

Samedi 25 juin 2016

L'ARIÉGEOISE

La cyclosportive des Pyrénées

- 4 parcours inédits
- Nouveauté : la XXL
- Enchaînez les hors catégorie Ariégeois

L'arrivée au Plateau de Beille, les Pyrénées en panoramique

Inscriptions

Gérez votre dossier en ligne

Les Cabannes

Le carrefour des parcours au pied du Plateau de Beille

Col dur

Pailhères, le monument aux 40 virages



Contention Performance
Socquette WeRun !

PRODUIT
BREVETÉ

WPF
WePerf®

www.TOPSPORTIF.com



Chausson Compressif
Contre le feu du pied



ARIEGE
WINDERS
Fabriqué en Ariège

WeRun!

“LE SOUFFLE DE LA PERFORMANCE”



© Ch. Dellagèner

Éditorial

C'est un grand honneur pour moi de succéder à Jean-Claude Eychenne pour assurer la présidence de L'Ariégeoise.

Jean-Claude, année après année, a su surmonter toutes les difficultés de l'organisation et affiner tous les points de détails. Il a toujours eu les bonnes idées pour que L'Ariégeoise fasse partie des plus belles cyclosporives françaises mais également européennes.

C'est donc à ses côtés que je reprends le flambeau en prêtant une attention particulière à ce que L'Ariégeoise conserve ses valeurs : la sécurité, la convivialité, la gentillesse des bénévoles et en prime la découverte de l'Ariège et ses merveilleux paysages.

Nous sommes ravis de vous présenter L'Ariégeoise 2016 sous le signe de la nouveauté. Nous recentrons cette année toute l'organisation d'arrivée au village des Cabannes, au pied du Plateau de Beille.

Cela nous permet de pouvoir proposer une magnifique Ariégeoise et une superbe Ariégeoise XXL.

L'Ariégeoise XXL a fait le buzz dès sa présentation, avec ses 4 378 m de dénivelé positif, ses 169 km et l'ascension des 2 géants ariégeois : le col de Pailhères et le Plateau de Beille. Nous avons pensé à ceux qui veulent se donner des défis.

L'Ariégeoise, avec 3 128 m de dénivelé positif et 153 km emprunte pour la première fois les pentes du col de Pailhères.

Les participants qui s'inscrivent sur L'Ariégeoise ou sur L'Ariégeoise XXL pourront choisir au village des Cabannes, l'arrivée de leur course; soit ils s'élanceront dans l'ascension du Plateau de Beille, soit ils s'arrêteront au village des Cabannes. Dans les 2 cas, ils seront classés sur la course dont ils auront passé la ligne d'arrivée.

La Mountagnole a également son lot de nouveautés et son lot de difficultés!!

Connaissez-vous la forêt de Niave? Une petite route sinueuse, au milieu de cette forêt magnifique, vous amènera sur les hauteurs du col des sept Frères.

Il faudra atteindre le sommet du plateau de Beille pour être classé sur la Mountagnole.

En revanche, ceux qui le souhaitent, pourront s'arrêter au village des Cabannes; pas de classement alors, simplement le temps du parcours vous indiquera que vous avez participé à la Mountagnole en randonnée.

La Passéjade, petite sœur de l'Ariégeoise ne sera pas en reste cette année. Le départ de Tarascon-sur-Ariège et l'arrivée au village des Cabannes permettra aux randonneurs de la Passéjade d'être au cœur de la fête. La Passéjade sera à l'image de L'Ariégeoise, une belle randonnée de montagne qui réunit plusieurs générations de cyclistes.

Pour sa part, la 3^e édition de L'Ariégeoise des Pitchouns décèlera peut-être nos champions de demain.

Comme vous le savez, L'Ariégeoise est organisée par 750 bénévoles. Ayez donc toujours un mot sympa pour celles et ceux qui s'investissent à 100% pour que L'Ariégeoise soit une belle fête.

Nous attendons 5 000 participants pour cette édition 2016.

Je souhaite que vous soyez des nôtres et que vous puissiez prendre le même plaisir à participer à L'Ariégeoise que nous-mêmes à l'organiser.

A très bientôt,

Patrice Vidal



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





Sommaire

2015 en images.....	5	La Passéjade.....	17
L'Ariège aime le vélo!.....	6	Dans la roue.....	19
		L'Ariégeoise des Pitchouns.....	21
		Règlement.....	23
		« L'Aude à l'Ariège ».....	26
		Les profils des cols.....	28
		Les Cabannes, Village Arrivée 2016.....	31



Miroirs du cyclisme.....	7
Parcours 2016.....	9
L'Ariégeoise XXL.....	11
L'Ariégeoise.....	13
La Mountagnole.....	15



Les tracés.....	32
Informations pratiques.....	33
Estimation des temps de passage.....	34
Respect de l'environnement.....	37
Les bonnes adresses.....	39
La belle échappée.....	47

L'ARIÉGOISE 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



ATTENTION, FORTE DESCENTE À 19,5%.

Gamme ŠKODA

POUR TOUS LES
LICENCIÉS FFC
JUSQU'À 19,5%*
DE REMISE SUR TOUTE LA GAMME



ŠKODA est fier de présenter son nouveau partenariat avec la Fédération Française de Cyclisme, et décide de **mettre à l'honneur ses licenciés avec des offres exceptionnelles.**

SCALA SA

BUGATTI-VILLAGE AUTOMOBILE - 09100 PAMIERIS

Tél. : 05 34 01 09 09

ŠKODA, PARTENAIRE OFFICIEL DE TOUS CEUX QUI DONNENT VIE AU TOUR.

Réservez votre essai sur skoda.fr

* Offre valable du 1^{er} mars au 31 décembre 2015 chez les distributeurs participants et dans la limite des stocks disponibles. Offre valable pour les licenciés de la FFC présentant leur carte de licenciés FFC. Offre nominative, valable uniquement pour le porteur de la carte de licencié FFC et non cumulable avec les opérations en cours. **Modèles présentés : Remise client conseillée pour la gamme Citigo : 14 %. Remise client conseillée pour la gamme Rapid et Rapid Spaceback : 17 %. Remise client conseillée pour la gamme Octavia berline et combi : 18 %. Remise client conseillée pour la gamme Yeti : 19 %. Remise client conseillée pour la gamme Fabia berline et combi : 19,5 %.** Remise client conseillée pour la gamme Superb berline et combi : 14 %. Plus d'informations chez votre distributeur ŠKODA ou sur skoda.fr. Simply clever : Simplement évident - Volkswagen Group France - Division ŠKODA - 02600 Villers-Cotterêts - RCS Soissons B 602 025 538.



2015 en images!

Photos : Héliène Da gue ©



On reparle souvent de L'Ariégeoise en chiffres : que ce soit des kilomètres ou des dénivelés, un record battu ou un dossard vainqueur, un temps sur la ligne ou une vitesse moyenne, mais l'essentiel est ailleurs.

Derrière les chiffres que l'histoire retiendra, se cachent des hommes et des femmes venant des quatre coins de l'Ariège, de France et du monde pour partager une aventure humaine au grand cœur. C'est vous, cyclistes, bénévoles, exposants et partenaires, qui donnez à L'Ariégeoise ses lettres de noblesse. Nous vous en remercions chaleureusement.

Du prémonitoire #1 de Guillaume de Almeida au #5263 de Perrine Laffont

Histoire de bosses : la jeune skieuse qui a brillé aux JO de Sotchi en 2014, ambassadrice de L'Ariégeoise, s'est essayée avec plaisir sur la Passéjade. Quant à Guillaume, il s'est illustré sur L'Ariégeoise avec un numéro dans l'ascension du col d'Agnes.

Histoire de secondes : habituée à la bataille contre le chrono dans son exercice de prédilection pour grappiller quelques dixièmes, Perrine n'avait aucune contrainte de temps pour rallier l'arrivée. En revanche, l'homme de tête du 169 km a vu son avance sur son poursuivant fondre comme neige au soleil sur les pentes du Port de Lers. Au terme d'une descente effrénée, Jean Goubert a en effet passé la ligne à 6 secondes du vainqueur du jour.

Podium international chez les féminines

La catalane Martina Sans Salgot a inscrit son nom au palmarès d'une cyclo sportive qu'elle a découverte en 2014. Au terme d'une course âprement disputée, Martina s'est distinguée avec une brillante 183^e au scratch, devançant sa compatriote Adriana García-Cano de 55 secondes. La troisième marche du podium revenait à Elena Ivanova.

Rendez-vous le 25 juin pour en prendre plein les yeux!



L'Ariège le Vélo !

Un cri du cœur lancé depuis un peu plus d'un an maintenant par notre département comme une évidence tant la « petite reine » trouve un terrain de jeu extraordinaire en Ariège. Il y a le Tour de France bien sûr, incontournable événement en mondovision, qui sillonne notre terre chaque année sans interruption depuis 2001. Et si le peloton ne s'arrête pas en juillet prochain pour une étape ariégeoise, il n'en affrontera pas moins une centaine de kilomètres entre Andorre et Revel.

Mais quand l'Ariège clame ainsi son amour du vélo, c'est tout autant pour ces cyclistes, cyclos et randonneurs qui multiplient les sorties sur les routes départementales, en plaine comme dans les contreforts voire plus haut dans les ascensions mythiques de Pailhères, du col de Port ou du plateau de Beille. Beille, justement, que les engagés de *L'Ariégeoise 2016* retrouveront cette année, comme le veut la tradition. Beille que *L'Ariégeoise*, presque autant que le Tour, contribue à faire entrer dans l'imaginaire.

Certes le « Plateau » se mérite, il se gagne, à la pédale bien souvent. Il est devenu un sommet de la pratique du vélo en Ariège.

Cette fois encore, *L'Ariégeoise*, dont les cycloportifs cochent la date sur leur calendrier d'une année sur l'autre, nous réserve de belles émotions sportives et humaines. Au cœur de l'Ariège, elle offre ces différents parcours à tous les amateurs. Epreuve « monument », *L'Ariégeoise* appartient au patrimoine sportif de notre département.

Oui, le samedi 25 juin, j'affirmerai plus fort encore : « L'Ariège aime le Vélo ! »

Henri Nayrou,
Président du Conseil Départemental de l'Ariège



ACTIONS D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

WWW.ARIEGE.FR

Miroirs du cyclisme

« J'ai vécu vingt ans une aventure extraordinaire dans une ambiance exceptionnelle. On fera tout pour que ça continue. »

S'il n'a jamais été seul pour assurer le bon fonctionnement de cette course devenue mythique, Jean-Claude Eychenne a senti que cette présidence devenait lourde et qu'il devait laisser sa place à quelqu'un de plus jeune, apte à reprendre ses fonctions et à conserver les valeurs sportives et humaines de l'association. Meneur d'homme charismatique et président emblématique de la cyclo sportive, Jean-Claude a souhaité passer le relais à l'un de ses fidèles soutiens, et a choisi d'assurer le rôle de vice-président délégué. Dans l'organisation depuis les premiers tours de roue de L'Ariégeoise en 1995, Patrice Vidal, vice-président jusqu'alors, a donc pris la tête d'un peloton de 5 000 cyclistes, 750 bénévoles et 2 salariés.



Jean-Claude Eychenne et Patrice Vidal, en 1996...



... et en 2016

Rencontre avec Patrice Vidal

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

J'adore le sport en général j'en ai pratiqué plusieurs et depuis 30 ans maintenant je me suis passionné pour le cyclisme ; j'aime surtout le pratiquer ; j'ai fait quelques compétitions, quelques triathlons et de nombreuses cyclo sportives. Je vis L'Ariégeoise depuis 20 ans et l'ironie fait que je n'y ai jamais participé car pendant 21 ans j'y ai assuré l'assistance mécanique.

Unes de tes qualités ?

Je crois être travailleur et je pense être patient.

Et côté défauts ?

Je ne suis pas très ordonné (je ne suis pas le seul), je fais beaucoup d'efforts pour changer mon comportement à cet égard.

Ta plus belle anecdote sur L'Ariégeoise ?

En assurant l'assistance mécanique sur L'Ariégeoise, je me suis retrouvé un jour à suivre un coureur qui n'avait qu'un bras et qui descendait vraiment très vite. Je l'ai suivi dans toute la descente du premier col. Au bas de celle-ci, il éclate à la roue arrière. Je m'arrête, le dépanne, lui souhaite bonne chance et repars. Coïncidence, me voilà à nouveau derrière lui dans la descente du 2^e col qu'il descend toujours aussi vite. Il éclate à nouveau devant moi et je le dépanne une nouvelle fois. Je lui change pneu, chambre, fond de jante et scrute scrupuleusement sa jante. Il repart enchanté de mon intervention. Et oui ! Nous nous retrouvons dans la descente du 3^e col où bien évidemment après une descente effrénée... il éclate encore et toujours à sa roue arrière ! A ce moment, il n'est plus ravi de me voir et commence à m'engueuler en me disant que

je ne savais pas réparer une roue. Je ne comprenais pas et j'étais, je vous l'avoue, très vexé. Je remets à neuf ce que j'avais changé 1h30 avant et remonte la roue sur son vélo ET LÀ j'ai enfin compris : il m'explique alors que sa femme lui a offert la veille une paire d'étriers de frein, spécialement pour L'Ariégeoise, mais qui n'étaient pas compatibles avec son vélo (grand étrier/petit étrier, les connaisseurs comprendront). En fait, il freinait sur le pneu et uniquement d'un seul frein puisqu'il n'avait qu'un bras. Il ne lui restait que le plateau de Beille à monter je lui ai dit qu'il ne risquait plus rien sa femme l'attendait en haut. Il s'est excusé mais m'a dit qu'il allait engueuler sa femme qu'il aurait pu se tuer. Je lui dis alors qu'elle avait fait cela par amour...

Pourquoi avoir pris la présidence de L'Ariégeoise ?

Cela faisait 15 ans que j'étais au bureau de L'Ariégeoise et 20 ans que Jean-Claude en était le président en endossant toutes les responsabilités. J'ai compris que ces dernières années, celles-ci étaient lourdes et qu'elles pesaient sur ses épaules. Après m'être assuré que j'avais un minimum de compétence, par amitié pour Jean-Claude, j'ai proposé au bureau ma candidature qui a été acceptée. De ce fait, on se partage maintenant la gestion de L'Ariégeoise et c'est plus facile pour lui et pour moi. Plus facile pour lui, car il vit L'Ariégeoise autrement, avec moins de stress ; plus facile pour moi, car je m'appuie sur Jean-Claude et sur son expérience au quotidien.

Comment as-tu vécu l'édition 2015 avec cette responsabilité ?

Il faut bien sûr un président à la tête de l'association, mais les 8 membres du bureau de L'Ariégeoise sont très compétents. Les 2 salariés de

L'Ariégeoise Fabie et Yannick sont des pièces maîtresses de l'organisation, ainsi les responsabilités sont vraiment partagées. Je n'ai pas eu tant de pression que cela pour l'édition 2015. Pour 2016 cela sera peut-être différent car il y a un lot de nouveautés que nous n'avons jamais testées mais l'équipe est tellement soudée que je ne m'inquiète pas.

Qu'est-ce qui t'a le plus marqué depuis que tu as pris cette fonction en mars 2015 ?

La masse de travail que L'Ariégeoise représente ; je le savais, mais je n'imaginai pas à quel point. Ce qui me marque au quotidien c'est également la gentillesse et le dévouement des bénévoles de L'Ariégeoise : on le dit souvent mais là aussi on n'imagine pas à quel point.

Comment présenterais-tu L'Ariégeoise 2016 ?

Je trouve L'Ariégeoise exceptionnelle par ses circuits et ses nouveautés. L'intérêt est que chacun peut trouver ce qu'il cherche avec ses 4 parcours et le village d'arrivée aux Cabannes. Si on a la chance qu'il fasse beau, les participants vont découvrir un paysage somptueux. On est vraiment dans l'esprit de L'Ariégeoise, jusqu'à la Passéjade qui récupère l'esprit montagnard de l'Ariège. Je crois que l'édition 2016 donne envie.

Pailhères ou Beille ?

Pailhères ET Beille ! Pour ceux qui ne connaissent pas le col de Pailhères, vous allez l'adorer !

Ton souhait pour cette nouvelle édition ?

Que ce soit une fête magnifique, que les participants soient ravis et bien sûr qu'il n'y ait pas d'incidents graves. L'année dernière, vous le savez, nous avons eu une chute lourde de conséquences, cela nous a tous très profondément attristés. Il faut donc redoubler de prudence.

En tant que cycliste, tu ferais la XXL ?

Oui ! La XXL est inédite et passe par les 2 monuments ariégeois. Il faut bien sûr se préparer mais ensuite c'est une question de gestion ; mais quelle fierté on peut avoir en arrivant au plateau de Beille !!! Bien évidemment, je ne la ferai pas le 25 juin mais elle est prévue sur mon programme à faire le 1^{er} week-end de juin. Si vous voyez ce dimanche-là un cycliste avec le nouveau maillot de L'Ariégeoise, ralentissez pour que l'on fasse quelques kilomètres ensemble.



e-HOMES

L'Indépendance Énergétique

eco

énergies



Solutions Hybride Solaire
Auto-Consommation
SRV - SmartGrid

eco

éclairage LED



Relamping magasins
Eclairages extérieurs
Linéaires et entrepôts

eco

investissement



Placements ENR
Placements participatifs
Pack gestion juridique



www.e-homes.fr

Contact



VALORISER VOS BÂTIMENTS EN AUTOPRODUCTION ÉNERGÉTIQUE

Pompe à chaleur Hybride Solaire



Economie
Jusqu'à
80%
en mode chauffage

Economie
Jusqu'à
100%
en mode climatisation



E-HOMES BP 40127 09000 FOIX Cedex

ECS Ballon Chauffe Eau Thermodynamique Hybride Solaire

Jusqu'à
100 %
GRATUIT

**CREDIT
D'IMPOT
30%**



Tel / Fax: 05 61 69 29 14 Email: contact@e-homes.fr

OVERSTIM-S®

NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

Votre partenaire performance !



TESTÉ & APPROUVÉ
PAR LES ÉQUIPES DE
FRANCE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME



OVERSTIM.s c'est :

- ✓ Une marque française avec plus de 30 ans d'expérience
- ✓ La gamme la plus large du marché (gamme classique, sans gluten, Bio, Salée)
- ✓ Une adhésion à la norme AFNOR ANTI-DOPAGE (NFV 94-001)
- ✓ 1500 points de vente

OVERSTIM.s - ESPACE TRÉHUINEC - 56890 PLESCOP - Tél. : 02 97 63 82 61 - information : www.overstims.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

L'Ariégeoise XXL



TARASCON-SUR-ARIÈGE - PLATEAU DE BEILLE

169 km - 4 378 m D+ • Parcours cyclosporitif

Comptant pour le Trophée Label d'Or FFC, le Trophée Midi-Pyrénées et le Challenge Cyclo Pyrénéen sans Frontières.
Membre du Club Prestige des Cyclosporives FFC.



Prêt-à-rouler sur du sur-mesure ?

C'est une foule de jambes élancées qui viendra défiler sur le parcours à la mode en cette nouvelle collection Cyclosporitive printemps-été 2016. Pour un coup d'essai, c'est un coup de « mètre » pour le styliste Vidal qui a confectionné une pièce unique en donnant vie à la matière première, voire Hors Catégorie, de l'Ariège. Serrez-vous de taille ?

Au départ de l'atelier de création à Tarascon, premiers pas comme sur du velours jusqu'à Lavelanet, cité emblématique du textile ariégeois. Les experts sauront rester en coulisses sans avoir à faire l'élastique inutilement. Là, une toile fripée de Bélesta jusqu'à Gesses permettra d'effiloche par l'arrière les premières ardeurs des prétendants au scratch. Au pied du premier rendez-vous « Haute couture » de la journée, avec la tête et les jambes pour rouler en patron. C'est un Pailhères tiré à 4 épingles qui dira quels dossards sont « tendance » et peuvent prétendre épingle la XXL à leur palmarès. Le sommet de l'Ariège ne fait pas dans la dentelle et s'affiche à 2 001 m au terme d'un col roulé sur 15,5 km avec les Pyrénées en toile de fond.

Gare aux faux-plies accumulés pendant les 100 premières bornes, vous ne pourrez pas repasser !

Les deux Hors-Catégorie ariégeois en tête d'affiche

Le strass et les paillettes peuvent monter à la

tête quand on est au sommet... Maintenant, le traçage des trajectoires vers Ascou devra se faire avec un peu de marge de manœuvre pour ne pas être trop raccord et frôler l'accroc dans les pentes au long cours. Ni trop court ni trop long, sans trop couper les virages ni filer dans le décor. Précaution donc, votre belle tenue en cuir n'a pas de prix !

La montée vers Chioulo peut couper court aux ambitions de Top 3, 5, 10... Complément de luxe pour Pailhères. Après avoir remballé le coupevent, ce serait dommage de se prendre une veste si près du but. A ne pas négliger si vous arrivez au pied avec les jambes en coton...

La route des Corniches sera idéale pour se refaire une beauté en coulisses avant de poser devant l'objectif de Maindru Photo avec la classe : tenue de l'Ariégeoise impeccable, visage imperturbable, regard dissimulé derrière une paire d'Arqus, posture étudiée au millimètre sur l'Orca. Une gorgée d'Hydrixir pour la forme. L'Anima+ marquera déjà 153 km.

A l'arrivée aux Cabannes, il ne restera plus qu'à relever le gant jeté quelques heures plus tôt à 10 km de là. Vous n'aviez jamais été aussi près du sommet de Beille.

Là, vous opterez pour un style unique : le vôtre ! La suite ? Une histoire cousue de fil blanc...

Certes, il y aura un classement et un chrono. Un podium, un bouquet, des applaudissements... Mais pour beaucoup l'essentiel sera ailleurs. « Dans la poche »...

La tête sans les nuages

La piste aux étoiles... A l'instar des Rodriguez, Bardet, Froome et consors, ce sera à vous de briller au sommet du Plateau de Beille sous un beau ciel bleu. Un ravitaillement d'altitude sera à votre disposition. Il vous faudra ensuite rembobiner les 16 kilomètres d'ascension pour rejoindre le Village d'arrivée dans Les Cabannes.

Il est indispensable pour tous de tenir compte du flux continu de cyclistes qui transitera dans les 2 sens sur les pentes de Beille. Par conséquent, le respect du code de la route est obligatoire en roulant sur la droite de la chaussée, en montée comme en descente afin d'éviter toute collision frontale.

L'abus de cols n'est pas dangereux pour la santé mais pensez à modérer votre vitesse dans la descente. L'Ariégeoise est avant tout une fête, nous vous encourageons vivement à ne pas prendre de risques inconsidérés. Ni pour vous ni pour vos collègues de pratique cycliste.

Retour sur Terre

Une fois sur le Village d'arrivée, vous pourrez prendre part au traditionnel repas de l'Ariégeoise servi aux 5 000 valeureux cyclistes du jour. Viendra ensuite l'heure des podiums.

UNIQUE COMME VOUS.

Myo

LIVRAISON EN QUATRE SEMAINES SANS FRAIS SUPPLÉMENTAIRES

L'Orbea Orca n'est pas un vélo de course ordinaire. Il matérialise les aspirations que nous sommes très peu à pouvoir réaliser : associer une fabrication artisanale avec des matériaux de pointe. Tout le façonnage a été calculé et élaboré pour améliorer le fonctionnement. Les couches de carbone sont optimisées et minimisées grâce à une fabrication minutieuse qui demande de nombreuses heures de travail. Les dimensions étonnantes du tube diagonal et des bases de l'Orca procurent une rigidité incroyable, tandis que le tube supérieur et les haubans sont raccordés à « presque rien ». Le but ultime de leurs formes élancées : réduire considérablement la masse et augmenter le confort. Le tout est plus grand que la somme des parties : un cadre de 900 g seulement, pour une qualité de roulement unique et quasiment révolutionnaire.

Faites un vélo à votre image grâce à Myo

175TH ORBEA

L'Ariégeoise

TARASCON-SUR-ARIÈGE - LES CABANNES

153 km - 3128 m D+ • Parcours cyclosporatif

Comptant pour le Trophée Label d'Or FFC, le Trophée Midi-Pyrénées et le Challenge Cyclo Pyrénéen sans Frontières.
Membre du Club Prestige des Cyclosporatives FFC.



Une chose est sûre : vous allez l'échapper Beille !

Et pourtant, historiquement parlant, qui dit année paire dit Plateau... Remarquez, on disait aussi que celui qui gagnait l'étape de Beille gagnait le Tour ! Mais ça c'était avant. En 2016, c'est donc un « qui paire gagne » puisque dans sa traditionnelle volonté d'innover, l'équipe dirigeante de la cyclosporative a souhaité emmener la grande sur les pentes de Pailhères. Puisqu'on est entre nous, on peut vous le dire : Jean-Claude Eychenne avait déjà couché ce parcours sur le papier pour fêter à 2001 m d'altitude le passage symbolique à une nouvelle année, à un nouveau siècle. Avec son lot d'inquiétudes et de préceptes plus ou moins réalistes...
Retour vers le futur : 25 juin 2016, maintenant c'est Pailhères ! Et là, ce n'est pas du cinéma...

Du toit de l'Ariège aux Cabannes

C'est mathématique : plus on va loin, plus ce sera long à revenir. En couronnant Pailhères avec 99 km au compteur, il en reste 70 pour arriver en haut de Beille. Dans les clous d'une Ariégeoise direz-vous. Effectivement, il n'y aurait que 500 m de plus qu'en 2015. Mais les compteurs

s'affolent quand on se penche sur le dénivelé positif final : 4 378 m, soit 804 m de plus que sur l'édition d'Auzat. Bug !

Ou pas bug, on dira plutôt XXL !

L'Ariégeoise, elle, s'en remettra à la loi universelle selon laquelle « tout ce qui monte redescend » et ce n'est pas pour en déplaire à un certain Philippe Lacube, puisqu'elle échange l'héritaire estive de ses paires contre le « plancher des vaches » aux Cabannes sur le pas de sa porte... *A la Montanha !*

La tradition sera donc respectée avec un morceau de choix : 153 km et 3128 m de dénivelé. *L'Ariégeoise, ça se mérite...*

Un parcours charnière

La notoriété de L'Ariégeoise n'est plus à démontrer. Sa difficulté non plus d'ailleurs. Jugez plutôt : il est rare que le parcours éponyme d'une cyclosporative ne soit pas le plus concouru, au bénéfice du moyen parcours. L'Ariégeoise 2015 comptait près de 1100 cyclistes dans ses rangs contre près de 3000 engagés sur la Mountagnole. Le Plateau de Beille s'est érigé comme un véri-

table épouvantail au sein du peloton tant ses pentes sont éreintantes, qui plus est quand la chaleur est de la partie. Le format de cette Ariégeoise est l'opportunité rêvée pour les habitués de la Mountagnole de faire *la grande*. Certes, ce ne sera pas un cadeau mais l'idée d'arriver dans la vallée « compense » l'excédent de kilomètres et de dénivelé.

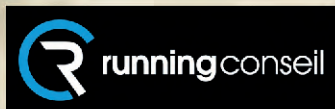
Entre les deux votre cœur balance ?

Ariégeoise ? XXL ? Ariégeoise ? Il vous en faudrait des marguerites pour trancher sur votre décision.

Et si vous laissez votre physique et votre mental choisir quelle est la meilleure ? En effet, peu importe que vous vous inscriviez sur L'Ariégeoise traditionnelle ou sur la XXL, vous pourrez faire votre choix définitif sur votre vélo. Votre plaque de cadre, munie d'une puce de chronométrage, fera le reste. Si vous montez Beille, vous serez finir sur la XXL ; si vous passez la ligne aux Cabannes, vous aurez votre classement sur L'Ariégeoise. A vous de jouer...



**-20% SUR L'ENSEMBLE DES PRODUITS ODLO
AVEC LE CODE : « ARIÉGEOISE* »**



**Odlo partenaire de Running Conseil et Cycles Passion
Zone du Chandelet, 09100 Pamiers - 05 61 67 49 86**

*Offre non cumulable, valable sur la gamme Odlo au magasin et sur le stand, hors promotions et non rétro-active. Voir conditions en magasin.

La Mountagnole

TARASCON-SUR-ARIÈGE - PLATEAU DE BEILLE

127 km - 2733 m D+ • Parcours cyclosporatif

Comptant pour le Trophée Label d'Or FFC, le Trophée Midi-Pyrénées et le Challenge Cyclo Pyrénéen sans Frontières. Membre du Club Prestige des Cyclosporatives FFC.



Vous y trouverez votre compte !

Le cyclisme est une histoire de chiffres plus que de lettres. Vous pouvez parler de 34-25, de pourcentages, de double et de triple. On vous comprendra dans le microcosme du vélo ! De là à développer, voire vélosopher sur le sujet pointu des braquets, il n'y a qu'un pas : est-ce préférable un 39*25 ou un 34*23 ? Quelle distance parcourt-on à chaque tour de manivelles ? Avis aux amateurs. Cette année, le sujet ne se résume pas à quelques données de base comme le sont 127 et 2733. Il vous faudra lire entre les lignes...

Plus qu'un examen, la Mountagnole est une page de cyclisme que chaque cyclosporatif vient écrire avec les routes d'Ariège en guise de parchemin. En 2015, c'est un recueil de presque 3000 essais qui fut édité sur la Plaine des Sports d'Auzat et moult auteurs du jour étaient cités au fur et à mesure qu'ils franchissaient la ligne éditoriale. A vos plumes demoiselles et damoiseaux.

Depuis la parution des parcours en octobre dernier, un choix cornélien s'offre à vous : Ariégeoise avec Pailhères mais sans Beille ou Mountagnole sans Pailhères mais avec Beille ? La réflexion s'étoffe : d'un côté, quelques kilomètres de plus auxquels viennent se greffer 400 nouveaux mètres de dénivelé positif mais en contrepartie un gros morceau en moins. Et puis, ça finit en descente. Encore reste-t-il à y arriver à cette descente... D'un autre côté, une vieille connaissance, du classique. Enfin oui, du classique si on regarde le début et la fin. De Tarascon à Bélesta, le peloton de la Mountagnole pourra rattraper les cyclistes qui ferment la marche de L'Ariégeoise, partie 30 minutes plus tôt. Ensemble, vous couronnerez le Col de la Croix des Morts.

Mais chacun sa course, même si tous ferez cause commune jusqu'au croisement de Rodome.

Ne perdez pas le Niort

Restez sur la D107 au sortir d'Espezél, cap sud-ouest. Ceux qui tourneront iront en découdre avec Pailhères. Vous serez au kilomètre 58. La traversée de Niort-de-Sault vous conduira dans un cadre divin vers Camurac. Sur une D20 aussi étroite que typique de nos vallées. Au terme d'une ascension bercée d'une abondante végétation et la traversée de la forêt de Niave, vous atteindrez le Col des 7 Frères.

La difficulté que vous enchaînerez sera le Col de Marmare, au-dessus d'Ax-les-Thermes. Viendra ensuite une étroite descente à flanc de colline, noyée dans la verdure, agrémentée de vues imprenables sur le massif montagneux. Les petits villages de la Route des Corniches se succéderont pour vous mener au croisement d'Endoumens. C'est ainsi que Caussou, Bestiac, Axiat, Appy, Caychax puis finalement Senzac marqueront le compte-à-rebours d'un des moments les plus mythiques de L'Ariégeoise. La descente de Verdun s'annoncera alors, là juste sous vos freins, tel un entonnoir capable de transformer un peloton en un gigantesque mille-pattes à l'assaut du dévers jusqu'au panneau des Cabannes. Ses 10 virages en épingles vous obligeront à piocher dans vos réserves aussi bien physiques que mentales : entre la lucidité dans le choix des trajectoires et le freinage, cette descente usera autant vos patins que votre état de fraîcheur.

Entrée dans les Cabannes, une grande ligne droite. Au bout de cette ligne droite, une ligne

d'arrivée qui verra passer vos homologues de L'Ariégeoise et de la Passéjade. Quant à vous qui avez épinglé sur votre maillot un dossard supérieur ou égal au 3000, il vous faudra emboîter le pas aux « fadas » de la XXL qui passeront imperçus parmi les dossards de L'Ariégeoise.

Si les marathoniens ont à surmonter le fameux mur au 30^e kilomètre, vous serez au pied du vôtre au 111^e.

Au sortir du ravitaillement tenu par Chantal et son équipe (lire par ailleurs), les premiers hectomètres de Beille pourraient vous rester en travers de la gorge.

Que dire de la suite ? C'est Beille... A la base, c'est dur, très dur. Ensuite, Dame Nature peut s'inviter aux festivités et corser un peu plus une montée qui laisse des traces. Pour vous rafraîchir la mémoire, en 2014 le mercure avait atteint les 38°C dans les secteurs les plus exposés au cagnard de ce 28 juin. Rien à voir avec la douceur de l'an passé dans le Col d'Agnes... Prévoyez donc tous les scénarii... Courage !

Cyclosporatif ou randosporatif

Grâce au dispositif d'arrivée prévu pour accueillir les cyclistes engagés sur L'Ariégeoise et la Passéjade, une alternative s'offre aux participants de la Mountagnole. En effet, toute personne qui ne souhaite pas monter le Plateau de Beille au terme des 111 km qui l'ont menée jusqu'aux Cabannes aura la possibilité de franchir la ligne d'arrivée citée ci-dessus. Un diplôme de participation à la Mountagnole randosporatif sera alors décerné. Dans ce cas de figure, il n'y aura pas de classement.

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



Route, VTT, Vélos électriques (VAE),
Vélos ville, VTC, BMX, Enfant

Vente & réparation
toutes marques
Etude posturale


cannondale


GT
BICYCLES


HAIBIKE


GITANE


DEFINITIVE


PEUGEOT
CYCLES

05 61 67 38 44 - ariegecycles@hotmail.fr

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

www.ariège-cycles.com

La Passéjade

TARASCON-SUR-ARIÈGE - LES CABANNES

69 km - 915 m D+ • Parcours randosportif

Pour la randonnée, les enfants peuvent participer à partir de l'âge de 12 ans. 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.

Membre du Club Prestige des Cyclosporives FFC.



N'oubliez pas les paroles !

« On connaît la chanson... ». Habituellement confiné à une représentation en solo « Tarascon - Tarascon », le parcours randosportif 2016 s'en va d'un bon pas vers Les Cabannes pour partager le devant de la scène au rythme de sa grande sœur Ariégeoise. Pendant des mois, ce sont quelques 5000 solistes qui auront revu leurs gammes sans faire dans la demi-mesure. L'évènement est de taille : une seule date à guichet fermé, un public venu en nombre dévoué à la cause du vélo, 750 bénévoles en coulisses et les Pyrénées en tête d'affiche.

Une chose est sûre, il va y avoir du rythme, des watts et de la danseuse en perspective ! A 8h du mat', le lever de rideau sera assuré par les XXL qui interpréteront une version exclusive du succès d'AC/DC avec un *Highway to Beille* d'anthologie. Viendra ensuite le *Pailhères Ariégeois*, une reprise de *Yesterday* remis au goût du jour par plus de quatre garçons dans le vent. En troisième partie, c'est au son de *Beille Beille Beille*, que s'élanceront enchantés les Claude, François, Valéry et autres Frédéric. Et oui, messieurs dames, les Pyrénées Ariégeoises, elles vous rendront fous de joie, fous de douleurs, mais croyez-nous, plus fous d'elles de jour en jour...

Pour ces 3 groupes, tout a été méticuleusement préparé : si tout se passe comme aux répétitions, il n'y aura pas de panne de son. Ce dont nous sommes convaincus, c'est que la beauté des parcours les laissera sans voix. Et leur difficulté sans respiration.

La scène sera chauffée à blanc pour qu'à 9h00 le public venu en nombre fasse un triomphe étoilé montantes de la Passéjade. Combien prendront le départ ? C'est encore trop tôt pour le dire... Mais avec un si beau parcours et une arrivée au cœur des Cabannes, ça sent le carton plein !

Une Passéjade éclectique !

Quelques jours après la Fête de la Musique, c'est une nouvelle mélodie « 70 » qui passera en boucle dans les oreilles.

Les premiers couplets de Tarascon à Montgailhard en passant par Mercus donneront le tempo avant la montée de Roquefixade via Soula. Un cadre idéal pour contempler les Pyrénées tout en tâchant de ne pas y laisser trop de force... *The show must go on!*

Réglée comme du papier à musique, la N117 annoncera le retour sur Mercus sans fausse note. Le respect du code de la route est d'or.

Avant Bompas, on tire un trait sur le retour à Tarascon. On tourne à gauche. *Sur la route des Corniches*. Voilà le tube qui va tourner en boucle le 25 juin ! Et dis, Michel (Frostin, la voix de L'Ariégeoise), tu leur as dit que ça montait dur entre Arnave et Cazenave ? Peut-être pas dans le Top 50 de la difficulté mais ce prélude au Pas de Soulobrie aura le temps d'en faire déchanter plus d'un sur quelques hectomètres.

C'est bien connu des cyclistes, la descente ça nous *grease!* Mais qui dit faire une brillante arri-

ivée aux Cabannes dit également éviter de faire le show dans les pentes abruptes de Verdun.

Et après ? L'apothéose... Plus de trac, de fatigue ou de stress... Que du bonheur, 300 mètres qui resteront dans la légende de L'Ariégeoise. L'accueil réservé par les nombreux spectateurs donnera des frissons à plus d'un en cette belle journée d'été.

Vous avez un rêve, un but. Vous voulez la gloire. Et bien, ça se paye et ça se paye chez moi en une seule monnaie : la sueur ! Préparez-vous bien. Cette Passéjade a élevé son niveau d'un ton tout en restant accessible à tous à partir de l'âge de 12 ans. Vérifiez également l'état général de votre vélo auprès d'un professionnel pour profiter de votre pratique en toute sécurité.

Les parcours de L'Ariégeoise Cyclosporive empruntent des routes ouvertes à la circulation. Par conséquent, vous êtes priés de respecter le code de la route.

La descente de Verdun sera commune aux 5000 participants. Si les dangers de la route sont signalés par l'organisation, c'est à chacun(e) d'entre vous d'être responsable de votre trajectoire, de votre vitesse et de votre comportement. Pensez à vous mais également aux autres. La grande fête du cyclisme sera prête à vous accueillir dans Les Cabannes, avec familles et amis ! Pensez-y, évitez les risques inconsidérés ne la gâchez pas si près du but.

MaKadamm
Wheels for wins

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.



<https://www.facebook.com/MakadammWheels> contact@makadamm.fr 06 10 89 54 79

Toulouse Bikes

ROUTE – VTT – ELECTRIQUE – ACCESSOIRE – REPARATION

Nouveau magasin de 400m2

Toulousebikes.com 05.61.34.22.25
164 Route de Revel - sortie 18

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



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

Dans la roue

Avant même les premiers coups de pédales du 25 juin sur l'avenue de l'Ayroule, L'Ariégeoise 2016 est déjà en route. Réactions en chaîne de personnes qui, comme vous, sont les maillons forts du succès de la cyclo sportive. Qu'elles soient du territoire tarasconnais, de l'hexagone, de la voisine Andorre ou des contrées lointaines, toutes ont déjà coché la date sur leur calendrier pour vivre ensemble un grand moment sportif et humain. Merci pour votre confiance !

Pierre Tartié, **ambassadeur de L'Ariégeoise 2016**

L'Ariégeoise est pour moi une des plus importantes et la plus dure des cyclo sportives du sud. Les paysages sont magnifiques, on en prend plein les yeux tout au long des parcours. Depuis tout petit, elle me faisait rêver, moi qui suis d'ici. L'an dernier, j'ai enfin pu faire ma première Ariégeoise avec une belle 4^e place à la clé. C'est un honneur de véhiculer l'image de L'Ariégeoise, d'en parler sur le vélo avec les cyclistes que je côtoie. Pour les jeunes de la région, c'est une épreuve que l'on rêve de remporter. J'aimerais faire quelques épreuves du Trophée Midi-Pyrénées et du Circuit Pirineus catalan sous les couleurs de L'Ariégeoise.

Anaïs Renaud, **première inscrite à L'Ariégeoise 2016**

Ça sera ma première participation à l'Ariégeoise, j'ai choisi comme parcours la Mountagnole avec pour but de réussir à franchir la ligne d'arrivée au Plateau de Beille. Pour l'Ariégeoise et la XXL, je trouve ça bien de pouvoir choisir le jour même de s'arrêter aux Cabannes, ou, de poursuivre suivant la forme. En attendant de vous voir au mois de juin, je vais continuer de m'entraîner !

Serge Vandevinne, **premier inscrit à L'Ariégeoise 2016**

J'en suis à ma deuxième participation, je connaissais l'Ariégeoise depuis 5 ou 6 ans lorsque j'ai découvert et suis tombé amoureux de l'Ariège en 2011. Après avoir participé à la Nove Colli (Italie) 3 ans de suite, je me suis décidé de faire l'Ariégeoise 2015 et ce fut un pur bonheur. Cette année, lorsque j'ai découvert la XXL, je me suis dit

« waouh Serge ! Là, c'est un fameux défi !! Faut la faire ! ». J'ai convaincu un ami qui connaît bien l'Ariège de venir aussi, il y aura au moins deux belges. Alors vivement juin sur les routes de votre merveilleuse Ariège !

Chantal Galy, **responsable des ravitaillements**

A la tête d'une équipe de 21 bénévoles sur le ravitaillement des Cabannes, ce petit bout de femme vibre pour L'Ariégeoise depuis 2005. « Au début, je ne voulais pas. Si je ne la faisais plus, ça m'embêterait ! L'arrivée à Beille est la plus belle. On voit beaucoup de coureurs et on se reconnaît mutuellement, c'est vraiment convivial ! L'Ariégeoise, c'est un mélange de stress et d'adrénaline 15 jours avant, un travail de fourmi le jour J, de 5h à 17h : toute l'équipe prépare le petit déjeuner et le ravitaillement comme si c'était un buffet, il faut aussi que ce soit joli ! ». Ce qu'ignorait Chantal, c'est que deux cyclistes espagnols nous ont raconté qu'ils se sont arrêtés au ravitaillement des Cabannes en 2014 et ont longuement fait connaissance avec les fromages locaux. A tel point que la montée de Beille fût dure à digérer...

Jean-Michel Galy, responsable du fléchage **(alias « Monsieur 98 % »)**

Sa labeur a été plébiscitée lors de l'enquête de satisfaction en 2015, chapeau ! Enrôlé en 2003 par les Jean-Claude emblématiques de L'Ariégeoise, cet ancien gendarme a gravi les échelons dans l'organigramme jusqu'à prendre en charge le fléchage des parcours en 2011. « La première année, j'ai passé des nuits blanches à refaire le parcours dans ma tête. On fait au mi-

nimum 3 reconnaissances pour placer les panneaux au mètre près ». Au total, ce sont 350 panneaux qui vous aiguillent pour veiller à votre sécurité. Prudence extrême dans la descente de Verdun. « Elle est vraiment difficile, nous faisons le maximum pour la sécurité des cyclistes en mettant un panneau à chaque virage. Malgré nos efforts, il reste toujours une part de danger pour les cyclistes ». Une fois les panneaux mis en place, Jean-Michel prend place au carrefour des Cabannes. Celui qui mène au ravitaillement d'une certaine Chantal...

Luce Rameil, Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Dès 2011, l'Ariégeoise bénéficie du soutien du PNR dans le cadre d'une démarche éco-responsable en menant de nombreuses actions pour favoriser l'économie locale, sensibiliser, éduquer à l'environnement, protéger l'environnement, favoriser la cohésion sociale, traiter les déchets, gérer les déplacements. Le partenariat est renouvelé chaque année. Les organisateurs s'engagent à préserver l'environnement, à faire du lien avec les habitants et à mettre en valeur les produits et savoir-faire des Pyrénées Ariégeoises. Cela se traduit par l'utilisation de produits locaux pour les repas, des récompenses aux vainqueurs réalisées par des artistes ou des artisans locaux, le tri des déchets, etc. Le PNR apporte un soutien technique, logistique : mise à disposition de gobelets réutilisables et de gobelets compostables, de rubalise biodégradable, de sacs poubelles et de supports de tri. L'Agence de Développement Touristique, qui a élaboré et anime la charte des manifestations vertes, participe à leur promotion.



Harmonie Mutuelle, partenaire
de **L'Ariégeoise cyclo sportive**
le 25 juin 2016.



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

**3 domaines
1 territoire
1 tribu**



AX  **3 DOMAINES**

www.ax-ski.com

axidoc 
SOLUTIONS D'IMPRESSION

xerox 



Imprimantes Copieurs Scanners Traceurs GED



05 61 28 73 73

EPSON
EXCEED YOUR VISION



Agence dans le 09
4 impasse du Mercadal
09100 Les Pujols

www.axidoc.com



Agence dans le 31
12 rue des cosmonautes
31400 Toulouse



L'Ariégeoise des Pitchouns

Jamais 2 sans 3...



En 2014, l'estive du Plateau de Beille avait accueilli la première édition de cet événement destiné aux cyclistes en herbe. Cette année, les épreuves auront lieu au pied de l'ascension, dans Les Cabannes, avec le village d'arrivée de L'Ariégeoise comme centre d'opérations.

Maillot du club ou de L'Ariégeoise sur les épaules, tous les jeunes qui prennent part à ce regroupement des écoles de cyclisme font partie intégrante du majeur événement cyclosporatif de l'année. Inscrite au calendrier régional FFC, cette journée de découverte et de pratique du cyclisme est accessible à tous les jeunes entre 7 et 14 ans.

Du fait de l'installation de la ligne d'arrivée de L'Ariégeoise dans Les Cabannes, les activités préparées pour les Pitchouns n'iront pas tutoyer les pentes du Plateau de Beille. Le choix des modalités n'est pas encore déterminé avec exactitude. En revanche, nous pouvons déjà annoncer que tous les types de vélo seront admis, afin de permettre au plus grand nombre d'enfants de s'élaner pour une journée de sport et de divertissement.

Nul doute que vous serez nombreux à nous rejoindre en ce samedi 25 juin, journée de pratique ludique ouverte à toutes et tous, licenciés ou non, où les mots plaisir et jeu permettront à tous les participants de repartir avec un souvenir de L'Ariégeoise.



© Hélène Dogue

Epreuve inscrite au calendrier régional FFC

Accessible aux enfants entre 7 et 14 ans,
licenciés ou non

Licence à la journée pour les non licenciés

Port du casque obligatoire

Tous types de vélo admis

Vous pourrez retrouver l'actualité de L'Ariégeoise des Pitchouns sur
www.cyclospor-ariegeoise.com
avec toutes les modalités d'inscription et le programme de la journée.

Si vous souhaitez plus d'information sur les écoles de cyclisme en Midi-Pyrénées
et le calendrier des manifestations, rendez-vous sur www.mpy-ffc.fr



Decathlon Foix, le plus grand spécialiste du sport en Ariège

ZI FOIX NORD – RN 20 – SORTIE N° 10



**Chausson
Publicité**

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

IMPRIMERIE
 NEON LED
 ENSEIGNES
 PLYERS
 OBJETS PUB
 CRÉATION
 CARTE DE VISITE
 PUBLICITÉ
 SÉRIGRAPHIE
 LOGO
 VEHICULE
 SIGNALÉTIQUE

**Transports
DHERS**



09400 TARASCON/ARIÈGE
 Tél. 05 61 05 62 44 - Fax 05 61 05 75 74



ad

GARAGE CHAGUE
 ESSO SERVICE

54, av. V. Pilhes - 09400 TARASCON-SUR-ARIÈGE
 Tél. : 05 34 09 00 31

**AUTOCARS
&
DÉMÉNAGEMENTS**



**Transports
Lieures**



0826 301 303 www.transportlieures.fr

LANGUEDOC-ROUSSILLON
LA RÉGION **MIDI-PYRÉNÉES**

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 à la date de la course) de non contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition .
Licencié(e)s majeurs titulaires d'une licence compétition d'une autre fédération : UFOLEB, 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 à la date de la course) de non contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition et d'une carte d'identité* (1).
Licencié(e)s majeurs des fédérations des pays étrangers	Présentation obligatoire d'un certificat médical (de moins d'un an à la date de la course) de non contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition et d'une carte d'identité* (1).
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 carte d'identité* (1). Pour les coureurs âgés de 17 ans participation uniquement à la Mountagnole 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 peuvent participer à partir de l'âge de 12 ans. 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.

L'inscription d'un mineur de moins de 16 ans devra obligatoirement se faire par l'intermédiaire d'un adulte majeur qui validera le dossier d'inscription.

Aucune décharge ne sera acceptée.

* (1) En raison de 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. A défaut 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'ARIÉGOISE 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, dans un délai de 2 mois après l'épreuve, uniquement sur demande écrite, reçue avant le 01/07/2016, 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.

• INSCRIPTIONS :

PLACES LIMITÉES : clôture des inscriptions dès que le chiffre de 5 000 participants est atteint ou au 15/06/2016 (minuit).

Inscription uniquement sur Internet.

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.

Une confirmation d'inscription avec votre numéro de dossard vous sera adressée par e-mail jusqu'au 22/06/2016. Les participants n'ayant pas reçu de confirmation pourront se présenter au "retrait des dossards" munis de toutes les pièces justificatives (licences, certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclisme en compétition, autorisation parentale, carte d'identité...).

A compter du 15/06/2016, les dossiers incomplets pourront être mis à jour en se connectant sur le compte personnel grâce aux identifiants et mot de passe. A partir du 20/06/2016, ne plus envoyer de justificatifs en pièce jointe sur les mails ariegeoise.cycloclub@wanadoo.fr et ariegeoise.cyclo sportive@gmail.com, ces mails ne pourront être traités. Penser à se munir de ces documents le jour du retrait des dossards.

Les participants dont le dossier sera incomplet (paiement non effectué, pièces manquantes...) n'apparaîtront pas sur la liste des inscrits du site www.cyclo sportive.com

■ TARIFS INSCRIPTIONS :

Les tarifs réduits (soit 10 € économisés par rapport aux tarifs normaux) seront valables jusqu'au 15 mai 2016.

A partir du 16 mai 2016, les tarifs normaux seront mis en vigueur, et ce jusqu'à la clôture des inscriptions.

● Tarifs 2016

□ Licenciés FFC	44 €	54 €
□ Autres licences	48 €	58 €

Chèque global libellé à I.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.

- La circulation des voitures au Plateau de Beille sera réglementée. Des horaires de montée devraient être mis en place, mais à ce jour, l'organisation ne peut communiquer les conditions exactes. La descente de ces mêmes véhicules s'effectuera par vague, encadrée par des motards de l'organisation.

La descente des compétiteurs, après franchissement de la ligne d'arrivée, se fait hors course. Vous n'êtes plus dans le cadre de l'épreuve, donc plus assurés par l'organisation. L'organisation mettra en place un système de convois en roue libre vers Les Cabannes, encadrés par ses motards.

V. ASSURANCE

- Responsabilité Civile : l'organisation a souscrit un contrat qui couvre sa Responsabilité Civile ainsi que celle des participants engagés, pour les dommages 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



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 PAMIER
3 RUE DE LA RÉPUBLIQUE - TÉL. 05 34 01 09 30
CM SAINT-GIRONS
2 AVENUE ARISTIDE BERGES - TÉL. 05 61 02 31 80



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



GRAU S.A.S.

FOIX - 05 61 02 12 40
PAMIER - 05 34 01 20 40
SAINT-GIRONS - 05 61 66 34 45
LAVELANET - 05 61 01 58 58



www.groupegrau.com



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



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. Une facture vous sera adressée, après la course, par le vélociste qui vous a dépanné.

• Assistance médicale appropriée : 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 XXL et l'Ariégeoise,
- à 8h30 pour la Mountagnole,
- à 9h00 pour la Passéjade.

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 « CONTROLE » se trouvera automatiquement hors course.

Tout concurrent qui ne sera pas pointé à 16h00 à Les Cabannes 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 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 devra intervenir avant le 15/06/2016. Aucune modification possible le jour du retrait des dossards.

IX. MATERIEL

Les vélos à assistance électrique (VAE) sont interdits sur l'ensemble des parcours.

X. 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 XXL, L'Ariégeoise et Mountagnole pourront obtenir les diplômes avec la mention Or – Argent – Bronze (réf. Paragraphe XI).

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

• L'ARIEGEOISE XXL – L'ARIEGEOISE

- 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

Comme chaque année, les brevets « L'Ariégeoise d'Or, d'Argent et de Bronze » ainsi que « L'Ariégeoise XXL d'Or, d'Argent et de Bronze » seront délivrés selon le temps à l'arrivée du parcours.

Le tableau des brevets établi selon le temps final et la catégorie est à consulter sur le site officiel de L'Ariégeoise.

• La Mountagnole

Le parcours sujet à classements et récompenses se termine au sommet du Plateau de Beille.

- Classement scratch avec récompenses
- Classement par catégorie avec récompenses

Dames	Messieurs	
DMW1 : de 18 à 39 ans	HMA : de 18 à 29 ans	HME : de 60 à 64 ans
DMW2 : de 40 à 49 ans	HMB : de 30 à 39 ans	HMF : de 65 ans et plus
DMW3 : 50 ans et plus	HMC : de 40 à 49 ans	HMH : handisport (pas d'âge)
	HMD : de 50 à 59 ans	HMZ : Amateurs 1 ^{ère} et 2 ^e catégorie

Les brevets baptisés « Mountagnole d'Or, d'Argent et de Bronze » seront délivrés selon le temps à l'arrivée du parcours.

Le tableau des brevets établi selon le temps final et la catégorie est à consulter sur le site officiel de L'Ariégeoise.

Les participants à La Mountagnole qui finissent le parcours aux Cabannes ne pourront opter à un classement chronométré, une récompense ou un brevet. Ils seront considérés randosportifs, au même titre que les engagés sur la Passéjade.

• La Passéjade

La Passéjade est une randonnée qui ne donne lieu à aucun chronométrage ni classement.

XI. RECOMPENSES

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

- Les trois premiers du scratch,
- Le premier de chaque catégorie,
- Le club le plus représenté en nombre d'engagés, tous parcours confondus,
- Le club ariégeois le plus représenté,
- Le coureur le plus éloigné.

• Seront récompensés pour la randonnée (Passéjade)

- Le plus jeune,
- Le plus âgé.

XII. DIPLOMES

Diplôme papier : si vous souhaitez recevoir votre diplôme par courrier, cocher la case correspondante sur votre formulaire d'engagement. Vous pouvez effectuer un paiement global lors de votre inscription.

OU

Diplôme téléchargeable **gratuitement** sur www.cycloport-ariegeoise.com

XIII. DROIT A L'IMAGE

En vous inscrivant à l'Ariégeoise Cyclo sportive, 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.

XIV. 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 appropriée sera mise 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.**

XV. 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.



Col de Pailhères / Altitude 2001 m

« L'Aude à l'Ariège »

LE CYCLE

En passionné de cyclisme et ami de L'Ariégeoise, Yves Blanc vous dévoile les secrets du « Géant des Pyrénées », classé hors catégorie. Le rédacteur en chef du magazine LE CYCLE recycle pour vous son reportage « Col dur » dédié au col de Pailhères, publié dans le mensuel n°437.

Cher Yves, l'occasion est trop belle pour ne pas te convier à participer à cette édition 2016 ! Si ton coup de pédale est aussi léger que ta plume, le Géant n'a qu'à bien se tenir.



La plus courte, qui dépasse légèrement les 15 km, monte directement au village de Rouze (09) en longeant le torrent la Bruyante. C'est cette route qu'ont empruntée les coureurs du Tour 2013 lors de l'étape entre Castres et Ax 3 Domaines. L'autre option, prise par le Tour 2007, plus longue d'un kilomètre, fait chuter le pourcentage moyen à 7,2 %.

La montée aux 40 lacets

Lors de nos reconnaissances, nous avons effectué le parcours long. Ce qui justifie notre choix, c'est la beauté du cheminement de la route et la superbe vue qu'elle offre sur les ruines du château d'Usson. La montée présente d'entrée un bel enchaînement de courbes qui rendent la pente plus facile. Les collectionneurs d'épingles y trouveront leur compte, puisque cette montée propose pas moins de quarante virages dont vingt sur 4 km dans la partie finale ! Attention, freinez vos ardeurs dans la partie basse, car à partir du 4^e km, la pente devient très raide, et comme l'ascension dure plus d'une heure, gardez-en sous la pédale.

Les nombreuses ruptures de pente avec de fréquentes pointes à 12% rendront la gestion

de l'effort difficile. Pour les cyclistes qui vont le découvrir pour la première fois, le port de Pailhères sera sans aucun doute une véritable révélation, car la variété de ses décors, son tracé très agréable avec en prime un majestueux panorama au sommet font de ce col un des plus beaux de France.

Les temps forts de la montée

L'ascension du versant sud-est est très irrégulière. Les douze derniers kilomètres présentent un pourcentage moyen de 8,3%. Cette montée est redoutable !

Km 0 - Alt. 780 m. Le départ s'effectue au niveau du pont sur l'Aude, à l'intersection de la D16 et de la D118. Les premiers hectomètres s'effectuent en faux plat montant, entre une paroi rocheuse et le lit de la rivière de montagne la Bruyante. Face à nous se dresse, sur son promontoire rocheux, le château d'Usson. Nous entrons dans le département de l'Ariège.

Km 3,3 - alt. 971 m. La première série de six lacets se négocie plutôt bien. Elle vous offre un sympathique coup d'œil sur le château d'Usson

C'est en 2003, pour le centenaire du Tour de France, que le grand public fit la connaissance de ce géant pyrénéen qui relie l'Aude à l'Ariège. Ce versant sud-est fut le seul emprunté par les coureurs de la Grande Boucle. Situé dans la partie sauvage du Donezan, à l'extrême sud-est de l'Ariège, le port de Pailhères est praticable de mi-mai à fin octobre. Ce versant est considéré comme le plus difficile, avec officiellement 8,1% de pente moyenne sur 15 km, contre 6,9% côté ouest. En fait, ce col offre 2 options.

LA SURPRISE DU TOUR

Le col de Pailhères est un col jeune. C'est parce que son histoire avec le Tour est récente et qu'il est souvent escaladé en avant-dernière position qu'il n'a pas encore acquis ses lettres de noblesse. En effet, les leaders ne s'y livrent que trop rarement, économisant leurs forces pour la montée finale, que ce soit Ax 3 Domaines ou le Plateau de Beille. Et pourtant, cette montée est aussi redoutable que celle du Tourmalet, le seul col routier des Pyrénées à le devancer en altitude avec ses 2115 m. « C'est pour moi le géant du XXI^e siècle. J'adore l'enchaînement Pailhères - Ax 3 Domaines. Il faut que le côté romanesque du sport cycliste soit de retour », confiait Christian Prudhomme, à nos confrères de *La Dépêche du Midi*.





et vous permet ainsi de rentrer plus progressivement dans la difficulté. En pleine chaleur, cette zone est plus ombragée. On atteint l'entrée du village de Rouze au Km 3. Une relance énergique sur une très courte portion à 11 % avant le passage du pont sur la Bruyante vous imposera un changement de braquet. A la sortie du village, l'accalmie va se prolonger jusqu'au passage du seuil des 1 000 m, au km 4, au niveau d'un petit torrent. Ensuite, une portion en sous-bois flirte en permanence avec les 10 % jusqu'au village de Mijanès.

Km 10 - Alt. 1 487 m. Il faudra relancer énergiquement à la sortie de Mijanès. On entre dans un secteur de transition, la route file vers l'ouest, posant un bon 6 % de moyenne. A l'approche du 7^e km, deux épingles serrées nous font pénétrer sur un passage de 3 km où la pente oscille

entre 8 % et 12 %. Les quatre virages suivants ne permettront pas de relancer l'allure. La route devient plus exposée, le vent contraire peut augmenter la difficulté. Au Km 9, la pente s'assagit, la ligne de crête se dévoile. La route longe une prairie dans laquelle coule le ruisseau de Pailhères. On s'approche tout doucement de la réserve pastorale sur une pente qui se redresse progressivement.

Km 12,6 - Alt. 1 680 m. A la sortie de la réserve pastorale, la route se rétrécit sensiblement. Elle s'enfonce dans un sous-bois où la déclivité atteint son paroxysme. Le compteur affiche une pente entre 8 et 12 %. A la sortie de cette zone, attention aux courants d'air ! La route surplombe ensuite une prairie, avant de se contorsionner pour accéder à l'ultime palier du col. La dernière série de lacets, dont l'entrée est matérialisée par une enfilade de plots blancs, est une des portions les plus agréables de la montée. Huit épingles sur 1 000 m permettent de dompter une pente de 8 % de moyenne. Face à nous se dresse l'imposant pic de Fontargent. Le sommet du col se situe à sa droite.

Km 16,6 - Alt. 2 001 m. Sans aucun abri, exposés au vent, les trois derniers kilomètres ne laissent aucun répit. Dans l'avant-dernier kilomètre, le compteur nous indique même une pointe à 12 %. La route continue à virevolter pour nous amener au sommet. Au Km 15,3, on laisse sur la gauche la D25C qui file directement au sommet du col et nous épargne un bon kilomètre d'ascension. A 200 m du sommet, une descente d'une bonne centaine de mètres sou-

lage nos souffrances. Mais une dernière banderille vient nous percer le mollet dans le final. Près de 100 m avant de franchir la ligne du sommet, vous êtes encore debout sur les pédales sur une portion à 11 % ! Mais quel panorama en haut !

Y.B - Le Cycle // N°437

LE TÉMOIN

Jean-Denis Gely (Fitou)

correspondant régional du « Cycle »

« Je suis un inconditionnel du col de Pailhères. Je le monte 3 fois par an par le côté de Mijanès. C'est le grand col du coin. Je prends toujours la version la plus longue, celle avec les lacets au départ. C'est dans les lacets du haut que l'on souffre le plus, à l'endroit que j'appelle le passage des moutons. Il fait partie de mes cols préférés avec le Cormet de Roselend, le Port de Balès et la Hourquette d'Ancizan.

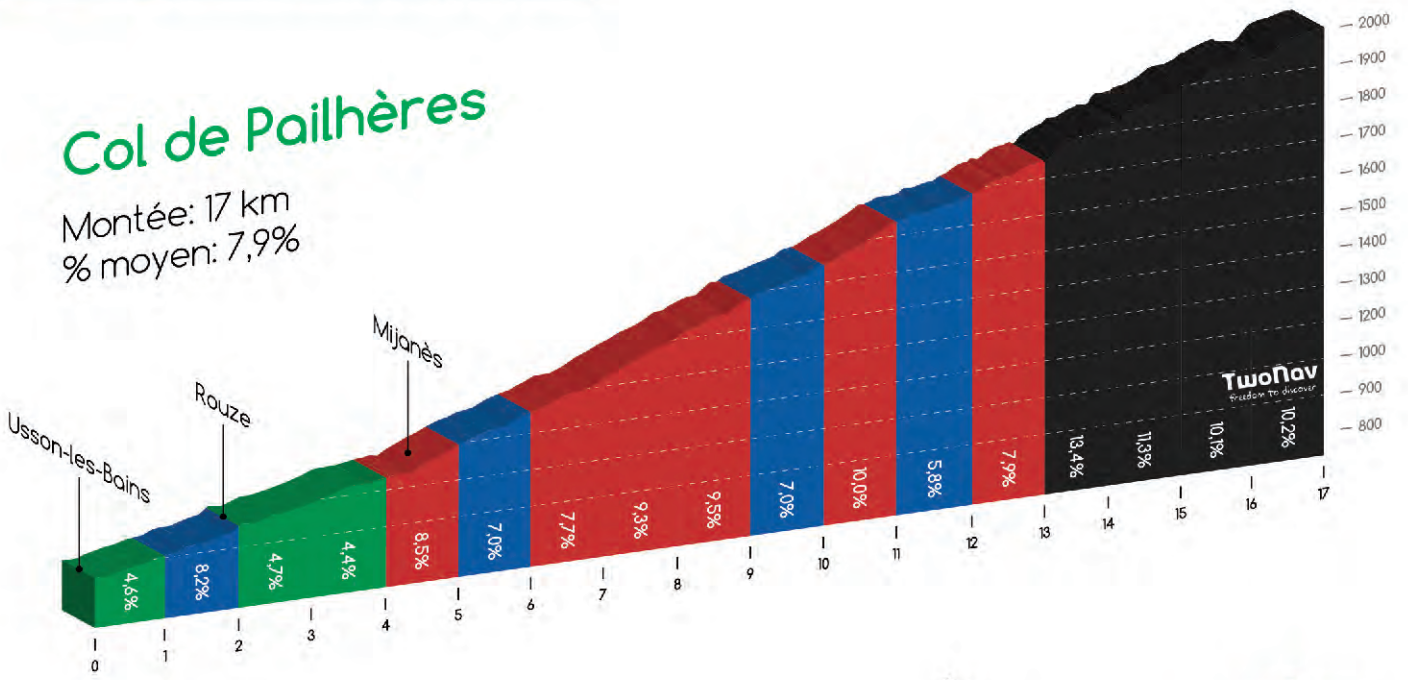
Je conseille un compact 34 x 26. Lors de ma dernière ascension, j'avais un pédalier compact O.Symetric de 38 x 27 et je suis monté en 1h15. Mais l'essentiel est de profiter de ces paysages exceptionnels, qui atténuent la douleur de l'effort. La pente la plus dure se situe dans la portion de lacets serrés et on s'en rend à peine compte tellement c'est superbe ! »





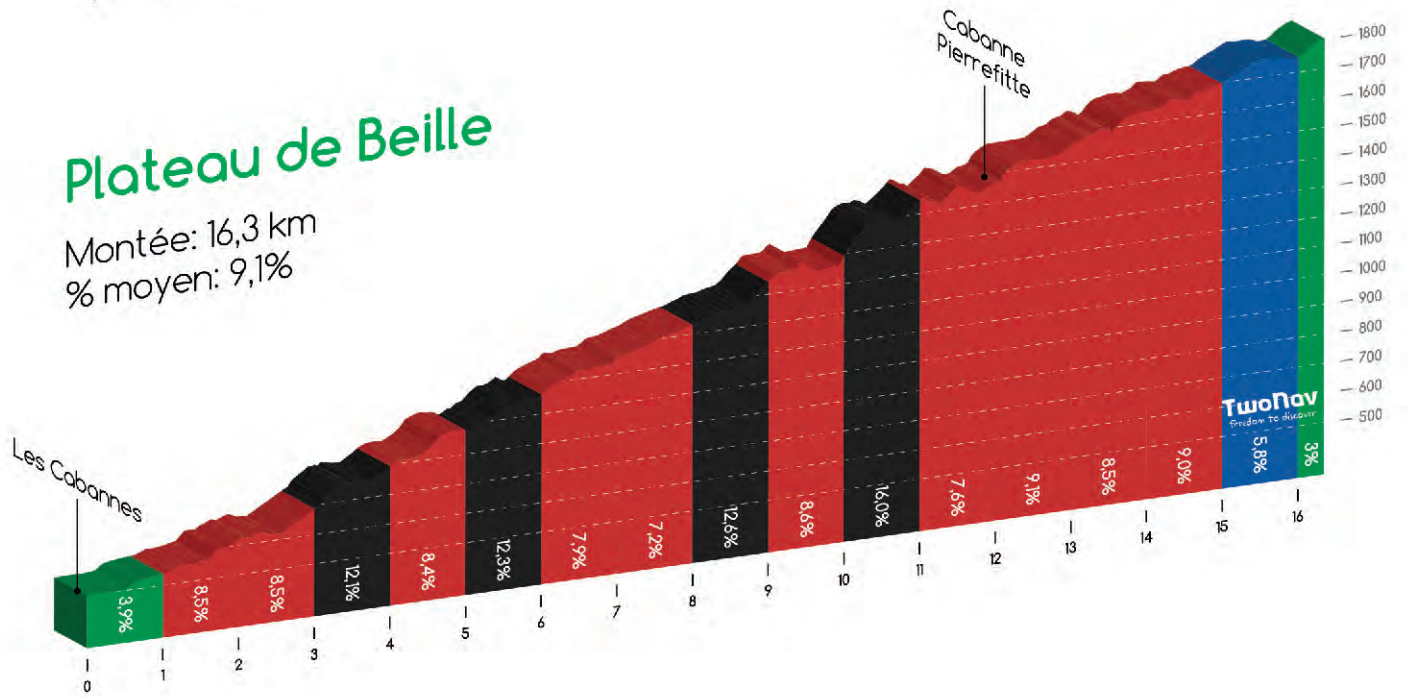
Col de Pailhères

Montée: 17 km
% moyen: 7,9%



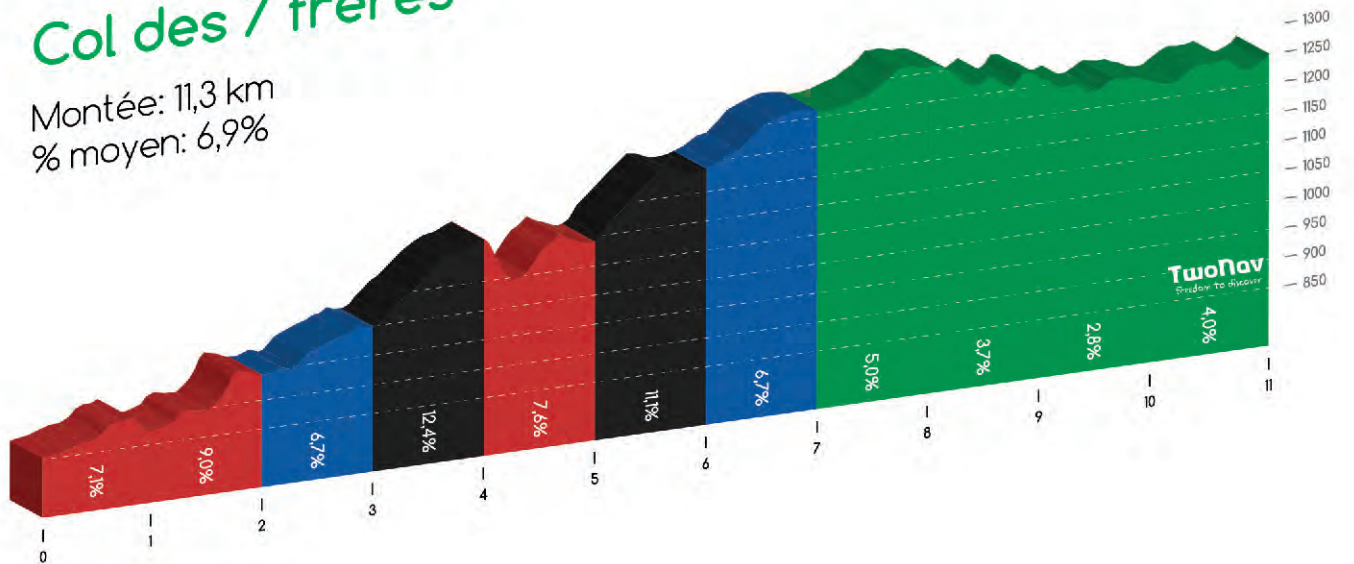
Plateau de Beille

Montée: 16,3 km
% moyen: 9,1%



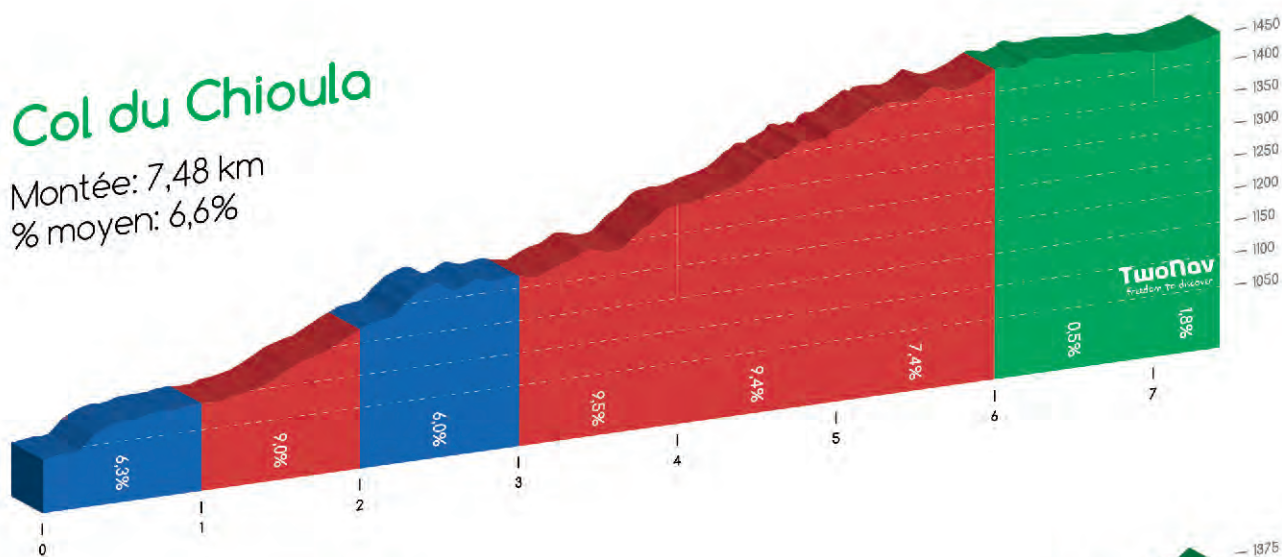
Col des 7 frères

Montée: 11,3 km
% moyen: 6,9%



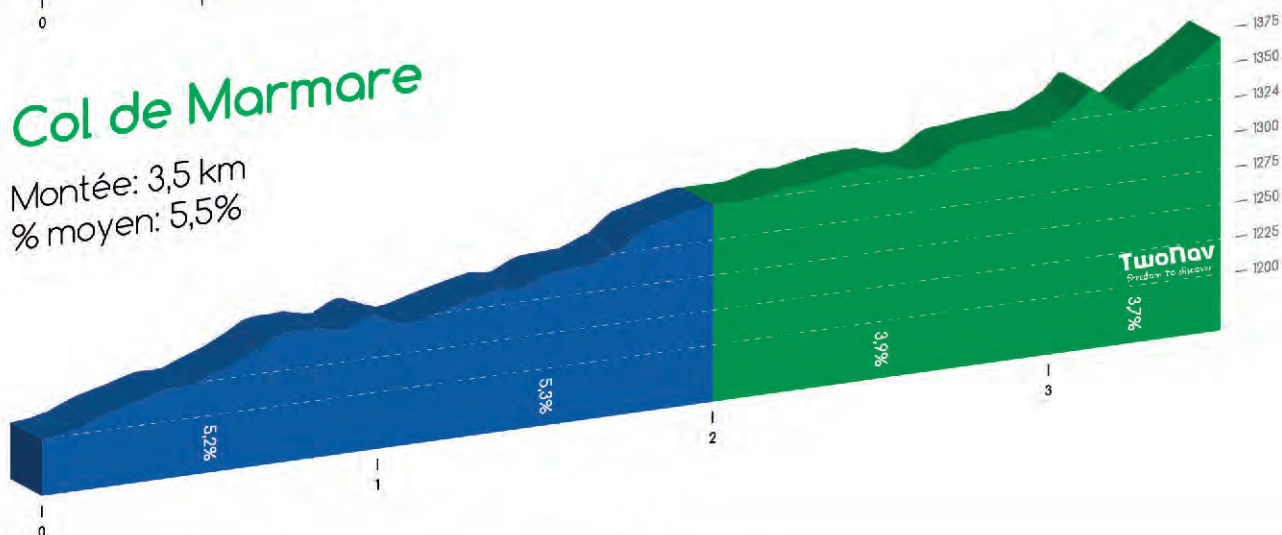
Col du Chioula

Montée: 7,48 km
% moyen: 6,6%



Col de Marmare

Montée: 3,5 km
% moyen: 5,5%



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

BMC
swiss cycling technology

GITANE

www.cyclolmes.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 riieuse que nulle part ailleurs !



PASS FAMILLE
(2 adultes + 2 D'jeuns)

À PARTIR DE

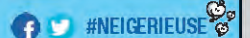
24 €

Accès luge pour 1 journée

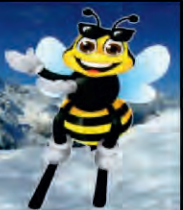


www.beille.fr

www.chioula.fr



LA BEILLE LOC



Location Hiver/Été

- Skis de Fond
- Luge
- Raquette
- SKIKE
- Chaussure rando
- Bâton marche
- Rollers



VENTE ACCESSOIRES

PARTENAIRES :

FISCHER

SALOMON

ATOMIC

ONEWAY

TSL
TSL SPORT EQUIPMENT

SWIX

09310 LES CABANNES – 05 61 64 70 61

(à l'entrée du village, face à la pisciculture)

labeilleloc@orange.fr



Les Cabannes, Village Arrivée 2016

C'est au cœur de cette commune connue par ses facettes saisonnières que L'Ariégeoise 2016 a élu domicile pour son Village Arrivée. Située dans la haute vallée de l'Ariège, à la confluence de l'Aston, à 10 km au sud-est de Tarascon-sur-Ariège et 15 km au nord-ouest d'Ax-les-Thermes.

En juillet dernier, cette localité de 350 habitants était prise d'assaut par des milliers de férus de cyclisme venus du monde entier vivre l'arrivée du Tour de France 16 kilomètres plus haut. Dans le microcosme cycliste, Les Cabannes rime en effet avec le Plateau de Beille puisque c'est après un virage à 90° sur la droite depuis la place du village que débute l'ascension vers le redoutable sommet.

Reconnu comme l'un des cols les plus difficiles à gravir des Pyrénées, le Plateau de Beille offre un panorama exceptionnel à 360° sur la chaîne montagneuse. Une telle exposition à près de 1800 m d'altitude peut toutefois présenter des inconvénients pour la logistique d'accueil sur site de plusieurs milliers de personnes, entre cyclistes, accompagnants, exposants et staff. En 2014, c'est un fort vent qui s'était invité sur l'estive, empêchant l'installation de tentes et d'arches gonflables. L'arrivée de l'étape reine du dernier Tour de France a elle aussi essuyé les caprices des cieux ariégeois avec un changement météorologique extrême.

Tributaire de nombreux facteurs extérieurs le jour J, le comité d'organisation de L'Ariégeoise a donc privilégié l'installation du Village Arrivée 2016 dans la vallée, sur la commune des Cabannes.

A la croisée des destins

Une fois la descente de Verdun négociée et le passage de la voie ferrée, redoublez d'attention aux indications des bénévoles en entrant dans Les Cabannes. La Rue Principale prendra des airs de Champs Elysées. L'Ariégeoise et la Pas-séjade s'achèveront au bout de la ligne droite qui traverse le village. Pour celles et ceux qui souhaitent briller sur la XXL et la Mountagnole, c'est sur la *Place de l'Etoile* locale qu'il faudra filer à gauche. Passage devant l'Office du Tourisme avant d'attaquer la bien-nommée *Rue de la Rampe*, qui justifie son appellation dans les premiers hectomètres de la montée de Beille.

16 et 16, 32

Au sommet, un poste de ravitaillement sera à disposition des *finishers* de la XXL et la Mountagnole. Les cyclistes redescendront, hors course, vers Les Cabannes, escortés par les motards de l'organisation. Aux effets de la législation, une fois passée la ligne d'arrivée, l'assurance de l'organisation ne prend plus les coureurs en charge. Redoublez donc de vigilance dans la descente du Plateau de Beille.

Une fois sur le Village d'arrivée, toutes et tous

auront accès au service de restauration et au parc à vélos gardé et gratuit. Le podium d'animation et le village Expo seront également au cœur de cet espace dévoué à la cause du cyclisme.

Les bons plans pour vous loger

En tenant compte de la faible distance qui sépare Tarascon des Cabannes, plusieurs choix s'offrent à vous pour passer votre week-end cycliste en Ariège. Si vous optez pour un hébergement aux alentours de Tarascon, vous serez sur place le samedi matin pour le départ de la cyclo-sportive. En fin d'après-midi, vous aurez 10 kilomètres à faire depuis Les Cabannes pour regagner votre hébergement. Dans le cas contraire, en logeant le week-end au pied du Plateau de Beille, que ce soit à Aston ou Les Cabannes, vous aurez ces 10 mêmes kilomètres à faire le samedi matin pour rejoindre vos compagnons de route au pied du Castella de Tarascon.

La N20 est l'axe qui relie Tarascon-sur-Ariège et Les Cabannes. Le trafic en période estivale y est dense en raison de la liaison Toulouse-Andorre. Quel que soit votre choix en termes de logement, nous vous recommandons la plus grande précaution lorsque vous circulez sur cet axe.



VVF VILLAGES
LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE

LA VIE DE VILLAGE
EST DE RETOUR

LES CABANNES ★★★

AU CŒUR DES PYRÉNÉES ARIÉGOISES,

AU PIED DU PLATEAU DE BEILLE !

64 logements du studio 3 personnes au logement 8 personnes

Les charmes d'une ancienne bergerie

Plusieurs services disponibles sur le village :

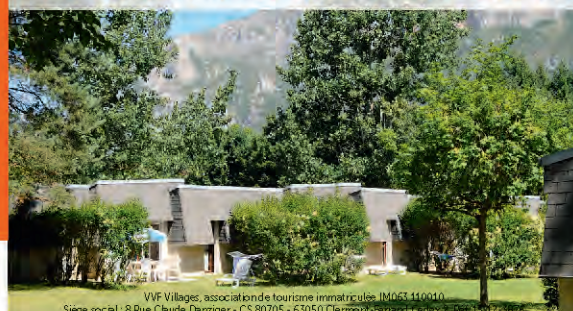
wifi gratuit, stadium, terrain pétanque, baby-foot, tennis de table...

5 minutes à pied de tous les services

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS 04 73 43 00 43

www.vvf-villages.fr

À PARTIR DE **103€** LE STUDIO 3 PERS.
WEEK-END 3 JOURS/ 2 NUITS DU VENDREDI 17 H AU DIMANCHE 16 H.



VVF Villages, association de tourisme immatriculée JM063110010
Siège social : 8 Rue Claude Darziger - CS 80705 - 63050 Clermont-Ferrand Cedex 09 - 0477 22 00 00

VVF Villages - 09310 Les Cabannes - Tél. 05 61 64 77 67 - Courriel : accueil.lescabannes@vvfvillages.fr

L'ARIÉGEOISE XXL - L'ARIÉGEOISE

TwoNav
freedom to discover



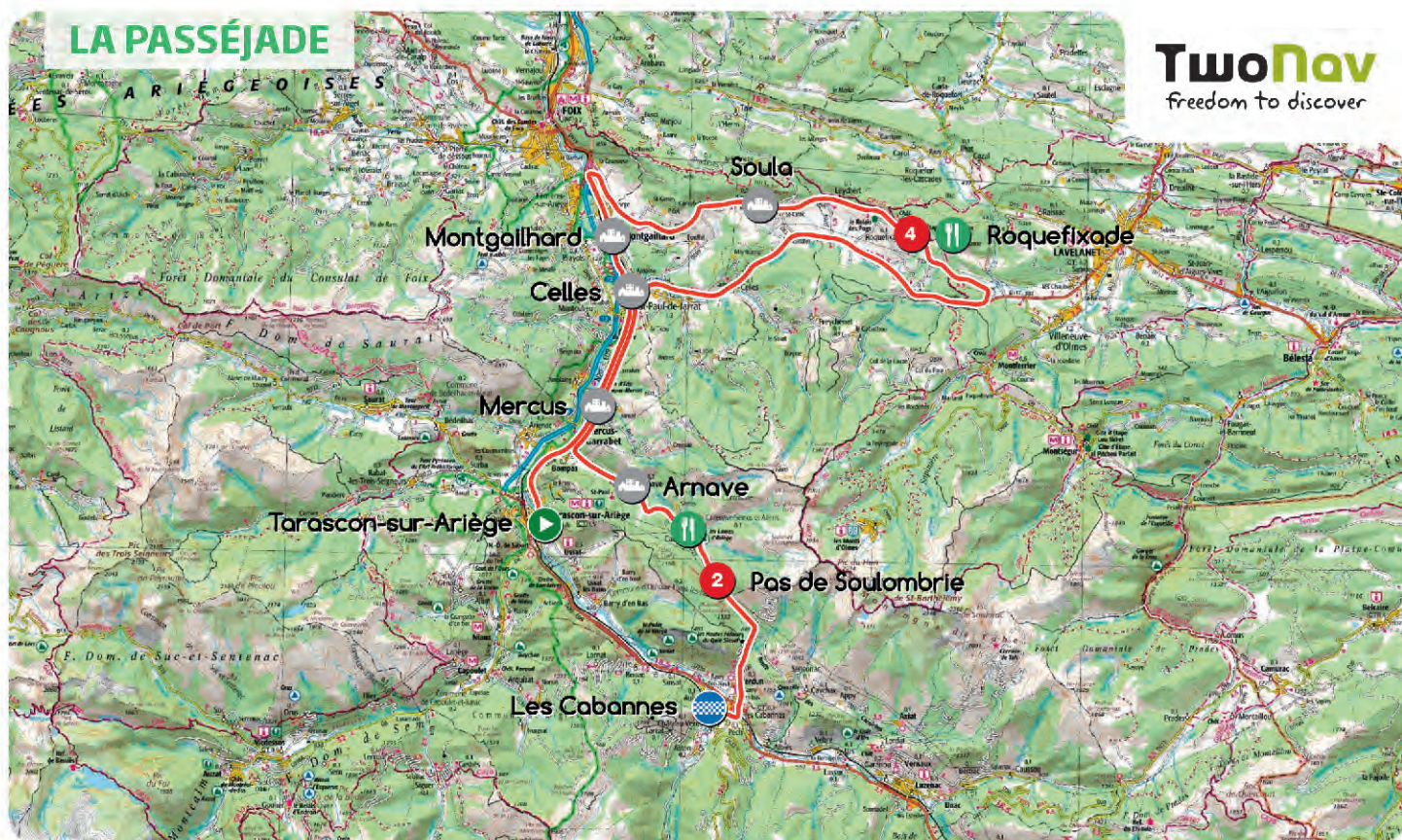
▶ Départ
 ● Arrivée
 4 Col
 || Ravitaillement
 ● Village / Ville

LA MOUNTAGNOLE

TwoNav
freedom to discover



▶ Départ
 ● Arrivée
 4 Col
 || Ravitaillement
 ● Village / Ville



TwoNav
freedom to discover

Départ
 Arrivée
 Col
 Ravitaillement
 Village / Ville

Informations pratiques

> PACKAGE INSCRIPTION

- Maillot commémoratif
- Petit-déjeuner au départ
- Ravitaillements solides et liquides
- Plateau-repas à l'arrivée
- Assistance mécanique et médicale
- 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.**

Plateau-repas sur le village d'arrivée (Les Cabannes) pour tous les participants. De 12h à 17h30.

> RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards et tout l'équipement nécessaire à la course sont à retirer à Tarascon-sur-Ariège, esplanade de la Libération :

- le vendredi 24 juin 2016 de 9h à 20h et le samedi 25 juin 2016 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 7h30.

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 : remplir « la fiche d'identité » ; elle peut être d'une grande utilité aux secouristes en cas d'accident.

> RESULTATS

Pour L'Ariégeoise XXL, L'Ariégeoise et la Mounagnole, publication des résultats sur www.cyclospor-ariégeoise.com et www.ats.com la semaine suivant l'épreuve. La Passéjade n'a pas de classement s'agissant d'une randonnée sportive.

> 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 cycloportifs. Pour la Passéjade, c'est un moyen de pointage uniquement; parcours sans chronométrage.
- Ne pas découper ni modifier votre plaque de guidon.
- Accrocher la plaque impérativement au guidon.
- Les plaques sont à restituer sur la ligne d'arrivée, ou en cas d'abandon, à un commissaire,

ou à 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 PERSONNALISÉE

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-ariégeoise.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.

> REPAS ACCOMPAGNEURS

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



Estimation des temps de passage

L'ARIEGEOISE XXL - L'ARIEGEOISE 2016 • TARASCON SUR ARIEGE - LES CABANNES - PLATEAU DE BEILLE Samedi 25 juin 2016 (Départ 8h00)

Plateau de Beille : 169,5 km / D+ 4377 m - Les Cabannes : 153,7 km / D+ 3127 m

ITINERAIRE	Voie	Kilométrage		Altitude	Dénivelé		Estimation Horaires de Passage				
		Partiel	Cumulé		Total	Estimations Moyennes Choisis					
						32 km/h	28 km/h	25 km/h	22 km/h	19 km/h	
Tarascon/Ariège - Départ	D618	0	0	474			8h00	8h00	8h00	8h00	8h00
Mercus	D618	4,7	4,7	481			8h07	8h08	8h09	8h10	8h12
Garrabet	D618	1,5	6,2	492	24	24	8h09	8h10	8h12	8h14	8h17
La Charmille	D618/ RD117	3	9,2	453			8h13	8h15	8h18	8h21	8h26
Nalzen	RD117	12,6	21,8	630	177	201	8h35	8h40	8h47	8h55	9h07
Lavelanet	RD117	9,2	31	520			8h50	8h56	9h05	9h48	10h02
L'Aiguillon	RD117	5	36	482			8h58	9h05	9h15	9h59	10h16
Bélesta	RD117/D16	3,1	39,1	493			9h04	9h12	9h23	10h08	10h26
Col de La Croix des Morts (ravitaillement)	D16/D29	8	47,1	898			9h27	9h37	9h51	10h09	10h33
Croisement D29/D613	D29/D615	6	53,1	949	555	756	9h38	9h50	10h08	10h28	10h54
Espezel D615/D29	D615/D29	2,5	55,6	886			9h41	9h54	10h13	10h34	11h01
Croisement D29/D20	D29/D20	4	59,6	854			9h47	10h01	10h22	10h44	11h12
Rodome	D20	3,5	63,1	920			9h55	10h11	10h34	10h58	11h28
Aunat	D20	2,2	65,3	980	316	1072	9h59	10h16	10h40	11h05	11h36
Bessède de Sault	D20	4,5	69,8	960			10h01	10h19	10h44	11h10	11h42
Gesse (Croisement D20/D118)	D20/D118	4,4	74,2	696			10h07	10h26	10h53	11h20	11h53
Usson-les-Bains	D118/D25	9	83,2	729			10h21	10h42	11h11	11h22	12h17
Rouze	D25	3,6	86,8	970			10h29	10h51	11h23	11h37	12h35
Mijanès (ravitaillement)	D25	1	87,8	1134			10h32	10h55	11h28	11h43	12h42
Col de Pailhères	D25	11,5	99,3	2001	1361	2433	11h09	11h37	12h23	12h51	14h05
La Forge	D25	11	110,3	1189			11h22	11h52	12h40	13h10	14h26
Ascou	D25	3	113,3	1040			11h27	11h58	12h47	13h18	14h35
Croisement D25/D613	D25/D613	0,5	113,8	1028			11h28	12h00	12h49	13h21	14h38
Col du Chioula	D613	6	119,8	1431	487	2920	11h47	12h22	13h18	13h56	15h21
Col de Marmare (ravitaillement)	D623/D2	3,5	123,3	1361			11h53	12h29	13h27	14h06	15h32
Caussou	D2	11,2	134,5	860			12h10	12h47	13h46	14h27	15h54
Croisement D2/D20	D2/D20	0,8	135,3	838			12h11	12h48	13h48	14h29	15h58
Lordat	D20	4,1	139,4	911			12h18	12h56	13h57	14h39	16h09
Appy	D20	3,5	142,9	945	207	3127	12h25	13h04	14h06	14h49	16h20
Endoumens D20/D120	D20/D120	5	147,9	888			12h33	13h13	14h16	15h00	16h32
Verdun	D120	3,8	151,7	561			12h39	13h20	14h23	15h08	16h41
Les Cabannes (ravitaillement)	D120/D522	2	153,7	535		3127	12h42	13h24	14h28	15h14	16h48
Plateau de Beille - Arrivée	D522	15,8	169,5	1785	1250	4377	13h35	14h24	15h48	16h52	

LA MOUNTAGNOLE 2016 • TARASCON SUR ARIEGE - PLATEAU DE BEILLE • Samedi 25 juin 2016 (Départ 8h30)

Distance : 127 km

Dénivelé : 2733 m

ITINERAIRE	Voie	Kilométrage		Altitude	Dénivelé		Estimation Horaires de Passage				
		Partiel	Cumulé		Total	Moyennes jusqu'au pied de la montée finale					
						32 km/h	28 km/h	25 km/h	22 km/h	19 km/h	
Tarascon/Ariège - Départ	D618	0	0	474			8h30	8h30	8h30	8h30	8h30
Mercus	D618	4,7	4,7	481			8h37	8h38	8h39	8h40	8h42
Garrabet	D618	1,5	6,2	492	24	24	8h39	8h40	8h42	8h44	8h47
La Charmille	D618/ RD117	3	9,2	453			8h43	8h45	8h48	8h51	8h56
Nalzen	RD117	12,6	21,8	630	177	201	9h05	9h10	9h17	9h25	9h37
Lavelanet	RD117	9,2	31	520			9h20	9h26	9h35	9h48	10h02
Bélesta	RD117/D16	8,1	39,1	482			9h28	9h35	9h45	9h59	10h16
Col de La Croix des Morts (ravitaillement)	D16/D29	8	47,1	493			9h34	9h42	9h53	10h08	10h26
Croisement D29/D613	D29/D613	6,5	53,6	898			9h57	10h07	10h21	10h39	11h03
Espezel	D29	2	55,6	900	456	756	10h08	10h20	10h36	10h57	11h24
Croisement D29/D107	D29/D107	2	57,6	885			10h11	10h24	10h41	11h03	11h31
Niort-de-Sault	D107/D20	2,5	60,1	854			10h14	10h28	10h46	11h09	11h38
Col des 7 Frères	D20/D613	11	71,1	860			10h19	10h34	10h53	11h17	11h47
Prades	D623	5,5	76,6	1253	399	1165	10h49	11h08	11h31	12h00	12h36
Col de Marmare (ravitaillement)	D623/D2	3,5	80,1	1240			10h58	11h18	11h43	12h14	12h51
Caussou	D2	11,2	91,3	1361	121	1276	11h06	11h17	11h53	12h25	13h03
Croisement D2/D20	D2/D20	0,8	92,1	860			11h23	11h35	12h12	12h46	13h25
Lordat	D20	4,1	96,2	838			11h24	11h36	12h14	12h48	13h27
Appy	D20	3,5	99,7	911			11h31	11h44	12h23	12h58	13h38
Senconac	D20	3	102,7	945			11h38	11h52	12h32	13h08	13h49
Endoumens D20/D120	D20/D120	2	104,7	888	207	1483	11h46	12h01	12h42	13h19	14h01
Verdun	D120	3,8	108,5	561			11h52	12h08	12h49	13h27	14h10
Les Cabannes (ravitaillement)	D120/D522	2	110,5	535			11h55	12h12	12h54	13h33	14h17
Plateau de Beille - Arrivée	D522	15,8	126,3	1785	1250	2733	12h48	13h12	14h14	15h11	16h16

LA PASSEJADE 2016 • TARASCON SUR ARIÈGE - LES CABANNES • Samedi 25 juin 2016 (Départ 8h30)

ITINÉRAIRE	Voie	Kilométrage		Dénivelé		Moyennes jusqu'au pied de la montée finale				
		Partiel	Cumulé	Altitude	Dénivelé	34 km/h	29 km/h	25 km/h	21 km/h	17 km/h
Tarascon/Ariège	RD618	0	0	474		9h00	9h00	9h00	9h00	9h00
Bompas	RD618	3	3	476		9h04	9h05	9h06	9h07	9h08
Garrabet	RD618	3	6	492	18	9h09	9h11	9h14	9h17	9h20
La Charmille	RD618	3	9	453		9h13	9h16	9h20	9h24	9h28
Montgailhard	RD618/RD9	2,7	11,7	434		9h16	9h21	9h26	9h31	9h37
Saint-Cirac	RD9	7	18,7	615		9h35	9h44	9h53	10h04	10h18
Roquefixade (ravitaillement)	RD9	5	23,7	756	322	9h49	10h00	10h12	10h27	10h47
Mondini	RD9/RD117	4	27,7	560		9h55	10h07	10h20	10h37	11h00
Nalzen	RD117	3,8	31,5	640	80	10h04	10h18	10h33	10h53	11h26
La Charmille	RD117/RD618	12,5	44	453		10h19	10h36	10h54	11h18	11h57
Garrabet	RD618	3	47	492	39	10h24	10h44	11h13	11h46	12h32
Bompas	RD618/RD20	3	50	476		10h28	10h48	11h18	11h52	12h40
Cazenave (point eau)	RD20	8	58	838		10h47	11h20	11h53	12h33	13h25
Pas de Souloubrie	RD20	5	63	911	435	10h54	11h17	11h52	12h37	13h31
Croisement Endoumens	RD20/RD120	1	64	888		10h55	11h18	11h44	12h29	13h34
Les Cabannes	RD120/RD522	5	69	535	915	11h02	11h26	12h03	12h49	13h45

les moyennes ont été calculées jusqu'au début de la montée finale

www.CYCLES PASSION.com

Une sélection de vélos, d'accessoires et composants à prix Cycles Passion.



PROFITEZ DE BONS D'ACHAT AVEC LES CODES ARIÉGOISE :

ARIÉGOISE 10

BON D'ACHAT DE 10€
pour achat supérieur à 100€

ARIÉGOISE 50

BON D'ACHAT DE 50€
pour achat supérieur à 500€

ARIÉGOISE 100

BON D'ACHAT DE 100€
pour achat supérieur à 1000€

Bons d'achat non cumulables entre eux mais cumulables avec les opérations en cours. Valable au magasin Cycles Passion Pamiers et sur le site internet www.cyclespassion.com jusqu'au 30/08/2016 - Service Commercial 05 61 60 14 05 - Mail : magasin@cyclespassion.com

staub

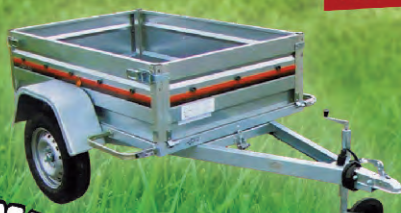


ELITE **VIKING**
STIHL

le seul en Ariège



VIKING



STIHL



Espace **ABRIBAT**

Matériel de parcs et jardins - Bricolage - VENTE - S.A.V - LOCATION
Tél. 05 61 67 22 86 - Route de Toulouse 09100 PAMIERS
Fermé le lundi



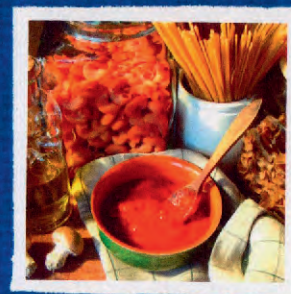
biocoop

TARASCON

MAGASIN BIO

*pour une consom'action
responsable !*

10 Avenue Victor Pilhes



www.biocoop.fr



Respect de l'environnement

La nature est si belle, pas poubelle!



© Hélène Dugue

Quand les quelques grammes d'un emballage vide « pèsent » plus que quand il est plein.

28 juin 2015 : encore trop d'emballages de barres et autres gels énergétiques sur les routes, dans la Crouzette, la Core, le Col d'Agnes ou le Port de Lers. Même un seul, ce sera toujours trop ! On ne le dira jamais assez : les cyclistes sont des sportifs privilégiés puisqu'ils ont la chance de pouvoir s'adonner à leur pratique dans le plus bel environnement possible : la nature. Prenons conscience de cette opportunité et respectons les espaces que nous traversons. La majorité d'entre vous se déleste de ses déchets aux ravitaillements, certains font même demi-tour sur la route quand un emballage leur échappe des mains en roulant.

Le travail effectué en étroite collaboration avec le Parc Naturel Régional et les sites Natura 2000 traversés a pour objectif la pérennisation de L'Ariégeoise, directement liée au respect de la nature et à l'impact environnemental sur la faune et la flore occasionné par votre passage au cœur de ces espaces protégés.

La charte ECO CYCLO

La Patrouille Eco Cyclo a été créée en 2006 en réaction au comportement inacceptable de certains cyclistes qui se délestent de leurs déchets dans la nature durant les épreuves cyclosporatives et donnent ainsi une image déplorable du

cyclospor auprès des collectivités locales et du public au risque de mettre en péril la pérennité de l'activité. En effet, les routes empruntées par les épreuves cyclosporatives sont souvent des espaces naturels de grande valeur parfois protégés (parcs nationaux, parcs naturels régionaux, zones Natura 2000...) qu'il est primordial de respecter. La Patrouille Eco Cyclo se compose d'une centaine de cyclistes passionnés et bénévoles. Elle intervient sur plus de quarante événements en France et à l'étranger (Italie, Espagne, Suisse, Australie...) et se trouve ainsi chaque année en contact avec plus de 120 000 cyclistes. Les Patrouilleurs Eco Cyclo sont aisément reconnaissables grâce à leur tenue verte très visible. Ils œuvrent au sein des pelotons au plus près des autres participants pour promouvoir les bonnes pratiques alliant le sport et les enjeux environnementaux. Le but de la Patrouille Eco Cyclo est de montrer l'exemple et de rappeler si nécessaire aux cyclistes indisciplinés les règles élémentaires de bonne conduite : respect de l'environnement, respect du code de la route, esprit de camaraderie, refus des produits néfastes ou interdits.

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.

ERDF

L'ÉLECTRICITÉ EN RÉSEAU

ERDF conforte son partenariat avec l'Ariégeoise

ERDF en Ariège a souhaité poursuivre son partenariat avec l'Ariégeoise pour deux années supplémentaires autour de deux valeurs communes : le respect de l'environnement et la sécurité.

Acteur de la transition énergétique, ERDF investit pour adapter la gestion des réseaux de distribution à ce nouvel enjeu très important pour notre environnement. Le compteur LINKY est la première étape de cette adaptation.

ERDF est également une entreprise citoyenne et responsable. Elle attache une importance capitale à la sécurité de ses agents mais aussi à celle des tiers.

C'est pour ces raisons que nous verrons encore les motards chargés de la sécurité et de l'organisation de course revêtus de chasubles aux couleurs d'ERDF.



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 "ARIÉGEAISE",
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 aux Cabannes. 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 – 11 km)	05 61 02 32 81	www.manoiragnes.com	hotel@manoiragnes.com
Hostellerie de la Poste**	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 60 41	www.lhostellerieposte.com	hotellerie-de-la-poste@orange.fr
Hôtel Le Vieux Carré**	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 08 30	www.levieuxcarre.fr	levieuxcarre@wanadoo.fr
Hôtel Confort**	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 61 90	www.hotel-tarascon-sur-ariege.com	contact@hotelconfort-ariege.fr
Le Terra Nostra	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 52 06	www.lebellevue-ariege.com	lebellevue526@orange.fr
Hôtel Thermal du Parc**	Omolac-Ussat-les-Bains (3,5 – 9 km)	05 61 02 20 20	www.thermes-ussat.com	contact@thermes-ussat.com
Ariège-Azimuth	Mercus-Garrabet (7 – 18 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 – 11 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.campingdulacmercus.com	info@campingdulacmercus.com
Camping des Grottes ***	Alliat (5,5 – 13 km)	05 61 05 88 21	www.campingdesgrottes.com	info@campingdesgrottes.com
Camping le Castella***	Luzenac (18 – 32 km)	05 61 64 47 53	www.campingcastella.com	campingcastella@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
Camping Le Pas de l'Ours	Aston (13 – 2 km)	05 61 64 90 33	www.lepasdelours.fr	contact@lepasdelours.fr

CHAMBRES D'HÔTES

Les châtaigniers de Florac	Surba (3,5 – 19 km)	05 61 03 53 43	www.les-chataigniers-de-florac.fr	leschataigniers09@gmail.com
Cycle Pyrénées	Vernajoul (23 – 34 km)	05 61 64 90 65	www.cyclepyrenees.com	beapotts@hotmail.co.uk




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-ariege.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



GITES ET CENTRES D'ACCUEIL

Gîte Les Oustalous	Les Cabannes (11 – 0 km)	05 61 64 95 40	www.les-cabannes.com	lesoustalous@orange.fr
Foyer Léo Lagrange	Foix (17 – 28 km)	05 61 65 09 04	www.leolagrange-foix.com	foyer.leolagrange-foix@orange.fr
VVF Village	Les Cabannes (11 – 0 km)	05 61 64 77 67	www.vfvillages.fr	cabannes@vfvillages.fr
Camping Les Granges de Léo	Aston (13 – 2 km)	05 61 64 77 67	www.lesgrangesdeleo.fr	contact@lesgrangesdeleo.fr
Gîtes de France Ariège	Consulter le site départemental	05 61 02 30 80	www.gites-de-france-ariège.com	resa@ariegepyrenees.com

RESTAURANTS ET CAFES

Le Bellevue	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 52 06		
A la Montanha	Les Cabannes (11 – 0 km)	05 34 09 09 09		
Restaurant Lons	Foix (17 – 28 km)	05 34 09 28 00		
Les Saveurs du Manoir	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 64 76 93		
Pizzeria la Mandoline	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 15 75		
Le Vieux Carré	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 08 30		
Hostellerie de la poste	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 60 41		

TRAITEUR

Traiteur J.L. Dumas	Tarascon (0 – 11 km)	05 61 05 95 10		
---------------------	----------------------	----------------	--	--

OFFICES DE TOURISME

Office de tourisme des Montagnes de Tarascon et du Vicdessos	Tél. : 05 61 05 94 94 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'Ax	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

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

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@hotelconfort-ariège.fr

hotel-tarascon-sur-ariège.com



CAMPING LA BEXANELLE



Location de chalets (nuitée, week-end, semaine) et ses emplacements ombragés

Tel: 05.61.64.82.22 ou 06.78.12.81.53

www.labexanelle.com email: info@labexanelle.com
09220 VICDESSOS

CYCLEPYRENEES

www.cyclepyrenees.com

Tél. : 00 33 (0)561649065 | E-mail : beapotts@hotmail.co.uk



VACANCES CYCLISTES
STAGES DE PRÉPARATION
CYCLOSPORTIVES

Ian et Bea seront ravis de vous accueillir dans leur gîte cycliste situé à Vernajoul, à 3 km de Foix.

Forfait :
Transferts aéroport
½ pension et collation
320 € la semaine / personne

Visitez notre site pour plus d'informations et contact
Nous parlons français et anglais



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>



VillaHotels

Votre Séjour sur Mesure



SPECIAL ARIEGEOISE 2016

Samedi matin
Petit déjeuner à partir de 6h

TOUTE L'ANNEE

Accueil Cycliste
Atelier, petit outillage
Espace nettoyage vélo
Blanchisserie équipement
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.

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



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
www.ihostellerieposte.com • Hostellerie-de-la-poste@orange.fr



A 4 Kms du départ

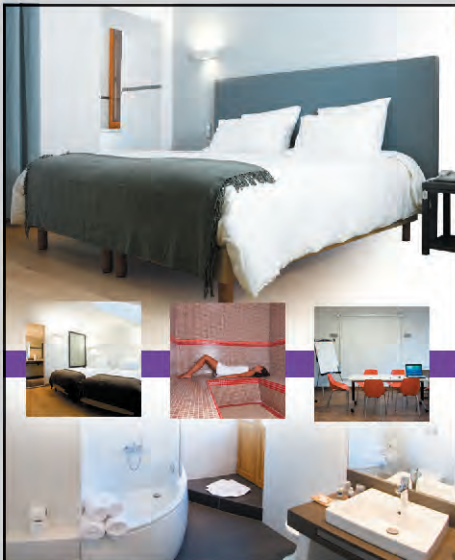
Camping Du Lac Mercus

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



HÔTEL*** - RESTAURANT

Le Manoir
d'Agnès
Hôtel ★★★

Cuisine Gastronomique avec Produits du Terroir

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

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

Le Castella
Camping ★★★

au pied du plateau de Beille

PROMOTION SPECIALE ARIEGEOISE

55 € la nuitée en chalet 5 personnes

115 € 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



*Consultez nos tarifs
Ariégeoise*

Le Sédour

votre camping nature

▼
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

LA MANDOLINE



**RESTAURANT
PIZZERIA**

2, avenue de Sabart
09400 Tarascon/Ariège

Tél. : 05 61 05 15 75



Les Deux Vélos

**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*



LA SANTE A SA SOURCE !



Complexe des Oustalous

VACANCES ARIÈGE-PYRÉNÉES

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



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
Restaurant en terrasse sur l'Ariège

Local à vélos & à 15min du départ !



Cuisine traditionnelle et spécialités régionales
34 chambres tout confort, WIFI gratuit, Canal +

Nos offres sur le site

www.hotel-lons-foix.com

05 34 09 28 00

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.



• La Tour de Montorgueil, Bédéilhac

www.latourdumontorgueil.com

Ce château des comtes de Foix fut probablement construit à la fin du XII^e siècle ou au début du XIII^e siècle lorsque les comtes récupérèrent l'autorité sur la vallée de Saurat. On ne sait quand le site fut abandonné mais subsistent les ruines du premier étage d'un beau donjon rustique dont la particularité est d'être une tour à éperon, forme rare dans le secteur. Le mur d'enceinte de la forteresse n'est par contre quasiment plus visible, ainsi que les bâtiments qui étaient construits au dedans. Le panorama sur la vallée et les ruines du château de Calamès (XIII^e-XV^e siècle) est particulièrement impressionnant et vaut le déplacement.

Au pied de la Tour, consolidée par des bénévoles du village en juillet 2009, une table d'orientation panoramique et un panneau explicatif vous rendent plus agréable la visite de ce site.

• 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'Arnav. 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.



La chapelle Saint-Paul d'Arnav



Le château de Montségur

• 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 archéologique, 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.

PARC DE LA PRÉHISTOIRE - TARASCON-SUR-ARIÈGE

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

— AU TEMPS DE LA PRÉHISTOIRE —



Petits et grands
venez vous amuser et
découvrir le quotidien
de nos ancêtres !

LES GÉANTS DE L'ÂGE DE GLACE · LES ATELIERS ANIMÉS · LE GRAND ATELIER

TÉL. 05 61 05 10 10

WWW.SITES-TOURISTIQUES-ARIEGE.FR

Grands Sites
Midi-Pyrénées
Collection Ariège
ARIÈGE

A
CONSEIL
DÉPARTEMENTAL

SITES TOURISTIQUES ARIÈGE
L'AVENTURE COMMENCE ICI



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

MILIEUX SOUTERRAINS ET PRÉHISTOIRE

• 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 de Bèdeilhac

05 61 05 13 15 - www.grotte-de-bedeilhac.org

Une grotte préhistorique riche en gravures et un porche qui vaut le détour.

Impressionnante par son immensité, cette grotte fut à la fois sanctuaire, habitat et lieu de sépulture pour les hommes durant près de 15 000 ans. Ce site montre l'importance de la chasse pour ces hommes qui ont peint et gravé bisons, chevaux, rennes et bouquetins. Premier lieu de découverte de peintures préhistoriques par l'Abbé H. Breuil en 1906, on peut y observer des gravures sur argile extrêmement rares.

• 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 gran-

dios 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

• Base nautique de Mercus

05 61 05 80 50 - www.basenautiquemercus.fr

Ce site unique en Ariège vous accueille tout l'été au bord de l'eau : détente et sensations fortes garanties !

Activités nautiques de mi-juin à fin août : tous les jours, groupes de 10h à 12h, individuels de 13h30 à 19h30.

Téléski nautique : circuit long de 760 m, 4 poulies virages à gauche, conçu pour la traction sur l'eau de 8 skieurs en simultané grâce à un double câble. Débutants ou confirmés pourront pratiquer ce sport de loisirs vivifiant et respectueux de la nature.

Matériel disponible : ski nautique, mono-ski, wake board, knee board (planche à genoux, idéal initiation).

Autres activités : locations de pédalos et de stand up paddle.

Sur site, accès gratuit : plage, beach-volley, pétanque, aire de pique-nique, aire de jeux pour enfants, grand parking (voiture, bus...).

Services proposés : snack-bar, restauration, terrasse panoramique.



Téléski nautique à Mercus

• Ariège Évasion, Ornolac-Ussat-les-Bains

Location canoë-kayak

05 61 05 11 11 - www.ariège-evasion.com

Location canoë-kayak.

Descente de l'Ariège. Une prestation complète. Label professionnel "Canoë France".

5 parcours proposés d'une durée de 1h à 3h30.

Ouvert du 1^{er} mai au 1^{er} octobre 2016.

• **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...).

• VTT en Vallées d'Ax

05 61 64 60 60 - www.vallées-ax.com

Entre les hauts sommets de la haute Ariège se découvrent des plateaux, des hauts plateaux plus ou moins vallonnés. C'est sur ces reliefs favorables qu'on a été aménagés des circuits de VTT

adaptés à tout public : 231 km de pistes, de sentiers, de monotraces, en balcon panoramique, en forêt, au milieu des champs, des estives ou dans les villages. Familles et débutants pourront s'initier à la discipline sur les circuits courts et peu techniques, tandis que les plus aguerris parcourront du dénivelé et de la monotrace. En revanche, la majorité des circuits partant de points hauts (Plateau de Beille : 1800 m ; col du Chioula : 1431 m ; Larnat : 907 m), tous profiteront, au cours de la balade, d'un panorama splendide sur les hauts sommets ariégeois et frontaliers. En plus de ces circuits de type crosscountry, les Vallées d'Ax disposent d'itinéraires à profil descendant sur le secteur de la station d'Ax 3 Domaines. En été, la station fait fonctionner deux remontées mécaniques à partir desquelles sont proposés des itinéraires VTT monotraces descendants jusqu'à 1300 m de dénivelé négative. Les plans détaillés des circuits VTT, les infos pratiques sont présentés dans le topoguide de l'espace VTT-FFC Vallées d'Ax.

• 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.

• Parc de loisirs et d'aventure

Montcalm Aventure

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

Un voyage inoubliable vous ouvre les portes de l'aventure !

D'avril à fin octobre, ce nouveau parc de loisirs et d'aventure, situé au cœur de la Station Sport Nature du Montcalm, dans la vallée du Vicdessos, est ouvert tous les jours. Renseignements et inscriptions du lundi au dimanche au bâtiment d'accueil du Parcours Aventure du Montcalm ou à notre chalet d'information Montcalm aventure à Vicdessos.

Le reste de l'année, activités uniquement sur réservation. Ouvert toute l'année.

Accessible à tous à partir de 3 ans. Les enfants comme les adultes aiment les sensations fortes et l'aventure, aventurez-vous sur les ponts de singes, filets d'araignées, les tyroliennes, les rappels, les sauts pendulaires, murs d'escalade, parcours souterrains, sauts depuis la tour de 20 m... Conseillés à tout moment par le personnel du parc, vous vous amuserez en toute sécurité.



Parc de loisirs et d'aventure Montcalm Aventure



**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



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'insolite 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 4000 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

• Les Biscuits du Moulin, Sinsat

Biscuiterie artisanale, visite du moulin

05 61 65 37 45 - lesbiscuitsdumoulin.com

Venez découvrir le moulin de Sinsat, situé au pied de la falaise du Quié, bâti au XVIII^e siècle qui a fonctionné jusqu'à 1950. Canal d'aménée, roue à eau, meules de pierre, vieux outils. Dès la porte franchie, la magie du moulin ne vous laissera pas insensible. Un moulin dans « l'ère » du temps : symbole de la vie rurale d'autrefois, le moulin de Sinsat, parfaitement conservé est l'un des rares édifices de ce type qui se visite encore. Création de biscuits inédits, ignorant volontairement additifs et conservateurs : dans cet esprit de produits authentiques, le vrai luxe de la simplicité. Une visite gourmande aux saveurs d'autrefois qui ravira petits et grands. Ouvert tous les après-midis de 14h30 à 18h sauf le lundi (exceptés les fériés, juillet et août).

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



Filature de Niaux

Dans la boutique retrouvez tous nos produits réalisés en pure laine mère vierge des Pyrénées. Téléphoner 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 1800 et 2000 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'Abéille 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 Montcalm 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.



Ax 3 Domaines

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 thermique 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 (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 pres-

tations 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.

• **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...

• **Bains du Couloubret**

www.bains-couloubret.com

Délasssez-vous dans les jacuzzis, profitez des cols de cygne, buses hydromassantes, bouillonnements... Goûtez à la chaleur sèche des saunas, détendez-vous dans les hammams...

A l'extérieur, sur 2 niveaux, les 2 bassins vont vous faire découvrir le plaisir de se baigner dans de l'eau thermale à 35° alors que l'air est vif, frais, avec une vue imprenable sur la montagne environnante.

• **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.

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

Cabinet d'Études Robert Claraco

ASSEMBLEUR DE COHÉRENCES
Depuis 1995

09310 LES CABANNES

Contact : robert@claraco.com – Références : www.claraco.com



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

PROMOTION SPÉCIALE L'ARIÉGOISE

-10 %

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

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

*Pour l'Ariégoise 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 18/09



**Animations et
club enfant ouverts**
du 30/04 au 18/09



**Pizzas et snack
ouverts**
du 30/04 au 18/09

