



# GUIDE DU PARTICIPANT 2023



# Programme 2023

## Retrait des dossards

### **Tarascon sur Ariège - Cinéma (Espace François Mitterrand)**

Vendredi 23 Juin de 09h00 à 20h00: Pour l'Ariégeoise cycloportive et l'Ariégeoise VTT

Samedi 24 Juin de 06h00 à 7h30: Pour l'Ariégeoise cycloportive

### **Tarascon sur Ariège - Esplanade de l'espace François Mitterrand**

Samedi 24 Juin de 8h à 18h: Pour l'Ariégeoise VTT (stand de la boutique de l'Ariégeoise)

Dimanche 25 juin de 6h30 à 8h30: Pour l'Ariégeoise VTT

## Vendredi 23 Juin : Le salon de l'Ariégeoise cycloportive

### **Tarascon sur Ariège - Esplanade de l'Espace François Mitterrand**

De 9h00 à 20h00 : Village expo

De 18h00 à 19h00 : 1<sup>o</sup> édition de La Foll'Ariégeoise

## Samedi 24 Juin : La 27<sup>o</sup> édition de l'Ariégeoise

### **Tarascon sur Ariège - Avenue des Pyrénées - Jardin public**

6h00 : Petit-déjeuner offert aux participants

### **Tarascon sur Ariège - Avenue des Pyrénées**

8h00 : Départ des Ariégeoises

8h30 : Départ des Mountagnoles

8h50 : Départ de Elles font l'Ariégeoise

9h00 : Départ des Passéjades

De 11h00 à 18h00 : Arrivée des différentes courses.

15h00 : Remise des prix des Mountagnoles

17h00 : Remise des prix des Ariégeoises

18h00: Tombola de l'Ariégeoise

### **Mercus - Gymnase**

20h30 : Repas de gala

## Dimanche 25 Juin : Ariégeoise VTT

### **Tarascon sur Ariège - Avenue des Pyrénées**

De 7h30 à 7h45 : Départ de l'Ariégeoise VTT

De 7h45 à 8h00 : Départ de la Plasuzat

De 8h00 à 8h15 : Départ de la Caminole

De 8h15 à 8h30 : Départ de la Calpujade

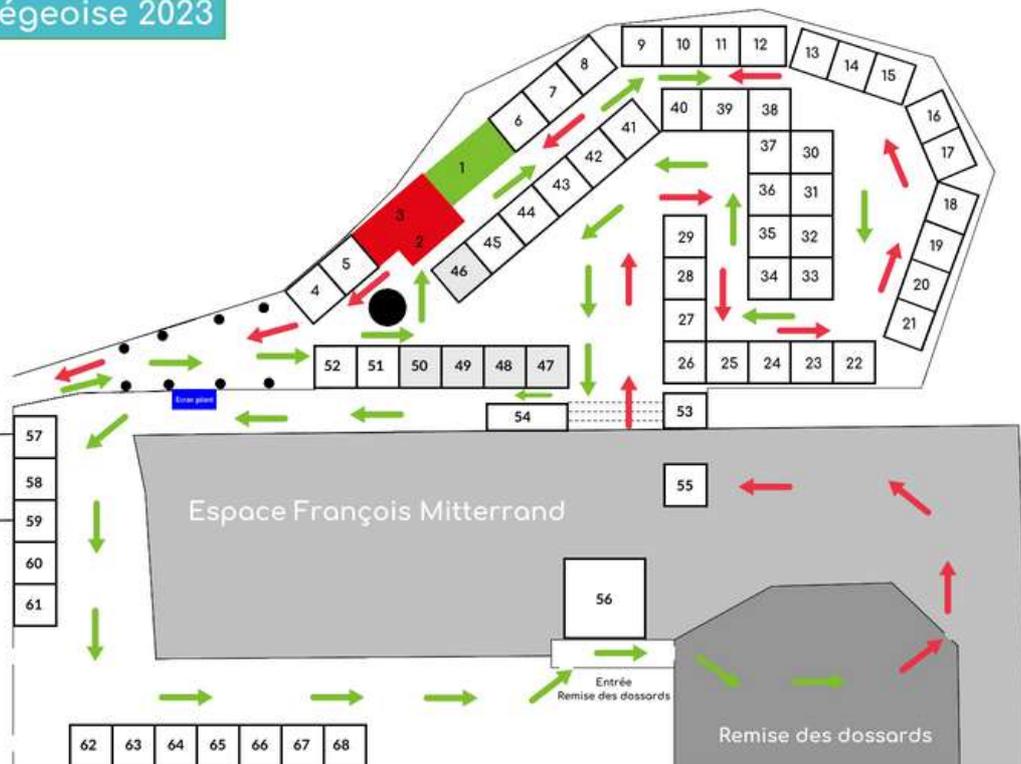
16h00: Tombola de l'Ariégeoise VTT

A partir de 12h00 jusqu'à 18h: Arrivée de l'Ariégeoise VTT, de la Plasuzat, de la Caminole et la Calpujade

# Le village de l'Ariégeoise

## Plan du village de l'Ariégeoise 2023

- 1. Estrade
  - 2. Scène
  - 3. Podium
  - 4.5. Wear Design
  - 6.7. Carbone cycle / Spiuk
  - 8. Trophée des cols
  - 9.10.11. Optical center
  - 12. Oakley
  - 13. GastoBois
  - 14.15. Génération Vélo
  - 16.17. Optic 3 vallées
  - 18.19.20.21. Boutique de l'Ariégeoise
  - 22.23. Harmonie Mutuelle
  - 24. Ecoute et voir
  - 25.26.27.28.29. Culture Vélo
  - 30.31.32.33. Cyclolmes
  - 34. 35.36. Sport Différend
  - 37. Audition Conseil
  - 38.39.40. Makadam
  - 41.42.43.44.45. Orbéo
  - 46.47.48.49.50. Buvette
  - 51. Culture Vélo Textile
  - 52. Pro Cycling Bikes
  - 53. Otakam
  - 54.
  - 55. ATS chronométrage
  - 56. Office de Tourisme
  - 57. Casartelli
  - 58. FFC
  - 59.60.61. Armée de Terre
  - 62.63.64. Assistance mécanique
  - 65. Culture Vélo Mécanique
  - 66.
  - 67. Véhicules organisation
  - 68. Motard
- Sens de circulation pour rejoindre la remise des dossards  
→ Sens de circulation pour quitter la remise des dossards



Les plus grandes marques du monde du vélos représentées

**ORBEA**

**OVERSTIMOS**  
SPORTS NUTRITION

**MaKadam**  
Wheels for wins

**WD**  
WEAR DESIGN

CULTURE  
**vélo**

**OTAKAM**

**ASSOS**  
OF SWITZERLAND

 **CASTELLI**

**Spiuk**

**OAKLEY**

**PROCCLINGBIKES.COM**

**BERRIA**  
high performance bicycle

Et beaucoup d'autres...

# LA FOLL'ARIÉgeoise

La grande nouveauté 2023

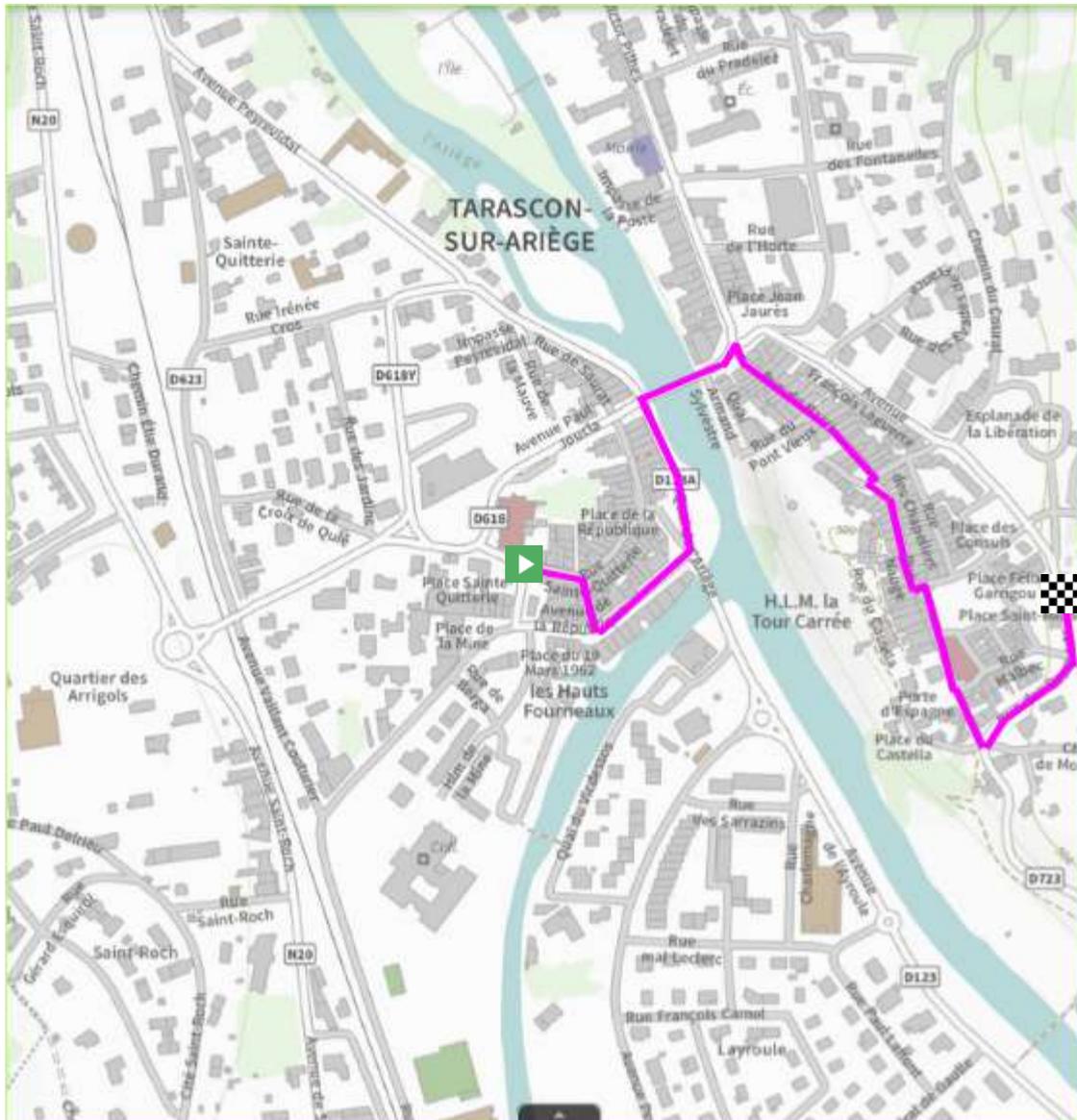


**C'est un grand spectacle dans les ruelles de Tarascon sur Ariège qui aura lieu de 18h à 19h le vendredi 23 juin.**



# La Foll'Ariégeoise

La grande nouveauté 2023



**Rendez-vous dès 17h45 à la buvette de la place Sainte Quitterie.  
Pour participer vous pouvez encore vous inscrire:**

[Je m'inscris](#)

**Pour les spectateurs nous fournissons des fumigènes et tout ce qui faut  
afin de mettre un maximum d'ambiance.**

24 JUIN 2023



204 km

146 km

129 km

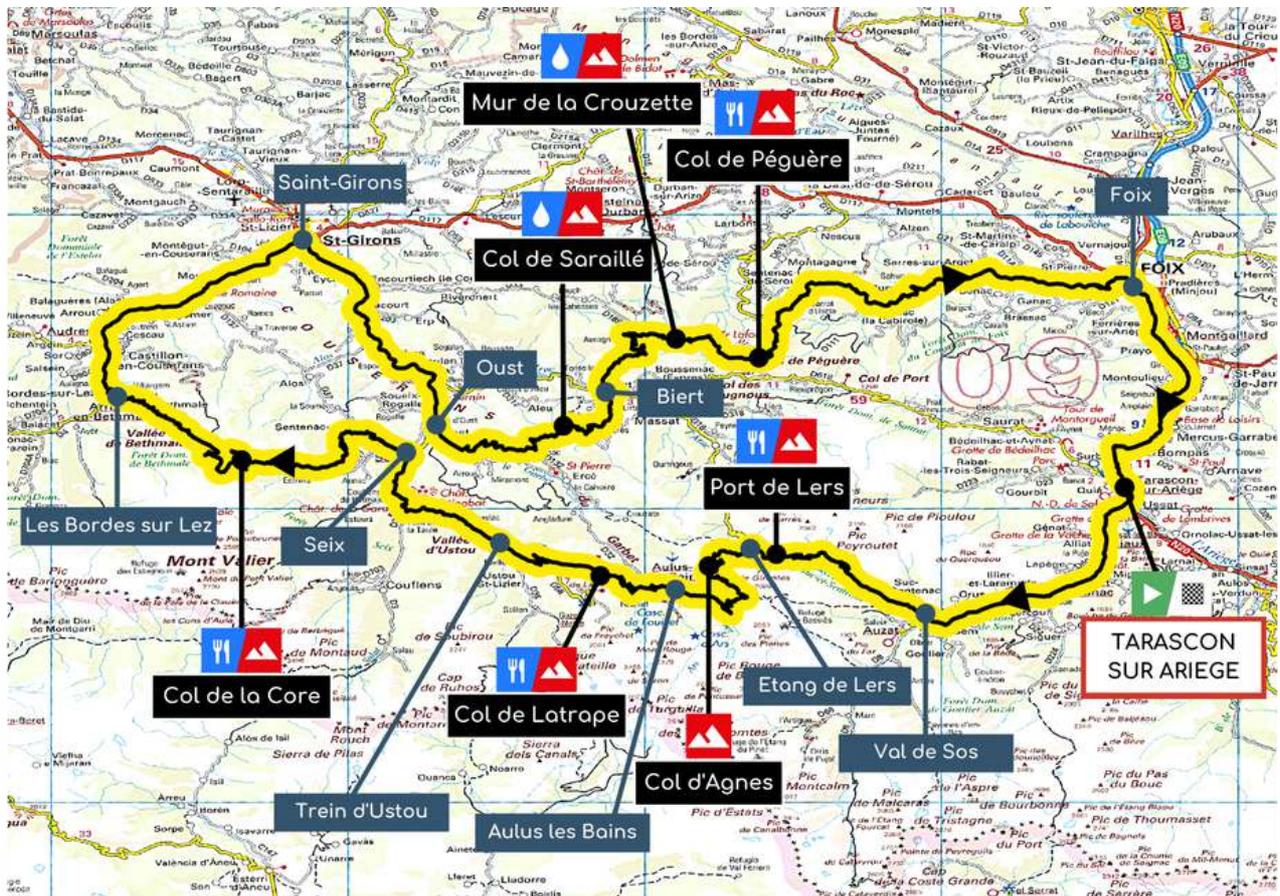
106 km

58 km

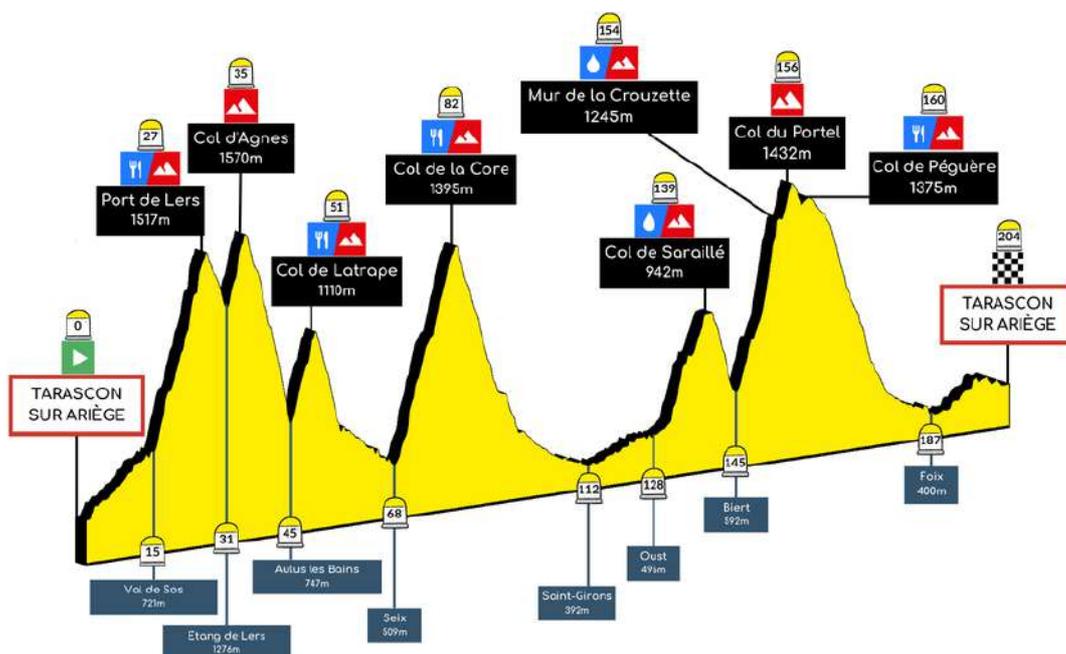


# L'Ariégeoise XXL - 204km 4474m D+

## Carte



## Profil



# L'Ariégeoise XXL - 204km 4474m D+

## Horaires de passage

Powered by OTAKAM

	km	31 km/h	28 km/h	25 km/h	22 km/h	20 km/h
	Tarascon-sur-Ariège	0	8h00	8h00	8h00	8h00
	Val-de-Sos	15	8h27	8h31	8h35	8h44
	Port de Lers	27	9h11	9h20	9h32	9h59
	Etang de Lers	31	9h15	9h24	9h36	10h05
	Col d'Agnes	35	9h31	9h42	9h56	10h32
	Aulus-les-Bains	45	9h39	9h51	10h07	10h43
	Col de Latrape	51	9h58	10h14	10h32	11h18
	Trein d'Ustou	57	10h04	10h20	10h38	11h25
	Seix	68	10h19	10h36	10h55	11h43
	Col de la Core	82	11h04	11h29	11h58	13h09
	Les Bordes sur Lèze	95	11h17	11h42	12h11	13h23
	Saint-Girons	112	11h40	12h06	12h37	13h51
	Kercabanac	124	12h03	12h30	13h02	14h20
	Oust	128	12h10	12h37	13h10	14h31
	Col de Sarailié	139	12h38	13h09	13h48	15h15
	Biert	145	12h44	13h16	13h55	15h24
	Mur de la crouzette	153	13h16	13h51	14h40	16h26
	Col du Portel	156	13h29	14h06	14h56	16h46
	Col de Péguère	160	13h34	14h12	15h02	16h55
	La Mouline	178	13h52	14h31	15h20	17h16
	Foix	187	14h04	14h43	15h35	17h32
	Amplaing	198	14h23	15h03	15h57	17h59
	Arignac	201	14h29	15h09	16h03	18h05
	Tarascon-sur-Ariège	204	14h34	15h15	16h09	18h12



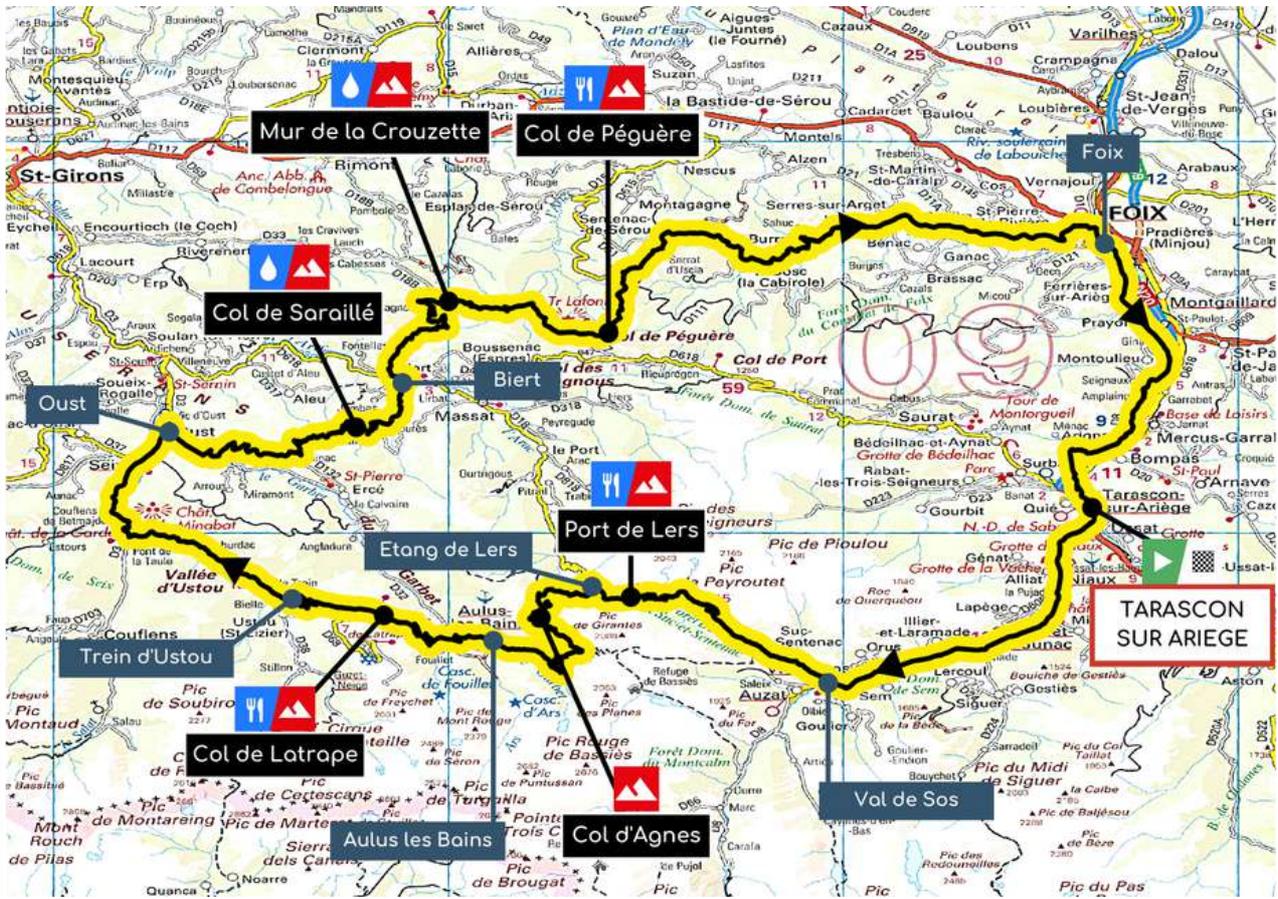
Vous pouvez choisir de vous réorienter sur l'Ariégeoise jusqu'à Seix, lieu de séparation des deux parcours.

## Ravitaillements

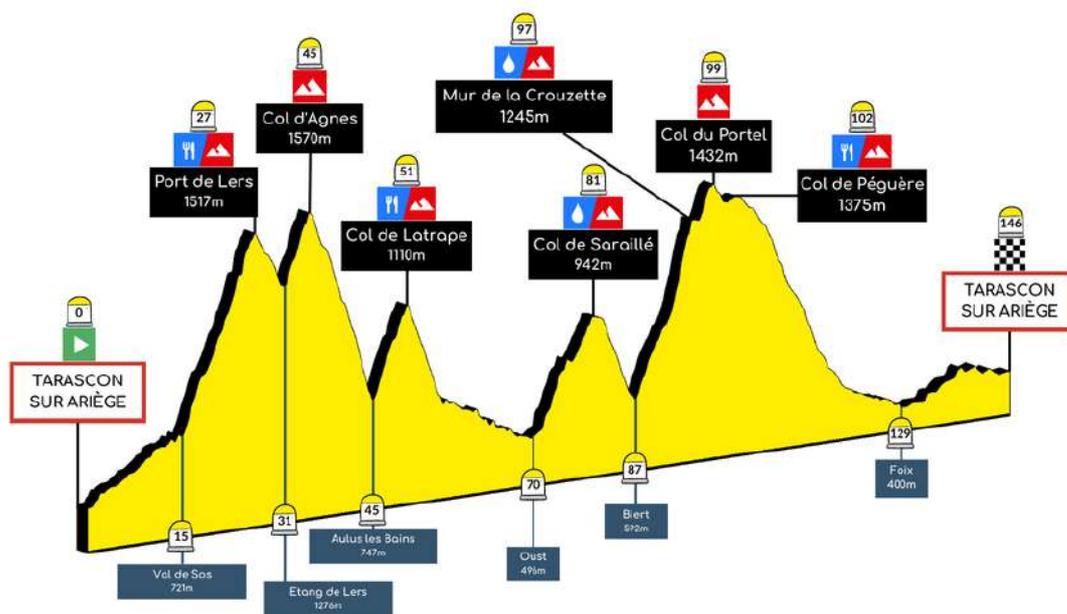
Composition	Port de Lers km 27	Col de Latrape km 51	Col de la Core km 82	Col de Sarailié km 139	Col de la Crouzette km 154	Col de Péguère km 160	Tarascon sur Ariège km 204
Eau du Montcalm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Overstim.s Hydrixir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coca							✓
Orange	✓	✓	✓			✓	✓
Banane	✓	✓	✓			✓	✓
Pain d'épices	✓	✓	✓			✓	✓
Abricots sec	✓	✓	✓			✓	✓
Pâtes de fruit	✓	✓	✓			✓	✓
Cacahuètes	✓	✓	✓			✓	✓
Tuc	✓	✓	✓			✓	✓
Pain de mie	✓	✓	✓			✓	✓
Saucisse seche locale	✓	✓	✓			✓	✓
Fromage local	✓	✓	✓			✓	✓

# L'Ariégeoise - 146km 3383m D+

## Carte



## Profil



# L'Ariégeoise - 146km 3383m D+

## Horaires de passage

Powered by  OTAKAM

			31 km/h	28 km/h	25 km/h	22 km/h	20 km/h	18 km/h
	<b>Tarascon-sur-Ariège</b>	<b>0</b>	<b>8h00</b>	<b>8h00</b>	<b>8h00</b>	<b>8h00</b>	<b>8h00</b>	<b>8h00</b>
	Val-de-Sos	15	8h27	8h30	8h33	8h38	8h42	8h46
		Port de Lers	27	9h11	9h18	9h30	9h45	10h12
	Etang de Lers	31	9h15	9h22	9h34	9h51	10h02	10h18
	Col d'Agnes	35	9h30	9h38	9h55	10h13	10h30	10h50
	Aulus-les-Bains	45	9h38	9h46	10h02	10h21	10h37	<b>10h57</b>
		Col de Latrape	51	9h58	10h08	10h27	10h51	11h37
	Trein d'Ustou	57	10h05	10h15	10h35	10h59	11h18	11h44
	Seix	68	10h20	10h30	10h50	11h14	11h35	12h01
	Oust	70	10h23	10h33	10h53	11h18	11h39	12h05
		Col de Saraillé	81	10h52	11h05	11h30	12h02	13h00
	Biert	87	10h58	11h11	11h37	12h09	12h34	13h08
	Mur de la Crouzette	95	11h30	11h45	12h19	12h58	13h33	14h12
	Col du Portel	99	11h43	12h00	12h34	13h16	13h50	14h35
		Col de Péguère	102	11h48	12h06	12h40	13h22	14h42
	La Mouline	120	12h06	12h25	12h58	13h41	14h16	15h01
	Foix	129	12h18	12h37	13h12	13h55	14h30	15h16
	Amplouing	139	12h37	12h57	13h34	14h21	14h58	15h46
	Arignac	143	12h43	13h03	13h40	14h27	15h05	15h54
	<b>Tarascon-sur-Ariège</b>	<b>146</b>	<b>12h48</b>	<b>13h09</b>	<b>13h46</b>	<b>14h33</b>	<b>15h12</b>	<b>16h01</b>



Vous pouvez choisir de vous réorienter sur l'Ariégeoise XXL jusqu'à Seix, lieu de séparation des deux parcours.

## Ravitaillements

Composition	Port de Lers km 27	Col de Latrape km 51	Col de Saraillé km 81	Col de la Crouzette km 97	Col de Péguère km 102	Tarascon sur Ariège km 146
Eau du Montcalm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Overstims Hydrixir	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coca						✓
Orange	✓	✓			✓	✓
Banane	✓	✓			✓	✓
Pain d'épices	✓	✓			✓	✓
Abricots sec	✓	✓			✓	✓
Pâtes de fruit	✓	✓			✓	✓
Cacahuètes	✓	✓			✓	✓
Tuc	✓	✓			✓	✓
Pain de mie	✓	✓			✓	✓
Saucisse seche locale	✓	✓			✓	✓
Fromage local	✓	✓			✓	✓



# La Mountagnole XXL - 129km 2912m D+

## Horaires de passage

Powered by OTAKAM

	km	31 km/h	28 km/h	25 km/h	22 km/h	19 km/h	16 km/h
  							
	<b>Tarascon-sur-Ariège</b>	<b>0</b>	<b>8h30</b>	<b>8h30</b>	<b>8h30</b>	<b>8h30</b>	<b>8h30</b>
	Val-de-Sos	15	8h57	9h00	9h03	9h08	9h14
 	Port de Lers	27	9h38	9h48	10h01	10h15	11h03
 	Etang de Lers	31	9h43	9h53	10h06	10h20	11h10
 	Col d'Agnes	35	9h58	10h10	10h25	10h45	11h45
	Aulus-les-Bains	45	10h06	10h18	10h34	10h54	11h55
	Ercé	54	10h19	10h31	10h47	11h07	12h08
 	Col de Saraillé	63	10h40	10h56	11h16	11h42	13h00
	Biert	69	10h47	11h03	11h23	11h49	13h08
	Mur de la Cruzette	77	11h19	11h40	12h07	12h39	14h27
 	Col du Portel	80	11h30	11h53	12h21	12h57	14h52
 	Col de Péguère	84	11h35	11h58	12h27	13h03	15h00
	La Mouline	102	11h53	12h16	12h45	13h22	15h20
	Foix	112	12h07	12h30	13h01	13h38	15h38
	Amplaing	123	12h26	12h51	13h23	14h03	16h12
	Arignac	126	12h31	12h57	13h30	14h10	16h20
	<b>Tarascon-sur-Ariège</b>	<b>129</b>	<b>12h36</b>	<b>13h02</b>	<b>13h35</b>	<b>14h16</b>	<b>16h27</b>



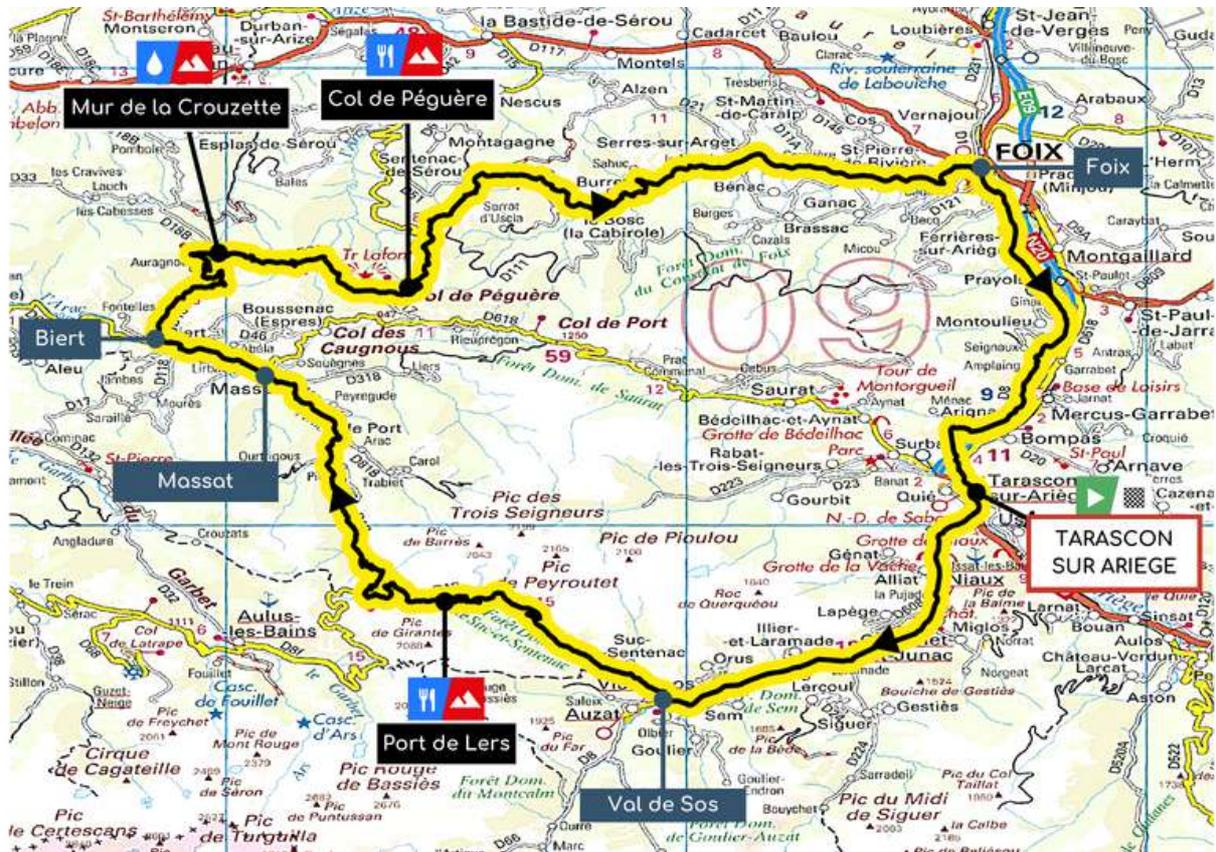
Vous pouvez choisir de vous réorienter sur la Mountagnole jusqu'à l'Etang de Lers, lieu de séparation des deux parcours.

## Ravitaillements

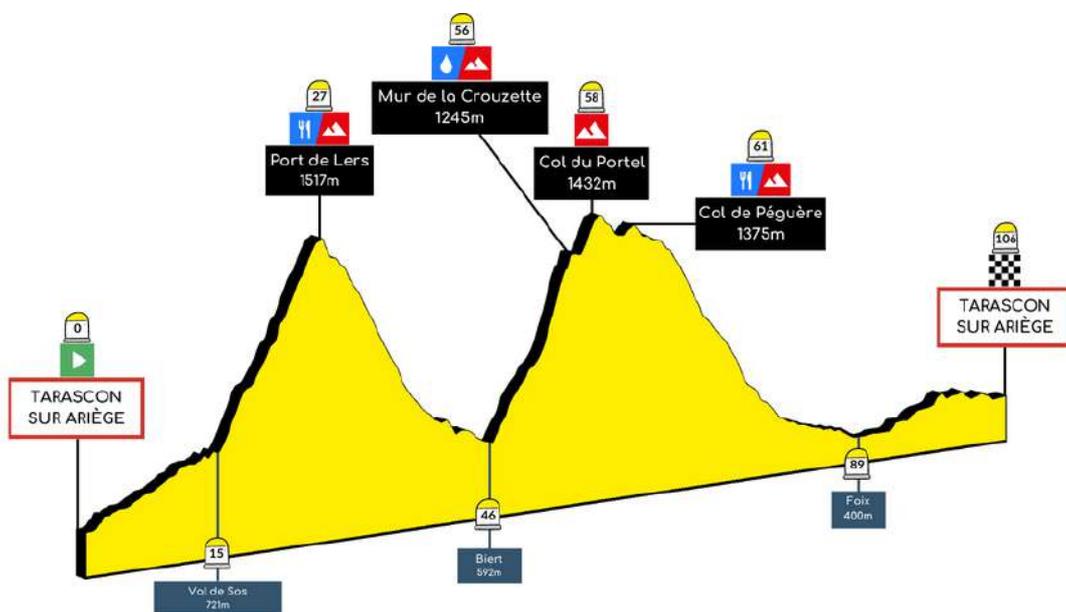
Composition	Port de Lers km 27	Col de Saraillé km 63	Col de la Cruzette km 78	Col de Péguère km 83	Tarascon sur Ariège km 129
Eau du Montcalm	✓	✓	✓	✓	✓
Overstim.s Hydrixir	✓	✓	✓	✓	✓
Coca					✓
Orange	✓			✓	✓
Banane	✓			✓	✓
Pain d'épices	✓			✓	✓
Abricots sec	✓			✓	✓
Pâtes de fruit	✓			✓	✓
Cacahuètes	✓			✓	✓
Tuc	✓			✓	✓
Pain de mie	✓			✓	✓
Saucisse seche locale	✓			✓	✓
Fromage local	✓			✓	✓

# La Mountagnole - 106km 2213m D+

## Carte



## Profil



# La Mountagnole - 106km 2213m D+

## Horaires de passage

Powered by  OTAKAM

	km	33 km/h	30 km/h	27 km/h	24 km/h	21 km/h	18 km/h	15 km/h
								
	Tarascon-sur-Ariège	0	8h30	8h30	8h30	8h30	8h30	8h30
	Val-de-Sos	15	8h56	8h59	9h02	9h06	9h11	9h28
	Port de Lers	27	9h35	9h44	9h55	10h08	10h27	11h24
	Etang de Lers	31	9h39	9h48	10h00	10h13	10h32	11h30
	Massat	43	9h52	10h02	10h13	10h26	10h45	11h44
	Biert	46	9h55	10h06	10h17	10h30	10h50	11h49
	Mur de la Crouzette	55	10h26	10h40	10h59	11h19	11h46	13h12
	Col du Portel	58	10h36	10h52	11h12	11h36	12h06	13h47
	Col de Péguère	62	10h41	10h58	11h18	11h42	12h13	13h56
	La Mouline	80	11h01	11h16	11h36	12h01	12h33	14h16
	Foix	89	11h11	11h28	11h48	12h14	12h47	14h32
	Amplaing	100	11h30	11h48	12h10	12h38	13h14	15h10
	Arignac	103	11h35	11h54	12h17	12h45	13h21	15h20
	Tarascon-sur-Ariège	106	11h39	11h59	12h22	12h51	13h27	15h27



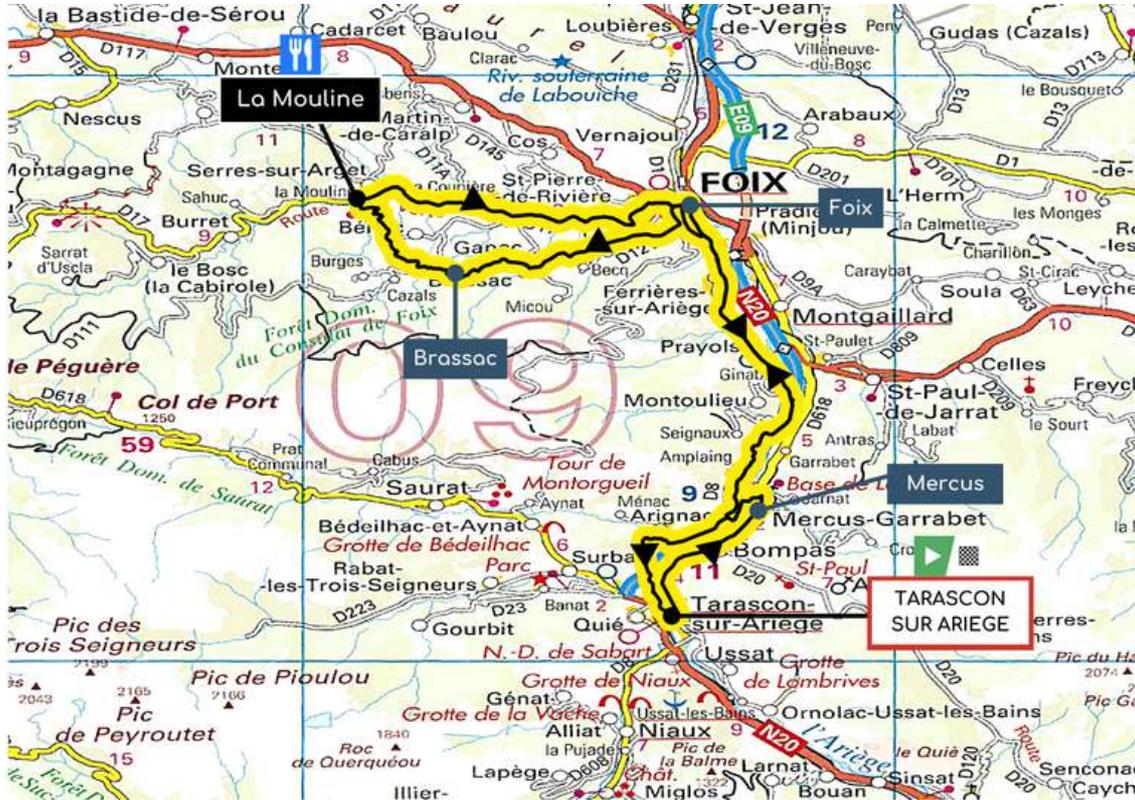
Vous pouvez choisir de vous réorienter sur la Mountagnole XXL jusqu'à l'Etang de Lers, lieu de séparation des deux parcours.

## Ravitaillements

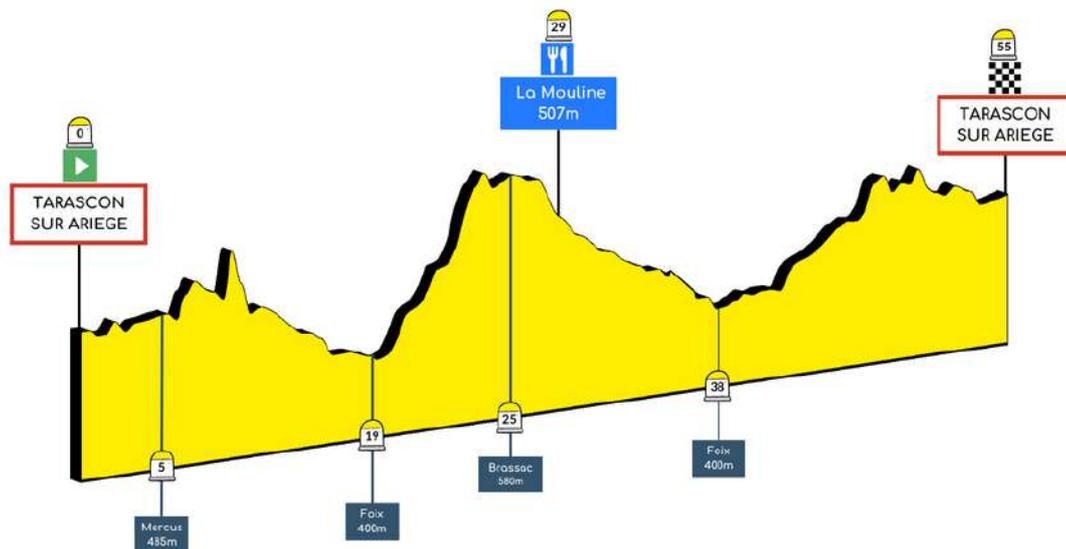
Composition	Port de Lers km 27	Col de la Crouzette km 56	Col de Péguère km 61	Tarascon sur Ariège km 106
Eau du Montcalm	✓	✓	✓	✓
Overstim.s Hydrixir	✓	✓	✓	✓
Coca				✓
Orange	✓		✓	✓
Banane	✓		✓	✓
Pain d'épices	✓		✓	✓
Abricots sec	✓		✓	✓
Pâtes de fruit	✓		✓	✓
Cacahuètes	✓		✓	✓
Tuc	✓		✓	✓
Pain de mie	✓		✓	✓
Saucisse seche locale	✓		✓	✓
Fromage local	✓		✓	✓

# Elles font l'Ariégeoise

## Carte



## Profil



# Elles font l'Ariégeoise

## Horaires de passage

Powered by OTAKAM

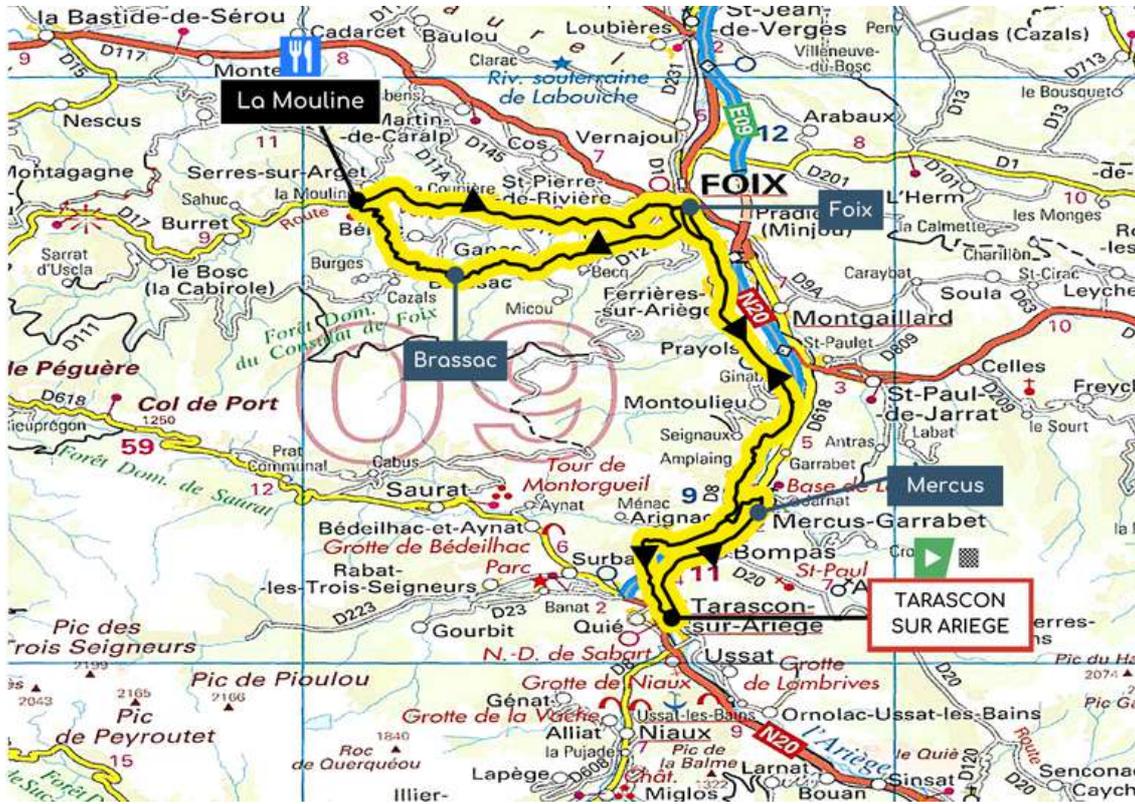
		34 km/h	31 km/h	28 km/h	25 km/h	22 km/h	19 km/h	16 km/h
 								
 <b>Tarascon-sur-Ariège</b>	<b>0</b>	<b>8h50</b>						
Mercus	5	8h58	8h59	9h00	9h01	9h01	9h03	9h05
Amplaing	8	9h04	9h05	9h07	9h09	9h11	9h15	9h20
Foix	19	9h20	9h21	9h24	9h28	9h31	9h38	9h45
Brassac	26	9h39	9h43	9h49	9h57	10h03	10h21	10h39
 <b>La Mouline</b>	<b>31</b>	<b>9h44</b>	<b>9h48</b>	<b>9h54</b>	<b>10h03</b>	<b>10h10</b>	<b>10h27</b>	<b>10h46</b>
Foix	41	9h57	10h01	10h08	10h17	10h25	10h44	11h04
Amplaing	52	10h18	10h24	10h34	10h47	10h58	11h25	11h55
Arignac	55	10h24	10h30	10h41	10h55	11h06	11h35	12h07
 <b>Tarascon-sur-Ariège</b>	<b>58</b>	<b>10h29</b>	<b>10h36</b>	<b>10h47</b>	<b>11h01</b>	<b>11h13</b>	<b>11h43</b>	<b>12h16</b>

## Ravitaillements

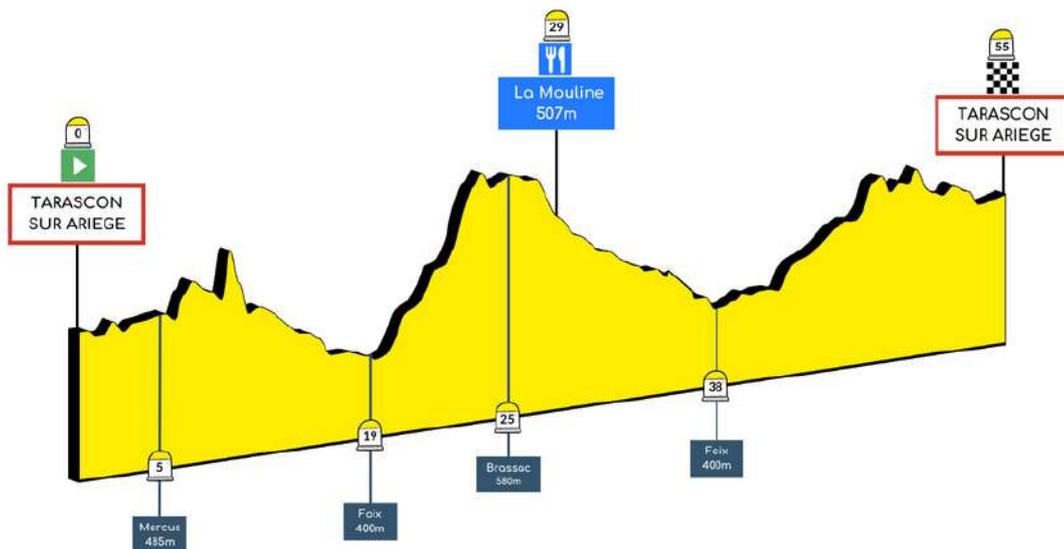
Composition	La Mouline km 29	Tarascon sur Ariège km 55
Eau du Montcalm	✓	✓
Overstim.s Hydrixir	✓	✓
Coca		✓
Orange	✓	✓
Banane	✓	✓
Pain d'épices	✓	✓
Abricots sec	✓	✓
Pâtes de fruit	✓	✓
Cacahuètes	✓	✓
Tuc	✓	✓
Pain de mie	✓	✓
Saucisse seche locale	✓	✓
Fromage local	✓	✓

# La Passéjade & la Passéjad'Elec

## Carte



## Profil



# La Passéjade & la Passéjad'Elec

## Horaires de passage

Powered by OTAKAM

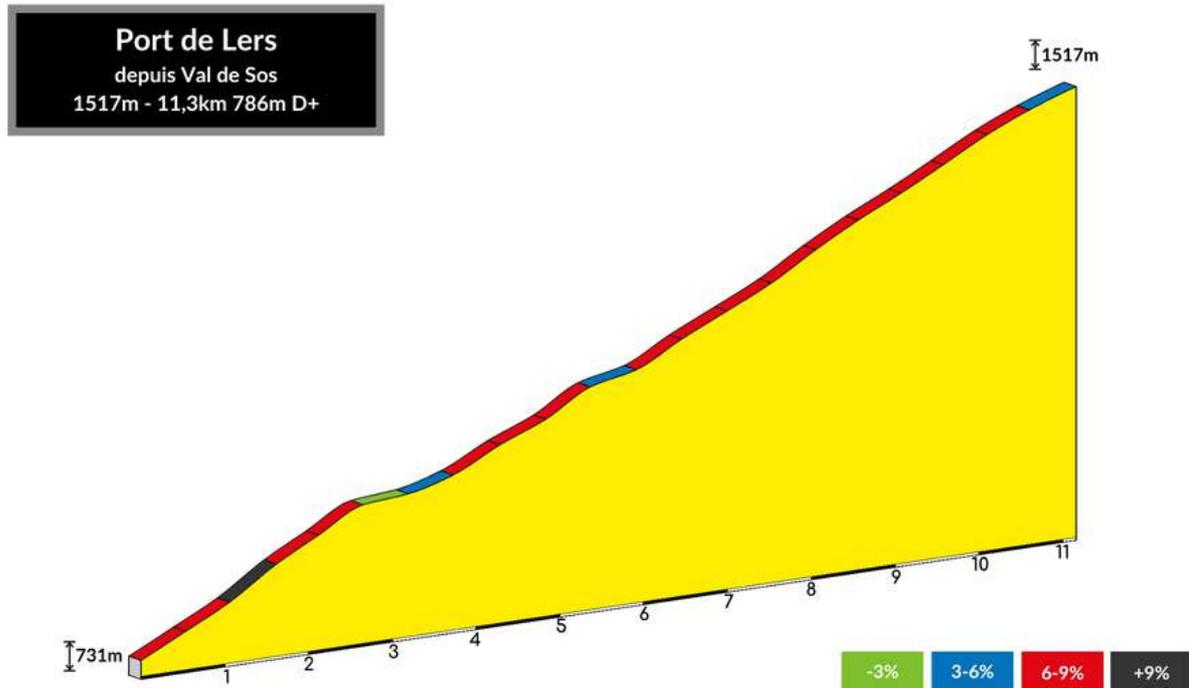
			34 km/h	31 km/h	28 km/h	25 km/h	22 km/h	19 km/h	16 km/h
	Tarascon-sur-Ariège	0	9h00						
	Mercus	5	9h08	9h09	9h10	9h11	9h11	9h13	9h15
	Amplaing	8	9h14	9h15	9h17	9h19	9h21	9h25	9h30
	Foix	19	9h30	9h31	9h34	9h38	9h41	9h48	9h55
	Brassac	26	9h49	9h53	9h59	10h07	10h13	10h31	10h49
	La Mouline	31	9h54	9h58	10h04	10h13	10h20	10h37	10h56
	Foix	41	10h07	10h11	10h18	10h27	10h35	10h54	11h14
	Amplaing	52	10h28	10h34	10h44	10h57	11h08	11h35	12h05
	Arignac	55	10h34	10h40	10h51	11h05	11h16	11h45	12h17
	Tarascon-sur-Ariège	58	10h39	10h46	10h57	11h11	11h23	11h53	12h26

## Ravitaillements

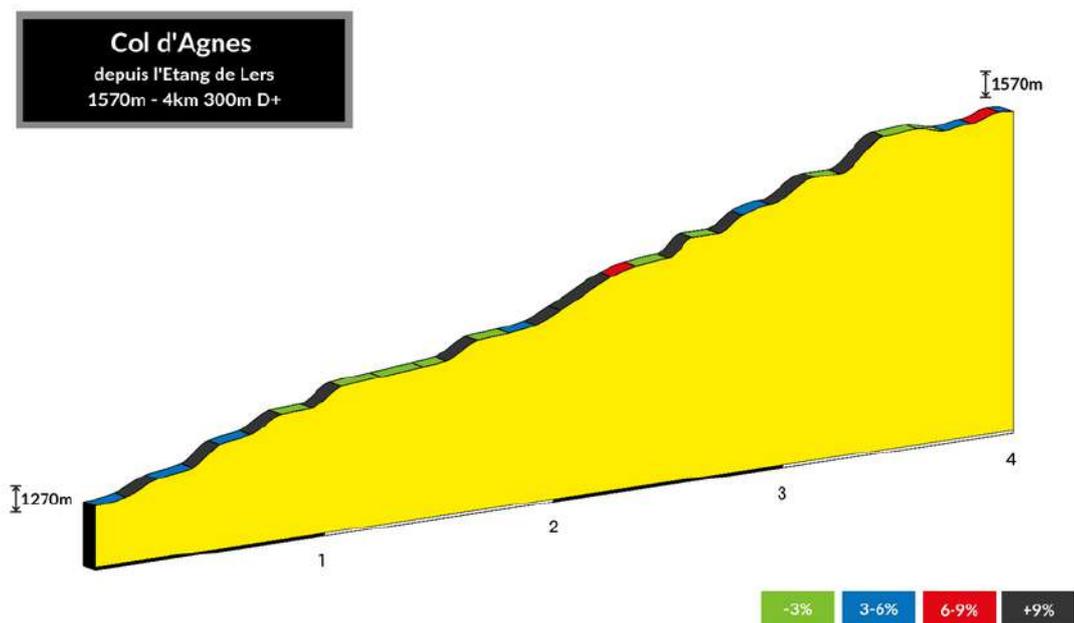
Composition	La Mouline	Tarascon sur Ariège
	km 29	km 55
Eau du Montcalm	✓	✓
Overstim.s Hydrixir	✓	✓
Coca		✓
Orange	✓	✓
Banane	✓	✓
Pain d'épices	✓	✓
Abricots sec	✓	✓
Pâtes de fruit	✓	✓
Cacahuètes	✓	✓
Tuc	✓	✓
Pain de mie	✓	✓
Saucisse seche locale	✓	✓
Fromage local	✓	✓

# Les cols de l'Ariégeoise 2023

Mountagole, Mountagole XXL, Ariégeoise, Ariégeoise XXL

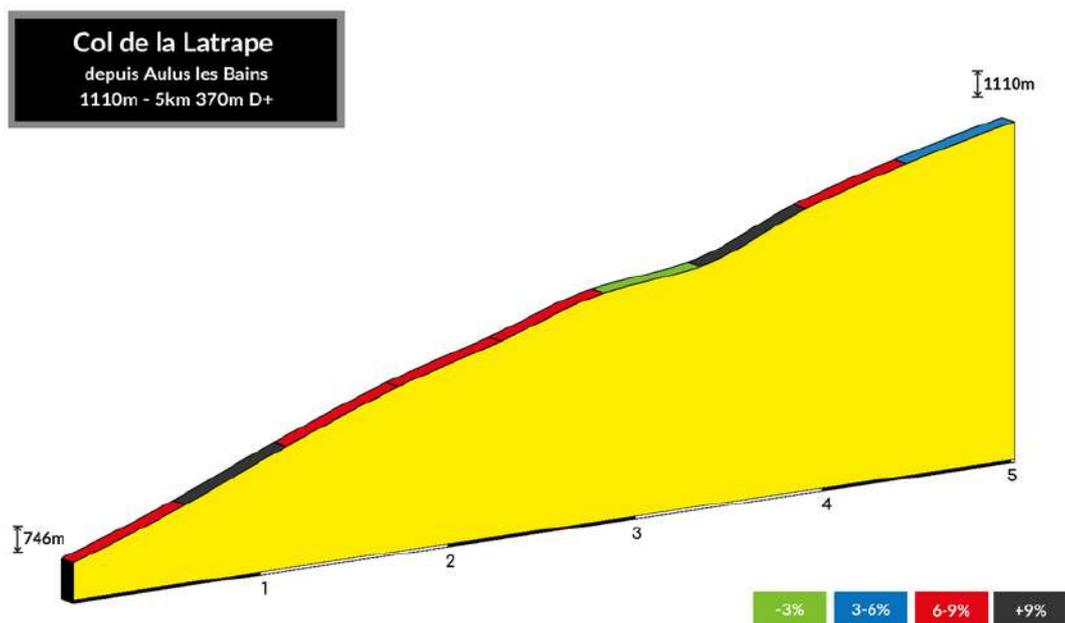


Mountagole XXL, Ariégeoise, Ariégeoise XXL

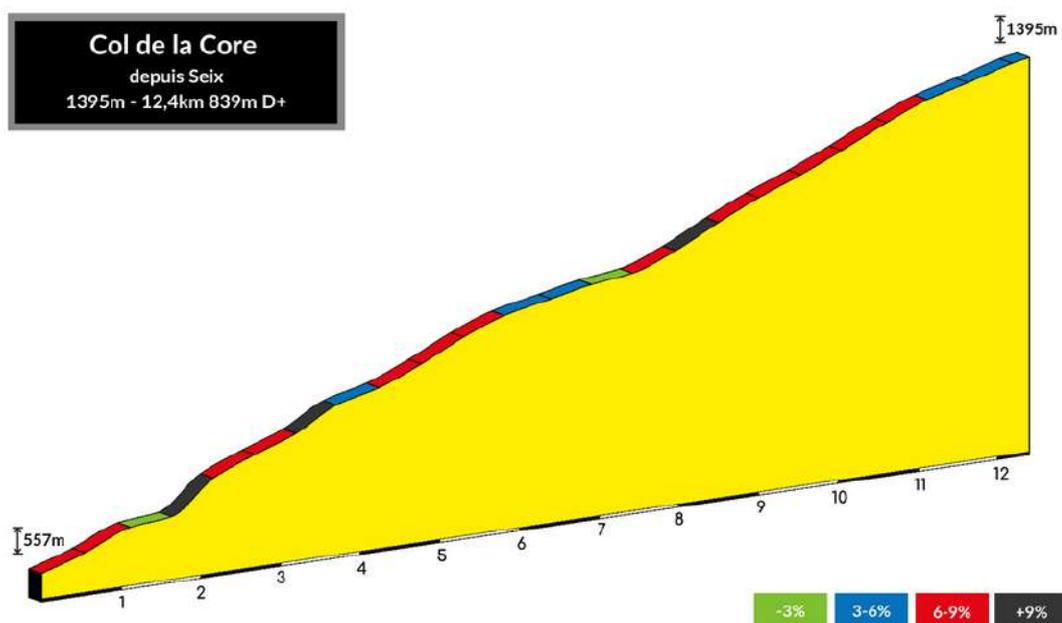


# Les cols de l'Ariégeoise 2023

## Ariégeoise, Ariégeoise XXL

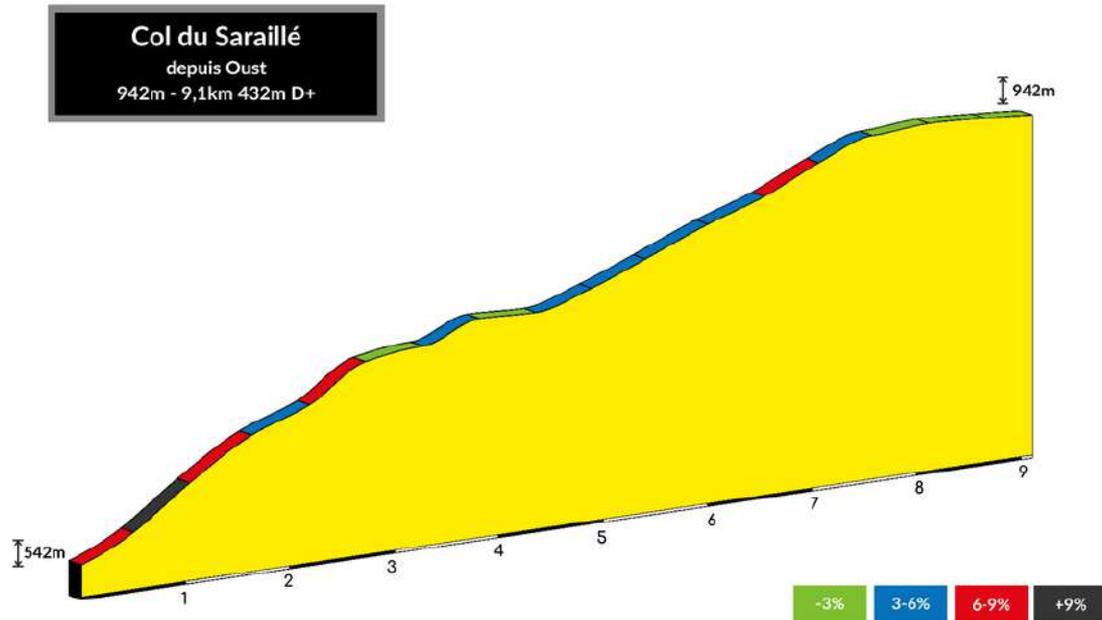


## Ariégeoise XXL

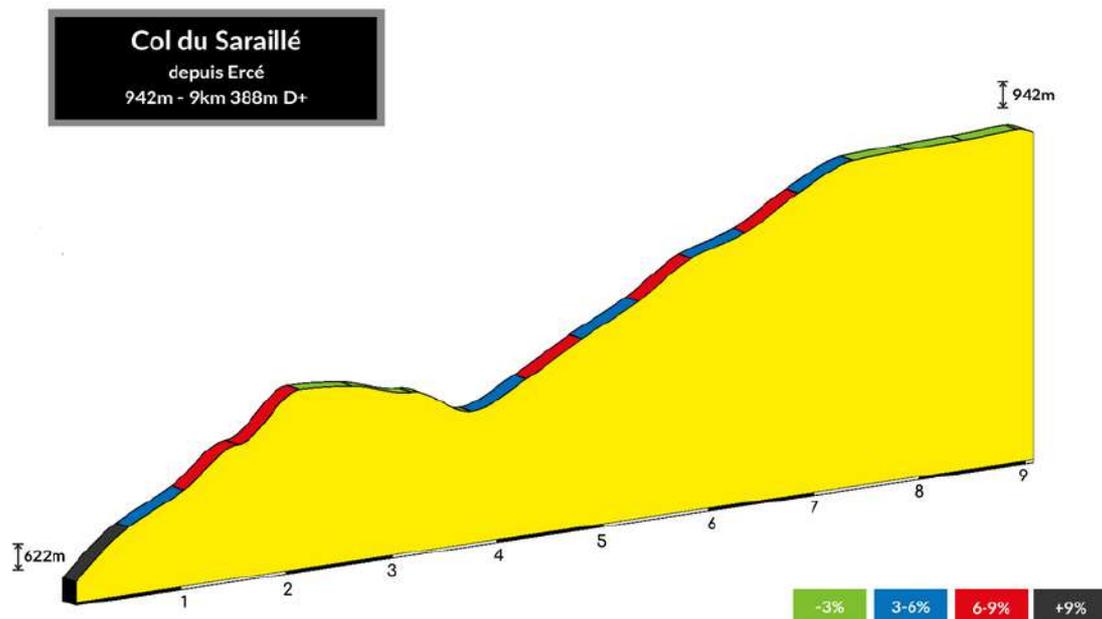


# Les cols de l'Ariégeoise 2023

## Mountagnole XXL

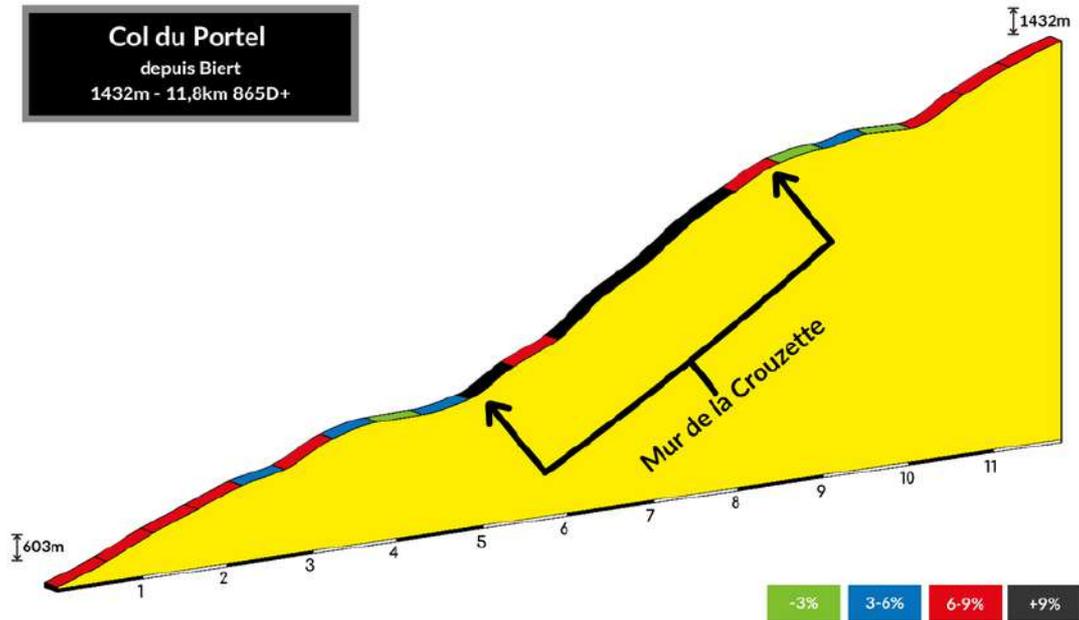


## Ariégeoise, Ariégeoise XXL

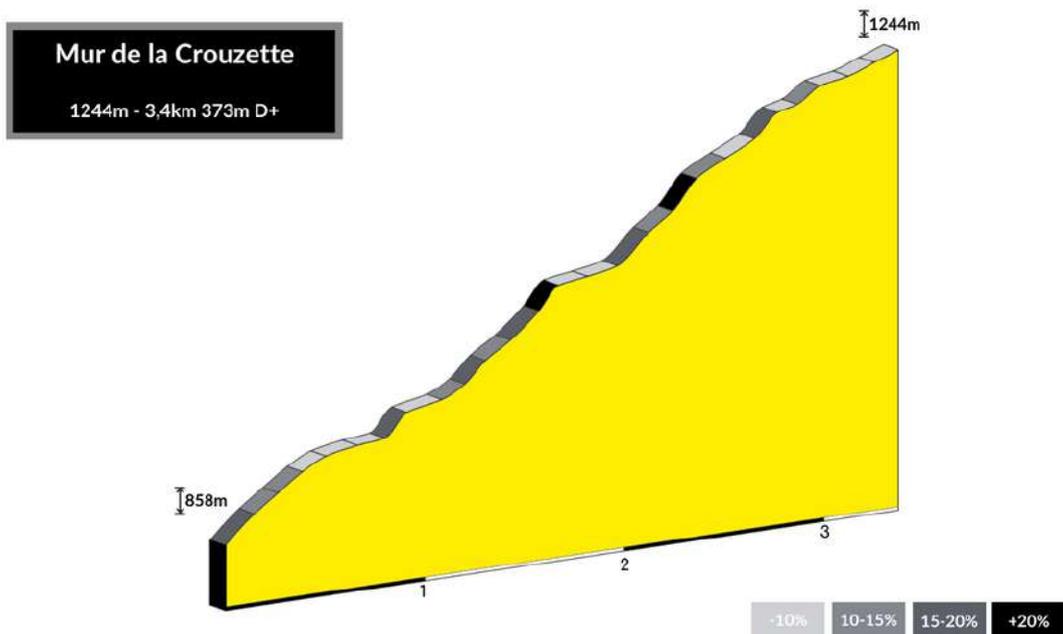


# Les cols de l'Ariégeoise 2023

Mountagole, Mountagole XXL, Ariégeoise, Ariégeoise XXL



Zoom



# Infos

## Météo Tarascon sur Ariège



Source: Météo France

## Photos

Visualisez et commandez vos photos dès lundi 26 juin à partir de 12h sur le site de notre partenaire Maindru photo.



## Affiches

Commandez votre affiche personnalisée sur le site de notre partenaire Sport à l'affiche.



# Les challenges 2023

## Trophée Occitanie



**TROPHÉE  
CYCLO  
SPORTIVES**  
FFC D'OCCITANIE

CHOOISISSEZ VOS  
ÉPREUVES PARMIS LES  
11 AU PROGRAMME  
ET PROFITEZ DE  
L'OCCASION UNIQUE  
POUR DÉCOUVRIR  
L'OCCITANIE!

UN SYSTÈME INÉDIT  
D'ATTRIBUTION DE  
POINTS POUR VOUS  
RETROUVER DANS  
LE CLASSEMENT ET  
RÉCOMPENSER  
VOTRE FIDÉLITÉ.

The poster features a red background with a yellow top section. It includes a map of Occitanie with 11 red dots indicating event locations, a silhouette of a cyclist, and text in French. The text describes the challenge as a unique opportunity to discover Occitanie and rewards loyalty with a new point system.



## Trophée Label d'Or



**TROPHEE  
LABEL D'OR**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

The logo features a stylized cyclist silhouette in white and blue on a red and blue circular background, set against a dark blue rectangular background. Below the graphic, the text 'TROPHEE LABEL D'OR' is written in large white letters, and 'FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME' is written in smaller white letters below it.

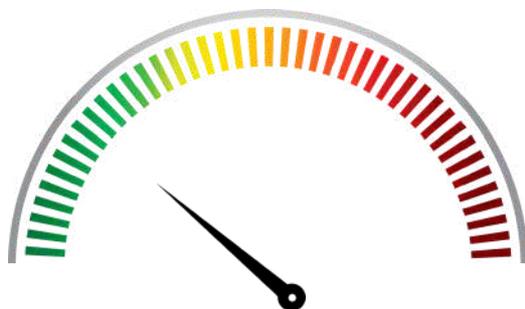


# RAPPEL

Toujours respecter le code la route



Maitriser votre vitesse dans les descentes



Respecter l'environnement et les bénévoles



Utiliser les WC mis à votre disposition par l'organisation



Toujours respecter le règlement de l'Ariégeoise



# RAPPEL

## **OBLIGATIONS POUR LE COUREUR ET REGLES DE SECURITE :**

**1. LE PORT DU CASQUE A COQUE RIGIDE EST OBLIGATOIRE POUR TOUS (y compris les professionnels et tout autre participant invité) SUR LA TOTALITE DU PARCOURS, SOUS PEINE DE MISE HORS COURSE.**

**2. RESPECTER ABSOLUMENT LE CODE DE LA ROUTE ET N'UTILISER QUE LA PARTIE DROITE DE LA CHAUSSEE.** Assurer votre propre sécurité en adaptant votre vitesse (certaines descentes sont techniques). **Redoublez de vigilance à la traversée d'une voie ferrée : assurez-vous que le passage est libre et arrêtez-vous au signal sonore. Ne forcez pas le passage des barrières.**

**3. CHAQUE PARTICIPANT DOIT AVOIR SA PROPRE ASSURANCE INDIVIDUELLE ACCIDENT. IL EST GARANTI EN RESPONSABILITE CIVILE PAR L'ORGANISATEUR.**

⇒ 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.

## **ATTENTION !!!**

**PLAQUES DE GUIDON ET PUCES ELECTRONIQUES :** votre puce électronique, incorporée à l'arrière de votre plaque de guidon, doit être placée au centre de votre guidon. N'apportez aucune modification à cette plaque (ex. découpage) cela pourrait engendrer des problèmes de classement.

**DOSSARDS :** à positionner obligatoirement sur la poche arrière gauche

**PHOTO PERSONNALISEE :** pour être photographié sur les parcours et recevoir après l'épreuve à votre domicile, les photos prises par MAINDRU PHOTO ([maindruphoto.com](mailto:maindruphoto.com)) fixez impérativement votre plaque de guidon au centre de votre guidon. Un lien sur notre site [www.cyclospor-ariegeoise.com](http://www.cyclospor-ariegeoise.com) vous permettra de rechercher et commander les photos.

**RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :** l'Ariégeoise œuvre, au maximum, pour le respect de l'environnement. **Merci de respecter quelques règles élémentaires : ex. conserver les déchets et emballages en attendant les ravitaillements pour s'en débarrasser. Un tri sélectif est prévu sur chaque ravitaillement.**

**PLAN VIGIPIRATE :** Pour des mesures de sécurité, il est demandé à chacun de signaler tout objet suspect, agissement ou comportement manifestement anormaux qui pourraient faire penser à la préparation d'un acte malveillant.

## **II. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

**CONTROLES :** le contrôle de départ ouvre à 6 h 30. Le départ séparé des différentes épreuves, est donné à Tarascon/Ariège (avenue Paul Joucla) :

- à 8 h 00 pour l'Ariégeoise XXL et l'Ariégeoise,
- à 8 h 30 pour la Mountagnole XXL, la Mountagnole,
- à 8 h 50 pour Elles Font l'Ariégeoise
- à 9 h 00 pour la Passejad'Elec et la Passejade (départ légèrement décalé pour la Passejade).

**En fonction des conditions climatiques ces horaires pourront être avancés.**

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

Pour éviter toute triche, l'organisation met en place différents contrôles au moyen de puces électroniques insérées sur la plaque de cadre : contrôle « départ », contrôle « parcours », contrôle « arrivée ».

**Tout participant n'ayant pas été enregistré à l'un des points « CONTROLE » ainsi qu'à l'arrivée se trouvera automatiquement hors course. Des barrières horaires ont été mises en place à Seix pour l'Ariégeoise XXL (11 h 53), à Aulus-les-Bains pour l'Ariégeoise (10 h 57) et à l'Etant de Lers pour la Mountagnole XXL**

# RAPPEL

(11 h 10). Tout concurrent qui ne sera pas pointé à ces horaires sera automatiquement dévié sur le parcours inférieur à celui qu'il réalise.

**ASSISTANCE** : vous bénéficierez en outre :

- de l'assistance technique avec dépannage et liaison radio grâce à des voitures de l'organisation qui couvriront l'épreuve. Vous devez assurer votre propre assistance mécanique (crevaisson...), néanmoins, vous pourrez trouver sur le parcours des mécaniciens et petites fournitures. **La prestation sera facturée, après la course, par le vélociste qui vous a dépanné.**
- d'une assistance médicale appropriée : médecins, ambulances, postes fixes Croix-Rouge, liaisons avec SAMU et Pompiers.
- de ravitaillements en différents points des parcours.
- Les vélos accidentés et abandonnés sur le parcours, (en raison d'une évacuation sur un centre hospitalier), seront récupérés et centralisés par l'organisation pour restitution.
  - Un car balai se déplace à l'arrière de l'épreuve à la vitesse de 16 km/heure. Tout concurrent dépassé, refusant d'y entrer sera mis hors course et non classé.

## III. PLATEAU-REPAS

La restauration des coureurs à Tarascon/Ariège sera assurée jusqu'à 17 h 45.

## IV. LES RECOMPENSES

⇒ Les récompenses pour les différentes catégories seront remises au podium « Parvis de l'Espace François Mitterrand » à 15 h 00 pour les Mountagnoles et 17 h 30 pour les Ariégeoises. **Seuls les lauréats présents au podium seront récompensés.**

## V. DROIT A L'IMAGE

En participant à la cyclo sportive l'Ariégeoise, vous acceptez que l'organisation puisse utiliser votre image (photos, vidéos) pour la promotion et la diffusion, sous toutes ses formes (vidéo, journaux, photos papier, Internet...). Tout désaccord à cette clause, doit être demandé par courrier, à l'Ariégeoise Cyclo Club.

## VI. CONSEILS PRATIQUES

Avant le départ, vérifier que tout objet déposé dans les poches arrière des maillots soient bien enfoncés, afin d'éviter la perte de ces objets et les éventuelles chutes des autres concurrents.

## VI. MATERIELS

Les vélos utilisés doivent être conformes aux normes de la FFC : équipés de 2 freins et d'une roue libre. Ils ne doivent pas disposer de prolongateurs de cintre. Les vélos à assistance électrique 25 km/h ne sont autorisés que sur la Passejad'Elec.

## VI. PARC A VELOS

Un parc à vélos gratuit et surveillé est mis à votre disposition à l'arrivée. Laisser votre plaque de cadre attachée sur votre vélo. Des bénévoles vous remettront, à l'entrée du parc, un ticket numéroté correspondant à votre numéro d'inscription, à conserver et à restituer à la sortie pour récupérer le vélo. **Ne laisser aucun objet de valeur sur le vélo (ex.GPS...).**

## VIII. LOTERIE

### **ATTENTION !!!**

De nombreux lots, seront attribués par tirage. **Un ticket avec votre numéro de dossard est remis dans « l'enveloppe coureur ».** Il doit être déposé dans une urne placée sur le podium. **PENSEZ A LE PRENDRE !** Seules les personnes ayant terminé une des épreuves et impérativement présentes au tirage au sort pourront recevoir les lots gagnés.

# Flyer DDT 09 & Gendarmerie

## Prudence et partage de la route

Lorsqu'on circule à vélo en montagne, on évolue sur des routes sinueuses avec des virages qui offrent peu de visibilité. Ces routes, parfois étroites et pas toujours en bon état, exposent les cyclistes à de multiples dangers. Il est essentiel d'anticiper tout risque éventuel en étant vigilant et visible. Veillez donc à rester le plus à droite possible et à signaler clairement tout changement de direction.



## Attention à doser !

Les bras jouent un rôle majeur dans la tenue de trajectoire et d'aide au freinage. Puis relâchement total des freins pour entrer dans l'intérieur du virage, genou intérieur décollé du cadre pour obtenir un bon équilibre. Il penche à l'intérieur du virage. Le buste accompagne en s'orientant vers la trajectoire souhaitée, il est engagé.

## Avoir un objectif

Préparez plutôt votre parcours à l'avance en prenant soin de contrôler la distance et le dénivelé de votre itinéraire.

## Respect des panneaux de signalisation

Pratiquer le vélo à la montagne ne dispense pas de respecter la signalisation.

Empruntez toujours la voie publique, suivez les itinéraires cyclables et respectez le Code de la route.

Toute infraction en montagne est passible d'une amende au même titre qu'en ville ou ailleurs.



## Équipements et port du casque

Choisissez une tenue adaptée et bien visible. Prévoyez un rechange et des habits pour vous protéger des éléments. La météo peut très vite changer en altitude.

Comme partout ailleurs, le port du casque est fortement recommandé. Le casque de vélo est l'élément protecteur le plus efficace en cas de chute ou de choc à la tête. Il peut vous sauver la vie.

Pensez à vous équiper d'un avertisseur sonore afin de pouvoir signaler votre présence aux autres usagers.



## Mécanique du vélo

Vérifiez la mécanique, contrôlez les freins, l'usure et la pression de vos pneus...

Et si vous utilisez un VAE, vélo à assistance électrique, vérifiez l'état de votre batterie.

Prévoir quelques pièces de rechange (chambre à air...) et un petit kit de réparation peut aussi s'avérer très utile en cas de pépins (pompe, rustine, dérivateur, maillon rapide, etc.).

## VIGILANCE EN DESCENTE !

- Apprenez les gestes de premiers secours.
- Avant chaque sortie, vérifiez l'état de votre vélo : serrages, pression des pneus, freins, direction, niveau de charge de la batterie pour les vélos à Assistance Électrique (VAE).
- Baissez systématiquement la selle avant d'aborder une descente, afin de diminuer le risque de chute.
- Adaptez votre vitesse en toutes circonstances et éventuellement, descendez du vélo à l'approche d'une section dangereuse ou trop difficile.

## Quelques conseils pour aborder la descente d'un col



## Premier réflexe pour aborder la descente

Maintenez le pédalage afin de ne pas subir l'effet jambes lourdes de la reprise de l'effort sur le plat ou montée. Ne mettez pas trop de braquet dans les descentes. Jugez à l'avance votre trajectoire sur chaque virage, anticipez la sortie. Pré-visualisez où vous pédalerez pour prendre la bonne vitesse.

## La position de descente

Bassin fixé sur la selle, mains en bas du cintre, pas de descente sur les cocottes, deux doigts (index + majeur) sur les manettes de frein réglées plutôt souples avec une bonne garde. Si la vitesse vous paraît suffisante sans pédaler, adoptez la position suivante :

- Nez collé au guidon, coudes bas, fesses à l'arrière de la selle.
- Concentration obligatoire sans relâchement d'attention.
- Pas de prise de risques inutiles sans visibilité. Votre corps doit suivre et être en harmonie avec votre vélo.

## Lors d'un freinage d'urgence

Mettez-vous bien en arrière de la selle pour ne pas trop alléger la roue arrière. Toujours freiner plus fort du frein arrière.

## Aborder les virages

Ralentir avec un freinage souple en se portant à l'extérieur de la courbe après avoir pensé à enlever du braquet pour la relance, la manivelle opposée à l'intérieur du virage est en bas (manivelles en bas à gauche si le virage est à droite). La pédale ne doit pas toucher le sol lorsque le vélo s'incline. Le frein avant est fortement sollicité et l'efficacité vient de lui avant l'entrée en virage. Si vous ne freinez que de l'arrière, le freinage est bien moins performant, voire la roue arrière se bloque et glisse.

**Faire du vélo en montagne est une expérience riche de plaisirs et de découvertes : altitude, dénivelés, grands espaces, air pur...**

**Cependant, faire du vélo en montagne ne dispense pas de respecter certaines règles que tout bon cycliste doit suivre.**

## Secours en montagne

# 112

  
**PRÉFET  
DE L'ARIÈGE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**SÉCURITÉ  
ROUTIÈRE VIVRE,  
ENSEMBLE**

# Info route

## Tarascon sur Ariège



Fermeture de l'Avenue de Peyrevidal dans sa totalité de 6h à 18h15  
Fermeture de l'Avenue Paul Joucla dans sa totalité de 6h à 18h15  
Fermeture de l'Avenue Irénée Cros dans sa totalité de 6h à 18h15  
Fermeture de la Rue Monçao dans sa totalité de 6h à 18h15  
Fermeture de l'Avenue Vaillant Couturier dans sa totalité de 6h à 9h30  
Fermeture de la Rue de Berga dans sa totalité de 6h à 9h30  
Fermeture de la Rue de la Croix de Quié dans sa totalité de 6h à 9h30  
Fermeture de la Rue des Jardins dans sa totalité de 6h à 9h30



Circulation momentanément interrompue sur les quais de l'Ariège de 6h à 9h30  
Circulation à double sens autorisée sur les quais de l'Ariège de 9h30 à 18h15



Stationnement interdit sur les quais de l'Ariège de 6h à 18h  
Stationnement interdit sur l'Avenue Peyrevidal de 6h à 18h

## Dans le département



Circulation difficile de Tarascon à Val de Sos de 8h à 9h30  
Circulation difficile dans Saint-Girons (rond point Balagué et Bd Général de Gaulle – D117) de 11h40 jusqu'à 14h  
Circulation difficile sur la D618 de Saint-Girons à Oust de 11h40 jusqu'à 14h30  
Circulation difficile de Aulus les Bains à Ercé de 10h à 12h  
Circulation difficile de Massat à Biert de 9h50 à 12h  
Circulation difficile de La Mouline à Foix de 9h40 à 17h30  
Circulation difficile pour la traversée de Foix de 9h30 à 17h30  
Circulation difficile de Tarascon à Mercus de 8h45 à 9h20  
Circulation difficile de Mercus à Amplaing de 8h50 à 9h30  
Circulation difficile de Amplaing à Foix de 9h à 10h  
Circulation difficile de Foix à La Mouline via Ganac et Brassac de 9h50 à 11h  
Circulation difficile de Foix à Tarascon via Ferrieres, Prayols et Arignac de 9h50 à 18h15



Montée du Port de Lers dans le sens Val de Sos – Port de Lers: circulation interdite de 8h20 à 11h30  
Montée du Port de Lers dans le sens Massat – Port de Lers: circulation interdite de 9h à 12h  
Montée du Col d'Agnes depuis l'Étang de Lers: circulation interdite de 9h à 12h  
Montée du Col d'Agnes depuis Aulus les Bains: circulation interdite de 9h30 à 12h  
Montée du Col de Latrape depuis Aulus les Bains: circulation interdite de 9h30 à 11h45  
Montée du Col de Latrape depuis Train d'Ustou: circulation interdite de 9h50 à 12h15  
Montée du Col de la Core depuis Seix: circulation interdite de 10h à 13h15  
Montée du Col de la Core depuis les Bordes sur Lez: circulation interdite de 11h à 13h30  
Montée du Col du Saraillé depuis Oust: circulation interdite de 12h à 15h15  
Montée du Col du Saraillé depuis Ercé: circulation interdite de 10h15 à 15h15  
Montée du Col du Saraillé depuis Biert: circulation interdite de 10h45 à 15h30  
Montée du Col du Portel depuis Biert: circulation interdite de 9h45 à 17h  
Montée au Col de Péguère depuis La Mouline: circulation interdite de 10h40 à 17h20

# Tombola

Samedi 24 juin à 17h30 - Esplanade de l'Espace François Mitterrand

Pour participer il vous faudra glisser dans l'urne présente sur le podium le ticket (présent dans votre racepack) lors de la remise des prix de l'Ariégeoise.

Votre présence est obligatoire !



**WD**  
WEAR DESIGN



**ORBEA**



**CASTELLI**

Lot N°1: Cuissard et chaussettes de l'Ariégeoise 2023

Lot N°2: Cuissard et chaussettes de l'Ariégeoise 2023

Lot N°3: Ensemble Ariégeoise Permanente by Castelli (maillot, cuissard & chaussettes)

Lot N°4: Ensemble Ariégeoise Permanente by Castelli (maillot, cuissard & chaussettes)

Lot N°5: Un vélo Orbea VECTOR 30

Vendredi 23 juin - Stand 53 du village de l'Ariégeoise

**LA VUELTA**  
27 Août 2023  
ETAPE 2  
MATARO-BARGELONE

**EN VOITURE DS  
ARKEA-SAMSIC**

1 PLACE À OFFRIR  
PARMI LES PARTICIPANTS DE  
L'ARIEGEOISE  
MEMBRES OTAKAM

Pour participer, il vous faudra glisser un bulletin dans l'urne présente sur le stand d'Otakam (n°53) où le samedi matin lors de la remise des dossards de l'Ariégeoise.

# Suivi live

La radio de l'Ariégeoise



Facebook live

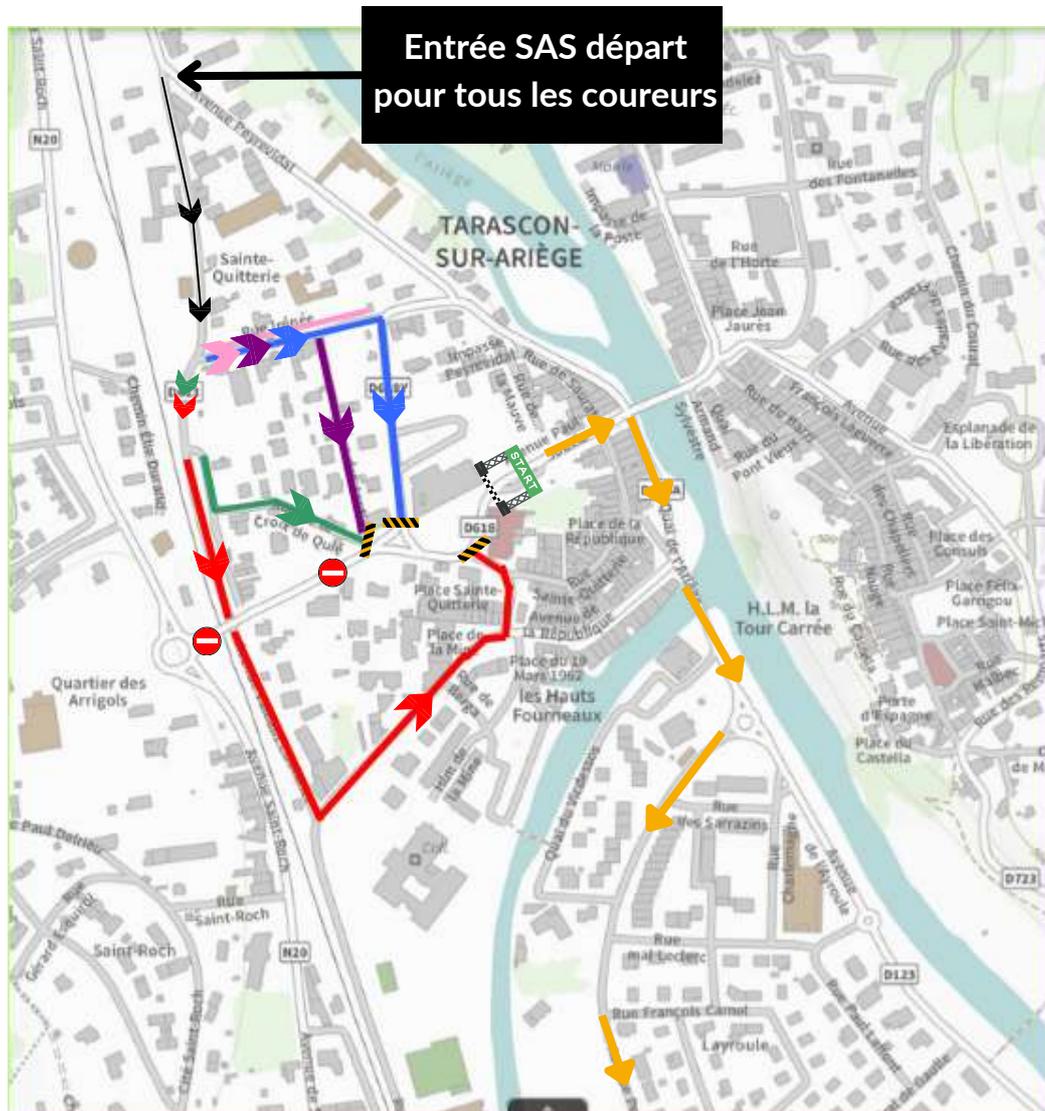


Les classements en direct



# Plan du départ

## Départ

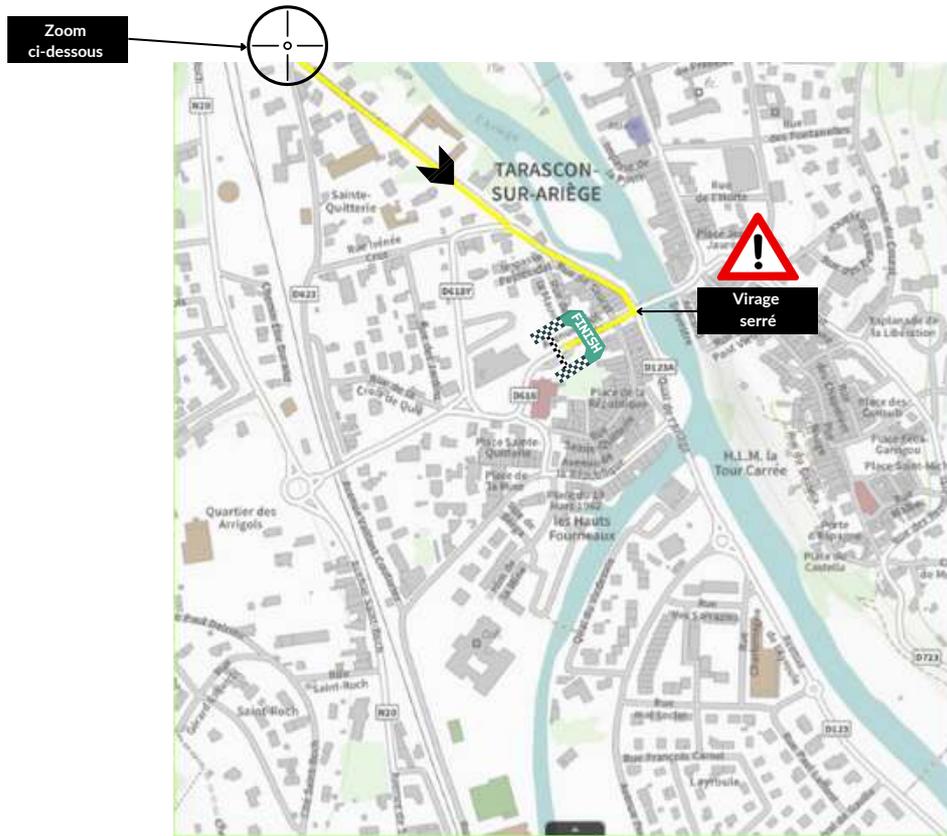


## Légende

- ➔ Tous les coureurs
- ➔ Ariégeoise & Ariégeoise XXL
- ➔ Mountagnole & Mountagnole XXL
- ➔ Passéjade & Passéjad'Elec
- ➔ Elles font l'Ariégeoise
- ➔ Dossards prioritaires
- ➔ Sens de la course (départ fictif)

# Plan de l'arrivée

## Arrivée



## ZOOM entrée de Tarascon



# Parking

## Plan



## GPS



# Animation

## La nuit de la préhistoire



Elle vous permet de visiter gratuitement le parc de la Préhistoire de façon insolite et mystérieuse de midi à minuit.

En journée, vous pourrez (re)découvrir le Parc, ses ateliers et ses animations, et lors de la soirée un spectacle merveilleux sur le thème de l'eau vous attend

La compagnie Féerie de l'eau sera présente pour un spectacle exceptionnel : lasers, feu d'artifice, spectacle de jets d'eau... tout sera au rendez-vous pour une soirée sous le signe de l'émerveillement

## Hypocras



A quelques mètres de l'arrivée, Jean-François Séguélas vous convie à un voyage dans l'espace et le temps.

Issu de 5 générations de marchand de vin, Jean-François a redécouvert le mot hypocras en 1980.

Après des années de recherche, il y a ressuscité l'Hypocras composé de 5 ingrédients: le vin, la cannelle, la cardamome, le gingembre et les clous de girofle.

Des épices auxquelles il faut ajouter la magie des pétales de rose

Une expérience qui vous permettra de découvrir son fameux apéritif médiéval et sa gelée mêlant la philosophie, l'histoire ancienne, la gastronomie ou l'alchimie...

Rendez vous à 10h, 11h30 ou à 15h pour un voyage gustatif, une dégustation accompagnée de fromages ariégeois.

Je m'inscris



Rando VTT

25  
Juin  
2023

33km - 900m D+

42km - 1200m D+

55km - 2000m D+

Navigation GPS

Tarascon sur Ariège

Inscription & Infos

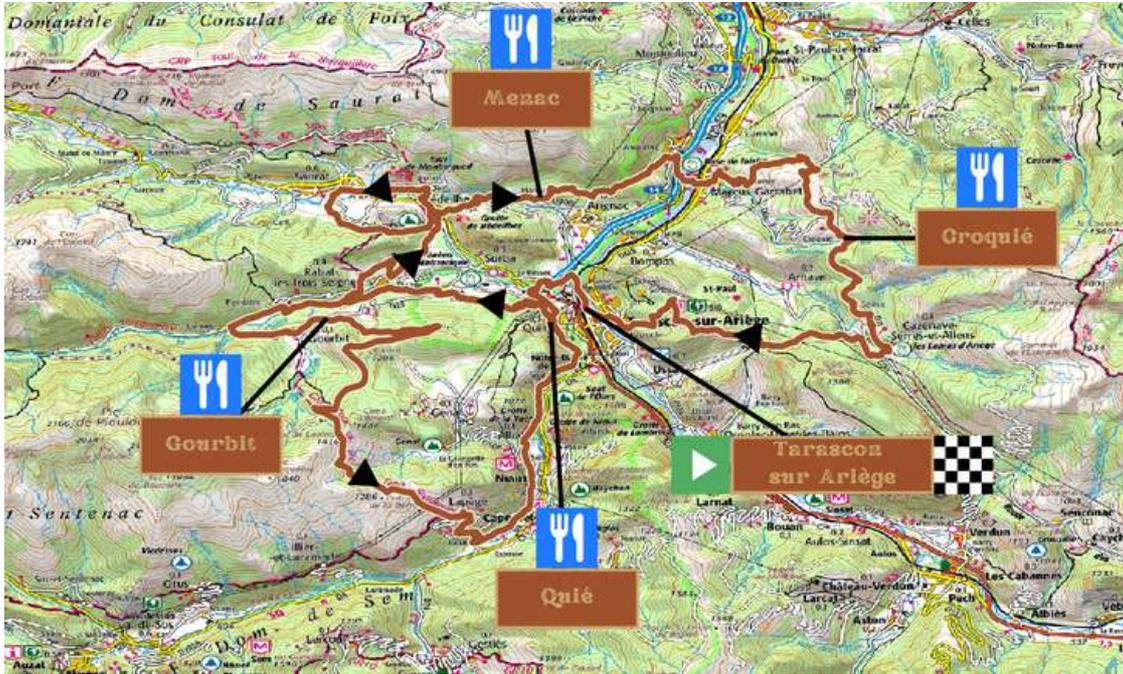
[www.cyclosport-ariegeoise.com](http://www.cyclosport-ariegeoise.com)

 Ariégeoise VTT



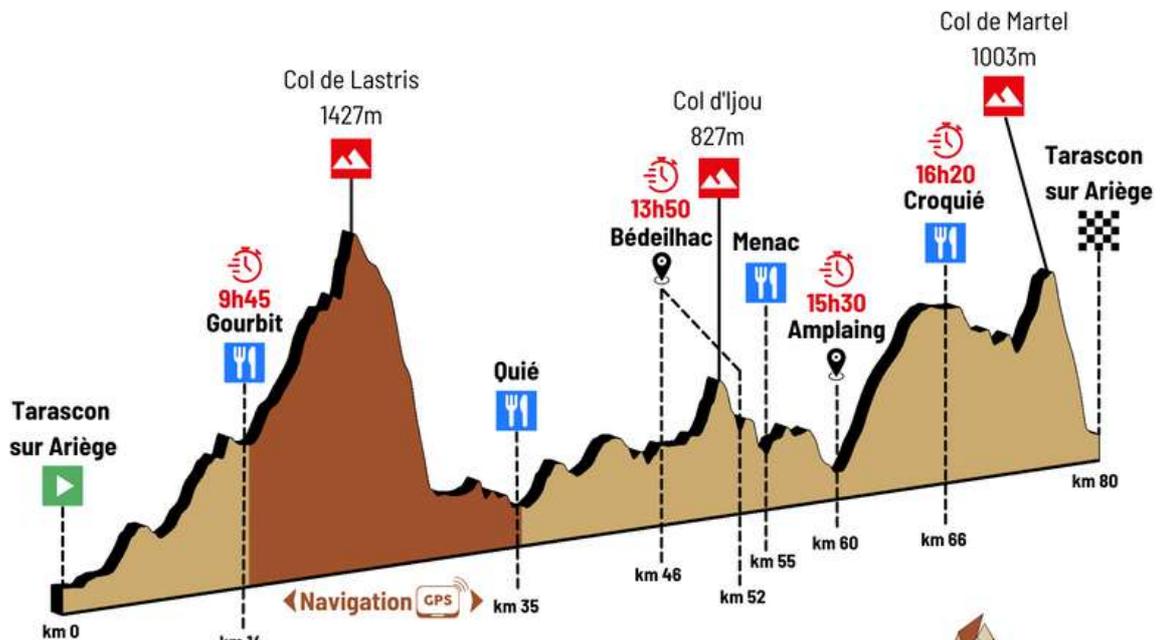
# Ariégeoise VTT

## Carte



## Profil

### ARIEGEOISE VTT 80 km 3000m D+



# Plasuzat

## Carte

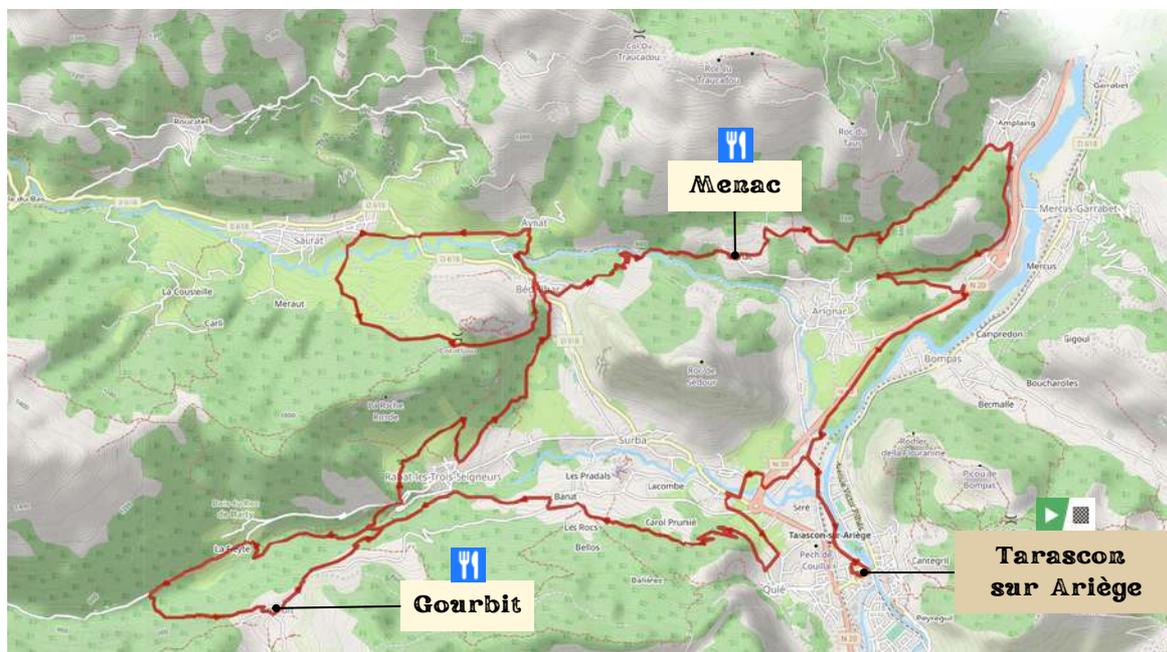


## Profil



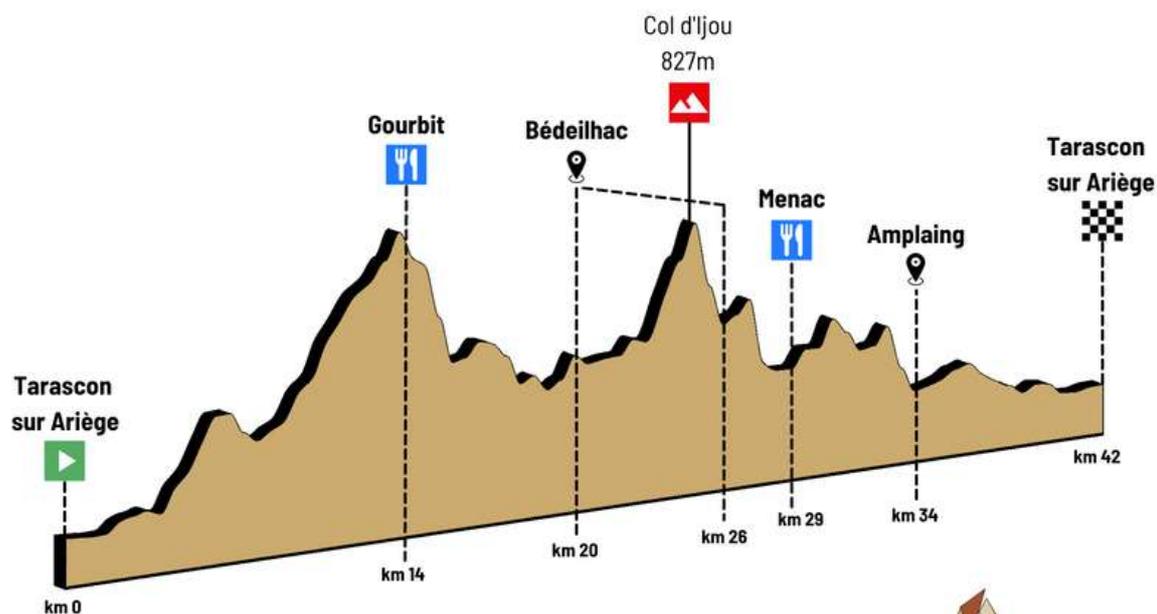
# Caminole

## Carte



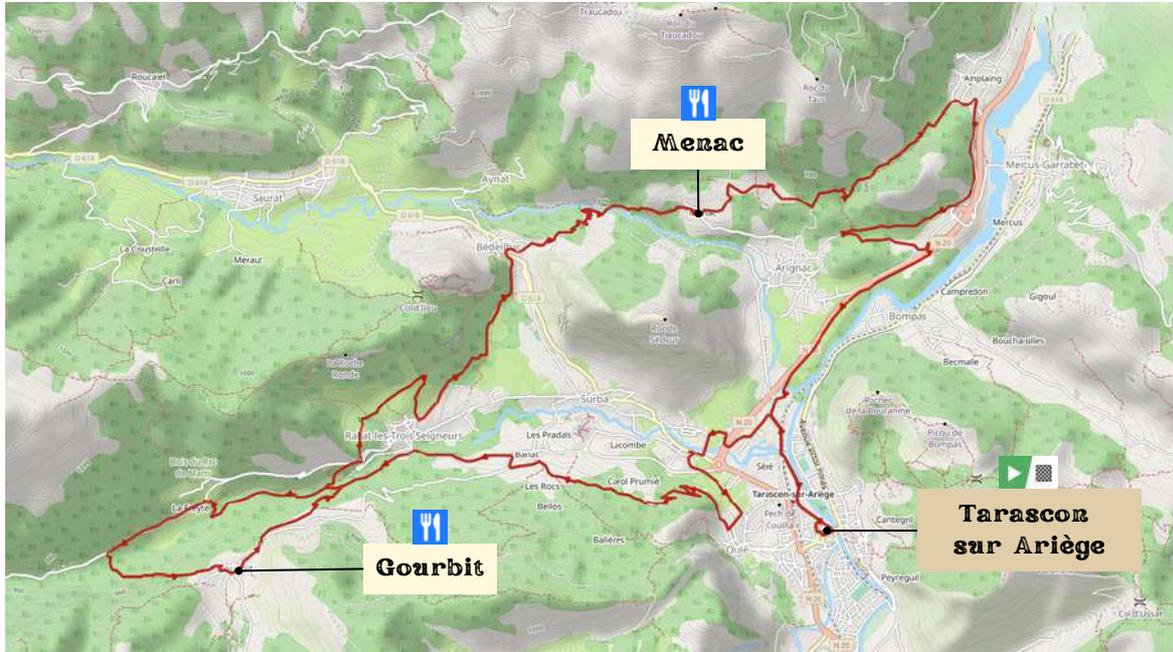
## Profil

### CAMINOLE 42 km 1200m D+



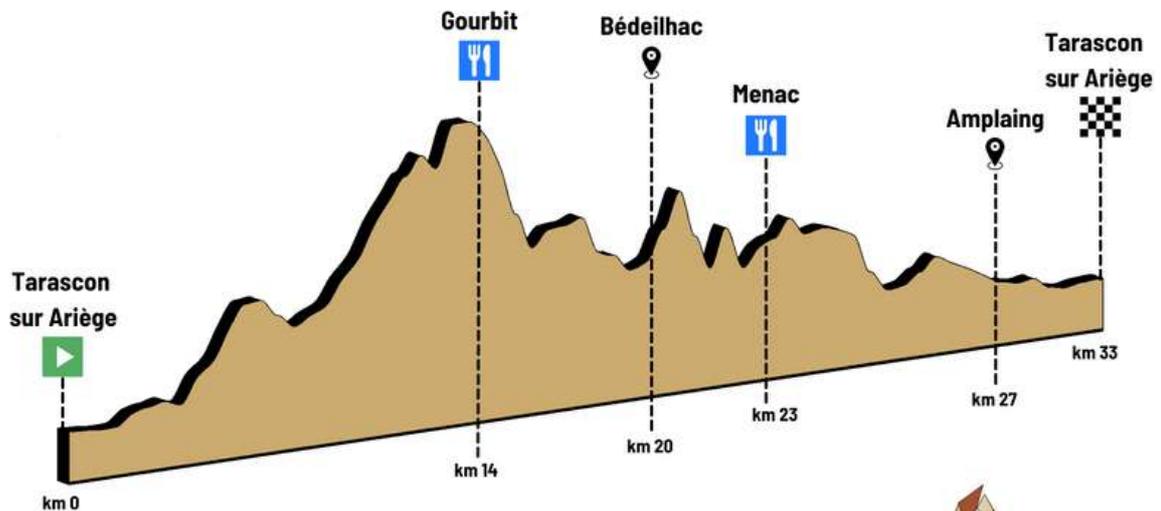
# Calpujade

## Carte



## Profil

### CALPUJADE 33 km 900m D+



# Infos

## Les horaires

### Retrait de dossards

Au village départ, espace François Mitterrand à Tarascon/Ariège :

- Vendredi 23 juin 2023, de 9h à 20h
- Samedi 24 juin 2023, de 9h à 18h (boutique Ariégeoise au village départ)
- Dimanche 25 juin 2023, à partir de 7h

### Départ

Depuis l'esplanade François Mitterrand à Tarascon/Ariège,

>> dimanche 25 juin de 7h30 à 7h45

## Barrières horaires

LIEU	KM	BARRIERES HORAIRES
TARASCON/ARIEGE	0	7h45
GOURBIT	14	9h45
BEDEILHAC	46	13h50
AMPLAING	59	15h30
CROQUIE	67	16h20
TARASCON/ARIEGE	80	18h00

\*Suivant les conditions météorologiques, des ravitaillements en eau pourront être ajoutés sur le parcours

# Infos

## Balisage



**Guidage uniquement par GPS du km 14 au km 36**

Après balisage commun avec les autres parcours :

>>> rubalises, panneaux et peinture au sol orange.

**LES RAVITOS**

**Saucisson  
Pain de mie  
Fromage  
Gâteaux apéro**

**Pain  
Pâtes de fruits  
Abricots secs  
Pain d'épices**

# Tombola

Un VTT Orbéa ONNA 30 à gagner



**ORBEA**



Pour participer, chaque coureur doit conserver le ticket de tombola inclus dans le racepack.

# La charte du participant

- J'utilise un vélo en parfait état mécanique avec un équipement conforme à la réglementation,
- Je respecte le code de la route en tous lieux et toutes circonstances,
- Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète)
- Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de terrain,
- Je prends mes dispositions pour être visible de jour et de nuit,
- J'emporte le nécessaire de réparation, une trousse de 1<sup>er</sup> urgence et une carte détaillée du parcours,
- Je respecte la nature et son environnement,
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi,
- Je choisis un parcours en rapport avec mes capacités physiques
- Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes,
- Je porte toujours un casque,
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident,
- J'observe les consignes des organisateurs lors d'une randonnée,
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers des chemins,
- Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède,
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires,
- Je respecte les propriétés privées et je roule impérativement sur les sentiers ouverts au public,
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération,
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e),
- Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne