



➔
**CHALLENGE
DES COLS
ARIÉGEOIS**



Montée chronométrée du Col d'Agnès.
Dimanche 26 mai 2019.

**NOUVEAUTÉ
2019!** 

➔ Elles font l'Ariégeoise.com
"le défi entre filles"
.....



ARIÉGEOISE XXL (+) ARIÉGEOISE (+) MOUNTAGNOLE XXL (+) MOUNTAGNOLE (+) PASSEJADE (+) PASSEJAD'ÉLECT
181 km 130 km 120 km 83 km 71 km 71 km

L'ARIÉGEOISE EN 3D - *Le triathlon de l'Ariégeoise.*



➔ www.cycloport-ariégeoise.com



Challenge Occitanie





INCONTOURNABLE!

CAROLE DELGA

ANCIENNE MINISTRE, PRÉSIDENTE DE LA RÉGION
OCCITANIE / PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE



Grotlier Philippe - Région Occitanie

Classée parmi les 50 plus belles épreuves du monde, l'Ariégeoise est une course incontournable du circuit cyclo-sportif européen. Les cyclistes participants à l'épreuve pourront savourer le magnifique parcours qui les conduira à la découverte de quelques cols célèbres, une occasion unique de goûter à la beauté sauvage des montagnes ariégeoises.

Comme vous le savez, la Région est mobilisée pour accompagner le développement de toutes les disciplines sportives sur l'ensemble du territoire régional. Nous soutenons notamment les manifestations, comme l'Ariégeoise, qui contribuent à l'animation du territoire, à la consolidation du lien social et intervenons dans la formation des professionnels qui se destinent aux métiers du sport.

Le sport en général et la pratique sportive en particulier incarnent le goût de l'effort, le respect de l'autre et de la règle commune, mais aussi le sens de la solidarité et la primauté du jeu collectif. Vous pouvez compter sur moi pour promouvoir le sport mais aussi pour défendre les valeurs qu'il véhicule.

Bravo et merci aux dirigeants et bénévoles qui, chaque année, se défont sans compter pour assurer la sécurité et le succès de cette course.

Je souhaite à toutes et à tous, coureurs, spectateurs, bénévoles et organisateurs, une très belle édition 2019 de l'Ariégeoise !

LES EDITOS DE LA RÉGION
OCCITANIE
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

L'ARIÈGE : TERRE DE VÉLO !

KAMEL CHIBLI

VICE-PRÉSIDENT DE LA RÉGION OCCITANIE
PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE

Inutile de présenter la mythique course L'Ariégeoise qui est devenue une référence incontournable, un rendez-vous fort pour tous les amoureux des courses cyclistes qui ont déjà hâtes de retrouver les circuits traditionnels avec l'Ariégeoise XXL, la Mountagnole ou encore la Passejade...

Classée parmi les 50 plus belles épreuves au monde, cet événement sportif majeur du département de l'Ariège qui révèle des paysages à couper le souffle apporte également, chaque année, son lot de nouveautés au niveau des épreuves. L'édition 2019 verra donc la création d'un circuit typiquement féminin avec un parcours magnifique de 85 km dont 2 cols et 2000 m de dénivelés positifs intitulé : le Défi entre copines.

La région Occitanie Pyrénées Méditerranée soutient toutes les manifestations sportives, des compétitions internationales aux manifestations locales, sur l'ensemble de son territoire régional. Je tiens à remercier, l'ensemble des organisateurs, partenaires sans oublier les bénévoles qui œuvrent au quotidien et contribuent indéniablement à la réussite et au bon déroulement de cette belle épreuve.

Je souhaite à toutes les participantes et les participants, à tous ces amoureux de la nature, de prendre beaucoup de plaisir dans des paysages merveilleux.



Crédit photo : Région Occitanie



L'ARIEGEOISE ET LE TOUR DE FRANCE : LE MUST POUR NOTRE IMAGE !

29 juin 2019, notre Ariège se parera des maillots bariolés de la 25e édition de l'Ariégeoise, cette épreuve rude qui fait désormais partie du Gotha du genre.

21 juillet 2019, notre Ariège sera une fois de plus honorée par le Tour de France et de quelle manière ! Une étape cathare, une aubade au Château de Foix métamorphosé, une arrivée au Prat d'Albis bien plus qu'inédite en un lieu sans la moindre urbanisation, magnifiquement estampillée Ariège, tout autant que... l'Ariégeoise.

Ah la belle Ariégeoise que voilà, née en 1995 avec 455 fous de vélo, affichant 5 064 concurrents au compteur en 2018 et qui, en juin prochain donc, va faire battre le cœur des accros de nos montagnes, cols et dénivelés, de « La Passejade » et ses 74 km à « L'Ariégeoise XXL » à 172 km tout de même !

Belle épreuve en vérité où chaque cycloportif trouve un parcours à sa mesure, y compris depuis l'an dernier, une boucle tout électrique proposée à celles et ceux qui ont fait le choix de monter plus vite sans encourir la radiation de l'UCI, tout simplement parce que l'on peut arrêter les pharmaciens des pelotons mais pas le progrès.

Si vous ajoutez à cela la désormais mythique ascension du Plateau de Beille organisée comme un lever de rideau le dimanche 26 mai, il y a fort à parier que L'Ariège figurera bien cette année encore sur les road-books de tous les amateurs et suiveurs de cyclisme. **Et L'Ariégeoise n'y est pas pour rien.**

Voilà pourquoi, au nom des élus de ce département comme à celui des acteurs du tourisme ariégeois, je dis donc « **MERCI-MERCI-MERCI !** » aux dirigeants très pros, aux centaines de bénévoles très engagés, aux milliers de cyclistes très concernés qui vont démontrer, une fois de plus, que l'Ariège est incontestablement l'un des plus beaux départements-vélo de France.



Crédit photo : CD 09

Henri Nayrou,
Président du Conseil Départemental de l'Ariège



Cyclosporitive l'Ariégeoise 2019



Sommaire

- 07 L'Ariège Pays de neige.
- 09 Nouveauté 2019 : Elles font l'Ariégeoise.
- 11 Ville de départ : Tarascon-sur-Ariège.
- 19 Montée Chronométrée du Col d'Agnès.
- 21 L'Ariège en vélo.
- 23 L'Ariégeoise XXL.
- 25 L'Ariégeoise.
- 27 Carte des deux Ariégeoises & Estimation des temps de passage.
- 29 Mountagnole XXL.
- 31 Mountagnole.
- 33 Carte des deux Mountagnoles & Estimation des temps de passage
- 35 Passéjade & Passéjad'elect.
- 37 Carte des deux Passéjades & Estimation des temps de passage
- 39 L'Ariégeoise en 3D.
- 41 Les profils des Cols.
- 43 Règlement Ariégeoise.
- 45 Règlement Ariégeoise en 3D.
- 47 Village d'Arrivée : Auzat.
- 49 Entreprise Ariégeoise : Etape Reine.
- 50 Nos fidèles partenaires.
- 53 Reconnaitrez-vous les villes et villages traversés par l'Ariégeoise ?.
- 55 Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises.
- 56 Les bonnes adresses.





NOUVEAU ŠKODA
KAROQ
UN ESPRIT SPORTIF

SCALA PAMIERS

Allée Bugatti - 09100 Pamiers - www.scala-auto.com

ROULEZ DANS UN CADRE MAGIQUE!

PATRICE VIDAL
PRÉSIDENT DE LA CYCLOSPORTIVE L'ARIÉGEOISE.

Déjà 4 éditions d'Ariégeoise XXL derrière nous avec une différence cruciale avec l'Ariégeoise : quand la XXL se termine au sommet (Plateau de Beille, une année et Goulier Neige, l'année suivante), la ligne d'arrivée de l'Ariégeoise est toujours située au pied du dernier col.

On installe donc 2 arrivées bien distinctes et nous y arrivons grâce à de dévoués bénévoles toujours plus nombreux pour vous être agréable !

Ce qui nous chagrine malgré tout , c'est le fait que le public ne puisse être à la fois en bas pour accueillir les cyclistes des ariegeoise, mountagnole, passejade et en haut pour fêter à sa juste mesure, l'exploit que viennent de réaliser tous ceux qui se sont lancés dans l'aventure XXL !!!

Cette 25^{eme} édition annonce le retour à une arrivée unique pour toutes les courses, mais aussi la création d'un nouveau format, d'un nouveau challenge dédié à toutes les sportives qui veulent flirtées avec leurs limites dans le cadre magique des Pyrénées : elles font l'ariégeoise.com le défi entre copines.

On vous attend nombreux nombreuses pour l'Ariégeoise 2019 !!



AX 
3 domaines
1 territoire
1 légende

*Fantastique
station!*

LA SEMAINE

à partir de

208€ par personne

**Studio + forfait ski
6 jours consécutifs**

Hébergement 3***. Base 4 personnes. Saison hiver 2019/2020 hors vacances scolaires (voir conditions sur site internet).

ax.ski

Les Espaces Nordiques des Pyrénées Ariégeoises

BEILLE 
1800-2000

CHIOULA 
1240-1890

**Étang
de Larou**

**STATION DE SKI
D'ARREZAN**



BEILLE 
www.beille.fr
05.34.09.35.35

CHIOULA 
www.chioula.fr
05.61.64.20.00

Étang de Larou 
www.etangdelelarou.fr
05.61.04.91.13

STATION DE SKI D'ARREZAN 
04.68.20.40.44
04@domerazan.com

PÉPITES : DES GRANULÉS DE BOIS 100% ARIÈGE 100% PYRÉNÉES.

Au cœur de l'Ariège, Bois Génération Avenir est composé d'une scierie, Les Bois Ariégeois, d'une centrale de cogénération, Ariège Biomasse Cogénération et d'une unité de fabrication de granulés de bois, Kwatt Bois producteur des granulés de bois Pépites.

Cet écosystème innovant permet de valoriser tout type de bois sur un seul site et d'offrir des débouchés à la filière bois locale en développant la forêt.

Extraits des bois pyrénéens, les granulés Pépites participent au développement économique de notre région. Ils sont fabriqués à base de co-produits de scierie résultant de l'exploitation des ressources locales de l'Ariège et de l'Aude. Notre site de production est implanté en Occitanie, et emploie une main d'œuvre exclusivement locale.

UNE ÉNERGIE NATURELLE, RESPONSABLE, PROPRE et ÉCONOMIQUE

Les Pépites ne contiennent aucun additif et sont 100% naturelles à base de sapin, d'épicéa et de douglas. Les Pépites assurent le renouvellement de la forêt de demain et participent à l'indépendance énergétique en proposant une énergie non délocalisable et locale. Nos granulés sont constitués de bois purifié, sans écorce et séchés à basse température. Grâce à leur combustion optimisée, les Pépites produisent très peu de cendres et de poussières tout en rejetant très peu de gaz à effet de serre comparé aux énergies fossiles. Les Pépites sont fabriquées à partir de bois 100% résineux et présentent un PCI de 5 KWh/kg supérieur à la norme soit plus d'énergie produite pour un volume équivalent.

PEPITES : L'ENERGIE DES PYRENEES

Depuis 2017, les granulés Pépites sont partenaires de Perrine Laffont, Championne Olympique de ski de bosses à Pyeongchang (février 2018) mais également Championne du Monde.

Le choix d'accompagner la championne avec la marque Pépites n'est pas anodin puisque Perrine Laffont, symbole de la performance, est très attachée à son territoire ariégeois et pyrénéen, et partage les valeurs de combativité et d'énergie des Pépites.



www.pepites-pellets.fr
contact@pepites-pellets.fr

Pépites + Perrine
L'ÉNERGIE DES PYRÉNÉES

GRANULÉS DE BOIS
100% ARIÈGE / 100% PYRÉNÉES

EN plus A1
DIN 7A 2011

Magasin usine 09 67 49 68 22

PÉPITES PYRÉNÉES - Route d'Espagne - 09000 FOIX | www.pepites-pellets.fr | contact@pepites-pellets.fr

Perrine Laffont
Championne du monde 2017
Ski de bosses en parallèle

Pépites
L'ÉNERGIE DES PYRÉNÉES

Photo : Raphaël Raim
Création graphique :
www.2011.com



NOUVEAUTÉ 2019 .

« Elles vont faire l'Ariégeoise » cette année, bien plus nombreuses que les années précédentes !!! Car un nouveau format vient de naître, à l'initiative du Président et de sa garde rapprochée...

En effet, comme on peut le remarquer très souvent dans d'autres activités comme le running, le trail ou la gymnastique par exemple, les sportives aiment les pratiquer souvent en petits groupes de copines, d'amies ou de collègues de travail.

Pratique qui introduit la notion de challenge tout autant que de solidarité, sans dévaloriser celle de compétition !

Alors pourquoi donc ne pas appliquer ce principe au cyclisme, au travers de la cyclo-sportive « L'Ariégeoise » ? **Suffisait juste de créer un sixième circuit bien spécifique, qui permette à vous toutes, mesdames, de parcourir les routes ariégeoises...**

Avec une distance et un dénivelé positif adaptés, bien entendu ! Le but étant de vous faire participer toujours plus nombreuses, à cette fête du vélo qu'est l'Ariégeoise...

Les autres épreuves restant toujours accessibles à celles qui préfèrent la compétition « pure et dure », si j'ose dire !



Elles font l'Ariégeoise.com, " le défi entre filles"!



Et le circuit dans tout ça ? Et bien, la première longue montée au Col de Péguère est commune aux autres épreuves...

Mais de retour à Massat, vous gravirez le Port de Lers via l'Etang de Lers, avant de rejoindre la vallée de Vicdessos pour terminer comme tout le monde à Auzat ! 2 « gros » cols au programme pour ces 83 Km et 2073 m de dénivelé positif !

La motivation de chacune et la solidarité du groupe ainsi que le challenge entre amies seront mis à rude épreuve, car l'itinéraire choisi s'y prête bien !





— PRÉSENTE —

elles font L'ARIÉGEOISE

.COM



NJI: LE VÊTEMENT DE CYCLISME POUR LES FÉMININES

L'univers NJI, c'est de la couleur, du fun, du confort et de l'élégance pour valoriser toutes les féminines, afficher le partage des mêmes valeurs et favoriser ainsi leur présence dans le monde du cyclisme.

NJI S'ASSOCIE À L'ARIÉGEOISE POUR UNE CYCLOSPORTIVE 100% FÉMININE !

C'est dans l'objectif de favoriser les cyclistes féminines que l'Ariégeoise et l'équipe NJI s'associent le temps d'une course. Nous souhaitons mettre en avant cet état d'esprit qui privilégie le plaisir du sport, du

dépassement de soi et du partage. Pour

participer, un seul critère : être une femme ! Seule ou en équipe, venez participer à un rassemblement inoubliable de convivialité et de gaieté sur un magnifique parcours !



NJI OFFRE **20% DE REMISE** SUR L'ENSEMBLE DE SES COLLECTIONS À TOUTES LES FÉMININES INSCRITES À **ELLESFONTLARIÉGEOISE.COM**

+ d'infos

WWW.LECYCLISMEAUFEMININ.COM



@lecyclismeaufeminin

WWW.ELLESFONTLARIEGEOISE.COM



TARASCON, L'ÉTAPE INCONTOURNABLE AU CARREFOUR DES VALLÉES !

Véritable "Porte de la Haute Ariège", Tarascon sur Ariège est idéalement situé au carrefour des vallées ! Alors que sa vieille ville témoigne de son passé historique, Tarascon propose une multitude de services, de loisirs, d'activités, de festivals et d'animations tout au long de l'année. Aux alentours, les grottes, les musées, les châteaux, les activités permettent de découvrir l'Ariège sous toutes ses facettes !

Si l'Histoire de la ville de Tarascon débute à l'époque carolingienne, c'est dès la Préhistoire que bruissent les fondations de cette cité : au confluent des deux vallées glaciaires de l'Ariège et du Vicdessos, les massifs calcaires aux alentours sont percés de centaines de grottes ayant servi d'habitat et ayant permis le développement des civilisations préhistoriques.

Sa situation idéale - à un carrefour stratégique - lui permet de se développer rapidement à l'époque médiévale.

Tarascon est une des 4 villes du Comté de Foix et un centre commercial très important où se développent notamment des foires, perpétuées aujourd'hui. Après l'apparition d'un pont qui permet de franchir l'Ariège au 12^e siècle, la ville s'agrandit encore et « sort de ses murs », dès le 14^e siècle, avec l'apparition du faubourg Sainte-Quitterie puis le quartier Saint-Jacques. Le patrimoine historique de la ville s'enrichit siècle après siècle : Notre-Dame de la Daurade, la maison forte des comtes de Foix, la porte d'Espagne et, bien évidemment, la Tour du Castella (1775).

Au 19^e siècle, Tarascon est au cœur de l'industrialisation et connaît des heures florissantes grâce aux barrages hydrauliques et à l'aluminium avec Pechiney. Si les traces de ce passé industriel, qui a fait la richesse de la cité et de la région, tendent à disparaître aujourd'hui, la ville a conservé de cette industrialisation son côté cosmopolite avec d'importantes communautés portugaises, maghrébines, italiennes ou encore espagnoles qui donnent toute son identité à la cité.

Tarascon, au cours des âges, s'est toujours adapté et continue aujourd'hui sa mutation conjuguant Patrimoine et avenir.



Le Manoir
d'Agnes

RN20 - 2 Rue Saint-Roch

Tarascon-sur-Ariège

www.manoiragnes.com

hotel@manoiragnes.com

05.61.02.32.81

Découvrez Tarascon-sur-Ariège

Une histoire



Un présent



Un avenir



 ville de
Tarascon
www.mairie-tarascon.com

patrimoine

services

proximité

culture



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



Tel : 0561059510 email : contact@dumas-traiteur.com

MAISON DUMAS & FILS

T R A I T E U R D E P U I S 1 9 8 7

TRAITEUR OFFICIEL DE L'ARIEGEOISE DEPUIS 23 ANS

HOTEL CONFORT

**

*À 300 m du départ,
au cœur des vallées*

Calme et Détente



Garage fermé de 100 m², gratuit pour vélos et remorques

Parking privatif de 5 places, gratuit

Terrasse en bord de **rivière**

Laverie automatique attenante

Chambres standards, supérieures, **twin, triples et quadruples**

Possibilité de **Demi-pension**

Contactez-nous :

contact@hotelconfort-ariege.fr
www.hotel-tarascon-sur-ariege.com

3, Quai Armand Sylvestre - 09400 Tarascon sur Ariège

Tél. **05 61 05 61 90**

Le Vieux Carré

Restaurant - Tarascon sur Ariège

Rejoignez-nous sur levieuxcarre@facebook 05 61 05 08 30 Lorraine et Florian



HAMEAU DE LA COURBIÈRE
TARASCON-SUR-ARIÈGE

Locations Saisonnières
Maisons meublées de 28m²
Semaine / Séjour
Tarif curistes, Ouvriers
Route de Saurat
09400 Tarascon-Sur-Ariège
06 60 43 36 79
contact@location-tarascon-ariège.fr
www.location-tarascon-ariège.com



Restaurant Saveurs du Manoir

Cuisine Gastronomique avec Produits du Terroir





RN20 - 2 rue du Saint-Roch
09400 Tarascon-sur-Ariège
restaurant@manoiragnes.com
Tél : 05.61.64.76.93
www.manoiragnes.com

A seulement 3km du départ !

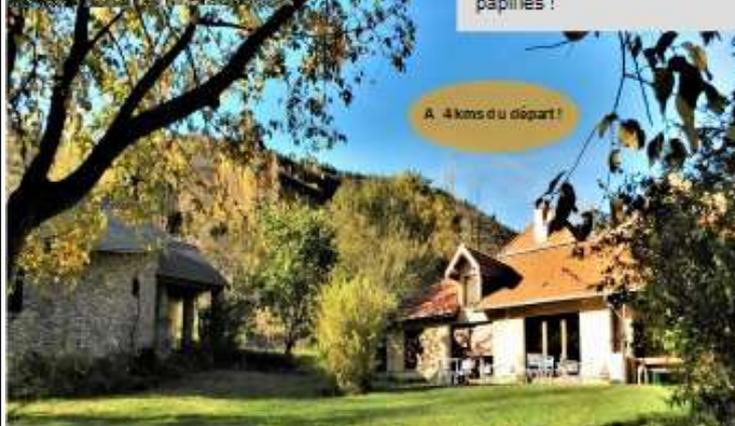


C. A. P. Le Sédour
Camping Ariège Pyrénées



Camping le Sédour ***
Plaine de Flourac
09400, Surba

05.61.05.87.28
campinglesehour@orange.fr
www.camping-lesedour.com

Point Soleil

En plein coeur des montagnes, au sein d'une zone Natura 2000, 54 couchages tout confort, Wifi gratuit, espaces extérieurs, garage à vélos, restauration bio et locale pour le plaisir de vos papilles !

A 4 kms du départ !

Point Soleil
2, chemin du col d'Ussat
09400 Ornolac

05 32 42 95 10 •
contact@point-soleil.com
www.point-soleil.com

Les Châtaigniers de Florac

CHAMBRES D'HÔTES
GITE DE CHARME
Ouvert toute l'année.



TABLE D'HÔTES JACUZZI
MASSAGE (sur réservation)

A PARTIR DE 80 € / NUIT
petit-déjeuner compris
pour 2 personnes

CHAMBRE COUPLE ET FAMILLE
2 à 6 pers.

Réservation : www.les-chataigniers-de-florac.com
05.61.03.53.49 - 06.76.25.50.06



LES MOTARDS, LES CYCLOS, LES MONTAGNARDS, LES CHASSEURS, LES SKIEURS, LES PÊCHEURS, LES RANDONNEURS..

EN ETAPE, EN SEJOUR, EN FAMILLE, ENTRE AMIS, EN GROUPE.

Soyez les bienvenus

L'Hostellerie de la Poste ★★

Hôtel-Restaurant-Bar

16 avenue Victor Pilleh
09500 Tarascon sur Ariège
05.61.05.60.41 fax. 05.61.05.70.59
Mail : hostellerie-de-la-poste@gmail.fr
www.localhostellerieposte.com



25 chambres dont 5 familiales avec ascenseur

Ouvert toute l'année

Accueil animation et organisation de séjour de groupe.



*Parking public gratuit en face de l'hôtel.
Garage à vélos et skis fermé dans le jardin.*

TRAITEUR OFFICIEL DE L'ARIEGEOISE DEPUIS 23 ANS

MAISON
DUMAS & FILS
T R A I T E U R

Tel : 0561059510 Email : contact@dumas-traiteur.com

09400 Florac

LA MANDOLINE



RESTAURANT PIZZERIA

2, avenue de Sabart
09400 Tarascon/Ariège
Tél. : 05 61 05 15 75



La *Mie*
DORÉE

Pains artisanaux / Viennoiseries
Pâtisseries / Sandwichs / Salés
Gâteaux d'anniversaire
sur commande

12 avenue Saint-Roch
09400 Tarascon-sur-Ariège
05.61.01.08.48



Intermarché

contact



Tous unis contre la vie chère !

leDRIVE
Intermarché

Laverie automatique
24/24 - 7/7

Vente de Gaz

Du Lundi au Samedi
8h30 à 19h30

Dimanche matin 9h à 12h30

4 avenue
de l'Ayroule
09400

Tarascon-sur-Ariège
05 61 05 63 16



"Produits du Pays"



32 route de Foix
09400 Arignac
06.33.81.49.62
vacances@giteariegepyrenees.com
www.giteariegepyrenees.com

Idéal pour vous entraîner pour l'Ariégeoise 2019 !



ISOLATION de FAÇADE par l'extérieur - PERGOLAS
MENUISERIES ALU & PVC - VOILETS - BRISE SOLEIL
PORTAILS MOTORISÉS - CLÔTURES

☎ 05 61 05 55 22

✉ oriege.pena09@gmail.com

Z.I Fournié - 09400 Tarascon-sur-Ariège



L'A BEILLE GOURMANDE

Bar - Restaurant

05 61 65 10 80



Route du Castella
09250 Luzenac

Réservation : 05.61.64.47.53
www.campingcastella.fr



LA VIE DE VILLAGE
EST DE RETOUR

LES CABANNES ★★★

AU CŒUR DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES,
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 12 H AU DIMANCHE 18 H.



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

LES CABANNES au pied du PLATEAU de BELLE



05.34.09.09.09 www.lamaisonlacube.fr



RESTAURANT
BOUTIQUE
BURGERS FERMERS

Complexe des Oustalous

VACANCES ARIÈGE-PYRÉNÉES

Gîtes meublés – Gîte d'étape

05.61.64.95.40



Pour groupes ou individuels

Au pied du plateau de Beille

Nazebe 09310 – les Cabannes
lesoustalous@orange.fr
www.les-cabannes.com



Les Granges de Léo

Gîtes de charme Chalets nordiques

Piscine chauffée, garages à vélos
Wifi gratuit, services hôteliers

Au pied du plateau de Beille
à 10 min de Tarascon sur Ariège

Tél. 05 61 02 95 86 - contact@lesgrangesdeleo.fr
www.lesgrangesdeleo.fr

Profitez du village de chalets et camping***

Au pied du plateau de Beille, à 10 min de Tarascon sur Ariège



Le Pas de l'Ours

Location semaine et courts séjours
Tarifs pour 2, 4 et 6 personnes
Wifi gratuit, local vélos (chalet 6 places)

A partir de
50 € / nuit
le chalet pour
2 personnes



Tél. 05 61 64 90 33 - contact@lepasdelours.fr - www.lepasdelours.fr



MONTÉE CHRONOMÉTRÉE DU COL D'AGNÈS

Lors de la dernière édition de l'Ariégeoise, une nouvelle épreuve a vu le jour : le Challenge de Beille !

En fait, il s'agissait d'effectuer une montée chronométrée au Plateau de Beille, le mois précédent l'Ariégeoise. Ceci devant permettre à certains de découvrir le bouquet final de l'Ariégeoise ou de la Mountagnole XXL 2018, à d'autres de « s'étalonner » sur cette terrible ascension ou bien tout simplement d'effectuer cette montée chronométrée. Et cela a beaucoup plu... Et on en redemande !!!

Mais fallait-il encore remplacer le Plateau de Beille, par un morceau de bravoure équivalent ou presque ! Pas facile à trouver, me direz-vous ?

Et bien, en 2019, le Col d'Agnès est au programme de l'Ariégeoise (classique ou XXL et Mountagnole XXL) ...

Versant ouest : le plus court mais aussi le plus dur !!! C'est en fait le point d'orgue de cette édition, car c'est dans cette ascension que se jouera très certainement la victoire. C'est aussi dans cette ascension que la chaleur épuisante d'une fin juin risque de mettre à mal certains organismes fatigués par l'enchaînement des cols précédents ! Le choix a donc été vite fait : Le col d'Agnès se montera « au chrono » **le dimanche 26 mai 2019**, soit un mois avant l'épreuve reine !!! Se montera au chrono certes, mais départ groupé pour que cette ascension soit sous le signe du défi individuel ou du challenge entre amis.



Le « Tour de France » a découvert ce terrible versant du col en 2004...

Je n'hésite pas à dire « terrible » versant, car il s'agit de se hisser en haut du col, après avoir effectué les 3 premiers kilomètres sur une pente moyenne supérieure à 10 %...

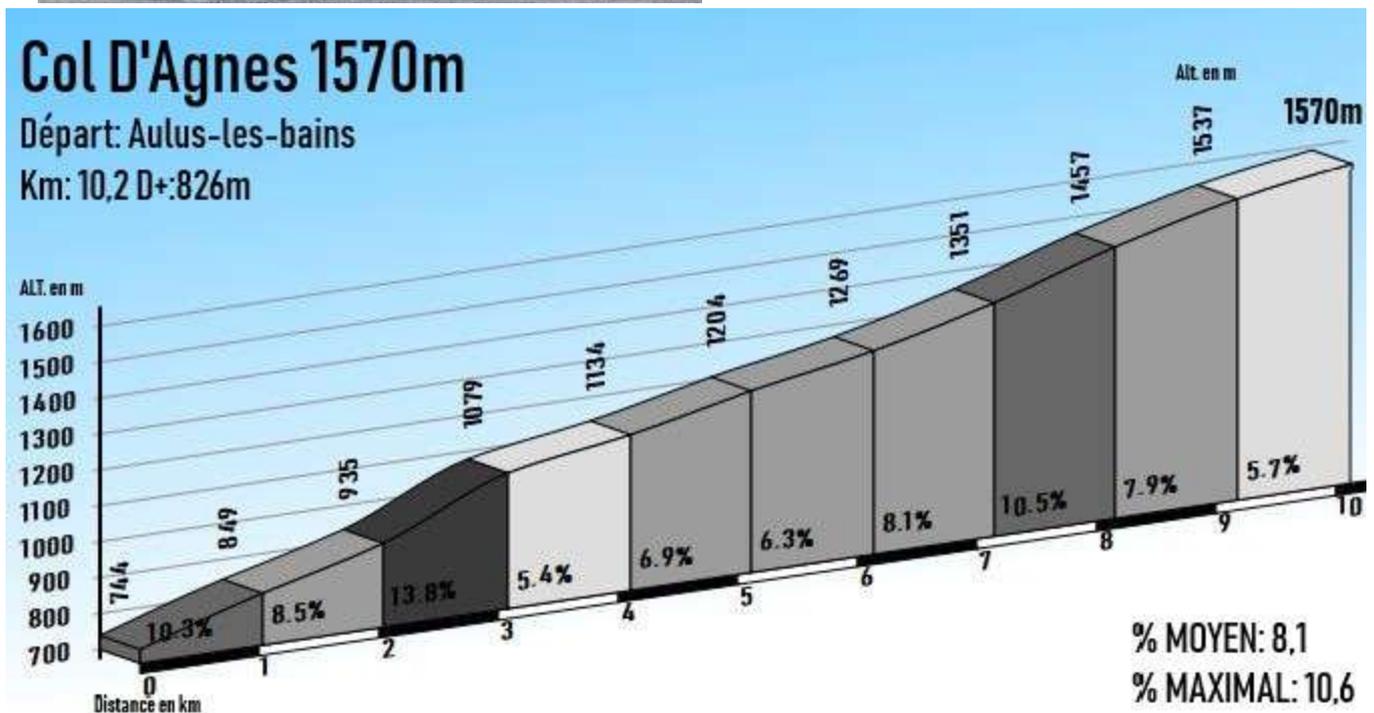
On pédale ensuite sur une route de montagne, à la granulosité diminuant fortement le rendement de la machine et fatigant le bonhomme qui s'y trouve perché, sur des pentes toujours comprises entre 8 et 9 % jusqu'au Km 7...

Heureusement, si les 4.5 premiers kilomètres sont désespérément en ligne droite ou presque, le premier « S » d'Agnesserre (point de départ de belles randonnées pédestres vers les étangs du Garbet ou Bleu) vous permettra de constater que vous prenez de l'altitude, vous redonnant ainsi un moral, ô combien important quand on pratique ce noble sport, qu'est le vélo !!!

Au km 8, enfin un faux plat salvateur... Mais de courte durée... Profitez-en pour boire et vous ravitailler une dernière fois, avant le retour des pentes supérieures à 9 %...

Km 10 : Le sommet tant espéré !!! La pente moyenne aura été de 8.2 % pour y accéder...

Et vous repenserez à Sylvain Chavanel qui est passé en tête à ce même endroit, lors de l'étape St-Gaudens / Plateau de Beille du Tour de France 2011... Ou bien encore à Alberto Contador qui en a fait de même sur l'étape 100 % ariégeoise du Tour 2017 !!! Pour repère Warren Barguil a mis 29'44.



OTAKAM

Vos performances cyclosporatives
et celles de votre peloton sont sur
www.otakam.fr

Connectez-vous **gratuitement** sur www.otakam.fr

- Accédez à votre palmarès
cyclospor depuis 2015.

- Découvrez vos performances OTK,
votre **Index OTK** et votre
classement cyclospor.

- Comparez vos exploits à ceux de
vos amis et des champions.

- Partagez vos trophées et les plus
beaux moments sur les réseaux
sociaux.



OTAKAM

www.otakam.fr

Première plate-forme dédiée aux cyclosporitifs



DÉCOUVRIR L'ARIÈGE À VÉLO

Dès son apparition sous la forme actuelle, la bicyclette a permis à certains de partir à la découverte de territoires qu'ils n'avaient jusqu'alors jamais ou peu fréquentés.

A partir de la fin du XIXème siècle, un certain « Vélocio », surnommé ainsi par ses proches, ne va-t-il pas être à l'origine des traversées de la France en diagonale ? Traversées qui sont devenues au fil des ans de plus en plus nombreuses et variées. La bicyclette fut aussi, et très tôt, le théâtre d'incroyables épopées en compétition (1er Tour de France en 1903 !).

Epopées relatées avec brio par des journalistes écrivains, dont le plus célèbre restera Antoine Blondin.

Tout ceci nous a fait rêver et a poussé toujours plus de cyclistes sur les routes, à la recherche de ce vécu inoubliable que le vélo peut procurer dans ses meilleurs moments !

Et l'Ariège dans tout ça ? Et bien l'Ariège fait partie intégrante d'une des plus belles traversées à vélo, celle des Pyrénées. Le Raid Pyrénéen (Hendaye – Cerbère) créé en 1950 par le Cyclo Club Béarnais est au cyclotourisme ce que le Grand Prix de Monaco est à la F1 : Incontournable !!!



Crédit photo : Mado ADT

Au cours de cette magnifique traversée d'altitude, on découvre l'Ariège par les fortes pentes du Col du Portet d'Aspet...

On redescend le long de la vallée de la Bellongue, avant de s'attaquer au Col de La Core que l'Ariégeoise connaît fort bien, puisqu'elle l'emprunte pratiquement une édition sur deux.

C'est l'occasion de découvrir les quelques belles églises romanes qui jalonnent le parcours, pour si peu que la fatigue accumulée au fil des kilomètres et des montées nous en laisse le loisir ! Le Raid originel longe, après Seix, la vallée de l'Arac en direction du Col de Port qui fait la jonction entre le Couserans et la vallée de l'Ariège.

Mais de plus en plus de cyclistes, de toutes origines (J'ai même rencontré des Sud-Africains et des Américains au Col de la Core, n'en croyant pas mes yeux !!!), préfèrent la beauté de la haute montagne en enchaînant cols de Latrape, Agnès et Port de Lers...

Je vais certes me répéter, mais c'est à l'Ariégeoise que l'on doit en grande partie la renommée de ce triptyque !!!



Après Tarascon, la magnifique « route des corniches » (Tiens ! Encore une route de référence de l'Ariégeoise !) conduit notre ou nos cyclistes vers le Col de Paillères : un dur parmi les durs, de nos cols pyrénéens... Qui culmine à 2001 m d'altitude et qu'il ne faut jamais prendre à la légère !!!

On bascule enfin sur Mijanès et c' en est fini de la traversée de notre département :

Cette traversée à elle seule peut constituer un challenge, tellement elle est difficile et variée !!!

Mais en Ariège, il y a aussi des **voies vertes**... Et que ce soit paisiblement en famille grâce au Vtc (et plus récemment au Vtc « électrique ») ou sportivement en « gravel bike », elles permettent elles aussi de découvrir notre département. Pourquoi ne pas s'essayer un St-Girons / Foix par l'ancienne voie défermée transformée en Voie Verte sous l'égide du Conseil Départemental ?

La tranquillité tous azimut, de beaux paysages champêtres, quelques tunnels éclairés pour se rafraîchir : elle n'est pas belle la vie ?

Un petit saut vers Lavelanet par la départementale D1 très prisée des cyclistes locaux, via Rappy, laissant le Col de Py sur sa gauche... Et nous voici au départ du tronçon de voie verte qui nous mènera à la cité médiévale de Mirepoix... Là encore, de beaux villages comme Chalabre, Camon ou Lagarde et son château montreront un autre visage de l'Ariège, tout aussi riche et dépaysant.

En tout, ce sont plus de 80 km de voie verte proposés à ce jour dans notre département : de quoi faire une belle traversée St-Girons / Mirepoix en 115 Km !!!

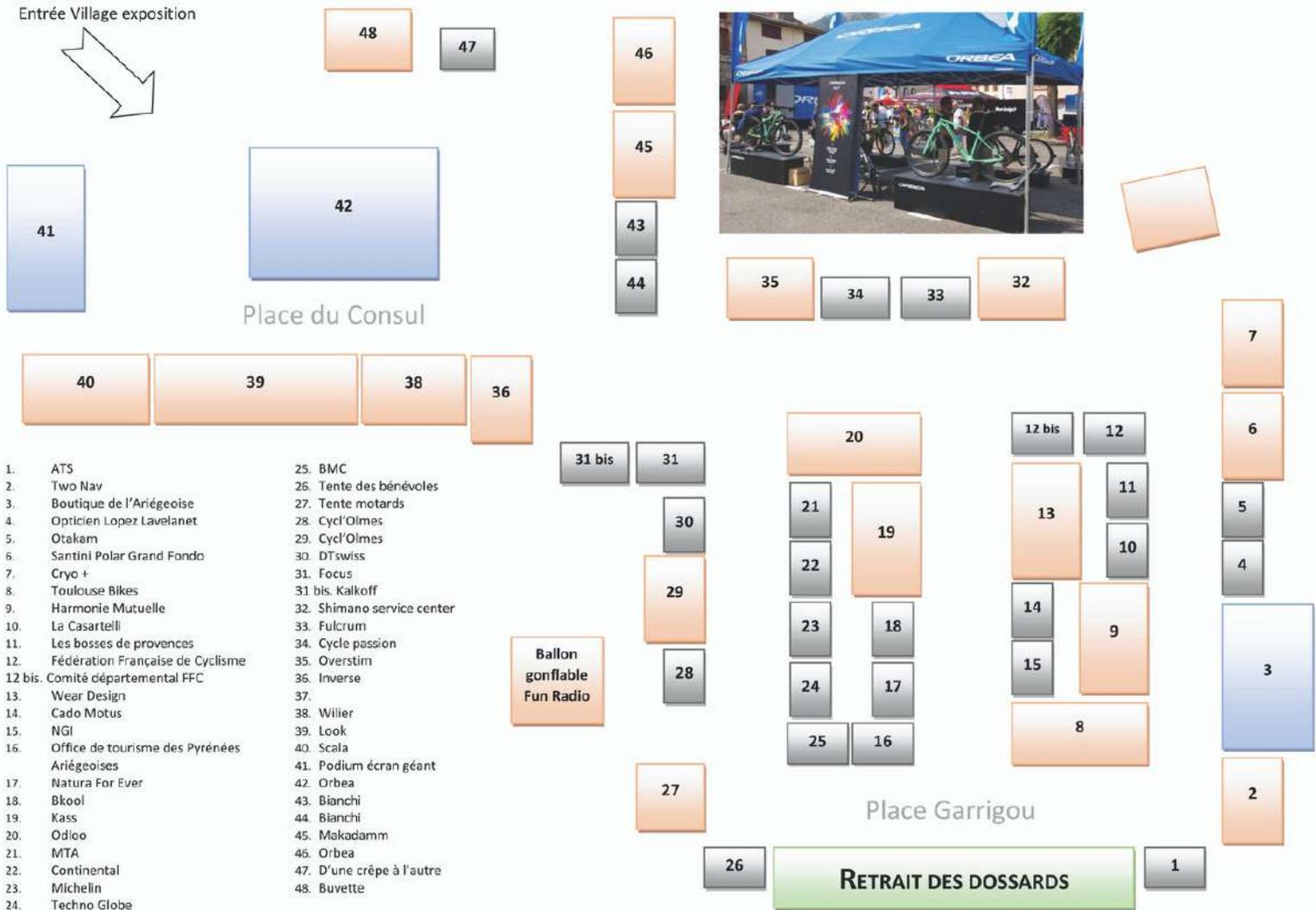
Enfin en Ariège, de nombreux chemins et sentiers ont été balisés, qui font le bonheur de tout vététiste mû par sa seule force musculaire ou bien « assistés » électriquement !

Il suffit de se rendre dans un Office de Tourisme local pour se procurer **gratuitement le guide des itinéraires vtt des sites labellisés FFC que sont Couserans-Pyrénées, Vallées d'Ax ou Pays Cathare...**

Sans oublier la **Traversée de l'Ariège à Vtt**, balisée dans son intégralité !!!



PLAN DU VILLAGE



La liste des exposants n'est pas exhaustive et l'implantation des stands est susceptible d'évoluer en fonction du nombre d'exposants.



Votre vélo mérite le meilleur.

SHIMANO
SERVICE CENTER

Ceux qui connaissent le mieux votre vélo.

Trouvez votre Shimano Service Center le plus proche sur shimanoservicecenter.com



L'ARIÉGEOISE XXL.

2019 sera l'année du retour à une arrivée unique pour toutes les courses !!!

Tous les concurrents auront ainsi droit aux applaudissements et au respect de tous les spectateurs massés le long des barrières sur le dernier kilomètre. Car, même si le cyclo-sportif ne vient pas « faire l'Ariégeoise » pour cette raison, l'émotion procurée par un tel remerciement populaire restera à jamais gravée dans sa mémoire : Et puis ça fait sacrément plaisir, il faut bien se l'avouer quand même !!!

Au chapitre du circuit à réaliser pour l'ariégeoise XXL, on se retrouve essentiellement en Couserans (comme c'est le cas une année sur deux) et il y aura 5 cols au programme. 4026 m de dénivelé positif pour une distance de 181 km avec un passage inédit : la descente du mur de Péguère.

Les 130 premiers kilomètres ne sont pas à banaliser, bien entendu, avec les 28 km de la montée du **col de Péguère** ; mais attention à l'enchaînement des **Cols d'Agnès et Port de Lers** qui arrivent ensuite (**précédés par le col de Latrape et le col de la Core** !).

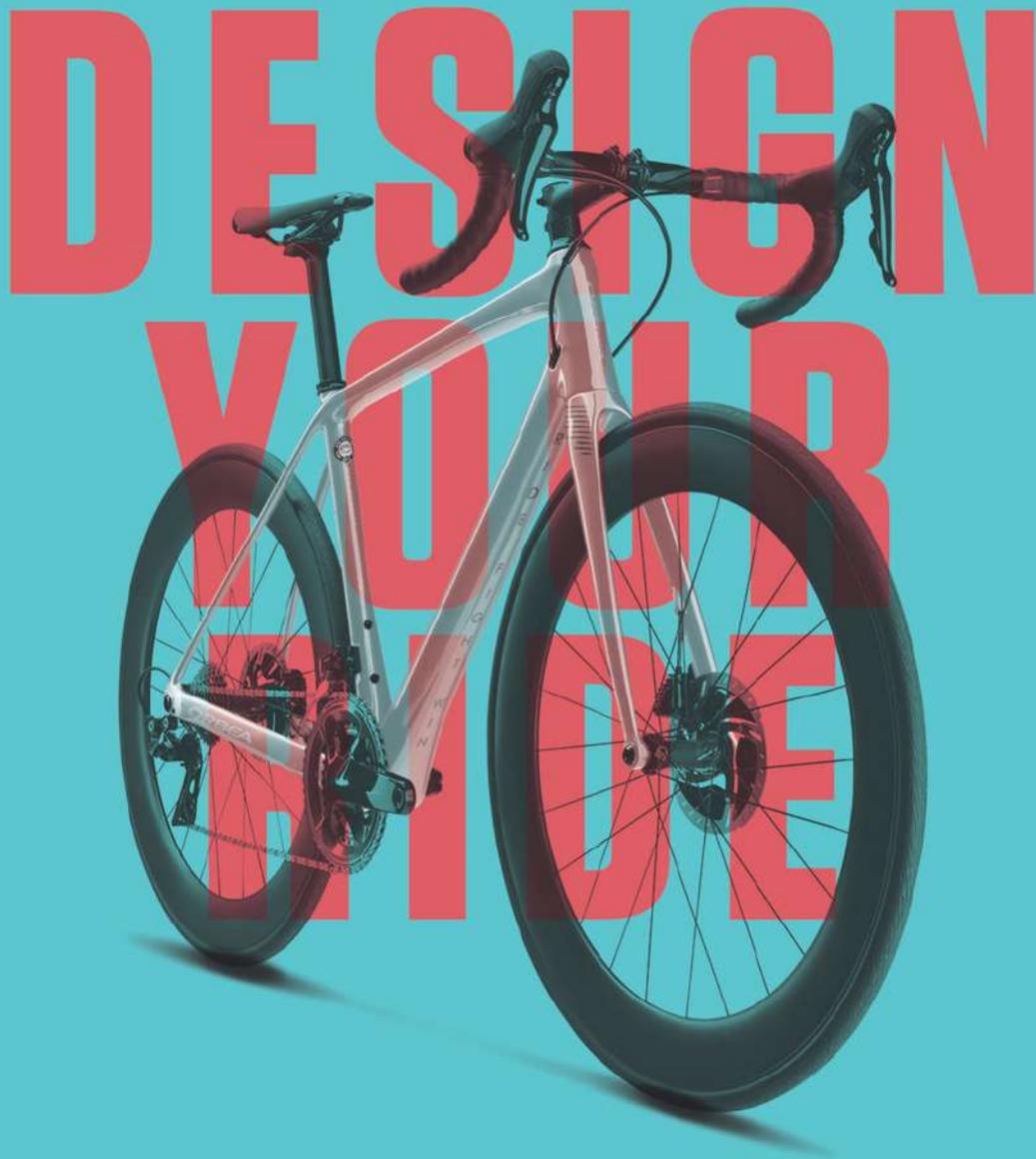
Pas de répit, pas de replat salvateur... Faut avoir gardé suffisamment d'énergie et de puissance, pour avoir le droit et le bonheur de franchir la ligne d'arrivée située juste après la dernière descente, **à Auzat** !!!



Au chapitre du circuit à réaliser pour l'ariégeoise XXL, on se retrouve essentiellement en Couserans (comme c'est le cas une année sur deux) et il y aura 5 cols au programme. 4026 m de dénivelé positif pour une distance de 181 km avec un passage inédit : la descente du mur de Péguère.



MyO



MyO, c'est bien plus que des graphismes uniques, des couleurs et des composants, c'est une collaboration entre collègues. C'est le point de rencontre entre vos désirs et notre savoir-faire, pour créer un vélo spécial, répondant à vos envies et à vos besoins de cycliste. Un vélo adapté à votre morphologie, à votre budget et à vos objectifs de performance, avec une bonne dose d'expression personnelle.

Nous pouvons vous proposer un Orbea différent de tous les autres, parce que nous ne sommes pas seulement un entrepôt de stockage de vélos assemblés : nous sommes des fabricants, des designers, des peintres, des techniciens et des mécaniciens qui accordent une attention méticuleuse à chaque étape donnant vie à votre Orbea.

Concevez votre façon de rouler.

ORBEA



L'ARIÉGOISE.

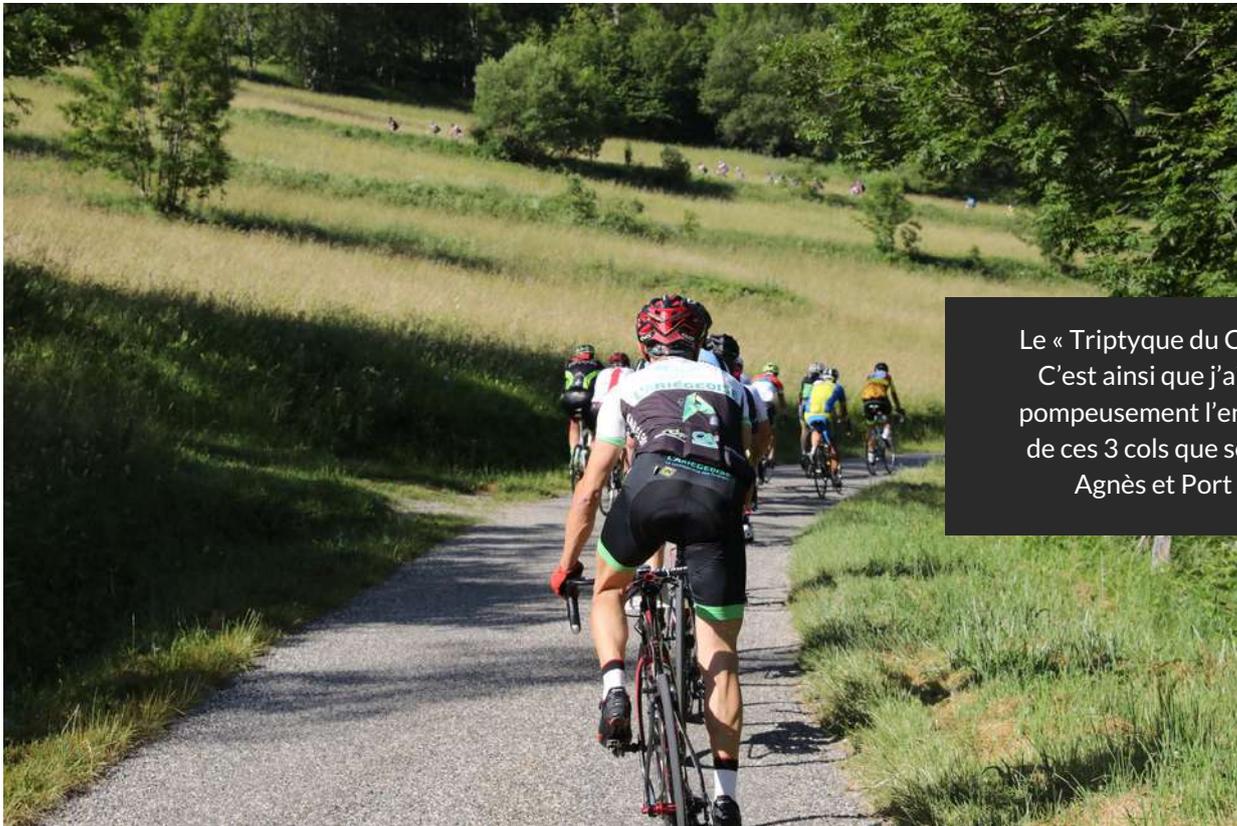
Le format de l'Ariégoise change pour 2019 : non pas pour son dénivelé positif (3036 m) mais pour son kilométrage (130 km).

Malgré une distance plus courte, l'Ariégoise 2019 est un concentré de cols aussi durs les uns que les autres. Le ratio distance/dénivelé est digne d'une belle étape de montagne. Parlons-en de ces cols justement... **Au nombre de 4 pour cette 25ème édition...** Les 28 km de la première montée depuis Foix, seront longs et usants pour atteindre le Col de Péguère : « Normal » me direz-vous « Juste de quoi fatiguer les organismes, avant les attaques qui vont fuser dans le final !!! »

Mais ensuite, mes amis, profitez bien du fond de vallée et de ses faux plats pour vous ravitailler et vous concentrer sur ce qui vous attend...

Le « Triptyque du Couserans » : C'est ainsi que j'ai dénommé pompeusement l'enchaînement de ces 3 cols que sont **Latrape, Agnès et Port de Lers** !!! On monte, on descend, on remonte : pas le moindre replat salvateur durant 31 km ... **C'est le menu qui est proposé à l'Ariégoise et c'est là que se jouera la cyclo-sportive** !!! Tous ceux qui auront présumé de leur force dans les 85 à 90 premiers kilomètres, souffriront le martyre pour atteindre les 1517 m d'altitude du Port de Lers... Pour les autres, ce ne sera que de l'enchantement, tellement le paysage proposé par les montagnes d'Aulus est somptueux !!! Et que dire de ce Col d'Agnès : il est aussi dur qu'il est beau !!! Je m'emballe, je m'emballe... Mais je vous attends à l'arrivée et vous me direz ce que vous en avez pensé...

J'en suis persuadé, vous me donnerez raison... Et vous reviendrez !!!



Le « Triptyque du Couserans » :
C'est ainsi que j'ai dénommé pompeusement l'enchaînement de ces 3 cols que sont Latrape, Agnès et Port de Lers.



LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL, TENEZ LA DISTANCE !

Nouveau
GELS ÉNERGÉTIQUES



ARÔMES NATURELS

+ EFFICACES

Super-aliments,
vitamines & minéraux
Plus énergétiques

+ GOURMANDS

Nouveaux arômes naturels
Texture liquide

+ PRATIQUES

Format réduit

SANS
COLORANT

SANS
CONSERVATEUR

NATURELLEMENT
SANS GLUTEN

FABRIQUÉ EN
FRANCE

OVERSTIM-S
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

L'ARIÉGEOISE / L'ARIÉGEOISE XXL

130 Km - D+ 3036 m / 181 Km - D+ 4026 m



- Départ
 - Arrivée
 - Point d'intérêt
 - Ravitaillement solide et liquide
 - Ravitaillement liquide
 - Col
- Ariègeoise
 Ariègeoise XXL

HORAIRES DE PASSAGE ARIÉGEOISE XXL

L'ARIEGEOISE XXL 2019						08:00:00						
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage			Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage						
		Partiel	Cumulé	Altitude		17,0	32	29	26	23	20	19
					32 Km/h	29 Km/h	26 Km/h	23 Km/h	20 Km/h	19 Km/h	17,5 Km/h	
Tarascon sur Ariège : départ	D 618			474		08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:05	08:06	08:06	08:07	08:08	08:08	08:09
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:11	08:12	08:14	08:16	08:18	08:19	08:21
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:14	08:15	08:17	08:19	08:22	08:23	08:25
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:19	08:21	08:24	08:27	08:31	08:32	08:35
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:24	08:27	08:30	08:34	08:39	08:41	08:45
St Pierre de Rivière	D17	5,0	22,0	450	127	08:33	08:37	08:41	08:46	08:53	08:56	09:01
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	180	08:42	08:46	08:51	08:58	09:07	09:10	09:16
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	668	09:06	09:13	09:21	09:32	09:46	09:51	10:01
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	924	09:19	09:27	09:37	09:49	10:06	10:12	10:24
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:28	09:37	09:49	10:03	10:21	10:29	10:41
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	09:31	09:40	09:52	10:07	10:26	10:33	10:46
Massat	D618	5,5	54,5	630	1150	09:35	09:45	09:57	10:13	10:33	10:41	10:54
Soueix rond-point Kercabanac	D618	15,5	70,0	468	1170	09:56	10:08	10:23	10:41	11:05	11:15	11:32
St Girons	D618	12,0	82,0	393	1199	10:13	10:27	10:44	11:05	11:33	11:44	12:03
Engomer	D618	9,0	91,0	462	1220	10:28	10:43	11:02	11:26	11:57	12:09	12:30
Les Bordes sur Lez	D4/D17	7,0	98,0	557	1301	10:41	10:58	11:18	11:44	12:18	12:32	12:55
Lac de Bethmale (ravitaillement solide et liquide)	D17	9,0	107,0	1172	1814	11:06	11:25	11:49	12:19	12:58	13:14	13:40
Col de la Core (ravitaillement liquide)	D17	14,0	112,0	1395	2200	11:22	11:43	12:09	12:41	13:24	13:41	14:10
Seix	D17/D3	14,0	126,0	503	2200	11:33	11:55	12:22	12:56	13:40	13:58	14:29
Le pont de la Taule	D3/D8	4,0	130,0	567	2266	11:40	12:03	12:31	13:06	13:52	14:10	14:42
Ustou	D8	8,0	138,0	671	2366	11:54	12:18	12:48	13:25	14:14	14:34	15:08
Col de Latrape (ravitaillement liquide)	D8	7,0	145,0	1111	2837	12:15	12:42	13:14	13:55	14:48	15:10	15:47
Aulus-les-Bains (ravitaillement solide et liquide)	D8	5,0	150,0	734	2837	12:19	12:45	13:18	14:00	14:54	15:16	15:53
Col d'Agnes (ravitaillement liquide)	D8	10,0	160,0	1570	3633	13:04	13:35	14:14	15:02	16:06	16:31	17:15
Etang de Lers	D8/D18	5,0	165,0	1270	3633	13:07	13:39	14:18	15:08	16:12	16:38	17:22
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	169,0	1517	3996	13:20	13:53	14:33	15:25	16:31	16:58	17:44
Vicdessos	D18/D8	11,0	180,0	722	3996	13:27	14:01	14:43	15:35	16:44	17:11	17:58
Auzat (Plaine des sports) : arrivée	D8	1,0	181,0	737	4026	13:29	14:03	14:45	15:38	16:46	17:14	18:02

HORAIRES DE PASSAGE ARIÉGOISE

Ariegeoise 2019						08:00:00						
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage			Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage						
		Partiel	Cumulé	Altitude		17,0	32	30	26	23	20	19
						32 Km/h	30 Km/h	26 Km/h	23 Km/h	20 Km/h	19 Km/h	16 Km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474		08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:05	08:05	08:06	08:07	08:08	08:08	08:10
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:11	08:12	08:14	08:16	08:18	08:19	08:23
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:14	08:15	08:17	08:19	08:22	08:23	08:28
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:19	08:20	08:24	08:27	08:31	08:32	08:38
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:24	08:26	08:30	08:34	08:39	08:41	08:49
St Pierre de Rivière	D17	5,0	22,0	450	127	08:33	08:35	08:41	08:46	08:53	08:56	09:06
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	180	08:42	08:44	08:51	08:58	09:07	09:10	09:23
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	668	09:06	09:10	09:21	09:32	09:46	09:51	10:12
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	924	09:19	09:24	09:37	09:49	10:06	10:12	10:37
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:28	09:34	09:49	10:03	10:21	10:29	10:57
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	09:31	09:37	09:52	10:07	10:26	10:33	11:02
Massat	D618	5,5	54,5	630	1150	09:35	09:42	09:57	10:13	10:33	10:41	11:11
Soueix Rond point Kercabanac	D618/D3	15,5	70,0	468	1170	09:56	10:04	10:23	10:41	11:05	11:15	11:52
Seix	D3	5,0	75,0	503	1180	10:04	10:12	10:33	10:53	11:19	11:29	12:08
Le pont de la Taule	D3/D8	4,0	79,0	567	1246	10:11	10:20	10:42	11:03	11:30	11:41	12:23
Ustou	D8	8,0	87,0	671	1346	10:26	10:36	11:00	11:24	11:54	12:06	12:53
Col de Latrape (ravitaillement liquide)	D8	7,0	94,0	1111	1817	10:48	10:59	11:26	11:53	12:28	12:43	13:35
Aulus-les-Bains (ravitaillement solide et liquide)	D8	5,0	99,0	734	1817	10:51	11:03	11:31	11:58	12:34	12:48	13:42
Col d'Agnes (ravitaillement liquide)	D8	10,0	109,0	1570	2643	11:36	11:50	12:26	13:01	13:46	14:04	15:12
Etang de Lers	D8/D18	5,0	114,0	1270	2643	11:40	11:55	12:31	13:06	13:52	14:10	15:20
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	118,0	1517	3006	11:52	12:07	12:46	13:23	14:11	14:31	15:44
Vicdessos	D18/D8	11,0	129,0	722	3006	12:00	12:16	12:55	13:34	14:24	14:44	15:59
Auzat (Plaine des sports) - Arrivée	D8	1,0	130,0	737	3036	12:01	12:18	12:57	13:36	14:26	14:47	16:03



www.cyclolmes.com

- > VÉLO DE ROUTE
- > VTT
- > VÉLO ÉLECTRIQUE (VAE)
- > VÉLO ENFANT
- > ACCESSOIRES
- > ATELIER

Venez découvrir nos derniers modèles !



ouvert du LUNDI au SAMEDI

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

FOCUS

Bianchi

BMC
swiss cycling technology

Kalkhoff
VAE

HAIBIKE



LA MOUNTAGNOLE XXL

Pour la seconde fois, le format XXL s'appliquera aussi à la *Mountagnole*, qui affichera au compteur **120 kilomètres et 2629m D+**. Elle porte bien son nom, car il faudra rouler 37 kilomètres avec 600m de dénivelé positif de plus que sur le tracé de sa petite sœur. **Une trilogie de trois cols emblématiques de l'Ariégeoise sera au programme : Le col de Péguyère, le col d'Agnes et le port de Lers.**

Après un départ des plus rapides jusqu'à la cité comtale, la première difficulté du jour va commencer : 28 km de montée jusqu'au Col de Péguyère. A peine le temps de vous ravitailler qu'il vous faudra déjà être très concentré pour aborder la descente du mur de Péguyère, une première dans l'histoire de L'Ariégeoise. Il est alors venu le moment de profiter d'une partie roulante pour bien s'alimenter et s'hydrater. La gestion de cette transition sera une des clés de la réussite de votre course. **En effet les 30 derniers kilomètres avec l'enchaînement des deux derniers cols seront très difficiles.**

Une fois passé le village d'Aulus, vous attaquerez les 10 kms de montée pour atteindre **les 1570m du col d'Agnes**. Une courte descente avant d'attaquer la dernière ascension avec de forts pourcentages **en direction du Port de Lers**. Un enchaînement propice aux attaques à condition d'avoir bien négocié sa première partie de course.

Rassurez-vous, pour ceux qui auront un coup de « moins bien », le spectacle sera tout autour de vous avec **de magnifiques panoramas sur les cimes des Pyrénées Ariégeoises**.

L'ultime descente, dans un premier temps est sinueuse et nécessite une grande concentration dans vos trajectoires avant de devenir moins technique mais très rapide. Elle vous permettra de rallier le village de Vicdessos pour vous relancer jusqu'à la ligne d'arrivée à la **plaine des sports d'Auzat**.



Pour la seconde fois, le format XXL s'appliquera aussi à la *Mountagnole*, qui affichera au compteur 120 kilomètres et 2629m D+.

MOUNTAGNOLE XXL





IN INVERSE

La marque de confiance pour vos
projets de tenues personnalisées.
Qualité et technologie

Fournisseur officiel de L'Ariégeoise depuis 2008



CUSTOM SPORTSWEAR



INVERSETEAMS.COM
INVERSESHOP.COM
INVERSETEAMS.CLUB
facebook.com/inverseteams
twitter.com/inverseteams
instagram.com/inverseteams
pinterest.com/inverseteams
youtube.com/inverseteams
linkedin.com/inverseteams



LA MOUNTAGNOLE

2048 m de dénivelé positif !!! une véritable étape de montagne pour la Mountagnole 2019.

Les 17 premiers kilomètres vous amènent à FOIX ; jetez alors un œil au-dessus de vos têtes pour apercevoir le majestueux Château de Foix.

La mountagnole commence vraiment, c'est maintenant un profil de montagnarde qui s'affirme avec 28 km d'ascension et un passage difficile au village de Buret. L'Auberge des Myrtilles qui marque le passage du col des Marrous, annonce une seconde moitié de col difficile **mais oh combien magnifique!** Ça et là, quelques trouées à travers les immenses sapins de la forêt offrent à la vue, de belles échappées vers le fond des vallées et de splendides panoramas sur les sommets. Vous sentirez la force de la montagne.

Le sommet du col de Péguère approche !! Profitez-en pour **prendre 2 minutes et admirez l'une des plus belles vues des Pyrénées.**

S'en suit une descente très technique, un passage rapide à MASSAT, et on affronte déjà les pentes du col de l'étang de Lers et du port de Lers.

Les coureurs du « Tour de France » emprunteront à contre sens cette route le 21 juillet 2019. 1517 m d'altitude, sommet du port de Lers, c'est gagné !!! Vous êtes un véritable montagnard !!!

Soyez prudent dans la descente qui vous mènera à la plaine des sports du village d'Auzat..



"2048 m de dénivelé positif !!!
une véritable étape de montagne
pour la Mountagnole 2019."





ENGINEERS
OF ACTIVE
LAYERS
SINCE 1946*



*Expertise textile technique depuis 1946



**VENEZ DÉCOUVRIR LA NOUVELLE COLLECTION ODLO DANS
VOTRE MAGASIN ET SUR LE VILLAGE DE L'ARIÉGOISE.**

Odlo, partenaire de Running Conseil et Cycles Passion
Zone du Chandelet, 09100 Pamiers - 05 61 60 14 05
www.cyclespassion.com

MOUNTAGNOLE / MOUNTAGNOLE XXL

83 Km - D+ 2048 m / 120 Km - D+ 2629 m



- Départ
 - Arrivée
 - Point d'intérêt
 - Ravitaillement solide et liquide
 - Ravitaillement liquide
 - Col
- Moutagnole — Moutagnole XXL

HORAIRES DE PASSAGE MOUNTAGNOLE XXL.

La Moutagnole XXL 2019					08:30:00							
ITINÉRAIRE	VOIE	Kilométrage		Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage							
		Partiel	Cumulé		Altitude	17,0	32	30	25	22	19	16
					Cumulé	32 Km/h	30 Km/h	25 Km/h	22 Km/h	19 Km/h	16 Km/h	14 Km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474		08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:35	08:35	08:36	08:37	08:38	08:40	08:41
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:41	08:42	08:44	08:46	08:49	08:53	08:56
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:44	08:45	08:48	08:50	08:53	08:58	09:02
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:49	08:50	08:55	08:58	09:02	09:08	09:14
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:55	08:56	09:01	09:06	09:11	09:19	09:26
St Pierre de Rivière	D17	5,0	22,0	450	127	09:03	09:05	09:12	09:17	09:25	09:35	09:45
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	180	09:11	09:14	09:23	09:30	09:39	09:52	10:04
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	668	09:36	09:40	09:54	10:06	10:21	10:41	11:00
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	924	09:48	09:54	10:10	10:24	10:42	11:07	11:29
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:58	10:04	10:23	10:38	10:58	11:26	11:52
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	10:00	10:06	10:26	10:41	11:02	11:31	11:57
Massat	D618	5,5	54,5	630	1150	10:05	10:11	10:31	10:48	11:10	11:39	12:07
Soueix Rond point Kercabanac	D618/D3	15,5	70,0	468	1170	10:25	10:33	10:58	11:18	11:44	12:21	12:54
Oust rond-point Roquemaurel	D3/D32	2,0	72,0	478	1180	10:29	10:36	11:02	11:22	11:50	12:27	13:01
Aulus-les-Bains (ravitaillement solide et liquide)	D32/D8	17,0	89,0	734	1410	10:59	11:09	11:40	12:06	12:40	13:27	14:10
Col d'Agnes (ravitaillement liquide)	D8	10,0	99,0	1570	2236	11:45	11:58	12:39	13:13	13:58	14:59	15:55
Etang de Lers	D8/D18	5,0	104,0	1270	2236	11:49	12:02	12:44	13:19	14:04	15:07	16:04
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	108,0	1517	2599	12:01	12:15	13:00	13:37	14:25	15:32	16:32
Vicdessos	D18/D8	11,0	119,0	722	2599	12:08	12:23	13:10	13:48	14:38	15:47	16:49
Auzat (Plaine des sports) - Arrivée	D8	1,0	120,0	737	2629	12:10	12:25	13:12	13:50	14:41	15:51	16:53

HORAIRES DE PASSAGE MOUNTAGNOLE.

La Mountagnole						08:30:00						
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage			Dénivelé + 17,0	Estimation des Horaires de Passage						
		Partiel	Cumulé	Altitude		33	31	29	25	22	19	15
					Cumulé	33 Km/h	31 Km/h	29 Km/h	25 Km/h	22 Km/h	19 Km/h	15 Km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474		08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:35	08:35	08:35	08:36	08:37	08:38	08:41
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:41	08:42	08:42	08:44	08:46	08:49	08:54
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:43	08:44	08:45	08:48	08:50	08:53	08:59
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:48	08:50	08:51	08:54	08:58	09:02	09:11
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:54	08:55	08:57	09:01	09:05	09:11	09:22
St Pierre de Rivière	D17	9,0	22,0	450	87	09:08	09:10	09:13	09:20	09:26	09:35	09:53
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	140	09:16	09:19	09:22	09:30	09:39	09:49	10:11
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	628	09:38	09:42	09:47	09:59	10:12	10:28	10:59
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	884	09:49	09:54	10:00	10:14	10:28	10:47	11:23
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:58	10:04	10:10	10:26	10:42	11:03	11:43
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	10:00	10:06	10:12	10:29	10:45	11:06	11:48
Massat	D618/D18	5,5	54,5	630	1150	10:04	10:10	10:17	10:34	10:51	11:14	11:57
Le Port	D18	3,5	58,0	468	1190	10:07	10:13	10:21	10:38	10:56	11:19	12:04
Etang de Lers	D8/D18	9,0	67,0	1270	1655	10:43	10:52	11:02	11:26	11:50	12:22	13:24
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	71,0	1517	2018	10:54	11:03	11:14	11:40	12:06	12:40	13:47
Vicdessos	D18/D8	11,0	82,0	722	2018	11:02	11:11	11:23	11:50	12:17	12:53	14:04
Auzat (Plaine des sports) Arrivée	D8	1,0	83,0	737	2048	11:03	11:13	11:24	11:52	12:20	12:56	14:07

www.cyclespassion.com



**VOTRE
SPECIALISTE**

**CYCLES
PASSION**
ZAC DU CHANDELET
09 100 PAMIERS
05.61.60.14.05

**POUR LUI
POUR ELLE**

ORBEA



WILIER

LOOK



GIANT



CUBE



LA PASSÉJADE ET PASSEJAD' ÉLEC

Et bien voilà une bonne occasion de participer à l'évènement annuel cyclo-sportif qu'est devenue l'Ariégeoise au cours de ses 24 dernières éditions, même si votre niveau d'entraînement ne vous permet pas de prétendre rouler une Mountagnole ou une Ariégeoise classique !!!

La Passejade est accessible à tous. Ce circuit vous permettra de mieux appréhender la pratique du vélo : gérer le départ et l'effort sur la distance, rouler en peloton, descendre en sécurité et profiter du paysage...

Tout y est et nul doute que dans les années futures, vous vous inscrirez sur une Mountagnole pour finir, pourquoi pas, par une Ariégeoise XXL !!!

Le parcours est commun aux autres circuits jusqu'au lieu-dit « La Mouline ». Ensuite un passage par les magnifiques villages de Brassac et Ganac, lovés sous les pâturages du Rocher de Batail et Prat d'Albis, vous ramèna à Foix...

Retour à Tarascon en passant par le plan d'eau de Mercus (mais pas pour y faire du ski nautique !) ... S'en suit un long faux-plat montant jusqu'à la ligne d'arrivée située à Auzat au bout des 71 Km (et des 798 m de dénivelé positif !)



La Passejade est accessible à tous.
Ce circuit vous permettra de mieux appréhender la pratique du vélo.



Ce même circuit est proposé aux vélos à assistance électrique, car il est parfaitement adapté à cette nouvelle discipline...

Ce vélo « assisté » qui permet à beaucoup (dont je fais partie !) de pouvoir randonner avec des amis bien plus costauds, plutôt que de rester à l'écart !!! Alors pourquoi pas, par exemple, accompagner le petit fils qui fait ses premières armes en cyclo-sportive ?

Mais gardez toujours à l'esprit, qu'on ne parle que « d'assistance » et qu'il faut toujours pédaler et forcer à sa juste mesure, sous peine de rester en rade sur le bord de la route, batterie vidée !!!



Velo

Nouvel écran capacitif
pour une meilleure
visibilité en plein soleil !



-  Léger et compact (110g)
-  Plus de 120 champs de données
-  Compatible avec capteurs ANT+/BLE
-  Synchronisation avec GO, Strava, TrainingPeaks
-  Retransmission en direct avec SeeMe

TOMTOM 

DONNÉES
IGN

 OpenStreetMap

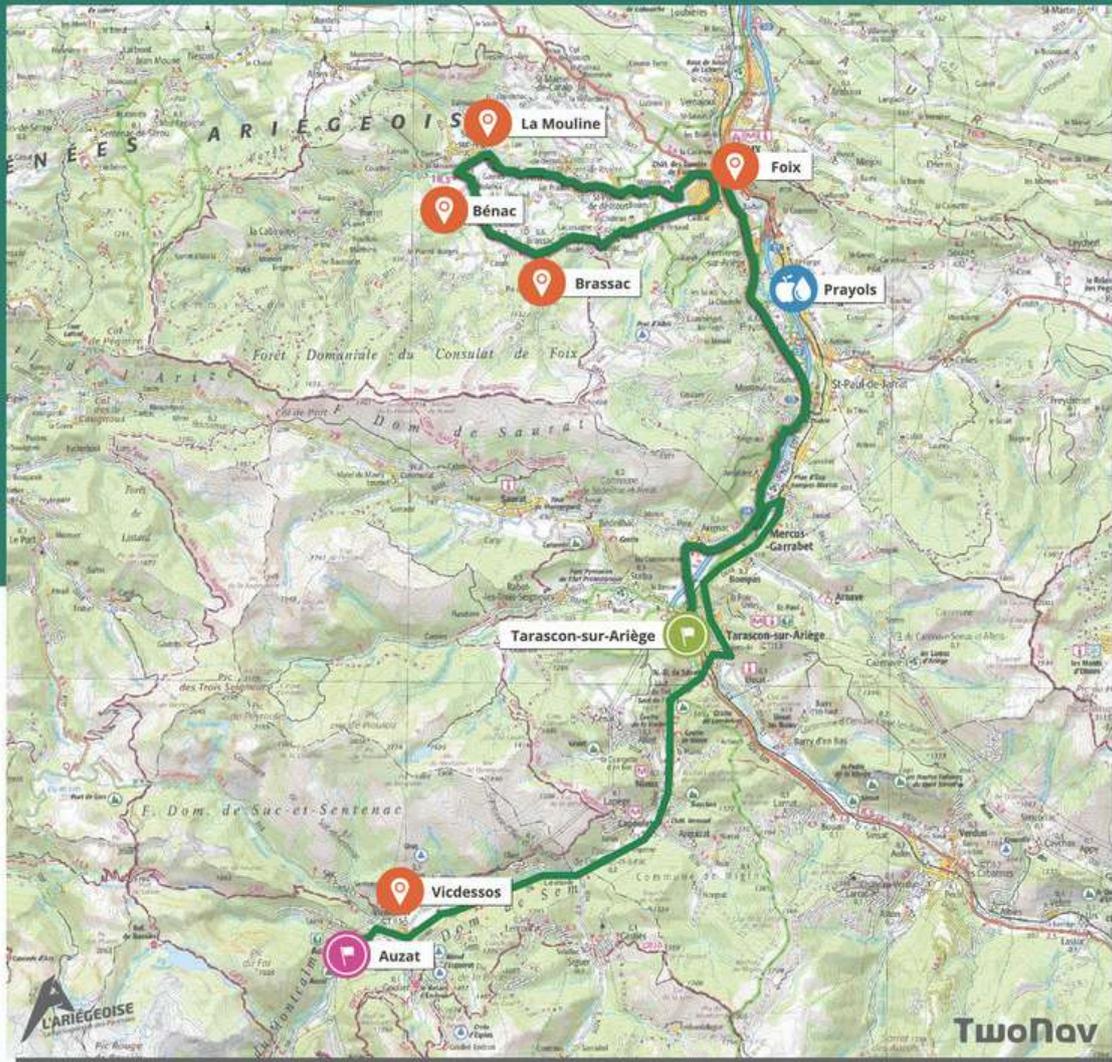
#FreedomToDiscover

TwoNav

twonav.com/fr/pedaler

LA PASSÉJADE ET PASSÉJAD' ÉLEC

71 Km - D+ 798 m



🟢 Départ 🟡 Arrivée 📍 Point d'intérêt 💧 Ravitaillement solide et liquide



Et bien voilà une bonne occasion de participer à l'évènement annuel cyclo-sportif qu'est devenue l'Ariégeoise au cours de ses 24 dernières éditions, même si votre niveau d'entraînement ne vous permet pas de prétendre rouler une Moutagnole ou une Ariégeoise classique !!!

HORAIRES DE PASSAGE PASSEJADE ET PASSEJAD' ÉLEC

LA PASSEJADE 2019						09:00:00							
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage		Altitude	Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage							
		Partiel	Cumulé			25,0	34	31	28	25	23,3	19	16
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474									
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	09:06	09:06	09:07	09:08	09:08	09:10	09:12	
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	09:13	09:14	09:15	09:17	09:18	09:23	09:27	
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	09:15	09:17	09:19	09:21	09:22	09:27	09:33	
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	09:21	09:23	09:25	09:28	09:30	09:37	09:44	
Foix centre	D17	3,0	16,0	388	96	09:25	09:27	09:30	09:33	09:36	09:44	09:52	
St Pierre de Rivière	D17	8,0	21,0	450	127	09:39	09:43	09:47	09:53	09:57	10:10	10:23	
La Mouline	D17/D21	4,0	25,0	503	180	09:46	09:51	09:56	10:03	10:08	10:23	10:39	
Bénac (la Pouge)		2,1	27,0										
Brassac	D21	1,5	28,6	587	264	09:50	09:55	10:01	10:08	10:13	10:30	10:47	
Foix (centre Universtaire - rue Henri)	D21/D17	7,4	36,0	388	264	09:58	10:04	10:11	10:19	10:25	10:44	11:03	
Prayols (ravitaillement solide et liquide)	D8b	5,0	41,0	428	344	10:07	10:14	10:22	10:32	10:38	11:00	11:23	
Bosses d'Amplaing	D8b	4,5	45,5	539	452	10:16	10:24	10:33	10:44	10:52	11:17	11:42	
Mercus	D20A/D618	4,5	50,0	498	479	10:23	10:31	10:41	10:53	11:01	11:28	11:56	
Bompas	D618	1,8	51,8	472	479	10:25	10:34	10:44	10:56	11:04	11:33	12:01	
Tarascon (côte du foirail)	D723	4,2	56,0	504	513	10:33	10:42	10:53	11:06	11:16	11:46	12:18	
Tarascon Pré Lombard	D123	1,0	57,0	475	513	10:34	10:43	10:54	11:08	11:17	11:48	12:20	
Tarascon rond-point Sabart	D8	1,0	58,0	490	522	10:36	10:45	10:56	11:10	11:20	11:52	12:24	
Videssos	D8	11,4	69,4	708	768	10:58	11:10	11:24	11:41	11:53	12:32	13:12	
Auzat (Plaine des sports) - Arrivée	D8	1,6	71,0	737	798	11:01	11:13	11:28	11:45	11:57	12:37	13:18	

www.makadamm.fr



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

L'ARIÉGEOISE 3D, LE MONDE CONNU NE SUFFIT PLUS ! ACTE 2

L'ARIÉGEOISE 3D, C'EST 3 DÉFIS POUR UNE SEULE
ÉPREUVE ET UN SEUL CHRONO.

Depuis la nuit des temps les hommes n'ont eu de cesse de découvrir de nouveaux horizons, de dépasser l'univers connu et d'ouvrir de nouvelles perspectives. L'Ariégeoise 3D est un de ces événements qui propose de franchir les frontières du monde connu pour explorer un nouveau monde d'émotions sportives.

Après le succès de la première édition L'Ariégeoise 3D est déjà une référence.

Au programme : un prologue natation de 1,2 km en piscine le vendredi, les 120 km de la Mountagnole XXL pour la partie vélo, enchaînés avec 11 km de course à pied le samedi.

Premier défi, le prologue natation: 1200 m dans une eau à 27° de la piscine de Tarascon par vagues de 6 concurrents. Exprimez votre talent dans une énorme ambiance de meeting natation ! Gros bouillon et sensations fortes garanties dans les lignes d'eau!

Deuxième défi, la Mountagnole XXL. Vivez les Pyrénées grand format au coeur du peloton. La participation à l'Ariégeoise 3D vous donne accès au classement de la Mountagnole XXL, 2 épreuves en une !

Un seul conseil : laissez vos roues de chrono à la maison et pensez à monter un 34X28 ça pourrait vous servir!!!

Le parcours est tout simplement fabuleux avec, au programme, 3 cols et 2629 de D+ avec l'ascension des 10 km de la montée vers le col d'Agnes. Un circuit aussi majestueux qu'exigeant. Gestion et courage sont les maîtres mots pour profiter de l'ambiance sauvage et envoûtante du Massif Pyrénéen.



L'Ariégeoise 3D est un trésor,
un bien rare....destinée à un cercle
très fermé d'explorateurs,
de sportifs ambitieux et aux
amoureux des belles choses pour qui
le monde connu ne suffit plus!



Troisième défi, une fois posé le vélo, un trail de 11 km sur sentiers roulants avec un dénivelé de 150 m D+ au pied des géants qui culminent à plus de 3000m d'altitude ! L'épreuve de course à pied se déroule dans le cadre de cette secrète vallée pyrénéenne du Vicdessos.

Deux boucles de 4,7 km sur des sentiers en bordure de torrent et en sous bois, avec un panorama à 360° sur les sommets pyrénéens et un final digne des plus grandes épreuves avec 1000m sur un stade d'athlétisme où poussé par le public, vous viendrez franchir la ligne, le souffle coupé par l'effort peut-être, par l'intensité émotionnelle de l'Ariégeoise 3D certainement.



L'Ariégeoise 3D Course à Pied 10km 200m D+



PUSH HARDER

POUR
LES
TOTAL
SWIMMER

orca **sonar**



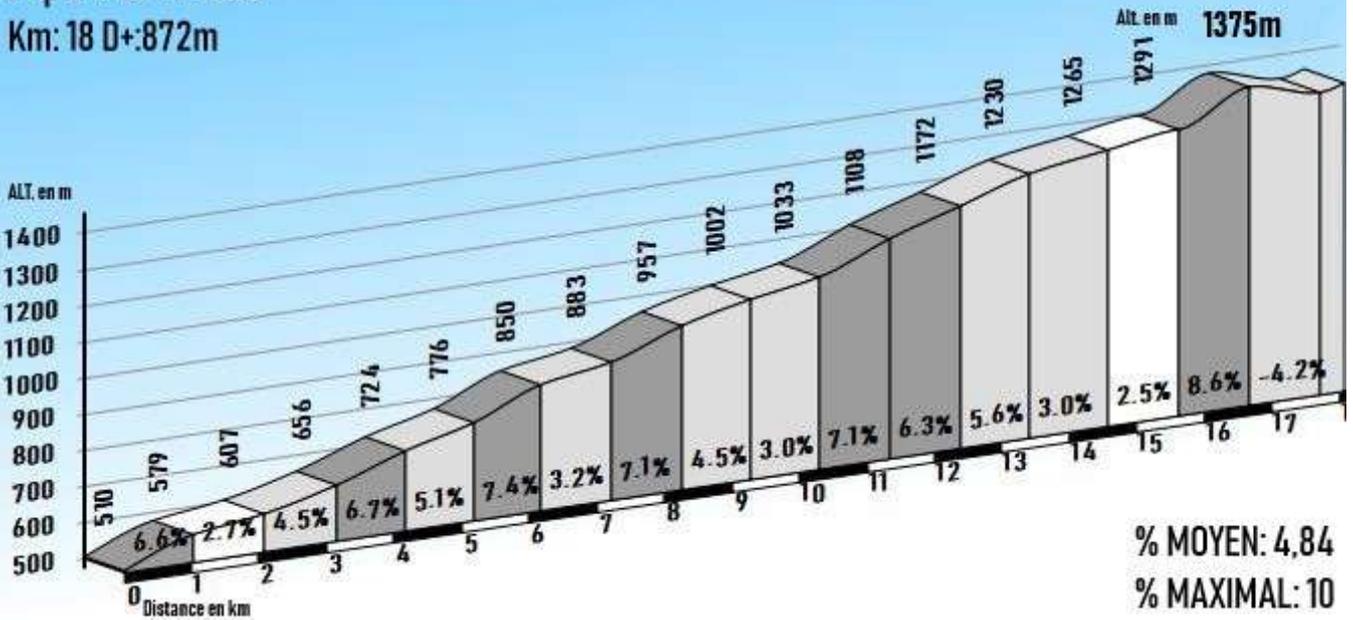
THE
ORCA
SWIM
SCALE

Discover more at orca.com

Le Col de Péguère 1375m

Départ: La Mouline

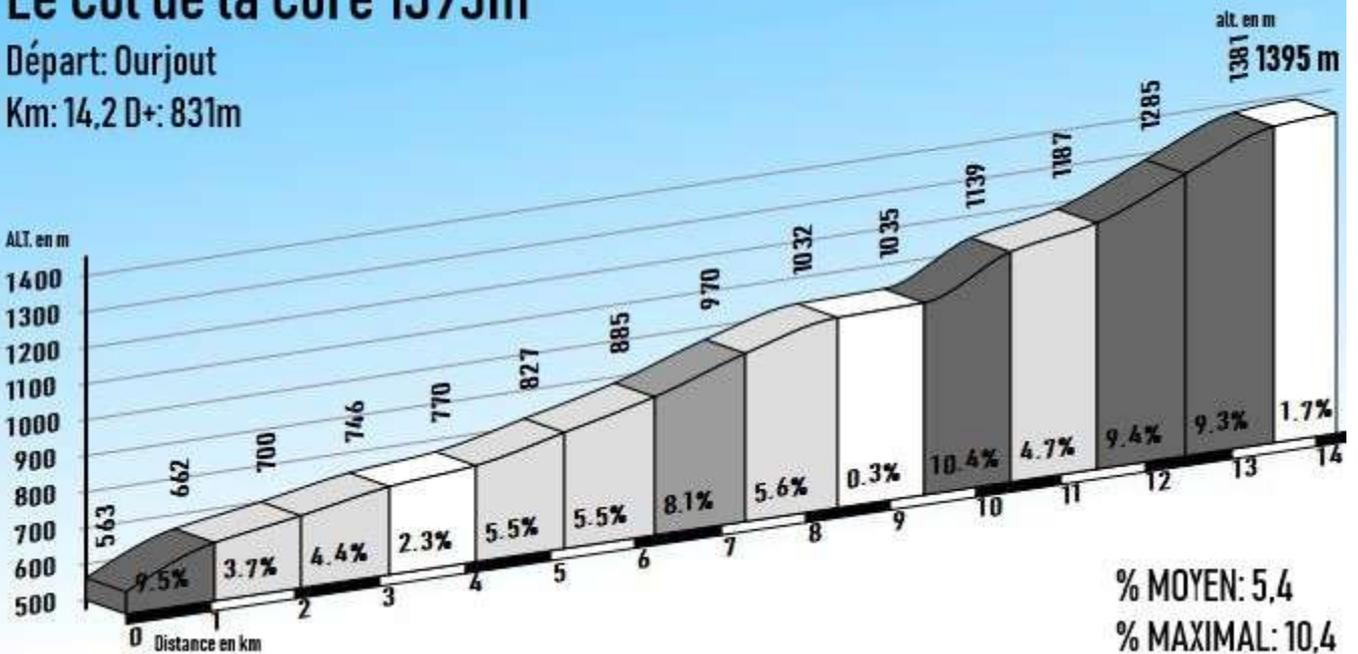
Km: 18 D+:872m



Le Col de la Core 1395m

Départ: Ourjout

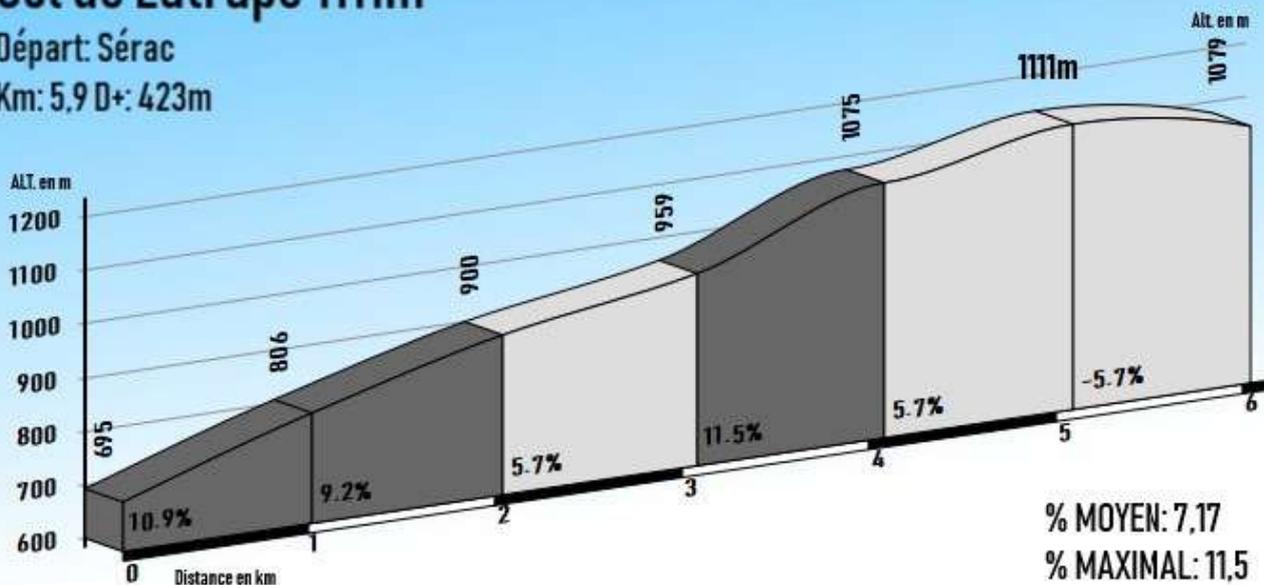
Km: 14,2 D+: 831m



Col de Latrape 1111m

Départ: Sérac

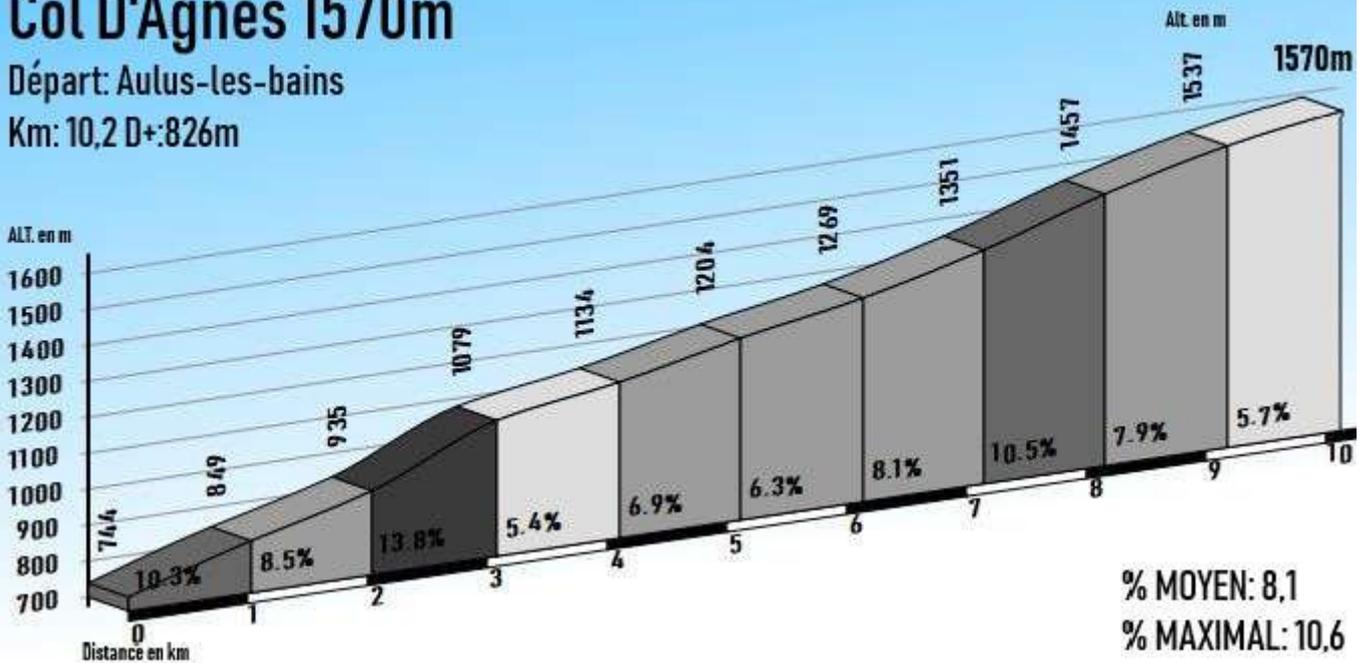
Km: 5,9 D+: 423m



Col D'Agnes 1570m

Départ: Aulus-les-bains

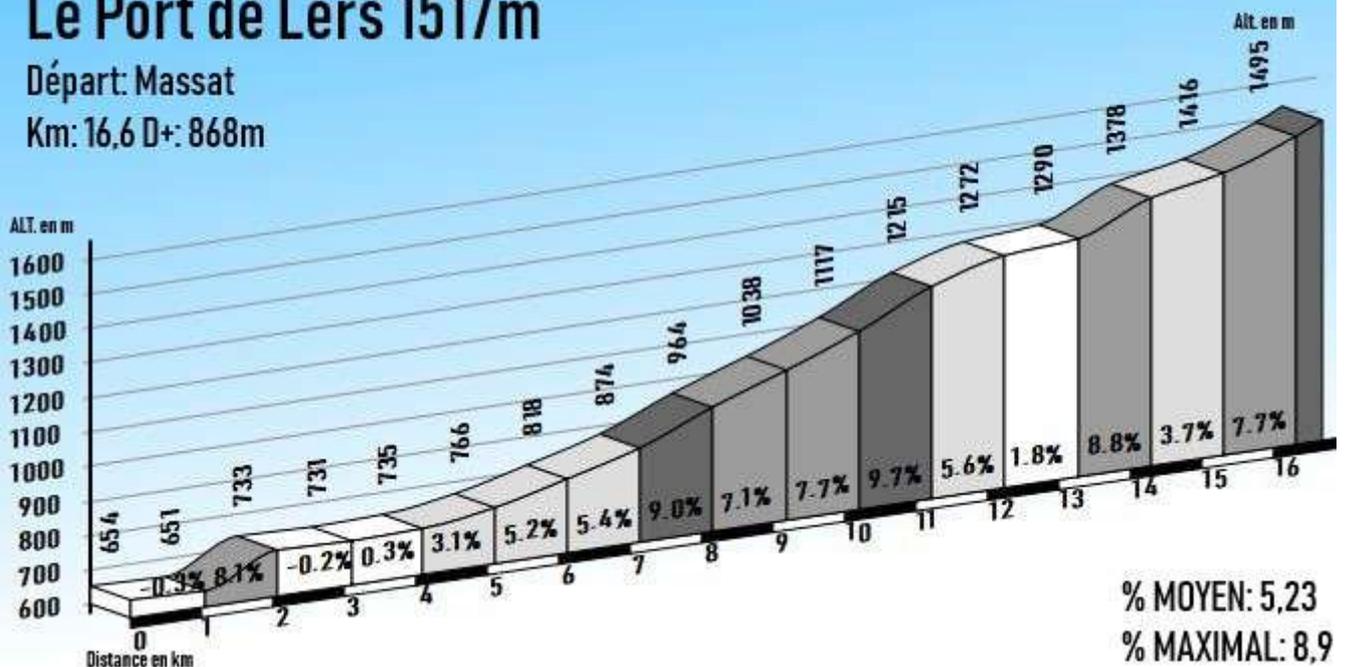
Km: 10,2 D+:826m



Le Port de Lers 1517m

Départ: Massat

Km: 16,6 D+: 868m



Toulouse Bikes

ROUTE - VTT - ELECTRIQUE - ACCESSOIRE - REPARATION

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



Règlement 2019

ARTICLE 1 – LA MANIFESTATION

L'ARIEGEOISE est une épreuve cycliste de masse sur voie publique, organisée sous l'égide de la Fédération Française de Cyclisme. Elle se déroulera le samedi 29 juin 2019 et proposera 5 parcours entre Tarascon-sur-Ariège et Auzat.

Seuls les parcours cyclosporifs seront chronométrés: L'Ariégeoise XXL, L'Ariégeoise, la Mountagnole XXL, La Mountagnole et Elles font l'Ariégeoise.com. Le parcours randosportif de La Passéjade / Passéjad'Elec est non chronométré et dépourvu de classement.

ARTICLE 2 – 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.

ARTICLE 3 – PARTICIPATION

Epreuves cyclosporives :

Ariégeoise XXL et Ariégeoise ouvertes à toutes et tous, licenciés et non licenciés de plus de 18 ans dans l'année civile.

Mountagnole XXL, Mountagnole, Elles font l'Ariégeoise.com ouvertes à toutes et tous, licenciés et non licenciés à partir de 17 ans révolus.

Les licenciés à la Fédération Française de Cyclisme ou auprès d'une autre fédération pratiquant le cyclisme en compétition (UFOLEP, FSGT, FFTRI exclusivement) devront impérativement compléter le bulletin d'inscription et télécharger la copie de leur licence en cours de validité (saison 2018/2019).

Les autres participants (licenciés FFCT ou autres fédérations), les cyclistes étrangers (détenteurs d'une licence régionale, nationale et/ou UCI) et les non licenciés devront impérativement compléter le bulletin d'inscription et télécharger un certificat médical conforme, de non contre indication à la pratique du cyclisme en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve (modèle téléchargeable sur le site www.cycloport-ariegeoise.com).

Les licenciés FFH devront télécharger leur licence FFH ainsi que la licence délivrée par la FFC permettant la pratique du cyclisme de compétition, en conformité avec les critères médicaux réglementaires.

Les cyclistes mineurs, licenciés ou non, se conforment aux mêmes règles et doivent également fournir une autorisation parentale.

Randosportive (Passéjade) : ouvertes à toutes et tous, licenciés et non licenciés à partir de 12 ans révolus.

Les enfants de moins de 16 ans devront obligatoirement être accompagnés d'une personne majeure effectuant le même parcours. Cette personne majeure est considérée comme le tuteur de l'enfant de moins de 16 ans et doit encadrer celui-ci tout le long de la randonnée. Le parent majeur peut encadrer son ou ses enfants. Un tiers majeur ne peut encadrer qu'un seul enfant. Dans ces 2 cas, il est obligatoire de fournir une autorisation parentale signée des 2 parents ainsi qu'une copie recto-verso des 2 cartes d'identité. En cas de défaillance de la personne référente, l'(es) enfant(s) mineur(s) est (sont) l'obligation d'abandonner la course. Tous les mineurs devront fournir une autorisation parentale.

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

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.

ARTICLE 4 – INSCRIPTIONS, TARIFS, DOSSARDS ET CHANGEMENT DE PARCOURS

Inscriptions,

Inscription en ligne sur le site www.cycloport-ariegeoise.com à compter du 19 novembre 2018.

Tarifs

	FFC	AUTRES
Les 1000 premiers coureurs où jusqu'au 31 décembre 2018	45 EUROS	49 EUROS
Du 1001 au 4000ième coureurs où à compter du 1ier janvier 2019 jusqu'au 15 mai 2019	51 EUROS	55 EUROS
A partir du 4001 coureur où à compter du 16 mai 2019 jusqu'au 16 juin 2019	64 EUROS	68 EUROS

Dossards

Les numéros de dossards sont attribués informatiquement selon le parcours choisi à compter du 20/05/2019 : du n° 1 au n° 2999 Ariégeoise XXL et Ariégeoise ; du n° 3000 au

n° 5999 Mountagnole XXL, Mountagnole et Ariégeoise 3D ; n° 6000 et plus Passéjade/Passéjad'Elec, n° 7000 et plus Elles font l'Ariégeoise.com

Les dossards prioritaires

Les cyclosporifs 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 1ier, 2ième et 3ième 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.).

Nouveauté : en plus des critères classiques un index Otakam inférieur à 25 pour les hommes et inférieur à 50 pour les femmes, vous donnera accès à un dossard prioritaire (sur demande de votre part).

Tous les dossards prioritaires sur la ligne de départ sont crédités du même temps. Le classement des 3 premiers de chaque course est établi en fonction du passage sur la ligne d'arrivée et non en fonction du temps.

Une confirmation sera adressée par e-mail ou courrier pour les personnes n'ayant pas d'adresse mail, dès l'attribution des dossards.

Les participants n'ayant pas reçu de confirmation avec leur numéro 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...).

Les dossiers incomplets peuvent être mis à jour jusqu'au 24/06/2019 en se connectant sur le compte personnel grâce aux identifiants et mot de passe. Passé cette date, il sera indispensable de présenter les documents manquants le jour du retrait des dossards.

Le changement de parcours peut s'effectuer sans supplément de prix et sur simple demande téléphonique ou mail jusqu'au 20/05/2019. A compter de cette date, tout changement de parcours sera réalisé au retrait des dossards uniquement le vendredi 28/06/2019 moyennant un supplément de 10 €. Aucun changement possible le samedi 29/06/2019.

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 auprès de l'Ariégeoise Cyclo Club, reçue avant le 1ier/07/2019, certificat médical ou justificatif officiel à l'appui. Dans ce cas, le remboursement sera de 80% du montant de l'inscription. Passé cette date et en dehors de ces motifs, aucun remboursement ne sera effectué.

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

ARTICLE 5 – CLOTURE DES INSCRIPTIONS

Clôture définitive dès que le chiffre des 5500 inscrits est atteint ou au plus tard le 16 juin 2019, 23h59.

ARTICLE 6 – SÉCURITÉ

Les routes de l'Ariégeoise sont ouvertes à la circulation durant toute la durée de l'épreuve.

Participer à une épreuve de masse sur voie publique implique de se conformer au code de la route et aux éventuels arrêtés préfectoraux et/ou municipaux, de n'utiliser que la partie droite de la chaussée et d'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.

ARTICLE 7 – ASSURANCE

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

Dommages corporels, assurance individuelle accident : conformément aux dispositions de l'article L321-4 du Code du Sport, l'organisation insiste sur l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la participation à cette manifestation peut les exposer. Il appartient aux participants de se garantir pour ce type de dommages. Les licenciés doivent vérifier auprès de leur fédération qu'ils sont bien couverts de manière suffisante pour les dommages corporels encourus lors de leur participation à ce type d'épreuve. Dans le cas contraire, il est de leur intérêt, ainsi que celui de non-licenciés, de souscrire, au minimum l'assurance proposée, ou d'autres garanties auprès de l'assureur de leur choix.

Dommage matériel et responsabilité : ni l'organisateur ni son assureur ne couvrent les dommages que pourraient subir le matériel et les équipements des participants, notamment en cas de chute ou de vol. Il incombe à chacun de se garantir contre ce type de risques auprès de l'assureur de leur choix. Les participants reconnaissent la non-responsabilité des organisateurs pour la surveillance des biens ou objets personnels en cas de vol ou de perte.

Les objets, accessoires ou vélos remis à des tierces personnes (membres de l'organisation ou non) le seront sous l'entière responsabilité du participant déposant.

ARTICLE 8 – ASSISTANCE

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

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

ARTICLE 9 – CONTROLES

Le contrôle de départ ouvrira à 6 H 30. Le départ sera donné à Tarascon/Ariège (avenue de l'Ayroule) à :

8 h 00 pour l'Ariégeoise XXL et l'Ariégeoise,
8 h 30 pour la Mountagnole XXL et Mountagnole
8 h 50 pour la course Elles font l'Ariégeoise.com
9 h 00 pour la Passéjad'Elec et 9 h 05 pour la Passéjade

Avant le départ, passage obligatoire par le « parc coureur » correspondant au circuit choisi pour le contrôle des puces électroniques.

Pour veiller au bon déroulement de l'épreuve, l'organisation mettra en place différents contrôles au moyen des puces électroniques : au départ, sur le parcours et à l'arrivée.

Tout participant n'ayant pas été enregistré à l'un des points de contrôle sera non classé.

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. Les signaleurs de l'organisation resteront en place aux carrefours jusqu'à la barrière horaire communiquée. Au-delà, la route ne sera plus sécurisée et les ravitaillements ne seront plus assurés.

Tout concurrent réalisant un des parcours XXL qui ne sera pas pointé à 15 h 30 au village d'Aulus-les-Bains sera considéré hors course.

ARTICLE 10 – MATERIEL ET EQUIPEMENT

L'Ariégeoise Cyclosportive est une épreuve montagnarde. Tout participant se doit de prendre le départ avec un matériel conforme à la réglementation (freins, pneus neufs...) ainsi que des vêtements adaptés aux conditions climatiques. Matériel obligatoire :

- Casque rigide homologué, à porter durant toute la durée de l'épreuve quel que soit le parcours;
- Système d'hydratation
- Vélo préparé pour un usage en haute montagne (braquets adéquats, révision mécanique à jour)

Afin d'assurer votre sécurité et celle des autres participants, il est formellement interdit de participer à L'Ariégeoise Cyclosportive avec :

- un guidon de triathlète ou tout autre type de prolongateurs
- un vélo à assistance électrique (VAE). Exception : le parcours randosportif de la Passéjad'Elec est accessible aux VAE 25km/h.

ARTICLE 11- CLASSEMENTS - RECOMPENSES

Les parcours cyclosportifs seront chronométrés et donneront lieu à des classements et récompenses. L'âge pris en compte est celui déterminé par l'année de naissance sauf pour les 18 ans dont l'âge doit être révolu. Les coureurs professionnels et élites sont classés au scratch mais pas dans les catégories.

Seront récompensés les personnes présentes au podium.

Parcours cyclosportifs :

les 3 premiers (es) du scratch
les premiers (es) de chaque catégorie.

Messieurs Grand Parcours

M1 : 18 à 34 ans	M6 : 55 à 59 ans
M2 : 35 à 39 ans	M7 : 60 à 64 ans
M3 : 40 à 44 ans	M8 : 65 à 69 ans
M4 : 45 à 49 ans	
M5 : 50 à 54 ans	

Messieurs Tout Parcours

M9 : 70 ans et +	H : handisport avec licence FFC
------------------	---------------------------------

Dames Tout Parcours

Parcours annexe

F1 : 18 à 34 ans	F5 : 50 à 54 ans
F2 : 35 à 39 ans	F6 : 55 à 59 ans
F3 : 40 à 44 ans	F7 : 60 à 64 ans
F4 : 45 à 49 ans	F8 : 65 et +

Elles font l'ariégeoise.com
les 3 premières du scratch

La Passéjade et la Passéjad'Elec sont des randosportives qui ne donnent lieu à aucun chronométrage ni classement.

Autres récompenses :

- Le club le plus représenté
- Le plus jeune et le plus âgé pour la randosportive

Trophée Occitanie des cyclosportives

L'Ariégeoise fait partie du Trophée d'Occitanie 2019. Le parcours de référence pour les hommes est l'Ariégeoise XXL, pour les femmes l'Ariégeoise XXL et les parcours annexes seront comptabilisés (voir règlement complet sur le site du Comité Régional FFC).

Ce trophée intègre un indicateur de performance réalisé par la Ste OTAKAM. Le calcul des points est consultable sur le site du comité régional

www.comiteoccitanieffc.com

ARTICLE 12 – DIPLOMES

Les participants de L'Ariégeoise XXL, L'Ariégeoise La Mountagnole XXL et les Mountagnoles pourront obtenir les diplômes avec la mention OR – ARGENT – BRONZE (cf. DIPLOMES). Les engagés sur La Passéjade disposeront de leur diplôme de participation à l'épreuve.

Diplôme papier : si vous souhaitez recevoir votre diplôme par courrier, cocher la case correspondante sur le bulletin d'engagement et régler la somme globale. Le diplôme est également téléchargeable gratuitement sur www.cycloport-ariégeoise.com et www.ats.com

ARTICLE 13 – DROIT A L'IMAGE

Tout participant à une épreuve de l'Ariégeoise autorise expressément l'organisateur ainsi que ses ayants-droits ou ayant-causes tels que les partenaires et médias, à utiliser les résultats, images fixes ou audio-visuelles, sur lesquelles il pourrait apparaître à l'occasion de l'épreuve, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements ou traités. Tout désaccord à cette clause, doit être signalé par courrier, à l'Ariégeoise Cyclo Club, lors de l'inscription.

ARTICLE 14 – CNIL

Conformément à la législation en vigueur, le participant dispose du droit d'accès, de rectification ou d'opposition sur les données informatisées personnelles le concernant. Celles-ci pourront être utilisées, cédées, louées ou échangées notamment pour les opérations d'informations commerciales, les résultats et la presse.

ARTICLE 15 – 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 zone spéciale matérialisée par des filets verts 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.

ARTICLE 16 – MODIFICATION, REPORT, ANNULATION

Si les circonstances l'exigent, l'Ariégeoise se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours, la position des ravitaillements et des points chronométriques, la distance à parcourir, de reporter la date et/ou les horaires de l'épreuve.

Si l'épreuve est annulée pour cas de force majeure ou par décision préfectorale pour un motif ne relevant pas de l'organisateur, l'organisation est déchargée de tout recours des engagés. Aucun remboursement ne sera effectué.

ARTICLE 17 – MONTEE CHRONOMETREE challenge des cols ariégeois

Le règlement spécifique de la montée chronométrée challenge des cols ariégeois est disponible sur le site www.cycloport-ariégeoise.com

ARTICLE 18 – ACCEPTION DU REGLEMENT

La participation à l'Ariégeoise implique l'acceptation expresse par chaque concurrent du règlement. Toute interprétation ou réclamation concernant l'épreuve, le règlement ou son application doit être adressée par écrit à l'organisateur. En cas de litige sur les traductions étrangères le règlement français prévaut.

Règlement Ariégeoise 3D.

Article 1 – Définition

L'Ariégeoise 3D est une épreuve de Triathlon organisée par l'association « L'Ariégeoise cyclo club » et « Ariège Pyrénées triathlon ». La compétition se déroule le vendredi 28 juin et le samedi 29 Juin 2019. Ouvert à tous: hommes, femmes, licenciés ou non à partir de 21 ans révolu le jour de l'épreuve, elle est courue individuellement. Ce n'est pas une épreuve FF Triathlon.

Article 2 – Règles spécifiques

L'épreuve comporte 3 disciplines : la natation, le cyclisme et la course à pied. Chaque discipline est chronométrée. Le classement final se fait sur la base du cumul des temps de chaque discipline.

La natation :

La discipline se déroulera en bassin couvert de 25m. La distance est de 1200m chronométrés. 2 concurrents par ligne d'eau. Soit 6 nageurs par vague. Le départ de la première vague est fixé à 13h. Les départs s'effectuent toutes les 1/2h. Le départ de la dernière vague est fixé à 21h30. Afin de garantir la qualité de l'organisation le temps maximal est fixé à 29 min par concurrent. Tout participant qui n'aura pas terminé son parcours dans le temps de 29 min sera stoppé et se verra affecté le temps de 29 min. Lors de l'inscription, le concurrent devra communiquer à l'organisateur son temps chronométrique prévisionnel pour la natation. L'organisateur indiquera au concurrent son horaire de départ.

La température de l'eau sera de 28°, tout matériel (combinaison, plaquette, pull boy, ...) est interdit. Seul le maillot traditionnel est autorisé.

Lors de l'épreuve en piscine, les sacs de course à pied (baskets, casquette...) doivent être donnés pour l'épreuve du lendemain, aux organisateurs.

Le cyclisme :

Les concurrents ont l'obligation de respecter le règlement de la Montagnole XXL.

A l'arrivée un parc à vélo spécifique pour les participants de l'Ariégeoise 3D sera aménagé. Porte horaires : se reporter au règlement de l'Ariégeoise. Le drafting est autorisé. Les prolongateurs de cintre sont interdits.

La course à pied :

Après le parcours cyclisme, le concurrent doit effectuer le parcours course à pied, d'une distance de 10 km (2 boucles). ATTENTION cette année le participant est dans l'obligation d'enchaîner les 2 disciplines, le chronomètre N'EST PAS Stoppé entre les 2 épreuves. Le départ de la course à pied peut se faire jusqu'à 16h . Tout concurrent qui se présentera après 16h sur la ligne de départ sera mis hors course. La fin de l'épreuve course à pied est fixé à 18h. Tout participant qui n'aura pas franchi la ligne d'arrivée à 18h sera mis hors course.

Article 3 – Remise des récompenses

Présence obligatoire à la remise des récompenses. Tout concurrent absent ne pourra pas porter réclamation pour l'obtention de son prix.

Article 4 – Assurances

L'organisation s'engage à être dûment couvert par une assurance responsabilité civile organisateur, qui couvre sa responsabilité civile et celle des concurrents dûment inscrits, de la ligne de départ à la ligne d'arrivée de la compétition, pour les dommages corporels ou matériels qu'ils pourraient causer accidentellement à des tiers ou se causer entre eux.

Les concurrents doivent être dûment conscients des risques inhérents à ce type d'épreuve sportive, qui requiert un entraînement préalable et une excellente condition physique. L'organisateur n'assurera aucune responsabilité quelle qu'elle soit pour tout accident/blessure/dommage corporel/incapacité/décès survenu à un athlète, sous réserve naturellement des accidents ayant pour cause directe un manquement par l'organisateur à ses obligations légales et réglementaires.

En outre, l'organisateur n'assurera aucune responsabilité pour toute dégradation, perte, vol de tout bien/matériel/équipement personnel. Il appartient au participant de souscrire une assurance pour couvrir, le cas échéant, ce type de risque.

Article 5 – Modification ou annulation de l'épreuve

En cas de mauvais temps, l'organisateur se réserve le droit d'annuler l'épreuve de course à pied.

Dans le cas d'intempéries ou de tout autre catastrophe rendant toute épreuve impraticable ou pour une raison indépendante de l'organisation ou imposée aux organisateurs, les concurrents renoncent d'ores et déjà à toute réclamation ou demande de remboursement quelle qu'elle soit.

Article 6 – Droit à l'image

Les concurrents autorisent expressément l'organisateur de la compétition ainsi que leurs ayants droits tels que partenaires, sponsors et média à utiliser les images fixes ou animées (audiovisuelles) sur lesquelles ils pourront apparaître.

Article 7 – Absence de délai de rétractation

La prestation proposée étant une prestation de service de loisirs fournie à une date déterminée, l'acheteur ne bénéficie d'aucun délai de rétractation (article L.121-20-4 du code de la consommation).

Toute inscription est ferme et définitive. En cas d'annulation de l'inscription ou de non-participation à l'épreuve, le participant ne pourra prétendre à un remboursement sauf sur demande, liée aux raisons graves (voir article 8).

Article 8 – Inscription et remboursement

L'épreuve est limitée à 100 inscriptions. Le tarif est de 85 euros.

Liste d'attente : à partir du 101ème dossard une liste d'attente sera créée. Si une place venait à se libérer vous serez contacté par ordre d'inscription à cette liste d'attente.

Tout athlète pourra annuler son inscription en faisant une demande par écrit avant le 1er Juillet 2019 en la justifiant avec un certificat médical. L'athlète sera remboursé à hauteur de 80 % de son inscription.

Pour toute autre demande d'annulation, quelle qu'en soit la cause, il n'y aura aucun remboursement.

Les frais d'inscriptions couvrent uniquement la participation à la compétition, à l'exclusion de tous les frais de transport, d'hébergement ou de repas ou tous frais médicaux (soins sur le site, rapatriement...), lesquels demeurent à la charge du concurrent.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant 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.

Chaque athlète sera tenu de venir récupérer son propre dossard en présentant une pièce d'identité.

Article 9 –

Tous les articles du règlement 2019 définis pour la course l'Ariégeoise et non spécifiés dans le règlement ci-dessus, sont applicables sur l'Ariégeoise 3D.

CYCLEPYRENEES

www.cyclepyrenees.com

Tél. : 00 33 (0)5 61 64 90 65 E-mail : beapotts@hotmail.co.uk



Vacances Cyclistes
Stage de préparation
Cyclosporitive

Ian et Bea seront ravis de vous accueillir dans leurs gîtes cyclistes situé à Vernajoul, à 3km de Foix

Forfait :
Transfert aéroport
½ pension & collation
375€ la semaine / personne

ZERONEUF

LA DESTINATION DES CYCLISTES DANS
LES PYRÉNÉES ARIÉGOISES

Logement, Café, Location de Vélo, Piscine, Accueil Groupes.

☎ 09700



WWW.ZERONEUFCYCLING.CC

www.velomondo.com

GIANT TCR Advance 2017 "Montagne"
7.5Kg XS-L Plateau 50/34 Cassette 11/32



Location de vélo / Bike hire

Location de vélo de route pour l'Ariégeoise ou votre séjour dans les Pyrénées, VTT et VTC aussi "Bike fit" sur demande.
Road Bike hire for the Ariégeoise or your holiday in the Pyrenees, MTB and Hybrids as well "Bike fit" service upon request.

Contactez-nous pour tout renseignement ou demande.
Contact us for any details or enquiries.



Velomondo Bike Hire



Velomondo Leran

VELOMONDO.COM

POUR VOS RÉALISATIONS GRAPHIQUES :



Chausson Publicité
By Benoit & Cécile Rabaud

05 61 68 02 66
www.chausson-publicite.com
info@chausson-publicite.com

ZA de Pic
1 rue Clément Ader
09100 Pamiers

- SITE WEB
- CRÉATION GRAPHIQUE
- RÉSEAUX SOCIAUX
- PHOTO / VIDÉO
- FORMATION
- CONSEIL
- ACCOMPAGNEMENT

Spécialisée dans le développement touristique, les sports outdoor, l'artisanat et l'agriculture paysanne.

Live Simply
Pyrénées

Entreprise basée en Vallées d'Ax, à Prades.

GESTION DE
PROJET DE
COMMUNICATION

CAROLINE DELATTRE | 06.59.39.19.32



LE VILLAGE D'AUZAT.

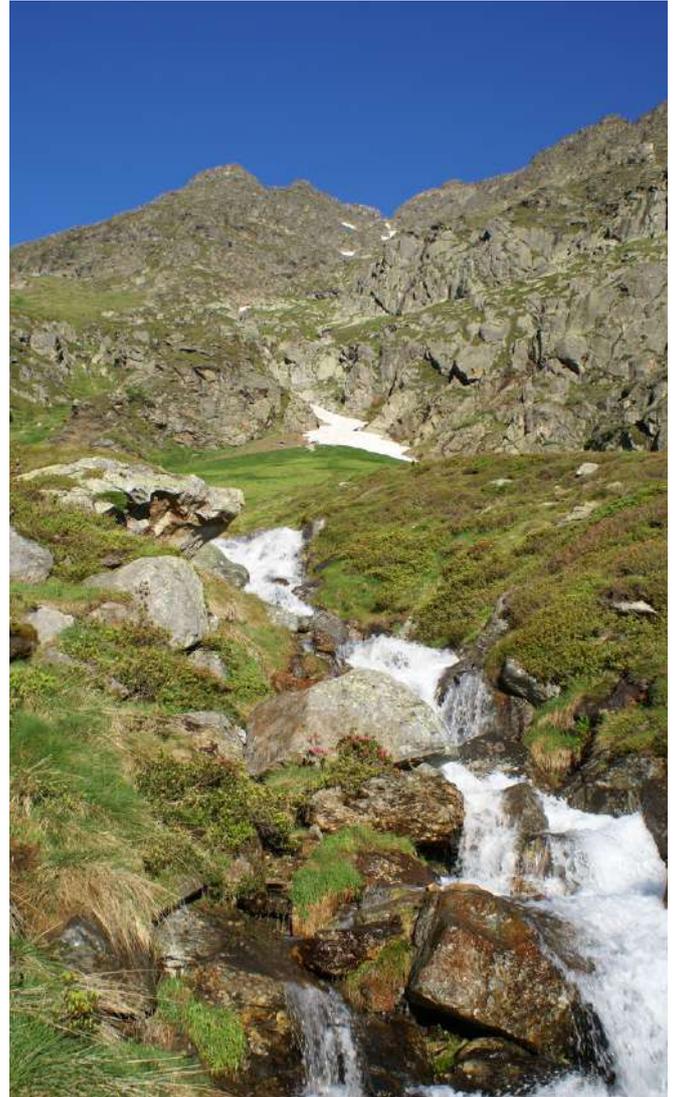
AUZAT est une commune emblématique de la Haute Ariège. Deuxième par sa superficie (162,74 Km²) de la Région Occitanie, elle est transfrontalière avec l'Andorre et l'Espagne et fait partie du Parc des 3 Nations créé il y a peu mais aussi du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises. C'est un pays de montagnes traversé par le GR 10 et ses chemins de Haute Randonnée. AUZAT contribue pleinement à la Station Sport Nature du Montcalm. C'est aussi le Pays des 3000 avec son sommet emblématique LE MONTCALM (3077 m) et son voisin Catalan LA PIQUE d'ESTATS (3143 m). Chaque mois d'AOÛT, le Marathon du Montcalm donne rendez-vous aux trailers de nombreux pays.

Ce patrimoine naturel est équipé de trois refuges de haute montagne gardés. Mais AUZAT dont l'activité phare est la randonnée avec ses nombreux sommets, lacs et cascades est aussi un territoire de canyoning, de spéléo et d'escalade. Notre vallée rayonne aussi grâce à son eau embouteillée au pied du Montcalm un des fleurons de l'eau de source. Une VIA FERRATA et un PARC ACROBRANCHE complètent ces activités de Sport Nature.

Mais n'oublions pas l'Ariégeoise !!! Le village d'Auzat accueille tous les 2 ans cette importante cyclosportive au sein de la plaine des sports et les arrivées dans notre village sont toujours dignes de celles du Tour de France.

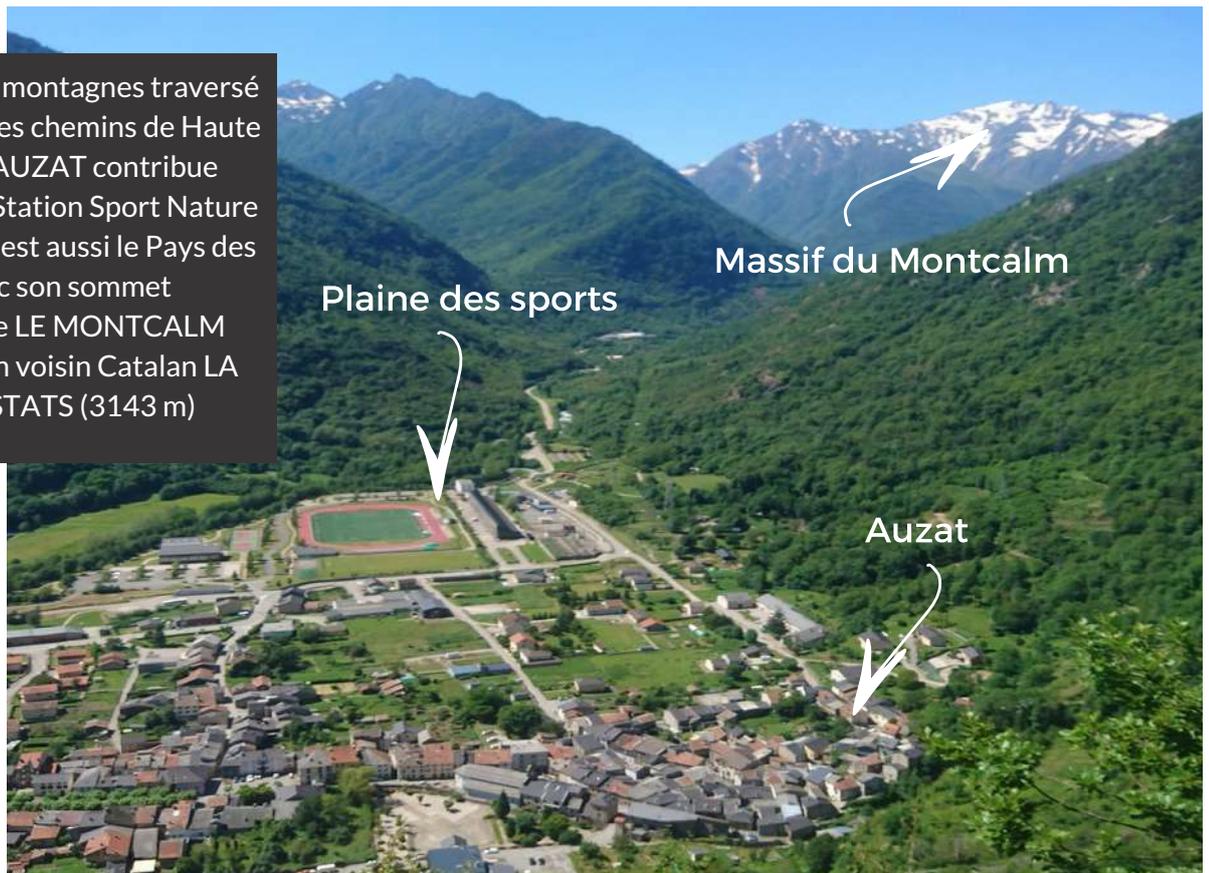
La Plaine des Sports peut accueillir de nombreux sportifs avec un équipement de niveau régional, Terrain de foot synthétique, piste d'athlétisme de 6 couloirs, mur d'escalade couvert de 550 m², salle de musculation, terrains de tennis couverts et 2 extérieurs, parcours de santé et aires de jeux d'enfants. L'Auberge du Montcalm située à proximité accueille randonneurs et sportifs dans un cadre exceptionnel et chaleureux.

Riche de ses hameaux authentiques, AUZAT vous ravira par ses nombreux sentiers à thème qui parcourent les montagnes au gré du patrimoine et de son histoire. **Bienvenue à tous dans notre village, nous vous accueillerons et vous ferons découvrir une manière de vivre dans un cadre préservé de pleine nature.**



Crédit photo : OTPA

C'est un pays de montagnes traversé par le GR 10 et ses chemins de Haute Randonnée. AUZAT contribue pleinement à la Station Sport Nature du Montcalm. C'est aussi le Pays des 3000 avec son sommet emblématique LE MONTCALM (3077 m) et son voisin Catalan LA PIQUE d'ESTATS (3143 m)



L'AUBERGE DU MONTCALM

A 100M de l'arrivée 2019



HÔTEL RESTAURANT Rue du Montcalm 09220 AUZAT Tél : 05 61 05 89 25

www.aubergedemontcalm.com

Les Terrasses de Castelmerle



32 bis Rte du Montcalm
09400 Niaux
++33 5 61 05 09 09

info@les-terrasses-de-castelmerle.fr

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

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



LE SPÉCIALISTE DES PYRÉNÉES

Créateur et organisateur de séjours cyclistes,
clefs en main ou à la carte

Séjour
à partir de
490€

Quel plus beau
département que l'Ariège
pour servir de base à
notre petite structure à
taille humaine ?



L'Ariège, terre de vélo,
où se déroulent chaque
année certaines des plus
belles courses du calendrier
amateur et professionnel :

**L'Ariegeoise, la Casartelli, la
route d'Occitanie, la ronde
de l'Isard et bien sûr, le tour
de France.**

SÉJOUR EN ÉTOILE DANS LES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Venez vous mesurer au terrible mur de Pégère!

Depuis 3 ans, nous créons et organisons divers stages et séjours cyclistes, en France, sur nos routes ariegeoises bien sûr avec nos stages de perfectionnement permanents de Mai à Octobre basés à St Girons avec comme terrain de jeux tous nos superbes cols aux multiples accès.

Nous vous proposons également une **traversée des Pyrénées** ainsi qu'une traversée des Alpes.

Nous sommes présents en **Espagne** pour des stages de préparation d'avant saison que ce soit dans la ville de Peniscola ou dans la Sierra Nevada.

L'Italie n'est pas en reste avec notre tour de la Toscane au printemps et à l'automne.

Des week-end sont également organisés avec **le mont Ventoux, les hautes Pyrénées et la route des vins de St Girons au mont saint Clair à Sète.**

TOUS NOS SÉJOURS, QU'ILS SOIENT ITINÉRANTS OU EN ÉTOILE (HEBERGEMENT FIXE) SONT CLEFS EN MAIN : TOUT COMPRIS ET SANS SURPRISE...

Nous avons également la possibilité :

- d'organiser pour des groupes ou des clubs, des stages ou séjours à la carte
- de fournir une simple assistance en intendance sur un séjour crée par vos soins, (lieu, durée, difficulté,....)
- d'organiser vos déplacements sur vos cycloportives en France et à l'étranger comme pour tous nos séjours nous serons présents pour le transport des bagages, les transferts, les ravitaillements et autres conseils techniques.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement, nous sommes là pour régler vos soucis d'organisation. C'est notre métier!

Je tiens à remercier tous les passionnés du vélo qui nous ont déjà fait confiance et suis à la disposition de tous ceux qui s'apprêtent à le faire.

Je souligne également le travail régulièrement effectué en collaboration avec l'équipe de l'Ariegeoise et ce, depuis le début.

Mathias Puydebois

STRAVA
Instagram

Info et réservation : 06 17 44 61 05 - Lieu dit Serres - 09140 Ercé
www.etapereine.com - info@etapereine.com

RCS : FOIX 823982384 - VA Intra : FR37823982384
SIREN:82398238400013 - SIREN : 823982384 - Code APE : 7990Z - APST - Atout France : IM 00917 0003





Harmonie Mutuelle, partenaire
de **L'Ariégeoise cyclo sportive**

le 29 juin 2019.



harmonie-mutuelle.fr

ENEDIS

L'ELECTRICITE EN RESEAU



CRÉDIT AGRICOLE

Imprimantes

Copieurs

Scanners

GED

Grand format

Traçeurs

axidoc
SOLUTIONS D'IMPRESSION



xerox

05 61 28 73 73

www.axidoc.com

EQUADEX

DIGITAL FRIENDLY

SOLUTIONS INFORMATIQUES

 Fourniture de matériels, installations, maintenance informatique

 Cloud Privé régional, Office 365, Hébergement de serveurs

 Infrastructures Serveurs, Expertise et Exploitation

TÉLÉCOM & RÉSEAUX

 Raccordement fibre optique, liaisons xDSL, Interconnexion de sites

 Sécurité Internet, Firewall, Messagerie

 Téléphonie, Visio Communications unifiées

INGÉNIERIE LOGICIELLE

 Expertise Bases de données et Business Intelligence Tableaux de bord

 Applications sur mesure

 Hébergement d'applications et maintien en conditions opérationnelles

05 67 34 67 90 | contact@equadex.net | PAMIERIS | TOULOUSE

NEW C3 AIRCROSS
COMPACT SUV
2017



RN 20 PEYSALES D'EN HAUT - 09000 FOIX - 05 61 02 12 40
AVENUE DE LA BOURIETTE - 09100 PAMIERIS - 05 34 01 20 40
AVENUE DE LA RESISTANCE - 09200 SAINT GIRONS - 05 61 66 34 45
ROUTE DE BELESTA - 09300 SAINT JEAN D'AIGUES VIVES - 05 61 01 58 58

Transports
DHERS



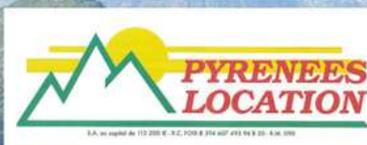
09400 TARASCON/ARIEGE
Tél. 05 61 05 62 44 - Fax 05 61 05 75 74



GARAGE CHAGUE

ESSO SERVICE

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



- Location de matériels pour entrepreneurs
- Location de mini-pelle, remorques, engins du BTP
- Vente de pièces détachées et consommables

Avenue de Paris
09330 MONTGAILLARD
05.34.09.30.50
Fax : 05.34.09.30.54

75 avenue de Rijole
09100 PAMIERS
05.34.01.20.02
Fax : 05.61.60.06.56



Correspondant

Guillaume GRANDO
AGENT GÉNÉRAL 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
E-mail : grando-foix@aviva-assurances.com

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



Banque - Assurance - Téléphonie Mobile

**UNE BANQUE QUI APPARTIENT
À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.**

Crédit Mutuel

Foix

11 Place 59^{ème} Régiment d'Infanterie - 09000 FOIX
Tél. : 05 61 05 02 06 - Email. : 02232@creditmutuel.fr

Le Crédit Mutuel, banque coopérative appartient à ses 7,8 millions de clients sociétaires.



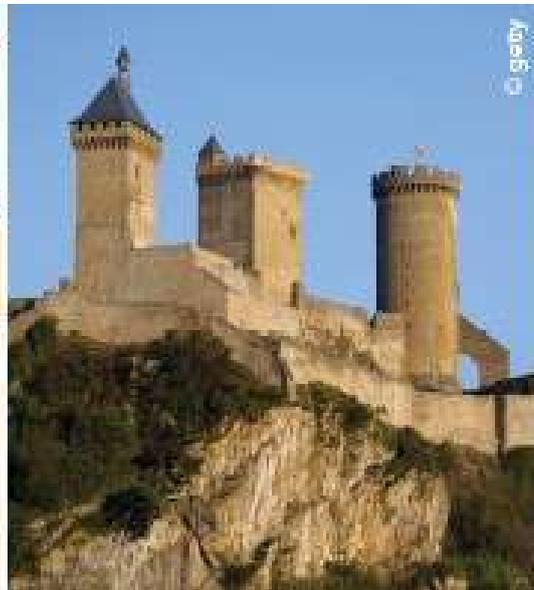
RECONNAITREZ VOUS CES VILLES ARIÉGEOISES?



Réponses : 1 : Saint Girons, 2 : Seix, 3 : Foix, 4 : Tarascon sur Ariège



Foix ★★



Partout,
rien que
pour vous...





- HÉBERGEMENT
- RESTAURANT
- CLUB DE LOISIRS
- SPORTS ET CULTURE

AUBERGE LE LEO
 16, rue Noël Peyrevidal - 09000 FOIX - Ariège - France
 Tél. : +33 (0)5 61 65 09 04
 www.leodefoix.com

Lons ★★★

Hôtel Restaurant
 Centre ville de Foix
 Restaurant avec terrasse sur l'Ariège

À 15min du départ !



- 34 chambres
- Wifi gratuit
- Cuisine maison
- Repas sportif

05 34 09 28 00
 Nos meilleures offres sur :
 www.hotel-lons-foix.com



vap-camping.fr
 05.61.65.11.58



A 4kms 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 06 86 27 59 86
 www.campingdulacmercus.com

HOTEL PYRÈNE

Votre hôtel de charme à Foix



Rue Serge Denis - 09000 FOIX
 05.61.65.48.66 / 06.24.73.26.83
 www.hotel-pyrene-foix.fr





DES MANIFESTATIONS ÉCO-RESPONSABLES DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGOISES EN 2019.

Une manifestation écoresponsable dans le PNR des Pyrénées Ariégeoises est une initiative sportive ou pastorale se déroulant en milieu naturel et s'engageant à réduire son impact sur l'environnement.

C'est un partenariat entre des organisateurs de manifestations, le Syndicat mixte du Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises (SMPNR) et l'Agence de Développement Touristique d'Ariège Pyrénées (ADT) pour augmenter les retombées économiques locales et réduire les impacts environnementaux tout en privilégiant le lien social.

Notamment, il mène des actions pour favoriser l'économie locale, sensibiliser et éduquer à l'environnement, protéger l'environnement, favoriser la cohésion sociale, traiter les déchets et mieux gérer les déplacements.

En contrepartie, le parc naturel régional s'engage à aider l'organisateur à travers un soutien technique, logistique et une communication spécifique.



Plus d'infos : www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

PARC DE LA PRÉHISTOIRE

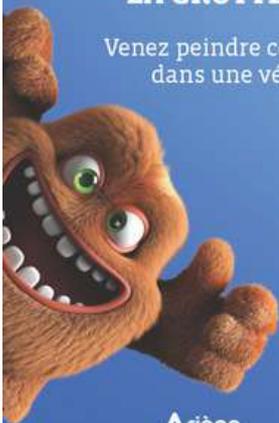
TARASCON-SUR-ARIÈGE

PRÉPAREZ-VOUS
À UN VOYAGE INOUBLIABLE
DANS LE PASSÉ !

NOUVEAUTÉ

" LA GROTTE DES BISONS "

Venez peindre comme Cro-Magnon
dans une véritable grotte !



Ariège
le Département

SITES TOURISTIQUES ARIÈGE
L'OFFICE DE TOURISME

WWW.SITES-TOURISTIQUES-ARIEGE.FR
05 61 05 10 10 - #PARCDELAPREHISTOIRE



HÉBERGEMENTS PARTENAIRES.

HÔTELLERIE			
Le Manoir d'Agnès ****	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 02 32 81	www.manoiragnes.com
Hostellerie de la Poste **	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 60 41	www.localhostellerieposte.com
Hôtel Confort **	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 61 90	www.hotel-tarascon-sur-ariege.com
Le Terra Nostra ***	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 52 06	www.terranostra-ariege.com
Hôtel Lons ***	Foix (18 ; 33 km)	05 34 09 28 00	www.hotel-lons-foix.com
Hôtel les Balladins **	Foix (18 ; 33 km)	05 61 05 36 10	www.hotel-balladins-foix.com
Auberge du Montcalm	Auzat (17 ; 0 km)	05 61 05 89 25	www.aubergedemontcalm.com
Hôtel Pyrène ***	Foix (18 ; 33 km)	05 61 65 48 66	www.hotel-pyrene-foix.fr
HÔTELLERIE DE PLEIN AIR (camping)			
Yellow village Le Pré Lombard ****	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 61 94	www.prelombard.com
Camping Le Sédour ***	Surba (4 ; 19 km)	05 61 05 87 28	www.lesedour.com
Camping des Grottes ****	Alliat (6 ; 13 km)	05 61 05 88 21	www.campingdesgrottes.com
Camping du Lac ***	Mercus (7 ; 18 km)	05 61 05 90 61	www.campinglac.com
Camping La Bexanelle ***	Vicdessos (15 ; 2 km)	05 61 64 82 22	www.labexanelle.com
Camping du Lac VPA ***	Foix (18 ; 33 km)	05 61 65 11 58	www.vap-camping.fr
Camping du Castella *	Luzenac (18 ; 30 km)	09 70 35 00 38	www.campingcastella.fr
Camping la Vernière **	Auzat (17 ; 0 km)	05 61 64 84 46	www.laverniere.eu
Pas de l'Ours ***	Aston (12 ; 26 km)	05 61 64 90 33	www.lepasdelours.fr
VILLAGE ET CENTRE DE VACANCES			
Le Léo de Foix	Foix (17 ; 33 km)	05 61 65 09 04	www.leodefoix.com
Gîte Les Oustalous	Les Cabannes (11 ; 25 km)	05 61 64 95 40	www.les-cabannes.com
VVF Les Cabannes	Les Cabannes (15 ; 25 km)	05 61 64 77 67	www.vvfvillages.fr
Point Soleil	Ornolac-Ussat-Les-Bains (5 ; 19 km)	05 32 42 95 10	www.point-soleil.com
Les Chalets d'Arignac	Arignac (4 ; 19 km)	06 33 81 49 62	www.giteariegepyrenees.com
Les Granges de Léo	Aston (12 ; 26 km)	05 61 02 95 86	www.lesgrangesdeleo.fr
CHAMBRES D'HÔTES & GÎTES			
Hameau de la Courbière	Tarascon (0 ; 17 km)	06 60 43 36 79	www.location-tarascon-ariege.fr
Les Terrasses de Castelmerle	Niaux (5 ; 12 km)	05 61 05 09 09	www.les-terrasses-de-castelmerle.fr
Cycle Pyrénées	Vernajoul (25 ; 41 km)	05 61 64 90 65	www.cyclepyrenees.com
Zéro Neuf Cycling	Gaudiès (47 ; 63 km)	05 34 01 77 54	www.zeroneufcycling.cc
Les Châtaigniers de Florac	Surba (4 ; 19 km)	05 61 03 53 49	www.les-chataigniers-de-florac.com
RESTAURANTS ET CAFES			
Les Saveurs du Manoir	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 64 76 93	www.manoiragnes.com
Pizzeria la Mandoline	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 15 75	
Hostellerie de la poste	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 60 41	www.localhostellerieposte.com
Le Bellevue	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 52 06	www.terranostra-ariege.com
Maison Lacube	Les Cabannes (11 ; 25 km)	05 34 09 09 09	www.lamaisonlacube.fr
Restaurant Lons	Foix (17 ; 33 km)	05 34 09 28 00	www.hotel-lons-foix.com
La table du Léo	Foix (17 ; 33 km)	05 61 65 09 04	www.leodefoix.com
L'Abeille Gourmande	Les Cabannes (15 ; 25 km)	05 61 65 10 80	http://www.beille.fr
Auberge du Montcalm	Auzat (17 ; 0 km)	05 61 05 89 25	www.aubergedemontcalm.com
Le Vieux Carré	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 08 30	www.levieuxcarre.fr
RESTAURATION RAPIDE			
La Mie Dorée	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 01 08 48	
TRAITEUR			
Maison Dumas	Surba (4 ; 19 km)	05 61 05 95 10	www.maison-dumas.com



CAMPING DES GROTTES

09400 - ALLIAT

POSSIBILITÉ DE REPAS ET PETIT DÉJEUNER

*à 5 mn
du
départ*

Tél. : 05 61 05 88 21

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





**L'OFFICE DE TOURISME, LE CONSEILLER DE
VOTRE SÉJOUR "ARIÉGEOISE", CONTACTEZ-NOUS!**

Une offre d'hébergement pour tous les goûts et de qualité

Un parc locatif varié et de qualité : meublés de tourisme, gîtes ruraux, hôtels, chambres d'hôtes, camping et location de chalets... L'office de tourisme vous aide dans vos recherches.

Une offre d'activités sportives et culturelles diversifiées

Randonnée, escalade, canyoning, canoë-kayak, parcours aventure, etc... Grottes, Parc de la Préhistoire, châteaux... L'office de tourisme vous propose un programme d'incontournables à voir avant ou après les courses.

Une offre de Bien Être et de détente en eau thermale

A Ax-les-Thermes ou à Ussat-les-Bains, pour vous-même après les efforts de la course ou pour vos proches venus vous accompagner.



**PYRÉNÉES
ARIÉGEOISES**
TOURISME



OFFICE DE TOURISME DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Donezan - Vallées d'Ax - Tarascon Vicdessos

www.pyrenees-ariegeoises.com

Point Information Tarascon - Ussat

Tél. : 05 61 05 94 94

Point Information Auzat - Vicdessos

Tél. : 05 61 64 87 53

**Point Information Ax les Thermes
Ax 3 Domaines - Luzenac - Les Cabannes**

Tél. : 05 61 64 60 60

Points Information Le Pla en Donezan

Tél. : 04 68 20 41 37



Offices de
Tourisme
de France



QUALITÉ
TOURISME



LE PRÉ LOMBARD

CAMPING VILLAGE ARIÈGE-PYRÉNÉES



Venez vous entraîner toute l'année! Come and train all the year!



400m du départ
de tous les parcours de l'Ariégeoise
400m from the start
of all cycling routes



Tracés GPS 2019
sur place, téléchargez tous les parcours
Tracks GPS 2019
at the campsite download all courses



Atelier vélo
Technicien sur place
Bike stand
Technician at the campsite

Nos Plus



Tarifs Groupes
avec demi ou pension complète
Group rates
with half and full board



Mais aussi



WIFI
Dans tout
le camping



Piscine chauffée
et SPA de Mai à
Septembre



Animations et
clubs enfants ouverts
de Mai à Septembre



Pizza/snack/ restaurant
ouverts
de Mai à Septembre

BP 90148 - 09400 TARASCON SUR ARIÈGE
Tél: +33 (0)5 61 05 61 94
contact@prelombard.com

Camping Le Pré Lombard Yelloh!Village



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

