

**A PLEINS POUMONS**

**HTAP** France  
l'association des malades  
d'Hyper-tension Artérielle Pulmonaire

Association HTAPFrance

8 allée des Charmes - 21350 Asnières les Dijon

Tel. 33 (0)3 80 20 00 91 - administration@htapfrance.com

www.htapfrance.com

# 7ème édition Ultra-marathon A Pleins Poumons



Toulouse-Port La Nouvelle 205 km en courant

Lutter contre une maladie rare

l'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire



# 17 & 18 juin 2011

Correspondants régionaux HTAPFrance : Marie GOUPIL 06 88 77 26 89 - Jérôme GHISOLFI 06 10 62 43 79

Organisation Ultra-marathon : Danielle DUBAN 06 70 99 48 21 - Suzanne FERNANDES 07 70 64 57 47

Logistique course : Alain MIALON 06 85 52 67 06 - Floréal VILLAGRASSA 06 71 33 83 44



Pour lutter contre l'H T A P, participez à :  
**L'Ultra-Marathon «A Pleins Poumons»**  
**17 & 18 juin 2011**

**Toulouse - Port La Nouvelle : 205 km en course à pied**

**Trajet du Vendredi 17 Juin 2011 : Toulouse > Marseillette ( 123 km )**

| Départ <b>5 h 00</b> de TOULOUSE<br>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           | 06:10                 | 00:06          | 06:16                |
| 2  | Ecluse de Vic > Ecluse d'Ayguevives                | 10,7     | 22,5         | 01:04           | 07:21                 | 00:08          | 07:29                |
| 3  | Ecluse d'Ayguevives > Ecluse de Gardouch           | 10,8     | 33,3         | 01:04           | 08:33                 | 00:10          | 08:43                |
| 4  | Ecluse de Gardouch > Port du Ségala                | 14,9     | 48,2         | 01:29           | 10:13                 | 00:10          | 10:23                |
| 5  | Port du Ségala > <b>Castelnaudary ( Pompiers )</b> | 11,2     | 59,4         | 01:07           | 11:30                 | 00:34          | 12:00                |
| <b>Déjeuner ( Coureurs + accompagnateurs )</b>         |  | 59,4     | <b>59,4</b>  | <b>05:56</b>    | <b>11:30</b>          | <b>00:30</b>   | <b>12:00</b>         |
| 6  | Castelnaudary ( Pompiers ) > Pont de Villepinte    | 11,5     | 70,9         | 01:09           | 13:09                 | 00:09          | 13:18                |
| 7  | Pont de Villepinte > Ecluse de Béteille            | 9,7      | 80,6         | 00:58           | 14:16                 | 00:09          | 14:25                |
| 8  | Ecluse de Béteille > Pont de Pézens                | 10,2     | 90,8         | 01:01           | 15:26                 | 00:10          | 15:36                |
| 9  | Pont de Pézens > Ecluse de St Jean                 | 11,9     | 102,7        | 01:11           | 16:48                 | 00:12          | 17:00                |
| 10   | Ecluse de St Jean > Trèbes ( Le Port )             | 9,3      | 112          | 00:55           | 17:56                 | 00:13          | 18:09                |
| 11   | Trèbes ( Le Port ) > <b>Pont de Marseillette</b>   | 11       | <b>123</b>   | 01:06           | <b>Arrivée à :</b>    | <b>00:53</b>   | <b>Fin du dîner</b>  |
| <b>Temps cumulé journée</b>                            |  |          | <b>12:18</b> | <b>06:21</b>    | <b>19:15</b>          | <b>01:57</b>   | <b>21:15</b>         |
| <b>* Accueil &amp; repas sur place durée environ :</b> |  |          |              |                 |                       |                | <b>02:00</b>         |
| <b>* Trajet véhicule vers hébergement :</b>            |  |          |              |                 |                       |                | <b>00:30</b>         |
| <b>Arrivée hébergement prévue vers :</b>               |  |          |              |                 |                       |                | <b>21:45</b>         |

Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure.

**Trajet du Samedi 18 Juin 2011 : Marseillette > Port La Nouvelle ( 82 km )**

| Départ <b>8 h 00</b> de MARSEILLETTE<br>Parking du Cantou |   | Km étape | Km Cumulé    | Temps de course | Horaire arrivée étape     | Pause        | Horaire départ étape |
|---|---|----------|--------------|-----------------|---------------------------|--------------|----------------------|
| 12  | Pont de Marseillette > Ecluse de Puichéric  | 9,2      | 132,2        | 00:55           | 08:55                     | 00:07        | 09:02                |
| 13  | Ecluse de Puichéric > Port de Homps   | 9        | 141,2        | 00:54           | 09:56                     | 00:07        | 10:03                |
| 14  | Port de Homps > Pont de Roubia  | 9        | 150,2        | 00:54           | 10:57                     | 00:08        | 11:05                |
| 15  | Pont de Roubia > Port du Somail   | 11       | 161,2        | 01:06           | 12:11                     | 00:10        | 12:21                |
| 16  | Port du Somail > <b>Sallelès d'Aude</b>   | 6,5      | 167,7        | 00:39           | 13:00                     | 00:32        |                      |
| <b>Déjeuner ( Coureurs + accompagnateurs )</b>            |   | 167,7    | <b>167,7</b> | <b>04:28</b>    | <b>13:00</b>              | <b>00:30</b> | <b>13:30</b>         |
| 17  | Sallelès d'Aude > Ecluse de Raonel  | 6,7      | 174,4        | 00:40           | 14:10                     | 00:10        | 14:20                |
| 18  | Ecluse de Raonel > Théâtre de Narbonne  | 6,8      | 181,2        | 00:40           | 15:01                     | 00:12        | 15:13                |
| 19  | Théâtre de Narbonne > Ecluse de Mandirac  | 7,8      | 189          | 00:46           | 16:00                     | 00:12        | 16:12                |
| 20  | Ecluse de Mandirac > <b>Rond Point du Chenal</b>  | 13       | <b>202</b>   | 01:18           | <b>17:30</b>              | 00:15        | <b>17:45</b>         |
| <b>Temps cumulé journée</b>                               |   |          | <b>08:09</b> |                 |                           | <b>01:51</b> |                      |
| 21  | <b>Regroupement au Rond Point du Chenal, trajet Port La Nouvelle CENTRE et arrivée place St Charles</b> | <b>3</b> | <b>205</b>   | <b>00:15</b>    | <b>Arrivée prévue à :</b> |              | <b>18:00</b>         |

Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure.

## Bulletin de participation « A Pleins Poumons »

### Ultra-marathon Toulouse / Port la Nouvelle 17 & 18 juin 2011

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code Postal : ..... Ville : .....  
 Téléphone : ..... Portable : .....  
 Adresse Internet : .....@ .....  
 Date de naissance : ..... **Certificat médical\* établi le :** .....

*\*Pour la course à pied et le VTT, il est indispensable de fournir à l'organisation, un **certificat médical** de non contre-indication à ces pratiques sportives en compétition, **datant de moins d' 1 an.***

**Ultra-marathonien**      **oui :**       **non :**

|  |                             |                             |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| <i>Vendredi &amp; Samedi je cours...</i> | <i>205 km...de Toulouse</i> | <i>à Port La Nouvelle !</i> |
|--|-----------------------------|-----------------------------|

**Accompagnateur Course à pied**      **oui :**       **non :**

|                                       |           |          |
|---------------------------------------|-----------|----------|
| <i>Vendredi, je prévois de courir</i> | <i>de</i> | <i>à</i> |
|                                       | <i>de</i> | <i>à</i> |
| <i>Samedi, je prévois de courir</i>   | <i>de</i> | <i>à</i> |
|                                       | <i>de</i> | <i>à</i> |

**Accompagnateur Vélo / V.T.T.**      **oui :**       **non :**

|                                       |           |          |
|---------------------------------------|-----------|----------|
| <i>Vendredi, je prévois de rouler</i> | <i>de</i> | <i>à</i> |
|                                       | <i>de</i> | <i>à</i> |
| <i>Samedi, je prévois de rouler</i>   | <i>de</i> | <i>à</i> |
|                                       | <i>de</i> | <i>à</i> |

**Bénévole**      **oui :**       **non :**       **Autre**      **oui :**       **non :**

|                 |           |          |
|-----------------|-----------|----------|
| <i>Vendredi</i> | <i>de</i> | <i>à</i> |
| <i>Samedi</i>   | <i>de</i> | <i>à</i> |

|                                   |                  |              |  |              |  |
|-----------------------------------|------------------|--------------|--|--------------|--|
| <b>Je prévois de participer :</b> | <i>seul</i>      | <i>Oui :</i> |  | <i>Non :</i> |  |
|                                   | <i>en équipe</i> | <i>Oui :</i> |  | <i>Non :</i> |  |
| <b>Nom de l'équipe :</b>          |                  |              |  |              |  |

Il est prévu des **ravitaillements** « sportifs » : eau, jus de fruit, coca, barres céréales, chocolat, fruits...  
 aux étapes **tous les 10 km** environ, pour les **accompagnateurs, coureurs ou vététistes (inscrits).**

**Il n'y a aucune obligation de distance et de parcours. Seul votre soutien est important.**

**Impératif : autonomie pour tous vos déplacements, transfert étapes, vélo, véhicule, bagage**

Chaque inscrit, ainsi que les personnes l'accompagnant, peuvent partager avec l'organisation les repas et les hébergements à condition d'avoir réservé et réglé la participation aux frais. **\*\*Enfant –de 12 ans**

**a) Réservez vos repas 2011** \* y compris vous-même

|   |                            |               |
|---|----------------------------|---------------|
| Repas vendredi midi : <b>non</b> <b>oui</b> | Nombre*..... x <b>10 €</b> | Total .....€  |
| **gratuit                                   |                            |               |
| Repas vendredi soir : <b>non</b> <b>oui</b> | Nombre*..... x <b>15 €</b> | Total ..... € |
| **1/2 tarif                                 |                            |               |
| Repas samedi midi : <b>non</b> <b>oui</b>   | Nombre*..... x <b>10 €</b> | Total ..... € |
| **gratuit                                   |                            |               |
| Repas samedi soir : <b>non</b> <b>oui</b>   | Nombre*..... x <b>15 €</b> | Total ..... € |
| **1/2 tarif                                 |                            |               |

**b) Réservez vos hébergements 2011** \* y compris vous-même

|   |                            |                                    |
|---|----------------------------|------------------------------------|
| Hébergement vendredi soir (Petit déjeuner inclus) |                            |                                    |
| <b>non</b> <b>oui</b>                             | Nombre*..... x <b>25 €</b> | Total .....€ * y compris vous-même |
| Hébergement samedi soir (Petit déjeuner inclus)   |                            |                                    |
| <b>non</b> <b>oui</b>                             | Nombre*..... x <b>25 €</b> | Total .....€ * y compris vous-même |

**a+b) Forfait Ultra-marathon 2011 Adhérent HTAPFrance : 85 €**

**a+b) Forfait Ultra-marathon non-Adhérent HTAPFrance : 100 €**

Forfait par personne, tout compris, du déjeuner du vendredi midi au petit déjeuner du dimanche matin

Nombre\*..... x..... €    \*\*Enfant – de 12 ans : \*\*..... x **50 €**    Total .....€

**c) Cotisation annuelle HTAPFrance 2011 + 25 €** (Envoi d'une carte d'adhérent)

Je suis déjà adhérent(e) à l'association HTAPFrance :    oui    non  
Je souhaite adhérer à l'association HTAPFrance :    oui    non

**a+b+c) Montant global de mon règlement :**  €

Retourner le **bulletin\*\*\***, le **certificat médical\*\*\***, et votre **règlement\*\*\*** par chèque à l'ordre de :  
**HTAPFrance avant le 30 Avril 2011 à l'adresse suivante :**

|   |   |
|---|---|
| <p>« A Pleins Poumons Toulouse »<br/><b>Danielle DUBAN</b>, 7 impasse du Bénech<br/>31130 BALMA</p> | <p><a href="mailto:danielle.duban@orange.fr">danielle.duban@orange.fr</a><br/>Tél : <b>05 61 24 23 25</b><br/>Tél : <b>06 70 99 48 21</b></p> |
|---|---|

Fait à.....le.....Signature.....

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement (consultable sur le site internet : [htapfrance.com](http://htapfrance.com)) et en accepte sans exclusive toutes les dispositions. **IMPORTANT:** **HTAPFrance** reste le seul détenteur des droits à l'image de cette manifestation.

**\*\*\*Tout dossier incomplet ou hors délai ne sera pas enregistré**

**Un road-book détaillé sera adressé par fichier informatique à tous les inscrits**