

A PLEINS POUMONS



Association HTAP France

8 allée des Garbiers - 31100 Lesnoyes-la-Rivière
Tel. 33 (0)3 80 70 00 91 - administration@htapfrance.com
www.htapfrance.com

Ultra-marathon

A Pleins Poumons

13 & 14 juin 2014

Road-book

Toulouse-Port La Nouvelle 205 km en courant



Sommaire 10 ème édition

	PAGES		
Sommaire	2		
Le mot de Marie	3		
Informations pratiques	4		
Informations GPS / N° téléphone utiles	5		
Organisation et consignes	6/7		
Récapitulatif des étapes du 14 JUIN 2013	8		N° CARTE à la fin du Road book
Etapes 1 et 2	9	TOULOUSE / VIC/ AYGUEVIVES	1
Etapes 3, 4 et 5	10	AYGUEVIVES / GARDOUCH / SEGALA / CASTELNAUDARY	2
Etapes 6, 7	11	CASTELNAUDARY / VILLEPINTE / PEZENS	3
Etapes 8 et 9	12	PEZENS / SAINT- JEAN / TREBES	4
Etape 10	13	TREBES / MARSEILLETTE	4
Hébergements Carcassonne	14		
Récapitulatif des étapes du 15 JUIN 2013	15		
Etapes 12 et 13	16	MARSEILLETTE / PUICHERIC / HOMPS	4 et 5
Etapes 14 et 15	17	HOMPS / ROUBIA / LE SOMAIL	5
Etape 16	18	LE SOMAIL / SALLELES D'AUDE	5 et 6
Etape 17	19	SALLELES D'AUDE / ECLUSE DE RAONEL	6
Etape 18	20	ECLUSE DE RAONEL / THEATRE DE NARBONNE	6 et 7
Etape 19	21	THEATRE DE NARBONNE / ECLUSE DE MANDIRAC	6 et 8
Etape 20	22	Ecluse de MANDIRAC/ ROND POINT CHENAL - PLN-	6 et 8 (détail)
Etape 21 PORT LA NOUVELLE	23	ROND POINT CHENAL - PLACE SAINT -CHARLES -PLN-	9
Repas et Hébergement Barcarès	24	PLAN PORT LA NOUVELLE	9

Le mot de Marie

Nous voilà arrivés à la 10^{ème} édition de cette belle aventure. Un bel anniversaire que nous nous apprêtons à vivre ensemble. Des moments remplis de joie, d'espoir pour tous les patients atteints par l'HTAP.

Quand nous avons organisé la première édition, il n'était pas encore question d'en faire un événement aussi grand ! Mais quand Monsieur Ménard (maire adjoint de Port La Nouvelle) nous a lancé le défi de nous accueillir l'année d'après, c'est avec un grand OUI que nous avons décidé de continuer.

Je ne pensais pas vivre à chaque nouvelle édition, cette émotion qui m'avait tellement transportée la première année, ces deux jours où j'ai complètement oublié ma maladie, deux jours où enfin on comprenait que j'étais malade. Si quelqu'un faisait tous ces kilomètres pour ma maladie c'est qu'elle devait être grave ! Toute cette énergie que j'ai reçue durant tout ces ultra marathons, je suis heureuse à présent de la partager avec tous les patients qui sont dans la même "galère" que moi. Car je vous assure qu'il en faut de l'énergie pour se battre !

C'est grâce à vous TOUS, organisateurs, bénévoles, coureurs, vététistes, sans votre volonté, votre courage et votre grande détermination que nous avons pu chaque année vivre cette belle aventure.

Cette année encore nous avons le soutien de Christophe Lemaitre qui est très sensible à notre combat, et très admiratif de tout ces coureurs qui se dépassent chaque année un peu plus.

Alain, Manu, Yannick, Tito, Julien, Malika, Laurent K, Patrick, Tristan renouvellent encore une fois leur engagement en tant qu'ultra marathonien, ils seront rejoints par Laurent L. Nous aurons donc dix héros au grand cœur pour cette dixième édition.

Quatorze équipes vont également se relayer pour parcourir les 205 kms : les Tamalous, L'hôpital Larrey, Lumière et Vie de Madagascar, Maubouguet, Orange, Les Costos, A'Mendonné, EDF, La Course du Cœur, Vitalair, MSI, Caussade, GINNO'S team et le CA Balma.

Lucie, Pascal, Ginette, Gustave, Jérôme, Robert, Dominique, Jean-Yves, Ianire, Tom, Philippe W. et Mathis seront tous présents pour recevoir la force et le courage que vous allez leur transmettre durant ces deux jours, ce soutien thérapeutique que nous attendons tous avec une grande impatience chaque année. Philippe C., Elisabeth, et Laura ne peuvent nous rejoindre et c'est par la pensée que nous leur transmettrons toute l'énergie nécessaire pour se battre au quotidien.

La maladie a encore fait des ravages cette année, Martine et Michèle nous ont quittés, c'est encore une fois l'HTAP qui a triomphé ! Nous aurons une pensée toute particulière pour elles, mais nous n'oublions pas notre petit prince Maël, Domi, Astrid et Michel.

J'ai hâte à présent de vivre cette dernière édition de l'ultra marathon, c'est avec un gros pincement au cœur que nous arrêtons cette belle manifestation, mais l'organisation et la gestion de celle-ci deviennent vraiment trop lourdes et difficiles. Mais sachez que tous vos sourires et tous ces moments partagés ensemble resteront à jamais gravés dans ma mémoire. Je ne serais jamais devenue une grande battante sans vous ! Je vous remercie du fond du cœur pour tout cela.

Un grand BRAVO à TOUS !

Profitez de cette belle édition qui promet de beaux moments d'émotions.

Bon ultra marathon à tous.

Marie Goupil Seube patiente à l'initiative de l'ultra marathon

Informations pratiques

Rive droite / rive gauche :

- le côté droit de la rive correspond au côté droit du sens du parcours
- le côté gauche de la rive correspond au côté gauche du sens du parcours.

Principaux horaires :

Vendredi 13 juin 2014			Samedi 14 juin 2014		
Départ*	Cité de l'Espace	6H	Départ coureurs	Pont de Marseillette	8H 00
Pause déjeuner à partir de :	Castelnaudary	11H45	Pause déjeuner à partir de :	Sallèles d'Aude	12H
Arrivée coureurs	Castelnaudary	12H30	Arrivée coureurs	Sallèles d'Aude	13H 00
Départ coureurs	Castelnaudary	13H 10	Départ coureurs	Sallèles d'Aude	13H 40
Arrivée	Marseillette	19H	Arrivée coureurs	Narbonne	15H 11
Repas	Marseillette	19H30	Arrivée Place St-Charles	Port La Nouvelle	18 H 15
			Repas	Le Barcarrès	20H30

* Vendredi matin :

- **5h 45 : briefing sécurité**
- **Départ : 6 H PRECISES** parking de la Cité de l'espace Toulouse

Ravitaillement : des ravitaillements sont disponibles pour les coureurs et accompagnateurs vélo à chaque étape (fruits secs, eau, chocolat, pain d'épice...).

VTT : **chaque cycliste se ravitaille suffisamment en eau, à chaque étape, afin d'approvisionner TOUS les coureurs à pied.** A cet effet, un porte bidon est fortement conseillé

Transport des vélos : être impérativement autonome pour la gestion des vélos. Néanmoins le camion vélo sera présent à toutes les étapes pour un transport temporaire. **Chaque vélo doit être étiqueté avec le nom et le n° de téléphone de son propriétaire.**

Défibrillateur : un défibrillateur sera à disposition dans le camion vélo qui s'arrête à toutes les étapes.

S'adresser en cas de besoin à Jean-Luc ACHE (06 85 05 71 11), chauffeur du camion vélo qui fera le lien avec une personne sachant utiliser le défibrillateur.

Pharmacie : chaque sportif gère sa propre pharmacie (Gels, Compeed, petits pansements, aspirine...).

Kinés : quatre kinés sont présents en alternance à chaque étape du parcours, en priorité pour les ultras marathoniens. Ils disposent d'une pharmacie : compresses, huile de massage, doliprane, spray froid, homéopathie de l'effort...

Informations GPS

Les indications GPS données dans la colonne "étapes" des pages suivantes, ne correspondent pas avec l'itinéraire indiqué pour les véhicules (colonne "détails trajet véhicules"). En effet le **trajet pour les véhicules d'accompagnement indiqué dans le road book, suit au plus près le canal et n'est donc pas forcément le plus direct ou le plus court choisi par le GPS**. De plus, les données GPS, n'amènent pas systématiquement à l'endroit d'une arrivée d'étape, (sauf si un nom de rue est mentionné) mais s'en rapproche fortement. Dans ce dernier cas, le trajet donné par le GPS est à compléter par les indications du "détails trajet véhicules", pour rejoindre le point exact de RDV.

Numéros de téléphones utiles

FONCTION	NOM	PRENOM	TEL
VICE PRESIDENTE HTAP FRANCE / ORGANISATION ULTRA MARATHON	DUBAN	Danielle	06 70 99 48 21
Correspondante régionale HTAP France, COMMUNICATION	GOUPIL	Marie	06 88 77 26 89
RESPONSABLE ORGANISATION COURSE	MIALON	ALAIN	06 85 52 67 06
LOGISTIQUE HEBERGEMENT	FERNANDES	Suzanne	07 70 64 57 47
RESPONSABLE SECURITE COUREURS ET VTT (1) drapeau rouge	MUR	Bernard	06 18 28 43 26
RESPONSABLE SECURITE COUREURS ET VTT (2) drapeau rouge	SALIOT	Jean-Claude	06 62 94 33 64
RESPONSABLE TECHNIQUE	VILAGRASA	Flo	06 71 33 83 44
VELO OUVEREUR COURSE drapeau bleu	SALIOT	Maryse	06 09 45 83 22
VELO BALAI 1 drapeau bleu	PILON	Alain	06 33 90 39 36
VELO BALAI 2 drapeau bleu	GUERIN	Nicolas	06 64 40 02 32
CAMION VELO avec défibrillateur	ACHE	Jean-Luc	06 85 05 71 11
RAVITAILLEMENT 1	BUBOLA	Françoise	06 70 36 33 61
RAVITAILLEMENT 2	MARGE	Alexandre	06 64 40 08 86
MINIBUS	BARANGER	Jean-Marc	06 75 38 31 71
KINE Equipe 1	BOEHM	Jennifer	06.29.35.02.26
KINE Equipe 1	DAUMAS	Laurent	06 14 44 33 19
KINE Equipe 2	BASSO	Jérôme	06 16 45 68 50
KINE Equipe 2	CATAZZO	Karine	06 07 48 50 66

Règlement & Organisation : ULTRA-MARATHON

- 1) L'Ultra-Marathon « A Pleins Poumons » n'est pas une compétition, mais un **périple sportif collectif** dont l'objectif prioritaire est de communiquer par le sport, pour **faire connaître l'HTAP**, l'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire et apporter modestement réconfort et espoir à tous les patients atteints de cette terrible maladie.
- 2) La participation de coureurs à pied, **ultra-marathoniens** ou **relayers**, accompagnateurs **cyclistes**, confèrent à cette manifestation son caractère sportif original. Le **parrainage de patients**, leur présence, le **soutien actif** de l'association **HTAPFrance** et l'implication de nombreux **bénévoles** lui rajoutent sa consistance festive, conviviale et émotionnelle. Chacun doit souscrire à l'organisation mise en place, en s'engageant à **respecter toutes ces consignes**, incontournables pour un bon déroulement de ce périple et qui garantit la sécurité de tous.
- 3) Chaque participant (coureur ou cycliste) doit fournir un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de son sport, (course à pieds ou cyclisme) en cours de validité, établi par un médecin et datant de moins d'un an au jour du départ.
- 4) 90% du parcours se déroule sur le domaine des « **Voies Navigables de France** » et chaque participant doit utiliser ce lieu classé, dans le respect des **règles de bienséance**. Règles de sécurité (partage avec les ayant droits : éclusiers, riverains, promeneurs, et aussi la faune...) Règles de propreté (gestion des déchets), utilisation des poubelles publiques ou mieux encore, les nôtres à chaque ravitaillement. Concernant les arbres, pas d'agrafe, pas de clou, pas de colle, respecter la flore. Nous devons avoir sur tous ces points **un comportement irréprochable** ! Nous bénéficions d'une autorisation spéciale de VNF pour ces deux jours, et au delà de notre responsabilité qui est engagée, profitons intelligemment de ces lieux.
- 5) Le reste du parcours se tient sur la **voie publique** et c'est bien évidemment **le code de la route** qui s'applique, sans exclusive, pour tous les acteurs.
- 6) Le **port du casque** pour vélo est **obligatoire pour tous les enfants mineurs**. Ne pas souscrire à cette obligation engage directement la responsabilité de leurs parents ou de leurs accompagnateurs mandatés.
- 7) **Autres dispositions de sécurité** : 4 vététistes expérimentés **« port du gilet fluo en permanence »** assureront la sécurité de tous aux **traversées de routes**, de **ponts** et d'**agglomérations**, en régulant la circulation alternativement et selon la dangerosité des lieux. Chacun d'entre eux sera identifié en plus par un **drapeau rouge** fixé sur leur vélo.

Respectez le code de la route à chaque traversés de routes, de ponts, d'agglomérations.

Particularités du trajet :

- Km 2 après le départ, portion de 1,5 km sur route pour rejoindre le canal du midi (Avenue Didier Daurat). Il faut utiliser le trottoir et la piste cyclable. Pour les cyclistes, **port du gilet fluo obligatoire**. Les vélos assurent la sécurité à l'avant et à l'arrière des coureurs, signalant ainsi le groupe à l'ensemble de la circulation.
- Aux entrées CARCASSONNE et NARBONNE, **regroupement, traversées et arrivées groupées**. Pour les cyclistes **Port du gilet fluo obligatoire**, les vélos assurent la sécurité à l'avant et à l'arrière des coureurs, signalant ainsi le groupe à l'ensemble de la circulation.
- Km 151, (**sur 1,2 Km**) et km 154 (**sur 800m**) avant Ventenac, il n'y a plus de chemin de halage, portion sur route (D 124), **courir à gauche** en file indienne. Pour les cyclistes **Port du gilet fluo obligatoire**, les vélos assurent la sécurité à l'avant et à l'arrière des coureurs, signalant ainsi le groupe à l'ensemble de la circulation.
- Entrées de **SALLELES d'AUDE** et **PORT La NOUVELLE**, **regroupements, traversées et arrivées groupées**. La Police Municipale ouvre la route devant les coureurs suivis par les vélos jusqu'à l'arrivée.
- 2 km après Sallèles d'Aude, après l'écluse de Gaillosty, la traversée de l'Aude se fait sur **un pont à voie ferrée**. Il faut traverser ce pont **en file indienne** en serrant au maximum sa droite, y compris les vélos. **Ne pas empiéter sur la voie ferrée**.

8) Pour un bon suivi du **timing** il faut se référer aux horaires indiqués sur le road-book. Ceux-ci sont calculés à une vitesse de **10 km/h (hors pause)**. Prenez vos dispositions pour respecter ces **horaires aux arrivées des étapes** et les respecter surtout au **départ des étapes** ; au-delà de **5' d'écart**, les coureurs à pieds ne pourront plus s'engager. Ils devront impérativement **rattraper en vélo ou en véhicule**, pour recoller aux horaires prévus sur l'étape suivante. Certains coureurs moins rapides peuvent partir un peu avant l'heure fixé. Malgré leur vitesse moyenne plus lente, ils pourront ainsi coller à l'heure de l'étape suivante. L'effet de groupe a un meilleur impact visuel aux arrivées des étapes des municipalités. **Restons au maximum groupés** à ces arrivées là !

9) Rôle des **accompagnateurs vélo** : **ravitailer en eau tous les coureurs**, et pour leur coureur, alimentation personnelle, tenir à disposition accessoires et vêtements, informer sur le timing avec le road-book et sécuriser constamment leur coureur.

10) L'association  reste le seul détenteur des **droits à l'image** de cette manifestation. Chaque participant accepte que son image soit utilisée à des fins de communication interne ou externe à l'association.

11) De par son inscription, chaque participant accepte et s'engage à souscrire à la totalité des points de ce règlement.

Comment s'organiser en équipe : idéalement, une équipe doit être composée de 3 à 4 participants, lesquels pourront alterner au gré de leur choix et des différentes étapes : course à pied, vélo, conduite de leur véhicule. Il est indispensable que chaque équipe ait une autonomie totale au niveau de tous ses déplacements.

Trajet du Vendredi 13 Juin 2014 : Toulouse > Marseillette (123 km)

Départ 6 h 00 de TOULOUSE Cité de l'Espace			Km étape	Km Cumulé	Temps de course	Horaire arrivée étape	Temps de pause	Horaire départ étape
1	Cité de l'Espace	> Ecluse de Vic	11,8	11,8	01:10	07:10	00:06	07:16
2	Ecluse de Vic	> Ecluse d'Ayguevives	10,7	22,5	01:04	08:21	00:08	08:29
3	Ecluse d'Ayguevives	> Ecluse de Gardouch	10,8	33,3	01:04	09:33	00:10	09:43
4	Ecluse de Gardouch	> Port du Ségala	14,9	48,2	01:29	11:13	00:10	11:23
5	Port du Ségala	> Castelnaudary (Le Port)	11,2	59,4	01:07	12:30	00:34	13:10
Déjeuner (Coureurs + accompagnateurs)			59,4	59,4	05:56	12:30	00:40	13:10
6	Castelnaudary (Le Port)	> Pont de Villepinte	11,5	70,9	01:09	14:19	00:00	14:19
7	Transfert obligatoire pour TOUS les coureurs à pied : étape spéciale réservée aux seuls VTT (Attention = 17km/h !)							
	Pont de Villepinte	> Pont de Pézens	19,9	90,8	01:11	15:30	00:00	15:30
8	Pont de Pézens	> Ecluse de St Jean	11,9	102,7	01:11	16:41	00:08	16:49
9	Ecluse de St Jean	> Trèbes (Le Port)	9,3	112	00:55	17:45	00:09	17:54
10	Trèbes (Le Port)	> Pont de Marseillette	11	123	01:06	Arrivée à : 19:00	00:17	Fin du dîner 21:00
Temps cumulé journée			63,6	11:29	05:33		01:31	
Les étapes sont courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure (hors pauses)								

CARTE N° 1	TOULOUSE / VIC / AYGUEVIVES	TRAJET DU 13 JUIN
-------------------	------------------------------------	--------------------------

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Cité de l'Espace	Départ : 6H	D° = direction	
Etape 1	 11,8 km GPS = Castanet, avenue Barthélémy Salettes et Jean Marie Manset	Avenue Jean Gonord	Parking "accueil" de la Cité de l'Espace	Allée de Tilleul, à gauche longer la Rocade, direction Canal du Midi
		Avenue Jean Gonord	Quitter le parking et partir à gauche	
		Avenue Marcel Dassault	Tout droit (Av. Marcel Dassault), au carrefour du garage Ford, à gauche D° "Castres, Mazamet " puis à droite, D° "Périphérique, Ramonville" ,	Au carrefour Route de Revel (Mac Do), tout droit, piste cyclable côté droit (Avenue Didier Dorat)
		Rocade/ Av Pierre Georges Latécoère	Sortir de la Rocade D° Carcassonne par RN 113ou D813	Au bout de l'avenue, à droite piste cyclable qui mène au canal (passage sous la rocade)
		D 813	Prendre à gauche, après être passé sur le canal, D° "Carcassonne par D 813, Ramonville Castanet Tolosan"	Parking du CNES
		D 79	A la sortie de Castanet , au feu, prendre à gauche (D 79) Direction Escalquens jusqu'à l'écluse de Vic	Prendre le chemin de halage côté gauche direction Port Lauragais
	Ecluse de Vic	Arrivée : 7 H 10 Départ : 7H 16	Total parcouru : 11,8 km	Les coureurs arrivent et repartent rive gauche*
Etape 2	 10,7 km GPS = Ayguevives, Chemin de la Méditerranée	D 79	Faire le chemin inverse sur D 79	RIVE GAUCHE*
			Arrivé à l'intersection D79 / D 813, prendre à gauche direction Péchabou Montgiscard (D 813)	
		D 813	Suivre D 813 direction Ayguevives, traverser Donneville, Mongiscard...	
		Chemin de la Méditerranée	La D 813coupe le canal, passe sous l'autoroute A 61 et juste après tourner à droite (chemin de la Méditerranée) pour revenir sur la route parallèle (voie sans issue) à la D 813 sur 300m jusqu'à l'écluse d'Ayguevives .	
	Ecluse d'Ayguevives	Arrivée : 8H 21 Départ : 8H 29	Total parcouru : 22,5 km	Les coureurs arrivent rive gauche

** le côté droit de la rive correspond au côté droit du sens du parcours*

** le côté gauche de la rive correspond au côté gauche du sens du parcours*

CARTE N° 2		AYGUEVIVES /GARDOUCH / SEGALA/ CASTELNAUDARY		TRAJET DU 13 JUIN
	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Ecluse d'Ayguevives	Arrivée : 8H 21 Départ : 8H 29	D° = direction	Les coureurs repartent rive gauche
Etape 3	 10,8 km GPS : Gardouch (intersection D 622/ D 625)	Chemin de la Méditerranée	Faire le chemin inverse pour rattraper la D 813 et tourner à droite D° "Baziege, Carcassonne"	RIVE GAUCHE
		D 813	A l'entrée de Villefranche de Lauragais suivre à droite, D° autoroute, puis au 2 ^{ème} rond point D° "Gardouch" (D 622)	
		D 622	Suivre D 622B jusqu'à l'écluse de Gardouch	
	Ecluse de Gardouch	Arrivée : 9H 33 Départ : 9H 43	Total parcouru : 33,3 km	Les coureurs arrivent et repartent rive gauche
Etape 4	 14,9 km GPS : Labastide d'Anjou Le Segala	D 622	Faire demi-tour et suivre D 622 direction Villefranche. Aller dans Villefranche ; à droite dans Villefranche, prendre la D 622 E direction Carcassonne	RIVE GAUCHE CHANGEMENT DE RIVE A L'ECLUSE DE L'OCEAN RIVE DROITE
		D 813	Suivre D 813, passer Avignonet, puis juste avant la poterie du seuil de Naurouze, prendre à droite la D 218	
		D218	Suivre la D218 pendant 2 km jusqu'au port du Ségala	
	Port du Ségala	Arrivée : 11H 13 Départ : 11H 23	Total parcouru : 48,2 km	Les coureurs arrivent et repartent rive droite
Etape 5	 11,2 km GPS : Castelnaudary 22 av. Arnault Vidal	D 217	Faire demi-tour, suivre la D 217, D° "Labastide d'Anjou, Castelnaudary" puis D 6113	RIVE DROITE
		D6113	D° Castelnaudary, rentrer dans Castelnaudary (au niveau de la station AVIA) par la D 1113 ou Av Martin d'Auch	
		D 1113 ou Av Martin d'Auch D 624 ou Cours de la République Avenue Arnault Vidal	Dans Castelnaudary : - au 1 ^{er} feu suivre direction Centre ville, Pamiers (tout droit), - suivre l'avenue et tourner à droite D° "Villeneuve, Salles/Hers" D624 (Cours de la République) - traverser le canal (Avenue Arnault Vidal) et CASERNE des POMPIERS à droite Parking dans l'avenue derrière la caserne, sauf patients et organisation	
	Caserne Pompiers de Castelnaudary	Arrivée des coureurs 12H 30	Total parcouru : 59,4 km	Les coureurs arrivent rive droite
Pause déjeuner sur place à partir de 11H 45				

CARTE N° 3		CASTELNAUDARY / VILLEPINTE / PEZENS		TRAJET DU 13 JUIN
	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Caserne Pompiers de Castelnaudary	Départ : 13H 10	D° = direction	Les coureurs repartent rive droite
Etape 6	 11,5 km GPS : Villepinte, Croisement D 271/D 213		Retraverser le pont sur le canal, remonter le cours de la République et prendre D° "Carcassonne, Villepinte" vers D 6113	RIVE DROITE Au départ de l'étape, les coureurs suivent le bassin <i>rive droite</i> . RIVE GAUCHE Passage rive gauche à l'écluse de Saint Roch ; Puis suivre la <i>rive gauche</i> à la sortie de Castelnaudary
		D 6113	Dans Villepinte, prendre la 1 ^{ère} route à droite (route de Villassavary ; c'est juste avant la pharmacie située à gauche sur la D 6113), direction D 213	
		D 213	Sortir de Villepinte, suivre la D° "Pexioara Villassary" (route de Villassavary) jusqu'au pont de Villepinte sur le canal	
	Pont de Villepinte	Arrivée : 14H 19 Départ : 14H 19	Total parcouru : 70,9 km	Les coureurs arrivent rive gauche
Au pont de Villepinte: transfert de <u>tous</u> les coureurs en voiture. Seuls les VTT suivent le canal jusqu'au pont de Pézens : vitesse 17km/h...				
Etape 7	 19,9 km GPS : PEZENS D 48 et aller jusqu'au canal		Faire demi-tour et reprendre la même route pour joindre la D 6113, D° "Alzonne" " Carcassonne"	Seuls les VTT suivent le canal Vitesse 17km/h RIVE GAUCHE
		D 6113	A Alzonne ; au feu à droite et aller jusqu'à PEZENS	
		D 35	Vers la sortie de PEZENS, au niveau du panneau Pharmacie (à droite), prendre à droite D° "Villesèquelande, Caux et Sauzens" (D 35), puis à nouveau à droite D° "Villesèquelande", jusqu'au stop. Au stop à gauche	
		D 48	Toujours tout droit direction (D 48), Caux et Sauzens jusqu'au pont de Pézens.	
	Pont de PEZENS	Arrivée : 15H 30 Départ : 15H 30	Total parcouru : 90,8 km	Les VTT arrivent rive gauche

CARTE N° 4			PEZENS / SAINT-JEAN / TREBES		TRAJET DU 13 JUIN	
	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules		Détails parcours coureurs	
	Pont PEZENS	A : 15H 30 D : 16H 41	D° = direction		Les coureurs repartent rive gauche	
	Départ groupé du pont de Pézens pour VTT et coureurs Etape 8 : attention regroupement impératif à l'entrée de CARCASSONNE					
Etape 8	11, 9 km GPS : Carcassonne D 118 Saint-Jean	D 6113	Faire la route en sens inverse pour rattraper la D 6113 direction Carcassonne		RIVE GAUCHE REGROUPEMENT OBLIGATOIRE à l'entrée de Carcassonne au pont SNCF (impasse des Tramways) pour une traversée groupée de Carcassonne  RIVE DROITE Passage rive droite sur le pont de la promenade face à la gare SNCF de Carcassonne.	
		D 6113 / D 118	Traversée de Carcassonne par rocade Nord - A l'entrée de Carcassonne (Centre Leclerc à droite) prendre le rond point, sortie D° "MAZAMET " - au rond point suivant (TOYOTA), tout droit D° "MAZAMET" - au rond point suivant (Cap Cinéma), à gauche D° "MAZAMET" - au rond point suivant (Groupama) à droite D° "ZI Pont Rouge Est" (D 118) - Au stop prendre à droite D 118 jusqu'à l'écluse de Saint-Jean.			
	Ecluse St-Jean	A : 16H 41 D : 16H 49	Total parcouru : 102,7 km		Les coureurs arrivent et repartent rive droite	
Etape 9	9,3 km GPS : Trèbes : Avenue Pierre Curie	D 149	Faire demi- tour puis longer le canal (D118). Au stop à droite en D° de "MAZAMET" sur la D 149		RIVE DROITE	
		D 620	Au rond point suivant, prendre la D° "Villalier, Villegly, Caunes Minervois" (D 620) ; canal à droite Suivre D 620 sur 1,4 km puis prendre à droite, D 201, direction "Villedubert"			
		D 201	Longer le canal à droite, traverser Villedubert et suivre la D° "Trèbes" (à gauche après la mairie).			
		D 101(Route de Cabardès)	Quitter la D 201 pour prendre à droite D° "Trèbes" (D 101)			
		Av Pasteur Av Pierre Curie	Dans Trèbes : - au rond point à droite (pour repasser au-dessus du canal) - au panneau « Céder le passage » à droite, D° " Centre ville, Carcassonne" (D 610) - puis après le pont du canal 1 ère à gauche (Av Pasteur) et encore à gauche (Av Pierre Curie, la Banque Populaire fait l'angle) pour arriver au port de Trèbes. 			
	Port de Trèbes	A : 17H 45 D : 17H 54	Total parcouru : 112 km		Les coureurs arrivent rive droite	

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Port de Trèbes	Arrivée : 17H 45 Départ : 19H 54	D° = direction	Les coureurs partent rive droite
Etape 10	 11 km GPS : Marseillette avenue du Languedoc	D 610	Quitter le port de Trèbes et repasser sur le pont ; Prendre à gauche après le pont, D° "Marseillette" D 610	L'arrivée de la première journée se fera sur l'esplanade de la MAISON du PEUPLE (Le CANTOU) Rester sur le CHEMIN de HALAGE et passer SOUS le pont de MARSEILLETTE, arrivée 50 m après. RIVE DROITE
		Avenue du Languedoc	Stationnement place du Cantou (maison du peuple) après le pont à gauche	
	Pont de Marseillette	Arrivée : 19h	Total parcouru : 123 km	Les coureurs arrivent rive droite
	Accueil par la mairie de Marseillette	19H	REMERCIEMENTS, APERITIF DE BIENVENUE	
	Repas Marseillette	19 H 30 à 21 H	REPAS SUR PLACE : salle "Le CANTOU"	

NOTRE DAME DE L'ABBAYE (tous sauf Maubourguet & Caussade)

Notre Dame de l'Abbaye
103 Rue Trivalle – 11000 Carcassonne
Tél : 04 68 25 16 65 – Site : <http://www.abbaye-carcassonne.com>
Coordonnées GPS : Long 2.3655765 Lat 43.2092278

AUBERGE DE JEUNESSE (Maubourguet et Caussade)

Auberge de Jeunesse – FUAJ – Cité de Carcassonne
Rue du Vicomte Trencavel - Cité Médiévale - 11000 Carcassonne
Tél : 04 68 25 23 16 – Site : <http://www.fuaj.org/>

Heure d'arrivée : entre 21h00 et 21h30
Code portail /entrée : change tous les jours
Un gardien est disponible si nécessaire

Horaires petit-déjeuner : 6h00 - 9h00

Rendre impérativement les clés
des chambres et des dortoirs
au petit déjeuner à Suzanne
Avant départ, enlevez les draps et les
déposer dans les sacs prévus à cet effet
(regarder dans les couloirs)

Heure d'arrivée : entre 21h00 et 21h30
Code portail /entrée : pas de code,
il y a toujours une personne à l'accueil

Horaires petit-déjeuner : 6h00 - 9h00

Parking clients Auberge de Jeunesse
au pied de la Cité gratuit de 20h à 8h00



Trajet du Samedi 14 Juin 2014 : Marseillette > Port La Nouvelle (82 km)

Départ 8 h 00 de MARSEILLETTE			Km étape	123 Km Cumulé	10 Temps de course	Horaire arrivée étape	Pause	08:00:00 Horaire départ étape
11	Pont de Marseillette	> Ecluse de Puichéric	9,2	132,2	00:55	08:55	00:07	09:02
12	Ecluse de Puichéric	> Port de Homps	9	141,2	00:54	09:56	00:07	10:03
13	Port de Homps	> Pont de Roubia	9	150,2	00:54	10:57	00:08	11:05
14	Pont de Roubia	> Port du Somail	11	161,2	01:06	12:11	00:10	12:21
15	Port du Somail	> Sallèles d'Aude	6,5	167,7	00:39	13:00	00:32	
Déjeuner (Coureurs + accompagnateurs)			44,7	167,7	04:28	13:00	00:40	13:40
16	Sallèles d'Aude	> Ecluse de Raonel	6,7	174,4	00:40	14:20	00:10	14:30
17	Ecluse de Raonel	Théâtre de Narbonne	6,8	181,2	00:40	15:11	00:20	15:31
18	Théâtre de Narbonne	> Ecluse de Mandirac	7,8	189	00:46	16:18	00:12	16:30
19	Ecluse de Mandirac	> Rond Point du Chenal	13	202	01:18	17:48	00:12	18:00
			34,3		03:25		00:54	
Temps cumulé journée			10:15	82	08:09		02:06	
20	Regroupement au Rond Point du Chenal, trajet Port La Nouvelle CENTRE et arrivée place St CHARLES		3	205	00:15	Arrivée prévue à:		18:15
Les étapes sont courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure (hors pauses)								

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Pont de Marseille	Départ : 8H	D° = direction	Les coureurs partent rive droite*
Etape 12	 9,2 km GPS : Puicheric D 610 (La Redorte)		Reprendre la D 610 D° "Puicheric"	RIVE DROITE* A l'écluse de Marseille les coureurs partent sur la rive gauche RIVE GAUCHE* Les coureurs passent rive droite* <u>au niveau de l'écluse de l'Aiguille.</u> RIVE DROITE*
		D 610	Compter 2 km à partir de l'entrée de Puicheric (que l'on traverse) et prendre à gauche (pas de D°) la route/chemin entre les vignes signalée par un poteau rouge et blanc :  Aller au bout du chemin (gros poteau électrique) jusqu'à l'écluse de Puicheric	
	Ecluse de Puichéric	Arrivée : 8H 55 Départ : 9H 02	Total parcouru : 132 km	Les coureurs arrivent et repartent rive droite*
Etape 13	 9 km GPS : HOMPS, quai des tonneliers	D 610	Reprendre la D 610 vers la gauche	RIVE DROITE*
		D 2610	Quitter la D 610 et tourner à gauche (D 2610) pour rentrer dans Homps Dans Homps prendre à gauche face au sens interdit et on arrive sur le pont de Homps. 	
	Pont de Homps	Arrivée : 9H 56 Départ : 10H 03	Total parcouru : 141 km	Les coureurs arrivent et repartent rive droite*

* le côté droit de la rive correspond au côté droit du sens du parcours

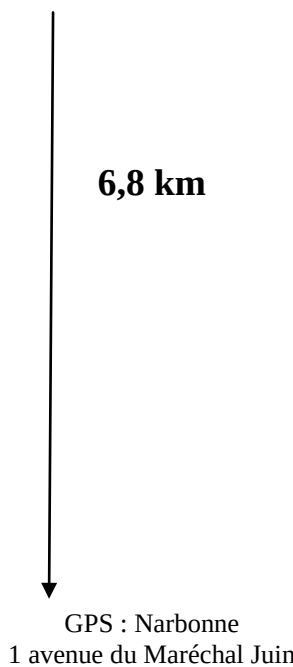
* le côté gauche de la rive correspond au côté gauche du sens du parcours

CARTE N° 5	HOMPS / ROUBIA/ LE SOMAIL	TRAJET DU 14 JUIN
-------------------	----------------------------------	--------------------------

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Pont de Homps	Arrivée : 9H 56 Départ : 10H 03	D° = direction	Les coureurs arrivent et repartent rive droite
Etape 14	 9 km GPS : Roubia Croisement D 124 et avenue de l'Hôtel de Ville	D 610	Faire le chemin en sens inverse jusqu'à la D 610, à gauche, direction Lézignan	RIVE DROITE
		D 124	Quitter la D 610 et prendre à droite la D 124, D° Roubia après le pont sur l'Ognon (ne pas prendre la D° A 61). Le canal se trouve à gauche de la route.	
		D 124	Longer le canal et le traverser dans Argens Minervois ; D° "Roubia"	
		D 124 / D 106 / D 124	Traversée « logique » de Roubia Suivre la D 124 puis la D 106 A la sortie de Roubia, traverser le canal et reprendre la D 124. S'arrêter à gauche au pont de Roubia.	
	Pont de Roubia	Arrivée : 10H 57 Départ : 11H 05	Total parcouru : 150 km	Les coureurs arrivent et repartent rive droite
Etape 15	 11 km GPS : Le Somail (Sallèles d'Aude) rue Paul Riquet et Le Port à gauche	D 124	Reprendre la D 124 et suivre la route le long du canal, D° "Paraza, Ventenac, Narbonne". Laisser Ventenac à gauche et suivre tout droit la D 124 vers Saint Nazaire d'Aude	RIVE DROITE D124 A environ 2 km après le pont de Roubia, les coureurs courent sur la D 124 (il n'y a plus de chemin de halage) pendant 800 m. Dépasser le pont de Paraza, (il n'y a toujours pas de chemin de halage) suivre la D 124 sur 400 m
			Dans Saint Nazaire d'Aude au panneau « Carrefour dangereux » prendre à gauche, direction le Somail, au niveau de la mairie (D 207).	
		D 207 Rue Paul Riquet	Traverser la D 607 et aller en face D° " Le Somail". Prendre ensuite à gauche rue Riquet et au bout à gauche, stationner face au port du Somail	
	Port du Somail	Arrivée : 12H 11 Départ : 12H 21	Total parcouru : 161 km	Les coureurs arrivent rive droite

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Etape 16 : attention regroupement impératif à l'écluse de Saint-Cyr. Respectez les horaires de départ au Somail et la vitesse			
	Port du Somail	Arrivée : 12H 11 Départ : 12H 21	D° = direction	Les coureurs partent rive droite
Etape 16	↑ ↓ ↑ ↓	Rue Paul Riquet	Reprendre la rue Paul Riquet. Au stop à droite, rue du Canelet	RIVE DROITE Les coureurs repartent sur la rive droite du canal du midi et 4 km après ils rejoignent le canal de la Robine à droite. Toujours suivre la rive droite. Regroupement à l'écluse de St Cyr.  Accompagnement par la police municipale jusqu'à la place de la République
		Rue du Canelet	Suivre tout droit jusqu'à la jonction de la D 607	
		D 607	Prendre à gauche, D° "St Marcel d'Aude". Dans Saint-Marcel d'Aude au feu à gauche, D° "Sallèles d'Aude". Au stop à gauche, D° "Sallèles d'Aude". (Avenue de Treilles, puis D 1118)	
		D 1118 Rue du marché	Dans Sallèles d'Aude, prendre à gauche, après la Poste, la rue du marché, D° " Amphoralys, musée des potiers" et se garer autour de la place de la République.	
	↑ ↓ ↑ ↓		Pause déjeuner sur place à partir de 12H 15 buffet	Accueil mairie de Sallèles d'Aude 12H
		Arrivée coureurs 13 H	Total parcouru : 168 km	Départ 13H 30

	SALLELES D'AUDE	Départ : 13H 40	Départ TOUS : 13H 40	Les coureurs partent de la place
Etape 17	 6.7 km GPS : Cuxac d'Aude, Chemin de Raonel / 200m après	D1118	Rejoindre la D 1118 D° "Cuxac d'Aude, Narbonne" (on traverse le canal). Suivre la D 1118 jusqu'à Cuxac d'Aude	RIVE DROITE Rejoindre le bord du canal. Grande ligne droite, puis arrivée sur l' écluse de Gaillosty . Traverser le pont. Continuer derrière la maison. Prendre à gauche, le petit sentier sur la butte, en direction de la voie ferrée à 100m. Traverser le pont du chemin de fer qui enjambe l'Aude.  A la sortie du pont prendre la rampe de pierre à droite : ATTENTION c'est très pentu, pour les VTT descendre du VTT et marcher à côté prudemment  Longer l'Aude, jusqu'à l'écluse de Moussoulens et reprendre le chemin de halage.
			Dans Cuxac, à gauche, puis à droite D° "Narbonne " D 13	
		D 13	Après la traversée du pont de l'Aude (à la sortie de Cuxac) prendre la D 13 sur 1,5 km .	
		D 13	 Tourner à droite, (après le panneau  et juste avant le grand bâtiment situé sur la gauche -photo de gauche- du producteur de fruits et légumes, Mas RAONEL) et remonter le chemin sur 100m. Parking de l'écluse de RAONEL	
	Ecluse de RAONEL	Arrivée : 14H 20 Départ : 14H 30	Total parcours : 174 km	Les coureurs arrivent rive droite

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Etape 18 : attention regroupement impératif à l'entrée de NARBONNE pour traversée groupée ; coureurs respectez les horaires de départ à l'écluse de Roanel et la vitesse			
	ECLUSE DE RAONEL	Arrivée : 14H 20 Départ : 14H 30	VOIR PLAN DE NARBONNE CARTE 7 D° = direction	Les coureurs repartent rive droite
Etape 18		D 13	Reprendre la D13 à droite, direction Narbonne	RIVE DROITE Arrivée à l'entrée de NARBONNE, Ecluse du GUA. <u>REGROUPEMENT POUR TRAVERSEE GROUPEE</u> <u>Propriété privée.</u> Contourner par la droite par un petit chemin longeant un grand fossé sur 200 m ; prendre à gauche sur le second petit pont, traverser le jardin public puis sortie par autre petit pont. On arrive sur une placette au bord du canal et là, regroupement des coureurs et des vélos . Traversée de Narbonne jusqu'au théâtre: Suivre rive droite sur 300 m prendre à gauche la passerelle sur canal. Longer RIVE GAUCHE sur 700m. Passer sous le pont SNCF ensuite passer sous 3 ponts autoroutiers , parking sur 100 m et sortie par escalier rue Jean Jaurès ,(prévoir le portage des vélos) courir sur la rue Jean Jaurès environ 300m et reprendre la contre allée du bord du canal. Passer sous le pont de l'Avenir. Immédiatement à gauche arrivée au théâtre.
		Avenue Carnot Av Delattre de Tassigny Bd du Général De Gaulle Avenue Kennedy Avenue du Maréchal Juin D 32	Traversée de Narbonne Arrivée au rond point, prendre la 3 ^{ème} sortie, direction Béziers, Coursan (on passe sur la voie ferrée) • Au rond point suivant, première sortie (à droite) direction Narbonne centre (N 9, avenue Carnot). On longe la voie ferrée à droite. • Au rond point suivant, prendre la deuxième sortie, direction A9, Gruissan, Narbonne Plage (Av Delattre de Tassigny) • Arrivée au square Blum, suivre toujours la direction A9, Gruissan, Narbonne Plage (Boulevard du Général De Gaulle, puis Avenue Kennedy) • A la fin de l'Avenue Kennedy, avant le square, au feu tricolore, prendre à droite D° "Centre ville, La Mayolle", l'Avenue du Maréchal Juin. • Au rond point du théâtre stationnement prévu sur le parking derrière le théâtre.	
	Théâtre de Narbonne	Arrivée : 15H 11 Départ : 15H 31	Total parcouru : 181 km	Les coureurs arrivent rive gauche Pot de l'amitié offert par la mairie de Narbonne

CARTES N° 6 et 8		NARBONNE /MANDIRAC		TRAJET DU 14 JUIN
	Etapas	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Théâtre de Narbonne	Arrivée : 15H 11 Départ : 15H 31	D° = direction	Les coureurs repartent rive gauche
Etape 19	 6,5 km  GPS : Craboules "Grand Mandirac"	D 32 Chemin du marquis	Prendre la D° de Gruissan. (Route de Gruissan ou D 32) On retrouve le canal de la Robine à droite à la sortie de Narbonne sur la D 32. Suivre la D 32 pendant 1 km et prendre à droite, direction Craboules, Camping ombragé des Florales (Chemin du maritime, Domaines de Poupou et du Labrador)	RIVE GAUCHE
		Ch. communal n° 134 Craboules	Au carrefour suivant prendre à droite le Chemin communal n° 134 Craboules (Photo ci-contre)	
			Continuer le chemin, traverser Craboulette, Continuer toujours le chemin (c'est long... traverser les rizières). Au carrefour du Chemin Communal 155 du PetitTournebelle, prendre à droite (en face c'est une impasse→ photo ci-contre) vers l'écluse de Mandirac.	
	Ecluse de Mandirac	Arrivée : 16H 18 Départ : 16H 30	Total parcouru : 189 km	Les coureurs arrivent et repartent rive gauche

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Ecluse de Mandirac	Arrivée : 16H 18 Départ : 16H 30	D° = direction	Les coureurs repartent rive gauche
Etape 20	13 km  GPS : Port La Nouvelle Ile Sainte Lucie Pont vers la zone Portuaire	Ch. communal de Monfort n° 7 Ch. communal n° 152 de Saint Régis à Tapie Chemin « Quatourze » D 6009 D6139	• Traverser le pont et à droite direction de Narbonne (on remonte le canal). • Suivre cette route longuement,... sur la droite : plus ou moins loin voie de chemin de fer, ... domaine de Montfort. • Suivre le chemin communal de Monfort n° 7 • Après avoir longé la voie ferrée, prendre à gauche, direction A9 Nautique pendant 300m • Puis prendre à droite, pendant 1,4 km, le chemin communal n° 152 de St Régis à Tapie (<i>Photo ci contre</i>) • A la fin du chemin chemin « Quatourze » (l'autoroute se trouve en face), prendre à gauche • Au rond- point prendre la 1^{ère} sortie à droite direction A9, Narbonne Centre. (On passe au-dessus de l'autoroute) • Au rond point suivant direction A9, Narbonne Centre • Au rond point suivant (Rond point du péage), suivre " Perpignan" par la D 6009 • Enfin, sur la D 6009 prendre la sortie Port La Nouvelle • A l'entrée de Port La Nouvelle suivre D6139 (ou Av. d'Occitanie) puis prendre à gauche sur le pont (D° "Ile Sainte Lucie") vers la zone portuaire. • Regroupement au bord du Canal	RIVE GAUCHE
	Port La Nouvelle Rond-Point Pont du chenal	Arrivée : 17H 48 Départ : 18H	Regroupement et accompagnement police municipale Total parcours : 202 km	Les coureurs arrivent rive gauche

CARTE N° 9	PORT LA NOUVELLE	TRAJET DU 14 JUIN
-------------------	-------------------------	--------------------------

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
Etape 21 : dernier regroupement pour arrivée à Port La Nouvelle groupée ; coureurs respectez les horaires et la vitesse				
	Port La Nouvelle Rond-Point du Pont du chenal	Arrivée : 17H 48 Départ : 18H	D° = direction	Les coureurs suivent le chenal
Etape 21	 3 km GPS : Port La Nouvelle Place Saint Charles	CD 3, Avenue de la mer Place Saint- Charles	• Revenir sur le pont, D° "Centre ville " = 3^{ème} sortie • traverser le pont du chenal • suivre le chenal : Quai du Port, puis Avenue de la mer, jusqu'à la Place Saint- Charles (direction Le Phare). • Parking près de l'office de tourisme	- Traversée du pont du Chenal. - Quai du Port, Avenue de la mer, jusqu'à la place Saint- Charles
	Port La Nouvelle Place Saint Charles (Phare)	Arrivée : 18H 15	Total parcouru : 205 km ACCUEIL MUNICIPALITE 18H 30 - REMERCIEMENTS APERITIF	

VVF Villages "Les Portes du Roussillon"

GPS : Portes du Roussillon Le Barcarès
32 km depuis le Place Saint Charles (Port la Nouvelle)
SORTIE 13 sur D 627

Heure d'arrivée : entre 19h45 et 20h00

Horaires petit-déjeuner : 7h30 - 9h30

Rendre impérativement les clés
des chambres à l'accueil **avant 10 h dimanche**
matin

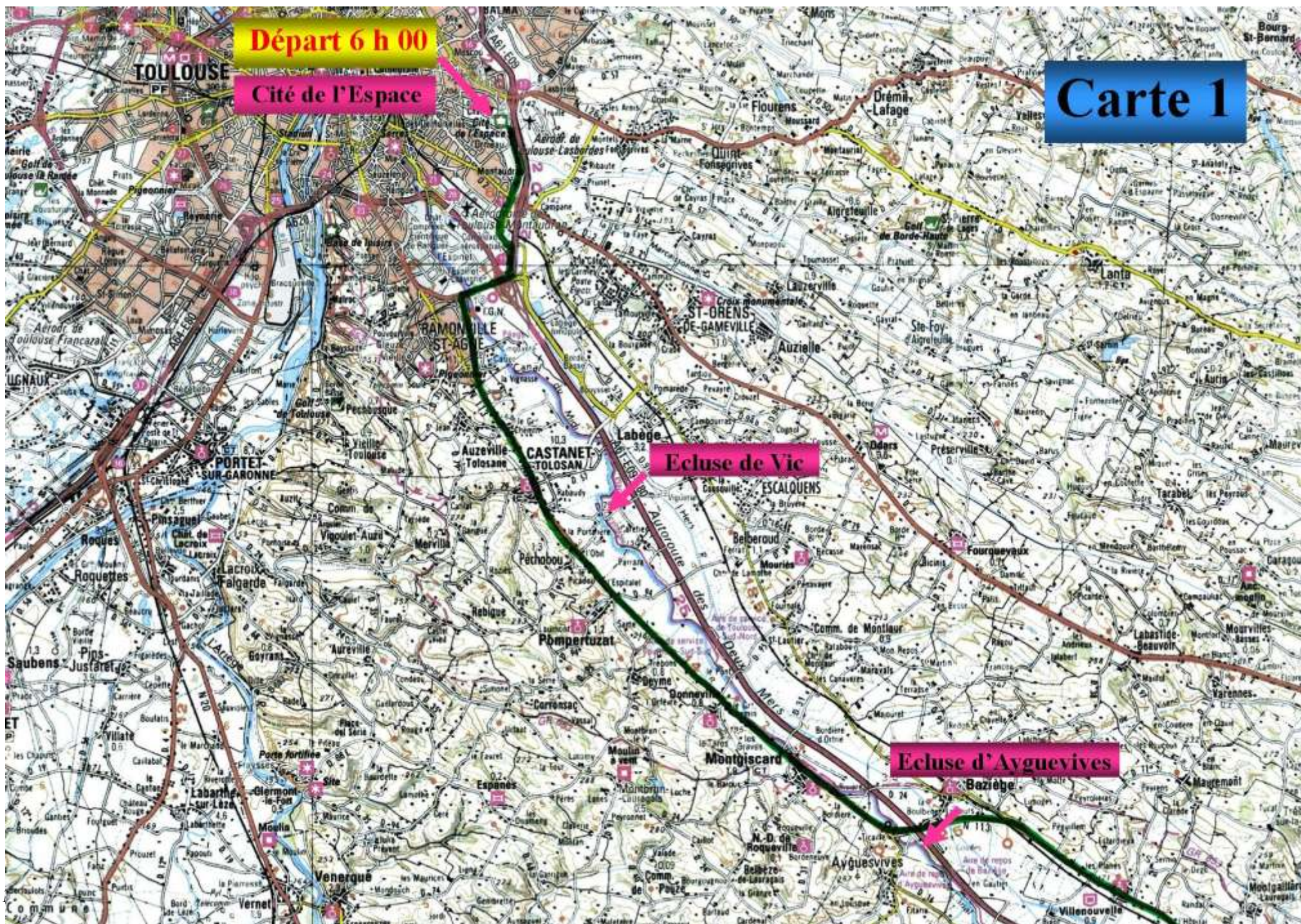
Au VVF

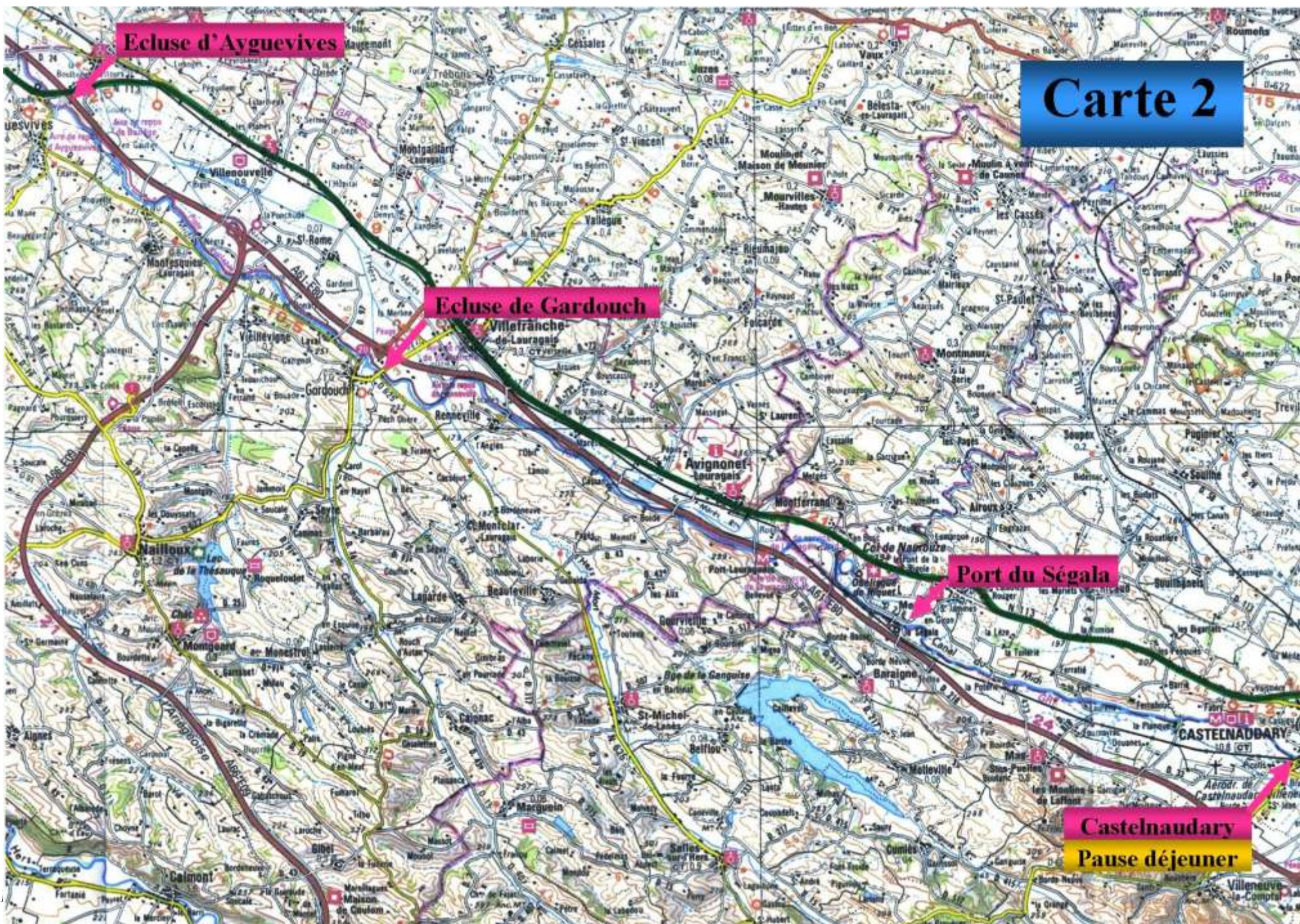
Suivre le fléchage pour accès parking

Apéro / repas : 20H 30 au restaurant

Sono bar : jusqu'au petit matin

Remise des clés dimanche matin : 10H à l'accueil





Carte 3

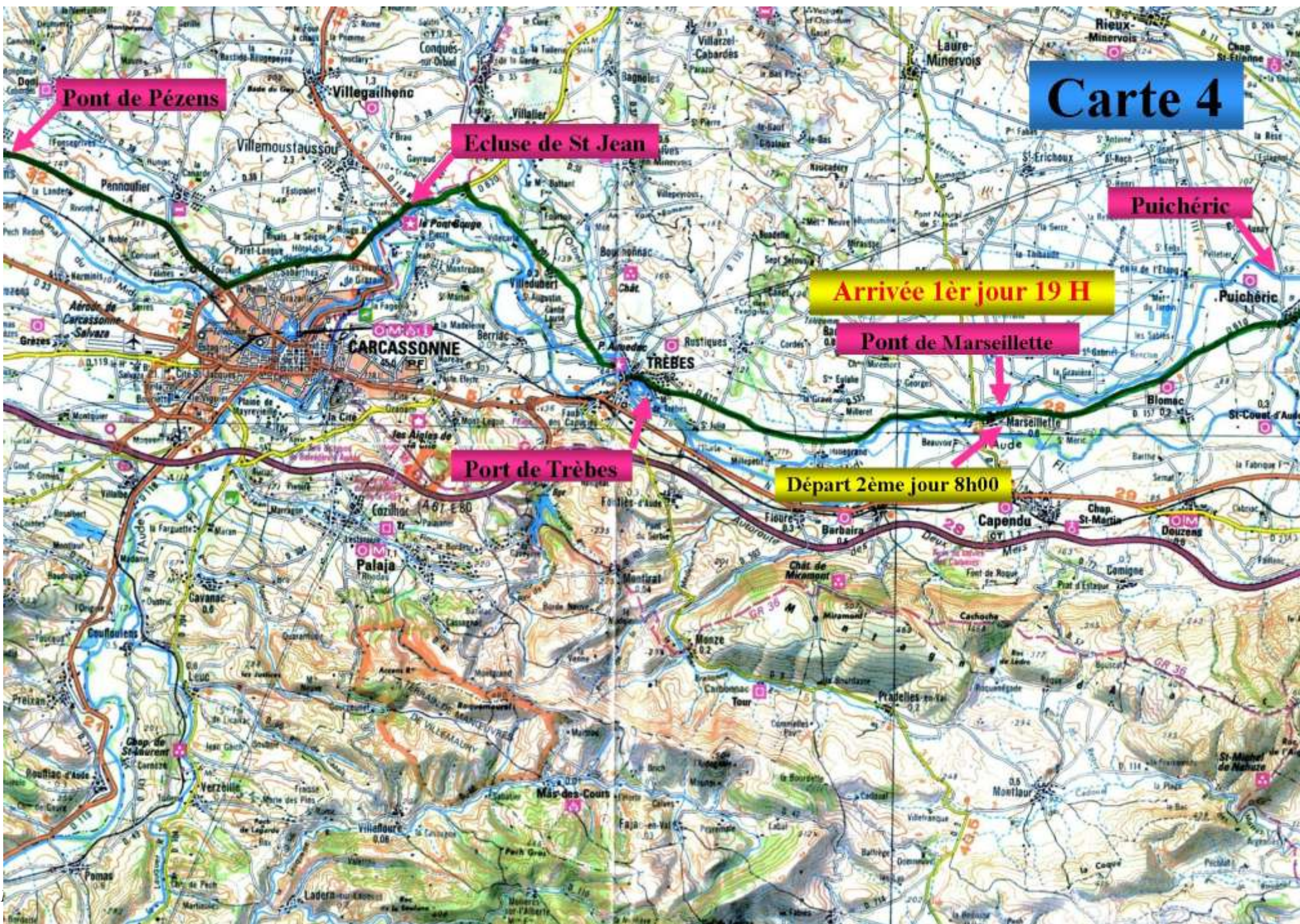
Pause déjeuner

Castelnaudary

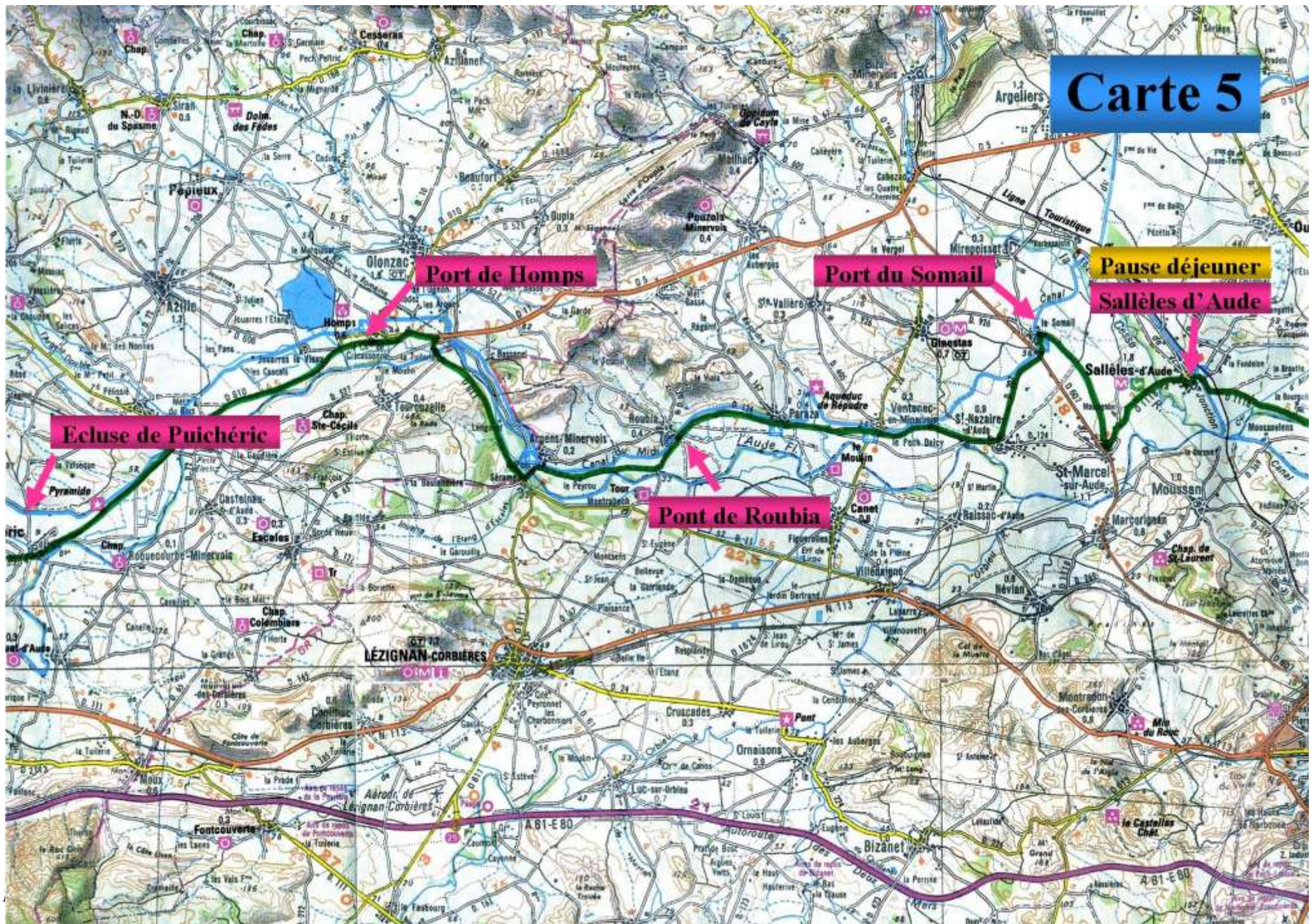
Pont de Villepinte

**Etape de 19,900 km
uniquement
effectuées par les
cyclistes**

Pont de Pézens



Carte 5



Carte 6

Regroupement général coureurs et vélos à 18 h...

Rond-Point du Chenal

Théâtre de Narbonne

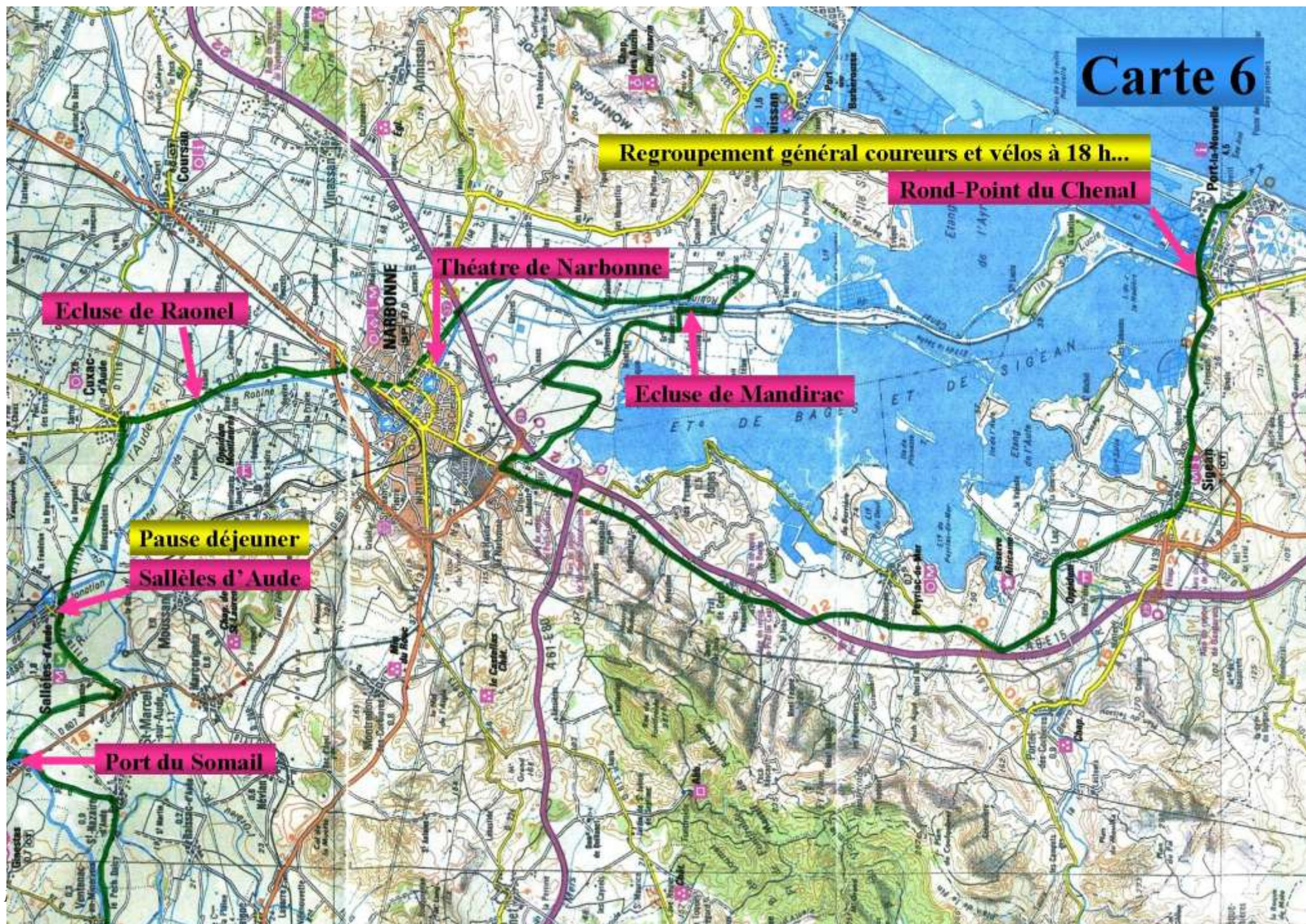
Ecluse de Raonel

Ecluse de Mandirac

Pause déjeuner

Sallèles d'Aude

Port du Somail



PLAN DE NARBONNE

Carte 7

Itinéraire coureurs et vélos:
Regroupement à la sortie du jardin public

Théâtre de Narbonne

Ecluse du GUA

Traversée de Narbonne en groupe
Attention: zone ouverte à la circulation
les vélos assurent la sécurité des coureurs

Reprise du parcours
sécurisé hors circulation

Traverser sur la passerelle,
puis continuer rive gauche

Détail trajet Véhicules

Carte 8

Narbonne...Mandirac

Ecluse de Mandirac

Théâtre de Narbonne

Mandirac ...Port la Nouvelle
Trajet obligatoire par Narbonne

Regroupement coureurs et vélos avant le Rond-Point du Chenal
à 18 h 00 : départ de tous groupés, arrivée à 18 heures 15'

Carte 9





Pour toute information sur l'association et la maladie : <http://www.htapfrance.com>

Danielle Duban
Vice présidente HTAPFrance
06 70 99 48 21