière**	Auzat (17-0 km)	05 61 64 84 46	www.laverniere.eu	camping.auzat@orange.fr
Camping le Sédour	Surba (3,5 - 19 km)	05 61 05 87 28	www.lesedour.com	campinglesedour@orange.fr

CHAMBRES D'HÔTES

Les châtaigniers de Florac	Surba (3,5 - 19 km)	05 61 03 53 49	www.les-chataigniers-de-florac.com	sylvieboniface@sfr.fr
Domaine Thomson	Dun (50 – 61 km)	05 61 60 60 20	www.domainethomson.com	info@domainethomson.com




Hôtel
TERRA NOSTRA

PENSION – ½ PENSION
Salle de bains privative avec douche
Connexion Wi-Fi

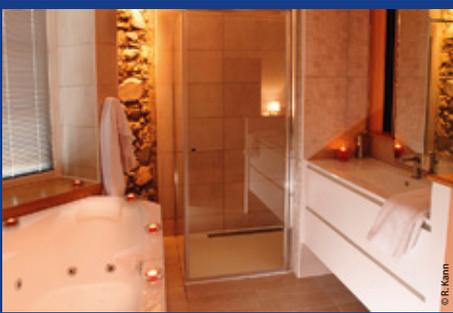
Bar – Restaurant – Pizzeria

LE BELLEVUE

Cuisine traditionnelle – Repas de groupe
Traiteur

7 place Jean Jaurès
09400 TARASCON/ARIEGE

Tél. : 05 61 05 52 06
www.lebellevue-ariège.com



CAMPING DES GROTTES

09400 – ALLIAT

POSSIBILITÉ DE REPAS ET PETIT DÉJEUNER

*à 5 mn
du
départ*

Tél. : 05 61 05 88 21

Fax : 05 61 03 89 91

www.campingdesgrottes.com • E-mail : info@campingdesgrottes.com





MEUBLES DE TOURISME

Les chalets d'Arignac	Arignac (3 – 20 km)	05 61 05 91 98	www.chaletdarignac.com	crisette@orange.fr
Les châtaigniers de Florac	Surba (3,5 - 19 km)	05 61 03 53 49	www.les-chataigniers-de-florac.com	sylvieboniface@sfr.fr
La Ferme du Quié	Les Cabannes (11 – 28 km)	06 88 30 72 70	www.giteduquie.com	giteschaletsduquie@orange.fr

GITES ET CENTRES D'ACCUEIL

Montcalm Accueil Loisirs	Vicdessos (16 – 2 km)	05 61 64 87 53	www.pays-du-montcalm.com	auzatgd@gmail.com
Gîte montagnard "les Oustalous"	Les Cabannes (13 – 26 km)	05 61 64 95 40	www.villagesdebeille.com	lesoustalous@lescabannes.com
Foyer Léo Lagrange	Foix (17 – 33 km)	05 61 65 09 04	www.leolagrange-foix.com	contact@leolagrange-foix.com
VVF	Les Cabannes (13 – 26 km)	05 61 64 77 47	www.vfvillages.fr	cabannes@vfvillages.fr
La taillade de Montségur	Fougax et Barrineuf (43 – 60 km)	05 61 05 60 89	www.latailladedemontsegur.com	contact@latailladedemontsegur.com
Les cabanes de Souègnes	Massat (31 – 41 km)	06 08 01 68 23		chrisart83@orange.fr
Gîte le Souleillan	Saurat	05 61 02 82 60	www.gite-le-souleillan.com	gite-le-souleillan@laposte.net

RESTAURANTS ET CAFES

Les Saveurs du Manoir	Tarascon (0 – 27 km)	05 61 64 76 93		
Pizzeria la Mandoline	Tarascon (0 – 27 km)	05 61 05 15 75		
Le Vieux Carré	Tarascon (0 – 27 km)	05 61 05 08 30		
Hostellerie de la poste	Tarascon (0 – 27 km)	05 61 05 60 41		
Le Bellevue	Tarascon (0 – 27 km)	05 61 05 52 06		
A la montanha	Les Cabannes (16 – 33 km)	05 34 09 09 09		
L'épicurien	Ornolac Ussat les Bains (3,5 – 22,5 km)	05 61 64 88 17		
Restaurant Lons	Foix (17 – 42 km)	05 34 09 28 00		

TRAITEUR

Traiteur J.L. Dumas	Tarascon (0 – 27 km)	05 61 05 95 10	www.dumas-traiteur.com	contact@dumas-traiteur.com
----------------------------	----------------------	----------------	--	--

OFFICES DE TOURISME

Office de tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos	Tél. : 05 61 64 87 53 Fax : 05 61 64 89 69	www.tarascon-vicdessos.com	info@tarascon-vicdessos.com
Office de tourisme du Pays d'Olmes	Tél. : 05 61 01 22 20 Fax : 05 61 03 06 09	www.ariège-pyrenees-cathares.fr	tourisme@paysdolmes.org
Office de tourisme des Vallées d'Aax	Tél. : 05 61 64 60 60 Fax : 05 61 64 68 18	www.vallees-ax.com	vallees.ax@wanadoo.fr
Office de tourisme du Haut Couserans	Tél./Fax : 05 61 96 00 01	www.haut-couserans.com	tourisme@haut-couserans.com



Au cœur du Parc Régional des Pyrénées Ariégeoises
(Massat 1 km)

Les Cabanes de Souègnes

**LOCATION TOUTES DURÉES
DE CHALETS MONTAGNARDS MEUBLÉS**
nichés dans le calme
d'une clairière entourée de forêts



**TARIF
SPÉCIAL
ARIÉGEOISE**

Renseignements et réservation >> sur notre site : gites-pyrenees-ariège-cabdesou.com ou tél. : + 33 (0) 6 08 01 68 23

À 100 MÈTRES DU DÉPART



HÔTEL** RESTAURANT

Maison Respaud, restaurateurs depuis 1938

TARASCON-SUR-ARIÈGE

PLACE SAINTE-QUITTERIE – TARASCON-SUR-ARIÈGE

TÉL. : 05 61 05 08 30 – FAX : 05 61 05 08 49

E-MAIL : LEVIEUXCARRE@WANADOO.FR

WWW.LEVIEUXCARRE.FR

OUVERT TOUTE L'ANNEE



**ACCÈS
WI-FI**

* **193** emplacements

* Location **Chalets** et **Bungalows**

**UN ESPACE NATURE
UNIQUE !**

* **Piscine**, terrains de jeux,
salle TV, bibliothèque, laverie,
boulodrome, ping-pong,
baby-foot, jardin d'enfants,
barbecue collectif...

INFOS

09220 VICDESSOS
Tél/Fax : 05 61 64 82 22
www.labexanelle.com





Notre domaine vous accueille été/hiver en locations de vacances types chalets grand confort, avec piscine, bar/pizzeria, aire de jeux, boulodrome, salle de ping-pong, billard et baby-foot.

Vous profitez d'un hébergement de qualité au cœur de la nature préservée dominée par le château de Montségur et à 30 min. de la station de ski des Monts d'Olmes

www.latailladedemontsegur.com | contact@latailladedemontsegur.com | tél. : 05 61 05 60 89



Au cœur des Pyrénées ariégeoises, un pays chargé d'histoire !

VVF Villages des Cabannes

- **64 logements** du studio 3 personnes au logement 8 personnes
- Les charmes d'une ancienne bergerie
- Des **clubs enfants** de 6 à 17 ans en vacances scolaires, **inclus dans les tarifs**
- **Piscine** municipale à 50 m, **gratuite**

VVF Villages
09310 Les Cabannes
Tél. 05 61 64 77 67
Courriel : cabannes@vfvillages.fr

VVF Villages, près de 100 villages de vacances au cœur de nos plus beaux terroirs.

Renseignements & Réservations **N° Indigo 0 825 003 211**
0,15 €/mn depuis un poste fixe

Retrouvez tous nos VVF Villages sur vfvillages.fr

VVF Villages – association de tourisme agréée n° AG 63 95 0007. immatriculée IM063 110010.
Siège social : 33 rue Eugène Gilbert – 63038 Clermont-Ferrand Cedex 1.

À PARTIR DE
95 €
LE STUDIO 3 PERS.
WEEK-END 3 JOURS / 2
NUITS DU VENDREDI 17 H
AU DIMANCHE 16 H.

HOTEL CONFORT**

à 300 m
du départ

OUVERT TOUTE L'ANNÉE

Son parking privé clos

Calme et détente

Chambres avec salle de bains + WC et douches + télévision

3, quai A. Sylvestre
09400 TARASCON

Tél : 05 61 05 61 90 • Fax : 05 61 05 55 99

contact@hotel-confort.fr

www.hotelconfort.fr



12102761



SPECIAL ARIEGEOISE 2015

Vendredi soir

Pasta party *

Samedi matin

Petit déjeuner à partir de 6h*

Samedi Soir

Bodega *

*Taris sur demande ou consultables sur notre site web

TOUTE L'ANNEE

Accueil Cycliste

Atelier, petit outillage

Espace nettoyage vélo

Blanchisserie équipement

Road-book

Prévisions météo

Les Bons plans d'Eric

A 1h00 de Carcassonne et de Toulouse.

A 10mn de Tarascon sur Ariège

Au coeur des Pyrénées Ariégeoises.

Face au Parc Naturel Régional d'Ariège.

Pour une nuit et plus...

Nos 12 VillaHotels confortables et entièrement équipées vous accueillent dans une ambiance 100% Nature.

For one night and more ...

Our 12 comfortable and fully equipped VillaHotels welcome you in an atmosphere 100% Nature.

Nos VillaHotels pour 1 à 6 personnes,

Découvrez nos Cottages, avec une ou deux chambres, pour un séjour en famille, entre amis ou professionnel.

Our VillaHotels for 1-6 people

Discover our Cottages, with one or two rooms for a family, friends or professional stay

INFORMATIONS RESERVATIONS TARIFS

ARIEGE AZIMUTH

09400 Mercus Garrabet

+33 (0)9 80 79 09 09

Email : contact@ariege-azimuth.com

www.ariege-azimuth.com



Gîte Le Souleillan

Gîte de France 3 épis

09400 Saurat

Tél. : 05 61 02 82 60

www.gite-le-souleillan.com



LA MANDOLINE



RESTAURANT PIZZERIA

2, avenue de Sabart

09400 Tarascon/Ariège

Tél. : 05 61 05 15 75



LES CHALETS D'ARIGNAC

à 3 km du départ

**Idéal pour
préparer
l'Ariégeoise**

LOCATIONS CHALETS

1/2 semaine • de 4 à 5 personnes

route de Foix – 09400 ARIGNAC
www.chaletdarignac.com

vacances@giteariegepyrenees.com

05 61 05 91 98 • 06 08 80 68 09

à 1 km de l'arrivée

PETIT PLUS
libération des
chambres après
la course

MONTCALM ACCUEIL LOISIRS

HÉBERGEMENT • RESTAURATION

Chalet :

32 lits répartis en 8 chambres de 4 personnes

Centre d'accueil :

42 lits répartis en chambres de 2 à 4 personnes

Orry :

Gîte de France 2 épis de 12 places – Tarif WE = 200 €

**PRIX SPÉCIAL
L'ARIÉGOISE**
Nuit = 13 € • Repas = 10 €
Petit déjeuner = 3,50 €



tél. : 05 61 03 83 28 | www.pays-du-montcalm.com | e-mail : auzatgd@gmail.com



**Hostellerie
de la Poste**

Ouvert toute l'année
Séjour en demi-pension
Accueil groupes - Séminaires

HÔTEL - RESTAURANT

Terrasse et jardin
sur les bords de l'Ariège
Salon - Bar - WIFI
Ascenseur



16 av. Victor-Pilhes – 09400 Tarascon-sur-Ariège
Tél. : 05 61 05 60 41 - Fax : 05 61 05 70 59
<http://hostellerieposte.com>



À 4 Kms du départ

Camping Du Lac Mercus

Location de chalets et mobil homes

Un petit camping calme et familial

Réservation: 05 61 05 90 61 ou 07 61 48 08 86

www.campingdulacmercus.com

Les Chataigniers de Florac

CHAMBRES ET TABLE D'HÔTES • GÎTE

à 2 min.
du départ

Piscine chauffée



suivez-nous sur facebook

Sylvie et Laurent Boniface – Hameau de Florac – 09400 SURBA
Tél. : 05 61 03 53 43 ou 06 76 25 50 06
leschataigniers09@gmail.com ♦ www.les-chataigniers-de-florac.fr



Hôtel Restaurant Lons***

Centre-Ville FOIX
Tél. : 05 34 09 28 00

www.hotel-lons-foix.com

34 chambres tout confort,
Wi-Fi, local vélos

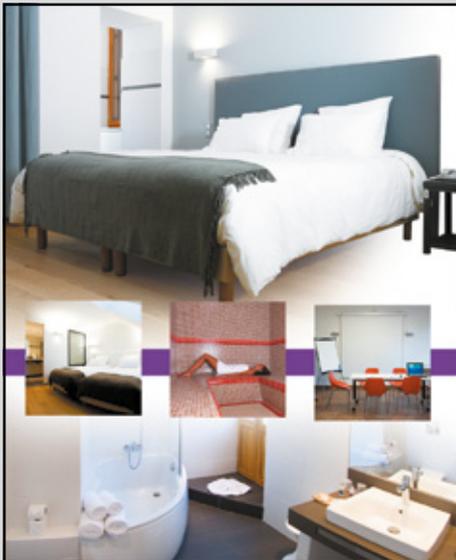


À 15 min. du départ



Restaurant en terrasse sur l'Ariège

Spécialités régionales,
Cuisine traditionnelle
Menus de 12,80 à 26 €,
Notre Carte...



Le Manoir d'Agnès
Hôtel : 05 61 02 32 81
hotel@manoiragnes.com

RN20 - 2 rue Saint-Roch
TARASCON-SUR-ARIÈGE
www.manoiragnes.com

Les Saveurs du Manoir
Restaurant : 05 61 64 76 93
restaurant@manoiragnes.com

Cuisine Gastronomique avec Produits du Terroir

BEILLE. L'effort intense a désormais sa récompense.



Produits locaux . Viande des éleveurs. 100% fait maison

05.34.09.09.09

Réservation conseillée !

LES CABANNES Au départ de la montée de Beille www.lamaisonlacube.com



à la montanha !
RESTAURANT
Ferme de découverte DE L'ÉLEVEUR

Toute l'année

A 15 mn du départ, à 7 km de Les Cabannes



au pied du plateau de Beille

PROMOTION SPECIALE ARIEGEOISE

65 € la nuitée
en chalet 5 personnes

125 € le week-end
(2 nuits/3 jours)
pour 5 personnes

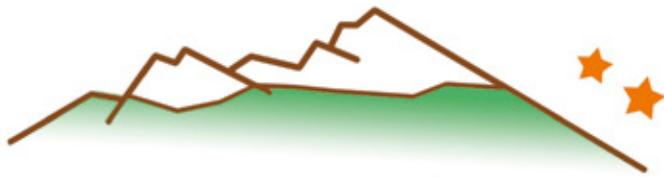
Réservation : 05 61 64 47 53 • campinglecastella@orange.fr

route du Castella - 09250 LUZENAC

www.campingcastella.com



SURBA >> À 3 MINUTES DU DÉPART



Le Sédour
votre camping nature

*Consultez nos tarifs
Ariégeoise*



lesedour.com

05 61 05 87 28

camping La Vernière** 09220 AUZAT



1 journée, 1 week-end, 1 semaine
Tél : 05 61 64 84 46 au pied du Montcalm

www.laverniere.eu

e-mail : camping.auzat@orange.fr



**CHAMBRE D'HÔTES
BED & BREAKFAST**
ouvert toute l'année

Un très bel endroit au calme, dans un cadre verdoyant : *le lieu idéal pour se ressourcer!*

À 12 km de Mirepoix, ville Cathare.

Une belle maison située dans un petit village de l'Ariège, près de Mirepoix, au milieu de collines vallonnées.

2 chambres doubles avec salle de bain indépendante.
Une chambre famille avec 1 lit double et 2 lits une place.
Une grande piscine.
Petit déjeuner compris.
Wi-Fi gratuit.

English spoken

Hameau d'Engraviès
09600 DUN

longitude : 1.77637 – latitude : 43.04042

Tél. : 05 61 60 60 20

www.domainethomson.com

email : info@domainethomson.com

En voiture :
15 min. de Mirepoix
1h de Carcassonne
1h de Toulouse



**HÉBERGEMENT
POUR CYCLISTES**
Cyclelodge - Fietshotel

www.lesdeuxvelos.com

info@lesdeuxvelos.com

+33 (0) 5 61 96 58 44

Elma & Mark



1/2 PENSION
info routes
expertise - expérience
location vélos
english spoken



à 3 km
du départ

HÔTEL THERMAL DU PARC**

ORNOLAC USSAT-LES-BAINS

Tél. : 05 61 02 20 20 / Fax : 05 61 02 90 09
contact@thermes-ussat.com • www.thermes-ussat.com

RESTAURANT - PISCINE ET SOLARIUM - MINIGOLF - TENNIS - ANIMATION

Cures thermales et séjours-détente

Restaurant L'Épicurien
05 34 14 53 76



Au pied du Plateau de Beille,

**CENTRE D'HÉBERGEMENT
POUR GROUPES
ET PARTICULIERS**

Complexe des Oustalous
Nazèbe
09310 Les Cabannes

05 61 64 95 40

lesoustalous@orange.fr
www.les-cabannes.com



Au pied du château comtal, dans le centre historique de la ville de Foix, l'auberge du Léo vous offrira un accueil chaleureux et des tarifs attractifs.

Nos chambres de 2 à 4 lits sont équipées d'une salle de bain, de toilettes et d'un accès Wi-Fi gratuit.

Nous disposons également de studios entièrement équipés.

Visitez notre site :

www.leodefoix.com

et rejoignez-nous sur facebook :

<https://www.facebook.com/leo.defoix?fref=ts>



La belle échappée

L'Ariège aux mille facettes



Les terrasses de Carolle

NATURE ET BALADES

• Le Barri - Maison des Patrimoines, Auzat

05 61 02 75 98 - www.lebarri.fr

La Maison des Patrimoines accueille des expositions permanentes et temporaires sur l'histoire de la Vallée d'Auzat et du Vicdessos.

Une scénographie moderne présente les caractères forts de cette histoire à travers les patrimoines et les paysages que vous pouvez admirer aujourd'hui.

6 chemins à thème vous sont proposés : le castel de Montréal de Sos, le chemin de l'aluminium, la vallée de soulcem, la mémoire d'izourt et...

Le chemin de la mine de Rancié : sur les pas des mineurs de Rancié, une balade culturelle pour petits et grands, jalonnée de panneaux explicatifs sur une des richesses du patrimoine industriel de la vallée du Vicdessos.

Vous emprunterez un sentier de petite randonnée d'environ 400 m de dénivelé, le long duquel vous remonterez le temps.

Les terrasses de Carolle : résultent d'un phénoménal travail de l'homme pour cultiver la pente tout en contenant l'érosion. Nous vous convions à parcourir un chemin qui serpente entre ces terrasses nichées au-dessus du village d'Auzat.

HISTOIRE ET PATRIMOINE

• « Visit Tour » de Tarascon au Vicdessos

Office de Tourisme

05 61 05 94 94 - www-tarascon-vicdessos.com



Une application mobile gratuite faite pour vous guider et vous inviter à la découverte de ce riche territoire au départ de la visite de la vieille ville de Tarascon-sur-Ariège et des divers sites culturels aux alentours et jusqu'à la vallée du Vicdessos au travers de galeries photos et fiches descriptives.

• Le château de Miglos, Miglos

Le Château de Miglos dresse ses imposantes ruines sur un éperon calcaire, dans la vallée du Vicdessos, entre Niaux et Capoulet.

Les vestiges actuels dénotent une facture du XIV^e siècle, mais une forteresse existait déjà sur le site au XII^e siècle. Au milieu du XIII^e siècle, le seigneur du lieu, Arnaud de Miglos, s'est signalé comme partisan de la cause cathare, en faisant parvenir des armes aux défenseurs de Montségur assiégé. A la fin du Moyen Age, la terre de Miglos, érigée en baronnie, donnait droit d'entrée aux Etats de Foix. En 1789, le château de Miglos (déjà en ruine) est incendié. Il a été classé Monument Historique en 1987.

Des travaux de cristallisation ont permis la réhabilitation du donjon et de la tour nord-ouest.

Visite libre des abords, périmètre de la bâtisse interdit. Parking. Point d'eau. Panneau d'affichage. Une table d'orientation offre un beau panorama sur la vallée du Vicdessos et la grotte de Niaux.

• Eglises romanes sur la route des corniches

Au départ de Bompas, la route des corniches vous mènera à la découverte des églises romanes de la région et notamment celle de Saint-Paul-d'Arnavé. Cette chapelle accessible à pied (environ 30 min de marche) est un des monuments religieux les plus anciens de l'Ariège. Dédicée à Saint-Paul, elle fut durant près d'un millénaire l'objet de nombreuses processions. Sa construction serait contemporaine du règne de Charlemagne et son art roman primitif le confirmerait.

L'association « Passerelle culture » peut poursuivre ce voyage à la découverte de l'art roman lors d'une visite guidée des églises St-Julien à Axiat, St-Pierre et Paul à Vernaux et St-Martin à Unac... Cette visite s'accompagne d'une dégustation de produits de terroir, aux pieds des églises, dans l'un des plus grands restaurants panoramiques que connaît l'Ariège : la NATURE.

• Le Château de Montségur

05 61 01 06 94

Situé à 1207 m d'altitude, le "pog" fut occupé dès l'époque néolithique. En 1204, Raymond de Péreille, seigneur de Péreille et de Montségur, en fait un village fortifié à la demande de l'Eglise cathare. Son avenir est scellé. Il sera définitivement lié à l'histoire du catharisme. Classé Monument Historique, Montségur fait partie intégrante du Pays d'Art et d'Histoire des Pyrénées cathares. Le site surprend par sa nature « authentique » et sauvage. Dans le typique village de Montségur, le musée historique et ar-



La chapelle Saint-Paul d'Arnavé

chéologique, labellisé Musée de France, permet de compléter la visite du château et de mieux appréhender l'histoire cathare.

Durant 4 décennies, une importante communauté cathare va tenir tête aux deux grandes puissances du moment, l'Eglise de Rome et la Couronne de France. En 1232, les responsables religieux cathares érigent Montségur en « siège et tête » de leur Eglise. En 1243, alors que tout le pays est soumis aux croisés, seul Montségur résiste toujours. Après 10 mois de siège, Montségur dépose les armes et, le 16 mars 1244, plus de 250 cathares sont brûlés vifs. Le site passe aux mains de nouveaux seigneurs qui remanient la forteresse. Elle sera abandonnée au cours du XVI^e siècle. Il faut attendre 1870 pour que Montségur revive sous la plume de Napoléon Peyrat, pasteur protestant, qui écrira une « Histoire des Albigeois » dans laquelle se mêlent faits réels et légendes ésotériques.

• Le Château des Comtes de Foix

05 61 05 10 10 - www.grands-sites-ariège.fr

Avec ses hautes murailles et ses trois tours, il se dresse au confluent de l'Arget et de l'Ariège sur un imposant piton rocheux qui domine la ville médiévale de Foix. Du haut de ses tours vous pourrez admirer un beau point de vue panoramique sur le paysage des Pyrénées.



Le château des Comtes de Foix

**NOUVEL
ESPACE
DÉCOUVERTE**

**LE PARC DE LA PRÉHISTOIRE
PRÉSENTE**

LES GEANTS DE L'ÂGE DE GLACE



TARASCON-SUR-ARIÈGE
www.grands-sites-ariège.fr

05 61 05 10 10



ACTIONS
D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
WWW.CG09.FR

Grands Sites
Midi-Pyrénées
Collection Ariège



Le Parc de la Préhistoire, à Tarascon-sur-Ariège

MILIEUX SOUTERRAINS ET PREHISTOIRE

• La grotte de Niaux

05 61 05 10 10 - www.grands-sites-ariège.fr

C'est la plus célèbre des grottes pour ses peintures rupestres, parmi les plus belles au monde. La grotte de Niaux s'ouvre à flanc de montagne à 100 m au-dessus de la vallée du Vicdessos. Elle est l'un des sites majeurs de l'Art Pariétal des Magdaléniens et l'une des rares grottes ornées encore ouverte au public. Réservation indispensable.

• Parc de la préhistoire, Tarascon/Ariège

05 61 05 10 10 - www.grands-sites-ariège.fr

Véritable centre d'interprétation, avec ses espaces muséographiques et ses ateliers, il vous permettra non seulement d'expérimenter les activités des Magdaléniens d'une manière ludique, tout en conservant une approche pédagogique et scientifique, mais également de porter un regard inédit sur les hommes de la préhistoire, leur mode de vie et leur art.

Grâce à des ateliers participatifs et ludiques, découvrez l'archéologie, la chasse, l'art et les activités d'un campement (l'allumage du feu et la taille du silex). Couverts, ils fonctionnent par tous les temps.

A ne pas rater le tout nouvel espace :

« Les Géants de l'Âge de Glace »

Immergés dans un véritable paysage de steppe, vous découvrirez les espèces emblématiques de la préhistoire : lion des cavernes, bison des steppes, cerf géant (mégacéros) ou encore, le plus célèbre d'entre eux, le mammouth. Un espace ludique vous permettra également de vous mesurer à ces animaux mythiques. Venez défier les Géants !

• Grotte préhistorique de La Vache, Alliat

05 61 05 95 06 - 05 61 05 13 15

www.grotte-de-la-vache.org

Découvrez l'environnement des premiers montagnards à la fin de l'ère glaciaire (12 000 à 15 000 ans), leur gibier, leurs outils, leurs armes, leur art de la décoration. La visite permet d'accéder à la célèbre Salle Monique où, après plus

de 20 ans de fouilles, des découvertes extraordinaires ont été faites, notamment des foyers magdaléniens préservés.

• La grotte de Lombrives

05 61 05 98 40 - www.grotte-lombrives.fr

Depuis plus de 20 ans, cette grotte est classée au Livre Guinness des records. En effet, elle est la plus vaste grotte d'Europe. Des circuits d'1h, 1h30, 2h, 2h30, 3h vous emmènent sur les traces des mystères, des histoires et des légendes qui entourent ce site. Les salles grandioses présentant des marbres et minéraux rares sont accessibles lors de visites plus longues allant de 3h à 7h sur réservation. Des spectacles permettent de profiter au mieux du cadre exceptionnel et d'apprécier une acoustique inhabituelle.

SPORTS ET LOISIRS

• **Randonnées** : l'Ariège offre de nombreuses possibilités de balades pour tous les niveaux. Vous pourrez :

- grimper vers les plus hauts sommets (Montcalm 3077 m, Pic du Rulhe 2783 m, Mont Valier 2838 m...),

- admirer les nombreux lacs (étang du Fourcat 2440 m, étang des Bésines 1970 m, étang de la Hilette 1797 m...),

- découvrir les hameaux et villages d'altitude (Siguer/Gestiès 1h55, Forges et château de Gudanès 1h30, le Tour des 4 villages 2h50 au départ du Trein d'Ustou...).

• La Plaine des Sports, Auzat

05 61 64 87 53

La Plaine des Sports est un complexe sportif regroupant des installations couvertes et de plein air parfaitement adaptées à l'organisation de stages sportifs de tous niveaux. Située à Auzat (737 m d'altitude), au cœur de la Station Sport Nature du Montcalm et au pied du plus haut sommet ariégeois, elle vous offre de fabuleuses conditions d'entraînement qui vous permettront de concilier performance, plaisir et convivialité. Son emplacement et son environnement nature de montagne seront pour vous un atout essen-

tiel pour la remise en condition ou la préparation physique de vos stagiaires.

Par ailleurs, la proximité de très nombreuses activités de pleine nature pourra constituer un excellent complément à votre programme de stage.

• Parapente

Pour vous enivrer d'air pur et découvrir les splendides paysages des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos, lancez-vous dans un vol en parapente d'où vous retirerez une sensation de liberté peut-être encore inconnue jusqu'alors. Vous pourrez faire appel à des professionnels :

Kymaya - 06 25 79 16 51

Les Gypaètes : 06 78 55 39 26

• Via Ferrata

06 81 01 16 49 - www.montcalm-aventure.com

Un site unique dans les Pyrénées françaises, situé au cœur de la Station Sport Nature du Montcalm. Les Vias Ferrata sont une initiation à l'univers vertical, une initiation à la beauté sauvage, minérale et à la richesse de nos montagnes. Savourez sans modération cet immense plaisir en famille ou entre amis.

• Paintball, Tarascon-sur-Ariège

Attractive Paintball - 06 72 23 50 55

Sur un site de 2,5 hectares, venez découvrir le paintball en toute convivialité. 2 terrains et un speedball dédiés au divertissement vous attendent. Tout le matériel nécessaire est à votre disposition.

• Montcalm Aventure, Vicdessos

05 61 05 19 37 - www.montcalmaventure.com

Les Parcours Aventure du Montcalm sont implantés dans une forêt et une prairie au bord de la lumineuse rivière du Vicdessos. Le cadre permet de passer d'agréables journées entre détente, pique-nique et sport aventure. Les jeux des Parcours Aventure sont des concepts simples qui utilisent les techniques de sécurité de l'escalade et de la via ferrata. Le déplacement des utilisateurs se fait d'un arbre à l'autre par l'intermédiaire de différents ateliers : ponts de câbles, de bois, de cordes, de filets, par des sauts d'une plateforme à l'autre, par des tyroliennes jusqu'à 130 m de long ! La sécurité est garantie par une accroche permanente à la ligne de vie.



Via Ferrata



Tout ce que vous aimez est ici!

OFFRE PROMOTIONNELLE CYCLISTES
sur présentation du code "cycloariegoise"

*Décors uniques...
pour plaisirs multiples*



EN L'AIR | SUR TERRE | DANS L'EAU | SOUS TERRE

Tout au long de l'année, venez pratiquer vos activités préférées dans un cadre exceptionnel où vous pourrez trouver tout ce que la montagne a de plus beau à offrir.

Au milieu de décors grandioses couronnés de sommets majestueux, la Station Sport Nature du Montcalm vous propose une vingtaine d'activités de pleine nature adaptées au niveau et aux envies de chacun.

VALLÉE D'AUZAT ET DU VICDESSOS

Informations Station Sport Nature du Montcalm :

www.pays-du-montcalm.com

E-mail : contact@pays-du-montcalm.com



Parc
naturel
régional
Pyrénées
Ariégeoises

*la
Plaine
des Sports*



*Donnez de l'oxygène
à vos stages sportifs...*

FOOTBALL | RUGBY | TENNIS | ESCALADE | ATHLETISME

**Au cœur de la Station Sport Nature du Montcalm,
profitez des infrastructures de la Plaine des Sports
d'Auzat et des superbes conditions d'entraînement
mises à votre disposition pour concilier
performance, plaisir et convivialité**

INFORMATIONS TOURISME & RÉSERVATIONS :

Office de Tourisme des Montagnes
de Tarascon et du Vicdessos

Tél. : 05 61 64 87 53 ou 05 61 05 94 94

E-mail : info@tarascon-vicdessos.com

Site : www.tarascon-vicdessos.com



Station Verte

ARIÈGE
Emmène-moi là-bas



MUSEES ET EXPOSITIONS

• Rêve et Magie du Rail, Tarascon

05 61 05 94 44

Venez découvrir la maquette « Rêve et Magie du Rail ». C'est une réalisation exceptionnelle qui a été présentée un peu partout en France et à l'étranger. C'est un vrai spectacle son et lumière qui utilise les techniques les plus modernes du son, de la lumière et de l'animation. Vous vivrez le temps d'un rêve : le jour, la nuit, l'orage... l'in-solite parfois.

• Musée Pyrénéen - Arts et traditions populaires d'Ariège, Niaux

05 61 05 88 36

www.musee-pyreneen-de-niaux.com

Loin de tout passéisme, on y découvre au fil des pas la vie pastorale, les moyens de transport, le travail du grain et du pain, l'école de 1900, les petits métiers, les jouets anciens... Le musée possède notamment la plus importante collection d'ustensiles et de récipients en crespal (récipients creusés dans le tronc) connue à ce jour. Créé en 1982 et récompensé par les Bravos de l'Accueil en 1997, nommé Meilleur Produit Touristique Culturel en 1993, le Musée Pyrénéen présente, en plus des 4 000 objets exposés, la vie quotidienne des montagnards ariégeois, des origines jusqu'au XX^e siècle.



Le Musée Pyrénéen, à Niaux

ACCUEIL A LA FERME, ARTISANAT, TERROIR

• Rucher du Montcalm, Auzat

Village de Marc - 06 14 83 48 84

www.rucherduMontcalm.com

Au village de Marc, venez voir notre ours habité par les abeilles.

Ruche en verre. Écomusée. Vente de miel de montagne, nougat, pain d'épices, croquants au miel, chocamiel (caramel, chocolat, miel) fabriqués sur place, dérivés du miel. Dégustation offerte. Ferme école. Producteur médaillé au concours agricole de Paris.

Périodes d'ouverture : ouvert toute l'année sur contact téléphonique au préalable.

Du 1^{er} juillet au 31 août, le jeudi à 16h30 : visite commentée du monde des abeilles. Thématiques abordées : le rôle de l'abeille dans l'environnement (pollinisation) et problème de sa disparition.

Magasin des produits de la ruche :

44 Grande rue à Vicdessos.

Ouvert pendant les vacances scolaires.

Autres périodes, nous consulter.

• Filature de Niaux, Niaux

05 61 01 43 43

Une filature de laine avec un savoir-faire incomparable.

Découvrez les secrets de la laine... La visite de la



Le cheval de Mérens

Filature Laffont dévoile au public l'univers des filateurs... Ultime témoignage du filage artisanal de la Laine des Pyrénées.

Dans la boutique retrouvez tous nos produits réalisés en pure laine mère vierge des Pyrénées. Téléphonnez avant de venir.

Visites guidées : du 1^{er} juillet au 31 août, mardi et vendredi à 15h. Du 1^{er} au 30 septembre, le mardi à 15h. Visites de groupes : toute l'année sur rendez-vous.

Magasin ouvert toute l'année du mardi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h.

Animaux acceptés si tenus en laisse.

• Le Pastoralisme : Haut Couserans

Le pastoralisme est l'une des activités principales de ce territoire de montagne. Au cours de l'été les éleveurs s'occupent de la fenaison et vont voir leur troupeau à la montagne pour donner du sel ou administrer des soins si nécessaire. Vous croiserez, lors de vos balades, les moutons de race Tarasconnaise, les vaches gasconnes, ou encore les chevaux de Mérens. Quelques fabricants de fromage au lait de vache ou de chèvre sont encore présents dans la vallée du Haut-Salat.

LE SKI

• Espace Nordique des Vallées d'Ax

- Le Plateau de Beille

05 34 09 35 35 - www.beille.fr

Premier site de ski de fond des Pyrénées, situé en vallées d'Ax entre 1 800 et 2 000 mètres d'altitude, le Plateau de Beille offre un domaine skiable étonnant (70 km de pistes damées) et un panorama grandiose sur les sommets environnants, digne des paysages du Grand Nord.

Mais c'est aussi le rendez-vous ludique de la neige (espace luge, raquettes, pistes piétons, chiens de traîneaux, téléski, solarium, stade de biathlon...). Vous trouverez également sur place, son restaurant, bar, crêperie, glacier : « l'Abeille Gourmande ».

- Domaine du Chioula

05 61 64 20 00 - www.chioula.fr

Au départ du refuge forestier, 65 km de pistes serpentent entre les sapins et suivent les chemins forestiers jusqu'aux ruines du château de Montailou. Sa nature préservée et la douceur

de son relief offriront un coup de cœur à tous les fondeurs.

En été, les VTTistes pourront apprécier les pistes puisque le Chioula est un des espaces du site VTT/FFC des vallées d'Ax.

• Le ski alpin

- Ax 3 Domaines

05 61 64 20 06 - www.ax-ski.com

Les 80 km de pistes s'ouvrent sur les plus beaux panoramas des Pyrénées ariégeoises et vous offrent la possibilité d'aller jusqu'au bout de toutes vos audaces. Les 3 domaines (Bonascre, Le Saquet, Les Campels) sont adaptés aux différents types de glisse : pentes douces pour les débutants, ski balade pour les familles, glisse sportive pour les amateurs de sensations fortes. Ax 3 Domaines propose aussi une importante gamme diverse et variée d'activités de plein air : raquettes, parapente, ski de randonnée et ski hors piste accompagné. Elle bénéficie également du Label : « Espace Loisirs Handisport ». Site labellisé VTT/FFC, la station propose en été, 16 circuits balisés et de nombreuses animations l'été : Develkart (descente sur l'herbe en kart), trampoline...

- Ascou - Pailhères

05 61 64 28 86 - www.ax-ski.com

Avec 15 km de pistes au milieu d'une forêt de sapins cette station a tous les caractères : sportive pour les fous de descente, bienveillante pour les débutants et surtout conviviale pour l'après-ski.

- Goulier Neige

05 61 64 88 99 - www.pays-du-montcalm.com

École de ski.

Venez skier en vallée d'Auzat-Vicdessos, sur un site authentique et préservé au pied du Mont-



Ax 3 Domaines

calm et de la pique d'Estats. Un ski où règnent calme, sérénité et convivialité. Enneigement artificiel.

- Guzet

05 61 96 00 11 - www.guzet.com

Guzet est une station pleine de charme, avec 350 chalets blottis au cœur d'une forêt de sapins, dans un cadre grandiose face au massif du Mont Valier et du Montabaune. 3 secteurs vous attendent : secteur de Freychet le plus sportif, secteur de Guzet plus facile et secteur de Prat pour débutants.

- Les Monts d'Olmes

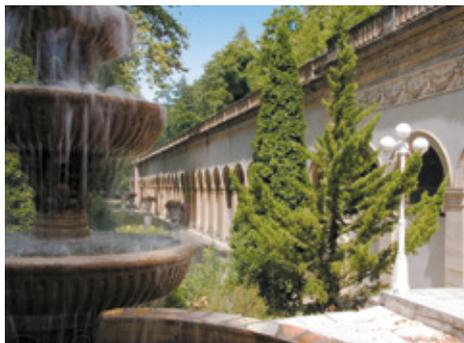
05 61 03 89 06 - www.montsdolmes.com

Niché au creux du massif de Tabe, les amateurs de neige profiteront pleinement des pistes adaptées à leurs envies : snow-park, boarder-cross, espace free-ride garantissent les sensations fortes. Un espace est réservé aux plus petits avec des pistes de luges.

(demandez notre guide thermal pour plus d'informations concernant les cures). La station thermale vous propose également des séjours de remise en forme conçus dans un objectif de détente anti-stress basés sur la pratique des soins de balnéothérapie associés à des massages aux huiles essentielles, à de l'aquagym et à des séances de sophrologie.

Vous apprécierez en particulier les bains bouillonnants, douches au jet et massages sous affusion à l'eau minérale naturellement chaude.

Aussi, l'espace remise en forme vous propose, outre les soins de crénothérapie, d'autres prestations de bien-être « à la carte » sur réservation, telles que : modelages manuels (aux huiles essentielles, aux pierres chaudes, ayurvédique, énergétique chinois), réflexologie plantaire, cataplasmes d'argile, aquagym, sophrologie.



Ussat-les-Bains

• Station thermale d'Ax-les-Thermes

05 61 65 86 60 - www.vallees-ax.com

Depuis le XIII^e siècle, la ville d'Ax-les-Thermes s'est développée autour de multiples sources et bassins.

Ses eaux chaudes (entre 72° et 78°), fortement dosées en soufre, permettent de soigner les rhumatismes et voies respiratoires. Elles ont aussi des propriétés antalgiques et décongestionnantes.

Pour vous relaxer, n'hésitez plus : profitez de l'Espace Forme de la résidence Grand Tétras avec son jacuzzi, hammam, sauna, stretch...

• Station Thermale d'Aulus-les-Bains

05 61 66 36 80

www.thermalisme-pyrenees.com

Nichés à 780 m d'altitude, au fond de la vallée du Garbet, les thermes d'Aulus-les-Bains marient avec charme la clarté du verre et la chaleur du bois. Tout est conçu pour que le temps des soins soit un moment de bien-être et de détente : unités de soins spacieuses aux larges baies vitrées surplombant le parc thermal, solarium où l'on a plaisir à se reposer entre deux soins.

Séjours de « remise en forme », « gestion du stress », « minceur ».

Les traitements médicaux : cholestérol - maladies de l'appareil urinaire - maladies métaboliques.

THERMALISME ET BIEN-ÊTRE

• Station thermale d'Ussat-les-Bains

05 61 02 20 20 - www.thermes-ussat.com

Intégrés à l'hôtel, les Thermes d'Ussat-les-Bains vous permettront de suivre une cure thermale médicalement reconnue dans le traitement des maladies du système nerveux. Les vertus de sa source minérale naturellement chaude à 57°C soulagent, depuis des siècles, de nombreuses affections psychosomatiques et neurologiques

POUR PLUS D'INFORMATIONS

• Office de tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos

Tél. : 05 61 64 87 53 - Fax : 05 61 64 89 69
E-mail : info@tarascon-vicdessos.com
Site : www.tarascon-vicdessos.com

• Office de tourisme des Vallées d'Ax

Tél. : 05 61 64 60 60 - Fax 05 61 64 68 18
E-mail : vallees.ax@wanadoo.fr
Site : www.vallees-ax.com

• Office de tourisme du Pays d'Olmes

Tél. : 05 61 01 22 20 - Fax : 05 61 03 06 09
E-mail : tourisme@paysdolmes.org
Site : www.ariege-pyrenees-cathares.fr

• Office de tourisme du Haut Couserans

Tél./Fax : 05 61 96 00 01
E-mail : tourisme@haut-couserans.com
Site : www.haut-couserans.com



CONSEIL GÉNÉRAL

Harmonie Mutuelle, partenaire de
L'Ariégeoise cyclo sportive

le 27 juin 2015

Ma mutuelle,
partenaire
du sport et
de ma santé.

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, n° Siren 538518473, DirCom - 11/14



Structure à but non lucratif, Harmonie Mutuelle réinvestit ses excédents au profit de ses adhérents, de la solidarité et soutient des événements sportifs dans votre région.

FOIX
LAVELANET
PAMIER
SAINT-GIRONS

37, cours Gabriel-Fauré
3, place de l'Europe
26, avenue 9^e RCP - Route de Belpech
45, rue Villefranche



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

0 970 808 970
numéro non surtaxé

harmonie-mutuelle.fr



Harmonie Mutuelle, 1^{er} mutuelle santé de France.

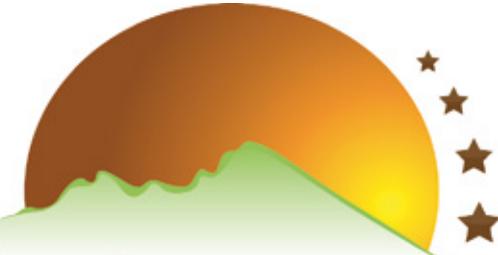
PROMOTION SPÉCIALE L'ARIEGEOISE

-10 %

AVANT, PENDANT* ET APRÈS
L'ARIEGEOISE SUR LE SÉJOUR

Sous réserve d'inscription à la cyclosportive.
Offre non cumulable.

*Pour l'Ariégeoise minimum 2 nuits,
si 1 nuit supplémentaire 10% sur la totalité du séjour.



LE PRÉ LOMBARD

CAMPING VILLAGE ARIÈGE-PYRÉNÉES

BP 90148 - 09400 TARASCON SUR ARIÈGE
Tél : +33 (0)5 61 05 61 94 - Fax : +33 (0)5 61 05 78 93
leprelombard@wanadoo.fr

NOS PLUS



REVISION OFFERTE
de votre vélo
avant la course



NETTOYAGE OFFERT
de votre vélo
après la course



TECHNICIEN VÉLOS
"Diplôme mécanicien
cycle CNPC"



MENU DU SPORTIF
sur place la veille
de la course



PETITS DÉJEUNERS
le matin du jour J

Mais aussi :



WIFI
Dans tout
le camping



Piscine ouverte et
chauffée et SPA
du 30/04 au 04/10



Animations et
club enfant ouverts
du 30/04 au 04/10



Pizzas et snack
ouverts
du 30/04 au 04/10



Besoin de plus d'infos ? Rendez-vous sur www.prelombard.com

