

## Toulouse / Port La Nouvelle – 205 km en 24 heures

Avec le soutien de



Christophe Lemaitre

### Courir pour ceux qui n'ont plus de souffle

Pour faire connaître l'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire (HTAP), maladie rare, grave et invalidante, l'association HTAPFrance organise l'ultra-marathon "A Pleins Poumons" : 205 km entre Toulouse et Port La Nouvelle. Huit ultra marathonniens vont parcourir intégralement cette distance, le long des berges du canal du Midi et de La Robine. Plus d'une centaine de participants alterneront course à pied et vélo pour les soutenir.

**Christophe Lemaitre** a accepté d'apporter son soutien à l'ultra marathon ainsi qu'à tous les patients atteints d'HTAP. Il a été élu meilleur athlète de l'année 2011. Lors des championnats de France 2010 de Valence, il établit son premier record

national sur 100 mètres en 9 s 98, et devient à cette occasion le premier sprinteur blanc à courir en moins de dix secondes sur cette discipline.

### Chaque coureur parraine un patient atteint d'HTAP

La 8<sup>ème</sup> édition de ce périple sportif, associant patients atteints d'HTAP et sportifs, aura lieu les **15 et 16 juin 2012, en hommage à Maël**.

Avec une sincère volonté de nous positionner à distance de la dimension dramatique de la maladie, nous avons réuni pathologie et sport, pour porter à la connaissance du grand public cette maladie rare. Le périple sportif exceptionnel n'a pas pour but la performance déterminée par un classement, mais bien au contraire la solidarité entre athlètes et c'est ensemble qu'ils franchissent la ligne d'arrivée. Cette solidarité se décline aussi entre malades et coureurs.

L'organisation de ce périple sportif est soutenue par des bénévoles et ce sont plus de 250 personnes qui participent à ces journées exceptionnelles.



Maël, 5 ans, atteint d'HTAP nous a quittés en novembre dernier. Ce marathon lui est dédié.

### Qu'est-ce que l'HTAP?

*L'HTAP se caractérise par une pression artérielle anormalement élevée dans les artères pulmonaires. Avec le temps, ces artères vont se rétrécir, se rigidifier ou s'obturer ; le ventricule droit ne parvient plus à envoyer suffisamment de sang aux poumons. En conséquence, le cœur doit pomper plus fortement pour vaincre la pression due à l'augmentation des résistances artérielles pulmonaires, entraînant ainsi une insuffisance cardiaque, des dégâts irréversibles et à terme le décès.*

*Aux premiers stades de l'HTAP, les symptômes ressemblent beaucoup à ceux d'autres affections du cœur et des poumons, à savoir l'essoufflement lors d'efforts et la fatigue. **L'HTAP est incurable, invisible et évolutive.** L'association "HTAPFrance", aide et soutient les patients, leur famille et leurs proches, pour l'amélioration des conditions de leur vie quotidienne.*



Visualiser la 5<sup>ème</sup> édition sur youtube  
<http://www.youtube.com/watch?v=ErFNByEDBo>

Correspondante régionale HTAPFrance : Marie Goupil Seube  
06 88 77 26 89 - [mariegoupil31@aol.com](mailto:mariegoupil31@aol.com)

Contact Organisation : Danielle Duban  
06 70 99 48 21 - [danielle.duban@orange.fr](mailto:danielle.duban@orange.fr)

Coordinateur course : Alain Mialon  
06 85 52 67 06 - [alainmialon@orange.fr](mailto:alainmialon@orange.fr)

# Détail horaires et parcours



## Trajet du Vendredi 15 Juin 2012 : 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 les coureurs à pied : cette étape spéciale est réservée aux seuls VTT (Attention = 21km/h !!!)						
	Pont de Villepinte > Pont de Pézens	19,9	90,8	00:56	15:15	00:00	15:15
8	Pont de Pézens > Ecluse de St Jean	11,9	102,7	01:11	16:26	00:08	16:34
9	Ecluse de St Jean > Trèbes ( Le Port )	9,3	112	00:55	17:30	00:09	17:39
10	Trèbes ( Le Port ) > Pont de Marseillette	11	123	01:06	Arrivée à :	00:17	Fin du dîner
		63,6			18:45		20:45
Temps cumulé journée			11:14	05:18	18:45	01:31	20:45
* Accueil & repas sur place durée environ :			02:00				
				* Trajet véhicule vers hébergement :	00:30		
					Arrivée hébergement prévue vers :		21:15

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

## Trajet du Samedi 16 Juin 2012 : Marseillette > Port La Nouvelle ( 82 km )

Départ 8 h 00 de MARSEILLETTE 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 > Port de Roubia	9	150,2	00:54	10:57	00:08	11:05
15	Port de Roubia > Port du Somail	11	161,2	01:06	12:11	00:10	12:21
16	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
17	Sallèles d'Aude > Ecluse de Raonel	6,7	174,4	00:40	14:20	00:10	14:30
18	Ecluse de Raonel > Théâtre de Narbonne	6,8	181,2	00:40	15:11	00:20	15:31
19	Théâtre de Narbonne > Ecluse de Mandirac	7,8	189	00:46	16:18	00:12	16:30
20	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			82	08:09		02:06	
21	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 seront courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure.