



## Articles de presse

Publié le 10/09/2019

# Limoux. 1 219 km : il boucle une course qu'il trouvait déraisonnable



### Cyclotourisme, Limoux, Aude

Dans l'épreuve mythique Paris-Brest-Paris réservée aux amateurs fondus de vélo, capables d'avaler en moins de 90 heures 1 219 kilomètre d'une traite, ils étaient 6 374 cyclotouristes à prendre le départ. Sur le nombre, un Limouxin, Christophe Bethencourt, président du Cyclo limouxin, a tenté pour la première fois l'aventure. Si cette course lui paraissait sur le principe déraisonnable, paradoxalement il prépare les brevets obligatoires pour s'y inscrire. Une fois au départ, le Limouxin, infirmier de profession, sait que sa forme physique n'est pas au beau fixe et surtout à la hauteur de ses espérances. Il est conscient qu'il va souffrir, pourtant : «Après les trente premières heures tout se passe dans la tête et ce que je ne pensais pas possible, j'y suis arrivé en dormant seulement 6 heures sur 4 jours et quatre nuits.» À certains moments le coureur a même des hallucinations : «J'avais l'impression de pédaler enfermé dans une boîte. J'ai lâché le chrono et là j'ai su que je bouclerai l'épreuve. J'ai fait les 1 219 kilomètres en 96 heures» Si avant de la faire, il pensait l'épreuve effectivement déraisonnable, aujourd'hui il s'image sur l'asphalte de son prochain Brest Paris Brest avec les copains coureurs du club, accompagné d'une logistique limouxine. Il rassure : «Au club à Limoux, chacun roule à son rythme. La pratique du vélo est multiple et chacun a sa quête personnelle. Les meilleurs coureurs du Cyclo club guident les novices et servent d'éclaireurs.»

«Chacun a dans son viseur son propre challenge»

Christophe Béthencourt lui, a d'autres horizons ; peut-être un jour imagine-t-il enfourcher son vélo pour la Transcontinentale, cette course d'ultracyclisme se déroulant sur un parcours de 4 000 kilomètres. «Chacun a dans son viseur son propre challenge». L'aventure peut aussi se jouer sur une soixantaine de kilomètres par semaine.

**CYCLISME.** À une semaine du départ limouxin du Tour de France, la cyclomontagne représente un préambule cyclotouriste de choix.

# Quand les vélos envahissent la ville



Organisateurs et cyclotouristes avant un départ matinal.

Des les premières heures du jour, ce samedi, une intense agitation régnait sur le centre-ville. Les organisateurs, floqués de leur teeshirt significatif, ont dressé sur la place les différents points informatifs tant pour les inscriptions que sur le déroulé de l'itinéraire. A l'heure où certains sont encore dans les bras de Morphée, les inconditionnels de la Petite reine sont en phase d'échauffement. De petits groupes épars sillonnent la

ville profitant de la relative fraîcheur matinale. On règle les derniers préparatifs techniques avant le départ donné depuis la place de la République. Par soucis de commodité et de sécurité celui-ci s'effectue par petits groupes au bon vouloir des principaux intéressés. Après avoir quitté le camp de base en quelque sorte, les cyclistes se lancent dans une aventure qui allie à la fois effort physique et découverte. Trois itinéraires de respectivement 48, 98 et

118 km sont programmés, ce samedi, avec les Corbières pour thématique paysagère. Par de petites routes sinueuses et vallonnées comme regorge le territoire, les quelque 400 cyclotouristes vont devoir se dépenser pour franchir les différents cols du parcours. Sur des lieux où le temps semble avoir suspendu son vol, la bicyclette permet un enrichissement et une rencontre avec l'histoire du décor. Oui, le cyclotourisme est avant tout un effort sportif non négligeable, mais à l'arrivée les participants essoufflés retiennent un plaisir non feint pour cette scène à ciel ouvert. Catmette-mr-Lauquet, l'Arère, col du Prat, Belcastel-et-Buc, quelques endroits bien connus des autochtones mais que découvre Raymond du Gers ou Christian d'Agen. Les Corbières samedi, les Pyrénées Haute Vallée, ce dimanche, car on l'aura compris la cyclomontagne s'étale sur deux journées avec le Gravel du Pays de

Sault comme deuxième théâtre sportif. Les plus expérimentés franchiront là le port de Pailhères qui avec ses 2 001 m d'altitude a, par le passé, fait souffrir les professionnels du Tour de France.

La ville entame donc sa grande période cycliste, car si le Tour de France en est le n. muge animatif, autour diverses manifestations vont se succéder jusqu'au 27 juillet.

Claude Delbourg



Un départ épars depuis la place de la République.



Bleu, vert, rouge, une couleur pour chaque parcours synonyme de beaucoup d'efforts.



Individuellement les cyclistes viennent s'enquérir des infos techniques de l'itinéraire.

# Un jeune cycliste malvoyant, en route vers les sommets

Romain Fantaccino, cycliste malvoyant de 20 ans, enchaîne les compétitions et s'est fixé un but : participer aux jeux paralympiques de 2024 à Paris.

Le parcours sportif du Limouxin Romain Fantaccino a valeur d'exemple. A vingt ans, le cycliste atteint de cécité est rapidement devenu accro à la petite reine. Au sein du cyclo-club limouxin, Romain a d'abord effectué, sur son tandem, des sorties hebdomadaires de 70 et 100 km. Puis, cette passion du vélo s'est rapidement accompagnée d'une insatiable envie de compétition. Aujourd'hui classifié malvoyant (il distingue les formes), Romain participe à de nombreuses courses, comme le tour de l'Aude Handisport où il a obtenu un classement encourageant. Il a concouru aussi lors de la finale de la Coupe de France Cofidis paracyclisme Handisport en septembre dernier. Ses bons classements lui laissent entrevoir une carrière à haut niveau.

« Je voudrais intégrer une équipe professionnelle pour participer aux JO 2024 »

Ses résultats prometteurs marquent un tournant dans la vie du jeune cycliste. La rencontre déterminante avec Pierre Micheau, son coéquipier et ambassadeur de la marque Bike'N Connect, va permettre, en plus, au Limouxin de bénéficier d'équipements de ce sponsor. Aujourd'hui, Romain cherche d'autres financements afin de se doter d'un vélo professionnel. Il a d'ailleurs mis en ligne une cagnotte.

Le calendrier sportif de Romain s'annonce chargé cette année, puisqu'il participera à la Coupe et au championnat de France handisport ainsi qu'aux diverses compétitions cyclosporatives régionales. Il a aussi décidé de gravir les cols et sommets du territoire pour la « Cyclomontagnarde », une manifestation organisée en juillet prochain par le club limouxin. Bénéficiant d'une grande marge de progression, l'ob-



Pierre Micheau et Romain Fantaccino partagent le même enthousiasme pour la compétition cycliste. (Claude Delbourg.)

jectif affiché du sportif est de se préparer pour le haut niveau. « Je voudrais intégrer une équipe professionnelle afin de participer aux JO paralympiques de 2024 à Paris »,

lance-t-il avec un large sourire. Mais avant de réaliser son rêve, Romain, besogneux, écoute avec attention les conseils du directeur technique national de la Fédération Handisport et suit un programme spécifique de préparation physique. Il s'entraîne actuellement 10 à 12 heures par semaine, ce qui se traduit par un parcours hebdomadaire de 350 km. Musculation et régime alimentaire viennent conditionner le sportif dans l'antichambre du

haut niveau. Une préparation que suit aussi Pierre Micheau, son partenaire de tandem. « A deux, les coups de pédales doivent être donnés en parfaite harmonie et avec la même

« Avec Pierre, nous sommes déterminés à atteindre les objectifs du haut niveau »

intensité » explique Romain Fantaccino. « Nous ne relâcherons pas nos efforts, avec Pierre nous sommes déterminés à atteindre les objectifs du haut niveau. Grâce à l'aide et la solidarité des personnes autour de nous, nous nourrissons tous les deux l'ambition de gravir les plus hauts sommets tant sur la route que sur les podiums », conclut Romain Fantaccino.

Claude Delbourg



Chaque semaine, les deux hommes enjambent leur tandem et parcourent près de 350 km. (Claude Delbourg.)

Publié le 02/07/2019

## Limoux : c'est parti pour la 18e cyclomontagnarde Pyrénées



Cyclisme. 400 coureurs attendus au départ de la place de la République.

Ce mois de juillet à Limoux sera cycliste ou ne sera pas ! Juste avant la 15e étape du Tour de France le 21 juillet, la ville recevra la 18e cyclomontagnarde. Sortez vos vélos et affûtez vos poumpils, la cyclomontagnarde sera au départ de la place de la République les 13 et 14 juillet prochains. Tous les deux ans depuis maintenant près de 40 ans les Limouxins du Cyclo club blanquetier organisent une épreuve répertoriée dans le calendrier national des courses en montagnes de la fédération cyclotourisme. De tourisme, elle n'en a que le nom ! Les circuits à vélo, proposés dans les cinq massifs de l'hexagone, sont en général sportivement très relevés, vrai débutant sans entraînement s'abstenir !

### Quatre circuits au choix

Pour cette 18e édition les 150 bénévoles limouxins en charge de l'organisation ont mis la barre haute. Cette année quatre circuits seront au choix des participants, suivant leurs capacités, sur un ou deux jours. Pour les plus endurants sur deux jours l'épreuve XXL, deux boucles (une côté massif des corbières, l'autre Pyrénées haute vallée) de 289 kilomètres avec 5 776 m de dénivelé positif. L'épreuve L, 269 kilomètres sur 5 402 m de dénivelé positif. L'épreuve M, 239 kilomètres sur 4 004 m de dénivelé positif, et enfin la plus accessible, la S sur 219 kilomètres sur 3 630 mètres de dénivelé positif. Deux tunnels seront à traverser, l'éclairage et les gilets de sécurité sont recommandés. Dans la première partie, après avoir parcouru les vignobles de l'appellation Limoux, les coureurs découvriront le massif sauvage des Corbières. Les plus expérimentés pourront se frotter au mythique Port de Pailhères suivi du col du Pradel.

### Halte à Espezel

Tous les parcours mèneront à Espezel pour se sustenter, avant de rejoindre le château de Puivert et de redescendre vers la cité blanquetière pour goûter au crémant de Limoux. Les inscriptions des 400 coureurs attendus le 13 juillet, seront prises à proximité de la ligne de départ, place de la République, à partir de 7 heures. Petite nouveauté 2019 dans l'organisation des parcours, un spécial gravel dans la haute vallée (moitié route et moitié chemin) sera proposé aux amateurs de cette toute nouvelle discipline. Les amateurs de terroir et grands paysages auront également droit à un circuit découverte s'ils le souhaitent. " Le point commun entre tous ses participants, peu importe le parcours choisi, sera notre accueil. À Limoux nous en avons fait notre carte de visite, notre marque. Ici on sait recevoir " affirme le président du club Christophe Béthencourt.

Renseignements [cyclo-club-limoux11@ffvelo.fr](mailto:cyclo-club-limoux11@ffvelo.fr) ou [www.sclimoux.ffct.org](http://www.sclimoux.ffct.org) ou Christophe Béthencourt 06 88 65 05 55 ou Serge Paniagua 06 08 25 96 05 ou Guy Janet 06 35 26 35 68

Publié le 13/05/2019

## 250 cyclos sur la randonnée des terroirs



Beaucoup d'empressement autour d'une petite restauration. Bien étalés, les cyclotouristes sont arrivés en fin de matinée sur la place. Les organisateurs avaient programmé trois itinéraires à travers le territoire. La présentation des deux banderoles qui vont signaler la cyclomontagnarde des 13 et 14 juillet prochains.

Photos Studio Guillaume

Une première manifestation en guise de lancement de la saison cyclotouriste s'est déroulée ce dimanche sur le territoire. En effet dès 7 h 30, les inconditionnels de la petite reine, venus de divers départements, ont participé à la randonnée des terroirs. Une appellation tout à fait justifiée par une parfaite corrélation avec les zones viticoles du Limouxin. Associer les magnifiques parcours cyclistes sinueux avec le paysage vallonné et divers des vignobles a séduit un bon nombre de cyclotouristes.

### Chardonnay à l'arrivée

Au programme, trois parcours de 47, 73 et 92 km traversant les terroirs océanique, méditerranéen et Haute Vallée où les efforts des sportifs ont été récompensés à l'arrivée d'une bouteille de chardonnay AOC château de Flandry. Car pour cette édition, la cave Sieur D'Arques a mis sa contribution dans la réussite de cette manifestation avec une visite de son caveau pour une pause agréable et instructive sur le parcours. En fin de matinée l'ensemble des cyclistes a convergé vers la place de la République. À l'arrivée, une petite restauration attendait les participants qui, hormis la gêne occasionnée par les rafales de vent, ne semblaient pas avoir souffert outre mesure.

### Le vélo en vedette en Limouxin

Une manifestation cycliste en cache souvent une autre. La randonnée des terroirs a été l'occasion pour les organisateurs de médiatiser la prochaine grande animation cycliste : à savoir «la cyclomontagnarde», durant 48 heures, les 13 et 14 juillet, que de nombreux cyclotouristes de l'Hexagone cochent traditionnellement sur leur planning sportif. Pierre Durand, le président de la communauté de communes, Jean-Paul Dupré, le maire de la ville, et Pierre Bardiès ont officialisé le lancement de la publication de cette manifestation en déployant les deux grandes banderoles qui seront érigées aux entrées de la ville.

**SPORT.** Trois circuits sur trois terroirs viticoles étaient proposés, hier matin, aux cyclotouristes.

# 250 cyclos sur la randonnée des terroirs

Une première manifestation en guise de lancement de la saison cyclotouriste s'est déroulée ce dimanche sur le territoire. En effet dès 7 h 30, les inconditionnels de la petite reine, venus de divers départements, ont participé à la randonnée des terroirs. Une appellation tout à fait justifiée par une parfaite corrélation avec les zones viticoles du Limouxin. Associer les magnifiques parcours cyclistes sinueux avec le paysage vallonné et divers des vignobles a séduit un bon nombre de cyclotouristes.



La présentation des deux banderoles qui vont signaler la cyclomontagnarde des 13 et 14 juillet prochains.

Photos Studio Guillaume

## ■ Chardonnay à l'arrivée

Au programme, trois parcours de 47, 73 et 92 km traversant les terroirs océanique, méditerranéen et Haute Vallée où les efforts des sportifs ont été récompensés à l'arrivée d'une bouteille de chardonnay AOC château de Flandry. Car pour cette édition, la cave Sieur D'Arques a mis sa contribution dans la réussite de cette manifestation avec une visite de son caveau pour une pause agréable et instructive sur le parcours. En fin de

matinée l'ensemble des cyclistes a convergé vers la place de la République. À l'arrivée, une petite restauration attendait les participants qui, hormis la gêne occasionnée par les rafales de vent, ne semblaient pas avoir souffert outre mesure.

## ■ Le vélo en vedette en Limouxin

Une manifestation cycliste en cache souvent une autre. La randonnée des terroirs a été l'occasion pour les organisateurs de médiatiser la prochaine grande animation

cycliste : à savoir « la cyclomontagnarde », durant 48 heures, les 13 et 14 juillet, que de nombreux cyclotouristes de l'Hexagone cochent traditionnellement sur leur planning sportif. Pierre Durand, le président de la communauté de communes, Jean-Paul Dupré, le maire de la ville, et Pierre Bardiès ont officialisé le lancement de la publication de cette manifestation en déployant les deux grandes banderoles qui seront érigées aux entrées de la ville.

Claude Delbourg



Beaucoup d'empressement autour d'une petite restauration.



# En route pour la Randonnée des terroirs

*Le Cyclo Club Limoux* organise la Randonnée des terroirs le dimanche 12 mai. Trois parcours sont proposés : 47 km, 73 km et 92 km. Une journée sportive et festive en perspective. Avis aux amateurs !

En créant la Randonnée des terroirs, le Cyclo Club Limoux a souhaité mettre en valeur le territoire agricole du Limouxin en y associant un producteur ou une cave (à noter : le tourisme) avec dégustation en cours de parcours et en offrant une bouteille de vin à chaque participant. Cette randonnée commence à être bien ancrée, reconnue et appréciée puisque plus de 40 clubs départementaux y participent et l'édition 2018 a regroupé 250 cyclistes.

Ce concept est né en 2016 après une réflexion menée par le bureau du club qui souhaite donner une identité à leur randonnée classique et augmenter le nombre de participants. Les membres du bureau décident tout d'abord d'organiser cet événement le dimanche matin

et d'y associer les producteurs de vins.

La première édition se déroule sous la pluie ! Le ravitaillement prévu en plein air est réorganisé dans l'urgence. Heureusement, un des licenciés du club peut accueillir dans un grand garage situé sur le parcours. Mais malgré cet impondérable, la participation est relativement bonne et en légère augmentation (87 cyclistes).

## Un rendez-vous de plus en plus apprécié

Le bureau y croit et décide de poursuivre dans cette voie pour l'année suivante. En 2017, le beau temps est là et c'est une bonne surprise avec la participation de 175 cyclistes.

De plus, les produits proposés à la dégustation plaisent puisque qu'une quinzaine de car-

tons de vin sont vendus. En 2018, le record de participants est pulvérisé avec 250 cyclistes. La formule fonctionne. D'une année sur l'autre, le visage de certains des participants est connu. Et d'autres s'ajoutent à ce rendez-vous.

Pour cette quatrième édition, la randonnée a lieu dimanche 12 mai. Elle est ouverte et accessible à toutes et à tous, licenciés ou non et plusieurs circuits sont proposés : 47 km, 73 km et 92 km.

Pour les organisateurs, c'est une bonne mise en jambe avant la journée du vélo le 8 juin, l'organisation de 'La Cyclomontagne de Limoux' en Pyrénées Audoises des 13 et 14 juillet et une semaine avant le départ de la 15<sup>e</sup> étape du Tour de France Limoux - Foix, le 21 juillet.



Pour la quatrième édition de la Randonnée des terroirs, les organisateurs espèrent que le soleil et le nombre de participants seront au rendez-vous le dimanche 12 mai. (D.R.)

**CYCLISME.** Le Département a doté les cyclotouristes d'un équipement.

# Les nombreuses activités des cyclotouristes limouxins

**D**ernièrement, le Cyclo club de Limoux fortement représenté par ses adhérents, avait le plaisir de recevoir les élus du territoire du conseil départemental en la présence de Rose-Marie Jalabert-Tailhan et de Pierre Bardiès. Un territoire qui sera les 13 et 14 juillet prochains, le terrain d'expression de la Cyclomontagne en Pyrénées audoises, épreuve nationale organisée par le club. Auparavant, les cyclotouristes audois viendront participer à la randonnée des terroirs organisée le 12 mai sur les routes des 4 terroirs du Limouxin en partenariat avec Sieur d'Arques. Afin d'améliorer la sécurité des routes, dans un esprit citoyen et en partenariat avec les services techniques du département, les cyclotou-



Des équipements flambant neufs pour les cyclotouristes.

Photo Studio Guillaume

ristes limouxins se proposent de signaler les dangers repérés de sorte que les services techniques puissent intervenir très rapidement. Par ailleurs, après avoir accueilli sur leurs terres, les cyclotouristes limouxins partiront porter les couleurs de

la Ville et du Département sur les événements extérieurs, les cyclosporives pour les uns, les randonnées pour les autres, en particulier le Vercors en juin ou l'ascension du mont Ventoux en septembre. À cet effet, afin de mettre en

avant l'image du département de l'Aude, chaque membre du club reçu ce jour-là un équipement offert par le Département, composé d'un coupe-vent imperméable et d'un sac de voyage aux couleurs de l'Aude.

# Le cyclo club limouxin se prépare à gravir des sommets



► Le président du club Bettencourt a présenté son bilan annuel ainsi que les enjeux d'animation pour 2019.

Ils sont plus de 115 cyclotouristes membres du club limouxin à investir plusieurs fois par semaine les routes sinueuses et vallonnées du territoire. En dépit des conditions météorologiques aléatoires en cette période, ils ne rechignent pas à enfourcher en bon ordre la petite reine, pour un parcours de plusieurs heures. Pourtant, le président Christophe Bettencourt signalait, ce vendredi soir, lors de l'assemblée générale du club, que la moyenne d'âge des cyclistes se stabilisait à 58 ans. Mais la pratique de ce sport semble galvaniser même les plus âgés. À l'occasion de cette assem-

blée générale, le président a tiré le bilan positif de la saison écoulée, se tournant toutefois vers la pérennisation du club et ses futures échéances sportives. « *Le club est dans une bonne dynamique qui souhaite pouvoir répondre au mieux à tout type de pratique dans le domaine du cyclotourisme, pour tous les niveaux en excluant la compétition* », a-t-il affirmé. Dans cette optique, le bureau du club vient de s'étoffer de 6 nouveaux membres, un renforcement bénéfique salué par l'ensemble des membres du club. L'échéance semble encore lointaine, mais d'ores et déjà, les cyclotouristes limouxins



► Une manifestation sportive intéresse rarement un aussi large public que le tour de France.

préparent les grandes manifestations de l'été 2019.

## ■ La ville capitale du vélo

En effet, l'édition de la Cyclo Montagnarde devrait revêtir une connotation exceptionnelle. Cette épreuve sportive se déroulera les 13 et 14 juillet prochains, or, quelques jours après, le 21 juillet précisément, le tour de France partira depuis la cité limouxine en direction de Foix. Médiatiquement, cette compétition est considérée comme le troi-

sième plus grand événement sportif, et rassemble autour d'elle une foule d'adeptes du vélo. Dans ce contexte, le cyclo club Limoux espère générer une participation importante de cyclistes venus de l'Hexagone et de l'étranger. De plus, une semaine festive entre les deux événements est en projet, en relation avec la mairie. Un travail de préparation en amont qui devrait déboucher sur un programme d'animations du 13 au 21 juillet.

Claude Delbourg

Publié Avril 2018

# Le soleil aime les cyclotouristes

## Cyclisme - Ronde des terroirs



Les cyclistes, à leur arrivée place de la République.

Ils avaient des fourmis dans les jambes, ces quelque 250 cyclotouristes qui ont enfourché leur vélo, ce dimanche matin, pour s'élancer sur la ronde des Terroirs. Car pour les adeptes de la petite reine et des sports de plein air en général, on peut dire que depuis le début d'année, la mauvaise météo les a privés de belles balades. Alors, quand le soleil a enfin pointé le bout de son nez, les sportifs sont venus en masse participer à la ronde des Terroirs, organisée par le Club cycliste limouxin.

### Une dégustation appréciée

Ariégeois, Toulousains ou cyclistes du cru, ils ont tous pédalé sur fond de chaîne pyrénéenne avec, au programme, trois parcours de 39, 71 ou 91 km, au choix. Malras, Pomas, Gardie, ou Saint-Hilaire, autant de villages que les cyclistes ont traversé sans idées de compétition, mais avec le plaisir de découvrir la nature de la région. À s'imprégner des odeurs du territoire, il fallait aussi découvrir le vin, le fruit de ces mêmes lieux.

En effet, pour cette édition de ronde des Terroirs, c'est le caveau de Saint-Hilaire, de la cave Anne de Joyeuse, qui a reçu les cyclistes pour une petite étude œnologique et dégustatrice des vins limouxins. Cette dégustation s'est effectuée — cependant avec modération — les protagonistes devant regagner la cité blanquetière sur leur monture respective. Pas de frustration, malgré tout, car à l'arrivée place de la République, le même breuvage, dégusté quelques kilomètres en amont, était offert par le club de cyclo de la ville.

Des conditions idéales, en somme, pour une manifestation où organisateurs et participants ont pris un réel plaisir.

**LOISIRS.** 250 cyclotouristes ont participé à la Ronde des terroirs.

# Le soleil aime les cyclotouristes

Ils avaient des fourmis dans les jambes, ces quelque 250 cyclotouristes qui ont enfourché leur vélo ce dimanche matin pour s'élancer sur la Ronde des terroirs. Car pour les adeptes de la petite reine et des sports de plein air en général, on peut dire que depuis le début d'année, la mauvaise météo les a privés de belles balades. Alors, quand le soleil a enfin pointé le bout de son nez, les sportifs sont venus en masse participer à la Ronde des terroirs organisée par le club cycliste limouxin.

## ■ Une dégustation appréciée

Ariégeois, Toulousains ou cyclistes du cru, ils ont tous pédalé sur fond de chaîne Pyrénéenne avec au programme trois parcours de 39, 71, 91 km au choix. Malras, Pomas, Gardie, ou Saint-Hilaire, autant de villages que les cyclistes ont traversé sans idées de compétition, mais avec le plaisir de découvrir la nature de



► Les cyclistes à leur arrivée sur la place de la République.

la région. À s'imprégner des odeurs du territoire, il fallait aussi découvrir le vin, le fruit de ces mêmes lieux. En effet, pour cette édition de ronde des terroirs, c'est le caveau de Saint-Hilaire de la Cave Anne de Joyeuse qui a reçu les cyclistes pour une petite étude œnologi-

que et dégustative des vins limouxins. Cette dégustation s'est effectuée cependant avec modération, les protagonistes devant regagner la cité blanquetière sur leur monture respective. Pas de frustration malgré tout, car à l'arrivée place la République, le même breu-

vage dégusté quelques kilomètres en amont était offert par le club de cyclo de la ville.

Des conditions idéales en somme pour une manifestation où organisateurs et participants ont pris un réel plaisir.

Claude Delbourg



► Une bouteille de la Cave Anne de Joyeuse était offerte à chaque participant.



► Pas de notion de compétition pour cette Ronde des terroirs, les arrivées se sont étalées au rythme de chacun.

Publié Avril 2018

# Plus de 180 cyclistes attendus à la Randonnée des terroirs, dimanche

Comme chaque année avec l'arrivée du printemps le Cyclo club Limoux organise sa traditionnelle Randonnée des terroirs, ce dimanche 15 avril. Cette manifestation cyclotouriste ouverte à toutes et à tous, licenciés (2 €) ou non (5 €), attire à Limoux de nombreux participants venus de toute la région (180 en 2017). Cette randonnée, unanimement appréciée, est placée, cette année, sous l'égide de la Fédération française de cyclo-tourisme. Elle sillonne les routes pittoresques de notre région à la découverte de quelques-uns de nos producteurs. Pour cette nou-



► Derniers repérages des organisateurs avant le jour « J ».

velle édition, trois circuits (39, 71 et 92 km), accessibles du débutant au plus expérimenté,

et c'est la cave Anne de Joyeuse qui a répondu aux sollicitations du club pour en être le partenaire. Les trois parcours passeront donc par Saint-Hilaire où un ravitaillement (sucré et salé) sera proposé avec dégustation des vins au caveau de la cave Anne de Joyeuse. Inscription et départ à partir de 7 h 30 (café offert) place de la République. Au terme de la randonnée un apéritif sera servi aux participants.

► Pour tout renseignement :  
Cyclo club Limoux 36, avenue  
Oscar-Rougé à Limoux,  
06 08 25 96 05  
cyclo-club-limoux@ffct.org  
<http://sclimoux.ffct.org>



**SIEUR D'ARQUES**  
Limoux - France

La Cave du Sieur d'Arques  
a le plaisir de vous  
accueillir

Visite de musée  
Vente directe

Renseignements  
www.sieurdarques.com

Avenue du Mauzac  
04 68 74 63 45  
Avenue du Languedoc  
04 68 31 01 87  
11300 Limoux

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, sachez consommer avec modération.

Hebdomadaire fondé en 1822  
196<sup>e</sup> Année  
Abonnement 1 an : 40 €

**Le Journal**

**Le Limouxin**

6, Av. Camille Bouche, 11300 LIMOUX  
Tél. 04 68 31 08 82 - Fax 04 68 31 14 05  
journal@lelimouxin.com

1 €

Hebdomadaire édité par SASU Prépresse du Limouxin  
Directeur de la Publication : Robert PEREZ

**Vendredi 6 Avril 2018 N° 3.792**

**Journal habilité à publier les annonces judiciaires et légales dans l'Aude**

*Randonnée des terroirs*

**LIMOUX 15** | 3 Parcours  
Avril 2018

Une bouteille de vin offerte à l'arrivée



Découvrez les terroirs du Limouxin



**Cyclo Club LIMOUX**

*Une opportunité de découvrir le limouxin et ses produits*



**OFFERT À CHAQUE PARTICIPANT**  
Le café au départ et l'apéritif à l'arrivée  
Une bouteille de vin de la Cave Anne de Joyeuse à l'arrivée



Le ravitaillement aura lieu à **St-Hilaire**, avec dégustation au caveau de Anne de Joyeuse

**ANNE de JOYEUSE**  
LIMOUX

Possibilité d'achat avec livraison à l'arrivée



3 Parcours au départ de Limoux :

- 39km / D+ 488m **OPENROADS** #233575
- 71km / D+ 838m **OPENROADS** #233626
- 92km / D+ 1102m **OPENROADS** #249228

DATE : 15 Avril 2018  
ACCUEIL : Place de la République, Limoux, à partir de 7h30  
FERMETURE DES INSCRIPTIONS : 8h30  
INSCRIPTIONS : Licenciés FFCT 2 € / autres 5 €

RENSEIGNEMENTS : [cyclo-club-limoux11.effct.org](http://cyclo-club-limoux11.effct.org)  
06 08 25 96 05 / <http://sdlimoux.ffct.org>

**Cyclo Club LIMOUX**

**10 ANS**

**Limoux Brass Festival**

**27 AVRIL > 1 MAI**

TOUTE LA MUSIQUE DES CUIVRES DANS UN PROGRAMME ANNIVERSAIRE DE STARS INTERNATIONALES

Publié mars 2018

# Le magazine n°1 du cyclisme séduit par les paysages du Limouxin

**TOURISME** | Le Cycle consacre un reportage à notre territoire dans son numéro de mai

Les mardi 13 et mercredi 14 mars, un journaliste, Bernard Boulenger, du magazine « Le Cycle », est venu sur le territoire, accompagné d'un photographe spécialisé, afin de réaliser un reportage sur les magnifiques routes du Limouxin.

« Le Cycle » est le mensuel national n°1 des passionnés de la petite reine. Tiré à plus de 100 000 exemplaires, ce magazine est lu par le cycliste amateur comme par le professionnel. Les membres du bureau du club cyclo de Limoux avaient contacté le rédacteur en chef, Yves Blanc, pour lui proposer de faire un reportage sur le territoire. Le but étant de faire connaître notre région et par là même le club et les manifestations qu'il organise.

## Trois à quatre pages

Après de nombreux mois d'échanges, les démarches ont pu aboutir et c'est avec plaisir que le bureau a accueilli les journalistes pour leur remettre le vélo gracieusement prêté par Ludovic Monell du magasin Stockovélo de Limoux. Le club a pu ainsi présenter aux journalistes la région et ses spécificités. Trois circuits leur ont été proposés (1<sup>er</sup> circuit : Limouxin-Malepère-Razès-Limouxin ; 2<sup>e</sup> circuit : Limouxin-Hautes Corbières-Limouxin ; 3<sup>e</sup> circuit : Limouxin-Haute

Vallée-Limouxin) pour leur faire découvrir notre territoire. Pour compléter leur article une liste de curiosités, bonnes étapes, bonnes tables... leur a été communiquée.

Après avoir sillonné les routes du Limouxin, ils sont repartis enchantés et émerveillés de la diversité des

paysages découverts. Bernard Boulenger a même promi de revenir en vacances pour parcourir les paysages magnifiques du Limouxin. L'article, qui devrait tenir sur 3 ou 4 pages du magazine à paraître au mois de mai fera, sans nul doute, une belle promotion de notre région et du club cyclo Limoux.



Publié mars 2018

**CYCLISME.** Les circuits dans la haute et basse vallée font le buzz.

## Ils ont fait découvrir les spots blanquetiers

Le Sud toujours plébiscité. Les journalistes du mensuel national *Le Cycle*, tiré à 100 000 exemplaires, sont venus faire un reportage d'une semaine dans le Limouxin. Ils ont découvert les spots cyclistes blanquetiers, ses longs rubans d'asphaltes qui prennent naissance dans la Haute Vallée pour se perdre dans les mers de vignes de la vallée. Tous amoureux de la petite reine, les membres du bureau du Cyclo club limouxin et les journalistes spécialisés ont partagé de longs coups de pédales sur



► Découvrir la région en vélo, c'est super...

plusieurs circuits. Le premier exploré a été celui de la Malepère, Razès et Limouxin, ensuite celui des

Hautes Corbières, et enfin la Haute Vallée. Et comme à Limoux, on sait recevoir, les cyclistes ont fait découvrir, les incontournables, dégustation des meilleurs vins et meilleures tables, les étapes dans l'arrière-pays, Rennes-le-Bains et ses eaux chaudes, Rennes-le-Château et ses curiosités, ses eaux rapides en montagne... La diversité des paysages et les traditions limouxines. De quoi remplir les cinq pages prévues sur la région, par le magazine. Un bon coup de projecteur pour le secteur.

F. P.

Publié février 2018



## Près de 200 cyclos audois se sont pressés au point café

Un air de tour de France planait sur Limoux en ce dimanche matin. En effet, le club local organisait son traditionnel point café et il y a bien longtemps que l'on n'avait pas vu autant de monde à ce rassemblement annuel. Comme quoi la météo est la reine de tout dans le monde de la petite reine...

Contrairement aux années précédentes, un temps clément a permis aux cyclistes, du Minervois au Lauragais, de converger vers la cité blanquetière. Pour les accueillir et leur permettre de recharger les batteries avant de reprendre la route du retour, les organisateurs, outre le café, avaient prévu soupe chaude, pâté, saucisson, boudin, fromage ainsi que du sucré, le tout accompagné des vins du terroir.

Le CCL présente ses remerciements à tous les clubs ayant participé à ce rendez-vous. Ce point café encourage les membres du Cyclo club limouxin, qui peaufinent la prochaine randonnée des Terroirs, qui se déroulera le dimanche 15 avril, et pour laquelle ils espèrent une grande participation pour venir découvrir les différents circuits proposés.

Publié décembre 2017



## **Christophe Bethencourt succède à Michel Jouve à la tête des Cyclos limouxins**

Après de nombreuses années à la tête du club cycliste, Michel Jouve n'a pas souhaité se représenter lors de la dernière assemblée générale. Qui plus est, une modification importante en renouvellement de postes est intervenue dans la composition du bureau. Trois nouvelles entrées en remplacement des sortants dont celle d'Ursula. À l'issue de la réunion du nouveau bureau, Christophe Bethencourt devient le nouveau président du club. Doté de grandes qualités sportives et humaines, le nouveau président devrait apporter sa jeunesse et son dynamisme.

Outre les traditionnelles activités pour 2018 (point café départemental à Limoux le 4 février, rando terroirs le 15 avril, sortie club à la CM Annecy les 9 et 10 juin, sorties à thème, grillades sur circuit), participation du club à l'organisation de la randonnée annuelle sur deux jours du Codep 11 (Comité départemental) à Saint-Hilaire en mai 2018, le bureau planche désormais sur de nouvelles idées à mettre en place pour maintenir la dynamique de ce club historique dans le paysage associatif limouxin.

## OCCITANIE > CYCLOMONTAGNARDE DE LIMOUX

Cyclomontagnarde

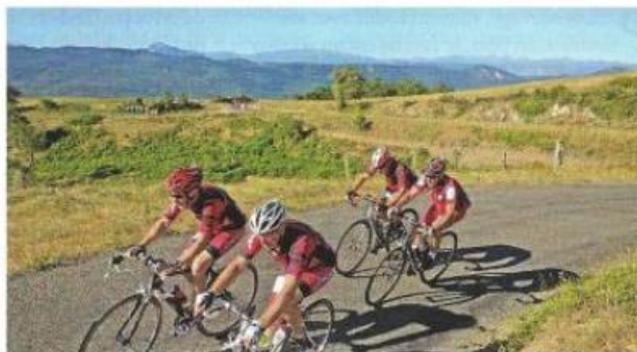
# L'Aude à la montagne



La 17<sup>e</sup> édition de la cyclomontagnarde de Limoux, organisée par le club local affilié FFCT, a fait le bonheur de plus de 400 cyclistes réunis en ce deuxième week-end de juillet.

Le Cyclo-club Limoux a mis les petits plats dans les grands pour délecter le peloton international venu poser ses roues dans la haute vallée de l'Aude. Les compatriotes de Froome, Gilbert et autres Landa, se sont joints aux cyclos bleu, blanc, rouge, venus des quatre coins de l'Hexagone, emmenés par la championne cycliste Marion Clignet. Cette dernière est connaisseuse des routes locales puisqu'elle y a remporté en 1991 le Tour de l'Aude féminin. Les parcours proposés ont minutieusement été étudiés afin de mettre en valeur le terroir et les lieux touristiques dont regorge le « pays ». Ainsi, en passant par Alet, la belle route

des cimes, le mystique Bugarach et l'énigmatique Rennes-le-Château, les participants ont pu s'en donner à cœur joie dans les pittoresques et variés paysages du Pays de Sault, gravissant une série de cols inédits qui casse, encore faudrait-il s'en lasser, la routine du retour vers la capitale de la blanquette. Pour faire honneur à la Grande Boucle, les plus courageux avaient la possibilité de s'échapper vers l'Ariège pour aller chercher le col du Chioula, en ayant au préalable couronné les 2001 m du port de Pailhères. Tous se retrouvaient à Espezel pour filer vers le point de ralliement, où les attendaient le comité d'accueil ainsi que



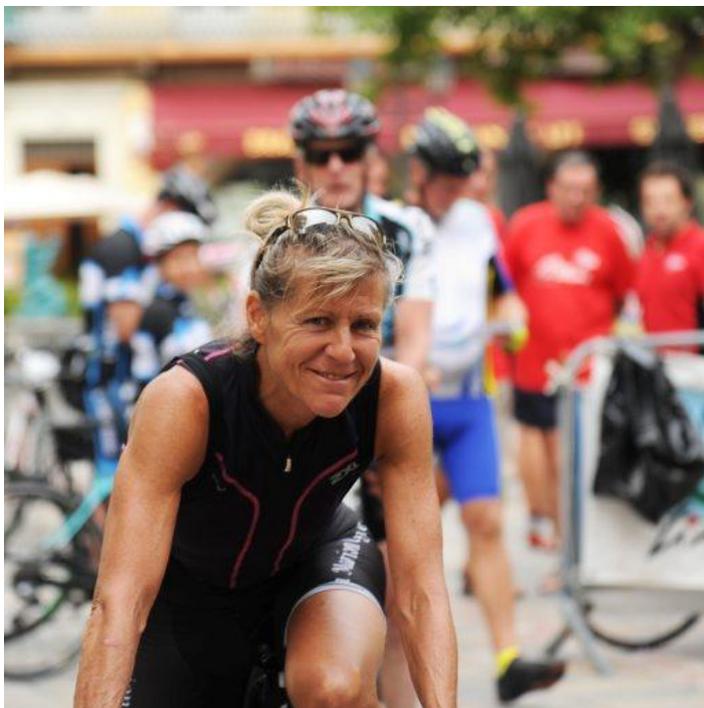
Le Pays de Sault a déployé ses merveilleux paysages – variés et pittoresques –, pour le plus grand plaisir des cyclistes.

les accompagnants. Par ailleurs, des animations avaient été organisées pour ces derniers. Le temps d'un week-end, jeunes et moins jeunes ont admiré

les paysages du patrimoine local. Ils sont repartis enchantés de leur séjour en terre d'Aude, prêts à revenir pour la cyclomontagnarde de 2019. Y.N.

Publié le 10/07/2017

## 400 cyclistes au départ de la Cyclo Montagnarde



Une manifestation sportive qui après 17 éditions attire toujours autant de cyclistes. Cela plusieurs mois que les organisateurs du cyclo club limouxin peaufinent les préparatifs d'une telle animation sportive. Plusieurs mois qui sont nécessaires à la mise en œuvre d'une course cycliste composée de 226 km sur les routes sinueuses et vallonnées du limouxin agrémenté de 3786 m de dénivelés.

résume un participant Lot et Garonnais. Sur la CycloMontagnarde, les participants sont des férus de vélos de tout âge et de tout niveau, nombreux ont traversé l'hexagone en camping-car pour transpirer sur les routes de la haute-vallée, nombreux aussi sont des habitués qui tous les deux ans cochent sur leur emploi du temps, les deux jours de début juillet en terre limouxine. Pour certains aussi c'est une découverte comme pour Sylvie, une lyonnaise qui suit son compagnon Philippe dans l'aventure. Serge est un Agenais qui malgré ses soixante-dix ans est toujours aussi enthousiaste pour gravir les cols et les montagnes programmés.

### Marion Clignet est montée en selle

Fondu au milieu des anonymes, une star du cyclisme féminin des années quatre-vingt dix a enfourché son vélo ce samedi matin place de la République. En effet Marion Clignet qui de 1991 à 2000 a participé et gagné le tour de l'Aude (1991) est venue en invitée vedette redécouvrir les paysages audois. Elle même est l'organisatrice d'une course cyclosportive réalisée au profit des malades atteints d'épilepsie.

Défier les pentes du Pailhères ou du pays de Sault, voilà un relief qui fait la notoriété de la manifestation sportive

Publié le 24/06/2017

## La 17e Cyclomontagnarde met en selle 400 randonneurs



Tous les deux ans à pareille époque, le cyclo-club de **Limoux** organise sa Cyclomontagnarde, sur deux jours. Une randonnée à vélo inscrite au calendrier de la fédération française de cyclotourisme. Près de 400 coureurs venus de toute la France ont rendez-vous à Limoux les 8 et 9 juillet prochains pour découvrir le parcours élaboré par les bénévoles du club limouxin de cyclos, très actif avec sa centaine d'adhérents

### **226 kilomètres et 3 786 mètres de dénivelé**

En partant de la cité blanquetière, les sportifs vont découvrir les cartes postales incontournables du territoire en se plongeant sur leurs deux roues dans les paysages époustoufflants de la région. Une balade bucolique de près de 250 kilomètres au total, qui demandera aussi un peu de force dans les mollets puisque, cette année, le circuit développera un dénivelé de 3 786 mètres. Les plus endurants ou les plus audacieux pourront même choisir, en option, de rallonger le circuit en ajoutant comme piment à la randonnée le port de Pailhère (2 001 m), épreuve reine du Tour de France, et le col du Chioula, 3 600 mètres de dénivelé. Une épreuve qui reste à la carte pour les cyclistes de la Cyclomontagnarde, qui peuvent choisir une ou deux journées de vélo.

Le samedi 8 juillet sera une spéciale Haute-Vallée avec en point de mire le pic de Bugarach, les chemins du catharisme et les routes du trésor de Rennes-le-Château.

Le dimanche 9 juillet est réservé au plateau de Sault. Sur les deux jours, 15 cols seront à franchir, Valmigères, Larjalat, du Portel, des Bans, de Coudons, du Chandelier, de la Babourade, des Tournets, de Festes, du Buis, del Tuquet, de Saint-Benoît, du Bac, de l'Épinac, autant dire qu'il faut tout de même pour participer à cette 17e épreuve de la Cyclomontagnarde avoir un peu d'entraînement et beaucoup d'endurance! À noter que la championne du monde Marion Clignet participera à l'épreuve limouxine.

Publié le 27/04/2017

Randonnée des Terroirs

# 170 participants de 18 à 87 ans



Le tandem prêté par l'association "tous ex aequo" de Carcassonne.

Michel Jouves, président du Cyclo Club Limoux, était totalement ravi ce dimanche sur la place de la République à l'arrivée des cyclotouristes des 3 parcours adaptés de la randonnée annuelle des terroirs. Cette manifestation a



Les participants au pot d'arrivée salués par les élus

pour objectif de faire découvrir à bicyclette à travers les paysages vallonnés du Limouxin un producteur local de vins. Pour cette édition

c'est le domaine Matibat (terroir Malepère) de Saint-Martin de Villeregran qui a servi de ravitaillement et de stand de dégustation pour le plus

grand bonheur des nombreux participants. A saluer la formidable performance du licencié Georges Amat 87 ans et du

jeune malvoyant Romain Fantacino (18 ans) en tandem avec Christophe Be-thencourt.

Publié le 22/04/2017

## La Randonnée des terroirs



Le cycle club de Limoux organise, le 23 avril, la randonnée annuelle de Terroirs. Une manifestation cyclotouriste réalisée sur trois nouveaux parcours vallonnés de respectivement 42 km avec 465 m de dénivelé. Outre l'aspect sportif de l'animation, la randonnée est aussi l'occasion de découvrir un producteur de vin. Pour l'édition 2017, les participants seront accueillis au domaine de Matibat, terroir Malepère, pour un ravitaillement accompagné d'une dégustation de vins. Accueil et inscriptions de 7 h 30 à 8 h 30 place de la République.

► Tarif : 2 € licenciés FFCT, 5 € non licenciés. Renseignements au 06 85 32 52 31 ou [cyclo-clublimoux@ffct.org](mailto:cyclo-clublimoux@ffct.org)

Publié le 24/04/2017

## 160 cyclistes pour une randonnée des terroirs



► Une belle journée sportive pour de nombreux cyclistes.

C'est par un beau dimanche ensoleillé que plus de 160 cyclistes ont participé à cette désormais traditionnelle randonnée des terroirs. Compétition ? Pas vraiment, plutôt une belle balade, où plusieurs itinéraires étaient programmés avec des parcours de différentes distances, adaptés au niveau de chacun.

L'édition 2017 a amené les sportifs au travers des campagnes du Razès et de la Malepère, avec une visite au cœur du terroir. Les cyclistes ont effectué une étape informative et gustative dans le domaine de Matibat près de Saint-Martin-de-Villeregran avant une arrivée finale sur la place de la République.

## CYCLOTOURISME.

# Cyclo-Vélo-Club : un point café remarqué

Point café remarqué pour les cyclotouristes audois, en ce dimanche de février, malgré une météo de saison, maussade à souhait, une matinée fouettée par un bon vent d'autan, tenace et mouillant. Quelque quarante-cinq cyclistes et trente-cinq « piétons » sont sortis, bravant l'air et l'humidité ambiante. La limite des pluies d'Est venant buter sur le Carcassonnais, au départ de Limoux ou de Castelnaudary, quelques-uns bénéficiaient d'un ciel plus dégagé.

Dans le même temps, l'autre concentration départementale, à Sigean, était annulée pour mauvais temps.

Les clubs, Cyclotouristes carcassonnais et Cyclo-Vélo-Club, accueillaienent les inconditionnels de la sortie dominicale au foyer Soleil du Dôme, avec un café bien réconfortant, assorti d'une grillade, préparée, puis amenée sur site par les bénévoles



Point café au foyer Soleil du Dôme, à Carcassonne. / Photo DDM

du CTC. Les randonneurs sont venus d'Alairac, Lavalette, Bram, Carcassonne (CTC, CVC, ASC après une boucle préalable), Trèbes, Castelnaudary, Limoux... Le frangin est venu de Sérignan, avec un départ déporté à Puichéric. L'on déplore une chute du côté du pont du Garigliano liée à une crevaison et ralentissement soudain. Notre ami limouxin Chris-

tophe Bethancourt, récemment élu au comité départemental, s'en sort avec une fracture de la clavicule. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement. Le toubib du club Hubert est allé chercher un bout de ciel bleu du côté de Saint-Hilaire, après un passage au col du Po-teau, et a clôturé, un peu avant Anne et Michel, cette conviviale matinée de cyclotourisme.

www.ladepeche.fr/annonces/avis-deces

### MALRAS PAULIGNE NEBIAS

Mme Marie MARTY, née VILAS  
son épouse ;  
M. et Mme Jacky MARTY,  
M. et Mme Daniel MARTY,  
ses enfants ;  
Alissende, Coralie, Lucas  
et Malvina, ses petits-enfants  
parents et alliés  
ont la douleur de vous faire  
du décès de

### Monsieur André MARTY

survenu le 18 février 2017, à  
de 81 ans.

Les obsèques religieuses a-  
lieu le mardi 21 février 2017  
14 h 30, en l'église de Mal-  
l'on se réunira, suivies de  
mation au cimetière de H  
Il repose au Pavillon Fun-  
"Les Mûriers" à Limoux c  
mille recevra les visites  
20 février de 14 heures à  
res.

S'inscrire sur registres  
à l'église de Malras ou  
Pompes Funèbres Cat  
Limoux.

Cet avis tient lieu de  
et de remerciement

S'informer : Pompes Fu  
Limoux, Carca  
Tél. 04.68.31

Publié le 24/11/2016

# 105 cyclos : des licenciés à la hausse



Après l'élection du nouveau bureau et la reconduction de son président Michel Jouve les cyclistes ont fait le point sur le nombre d'adhérents pour 2016, ce club sportif voit ses effectifs croître chaque année un peu plus. Aujourd'hui les Cyclos limouxins comptent 105 licenciés et en font le deuxième club audois dans la discipline. Des nouveaux qui auront droit dans le cadre du renouvellement des tenues à un nouvel équipement de nouvelles fiches techniques explicatives qui facilitent la vie des sportifs. Le club a créé également un nouveau logo pour être plus visible et reconnaissable et vient pour des raisons de praticité changer son logiciel informatique en vue de la prochaine Cyclomontagnarde 2017 référencée dans le calendrier national. Les activités et surtout les sorties au regard de leur succès ont été reconduites et les trois rapports approuvés à l'unanimité. La grande sortie annuelle aura lieu cette année dans les Hautes-Pyrénées les 24 et 25 juin prochain une prochaine réunion de présentation permettra aux sportifs intéressés de s'inscrire. Un point café sera organisé le 5 février, la randonnée des Terroirs se fera le 23 avril et la fameuse Cyclomontagnarde les 8 et 9 juillet, un objectif majeur pour les dirigeants du club en 2017. Les responsables du club rappellent aux adhérents que leurs souhaits en matière de circuits ou de sorties seront examinés et mis à l'ordre du jour s'ils sont retenus

# Un biker de l'extrême a connu l'enfer du « tour » de l'Aude

Christophe Bethencourt, du cyclo club de Limoux, ne regrette pas vraiment d'avoir vécu les dures conditions de l'Extreme Ride Bike. Certes, il a dû abandonner. Mais il recommencera.

**L**e vendredi 24 juin à Carcassonne, les 37 concurrents prévus au départ (21h) de la première édition de l'« Extreme Ride Bike » (lire L'Indépendant du jeudi 23 juin) n'étaient plus que 27. Les raisons invoquées par les absents? Mithocondrie, accident de la route, insuffisance rénale, etc. Les absents n'ont donc pas toujours tort.

Christophe Bethencourt doit le penser lui aussi, mais par ironie rétrospective. « Dimanche, à l'arrivée de la boucle (675 km), à Carcassonne, ils étaient dix... Je n'étais pas parmi eux ». Amer? Que nenni! Logique: la plupart des participants avaient derrière eux, et dans les jambes, plus de 10000 km d'entraînement. Lui? À peine 7000; un peu court pour ce genre d'épreuve.

Il n'empêche, l'aventure s'annonçait belle. Mais l'enfer du réel a rattrapé le peloton des illusions. « À ma grande surprise, on est parti très vite, à 35 km/h, groupés. Je me suis dit: "On a devant nous plus de 600 km à faire, pourquoi foncer?" »

Et les deux seuls concurrents qui roulaient sur des « vélos couchés » ont vite plié bagages. « Le "vélo couché", c'est rapide en descente et sur le plat. Mais en montée, ça traîne ».

Et des montées, il y en eut! « Rouler de nuit ne présente qu'un seul avantage: on sent les côtes sans les voir, ce qui aide psychologiquement car on grimpe mieux. Mais en raison de la vitesse, mon cœur s'est mis à battre à 160 au lieu du 120 habituel. J'ai donc dû laisser partir le peloton qui a filé vers le Pic de Nore. Après je l'ai rattrapé dans la descente vers Lespignassière ».

## Orage et crevaisons

Mais le brouillard, le vent, la pluie, l'orage ont soudain aggravé les conditions: « Avant le Pic de Nore, je voyais des flashes au loin: je croyais que les gars du peloton se prenaient en photo en m'attendant. Eh non, les flashes étaient des éclairs! »

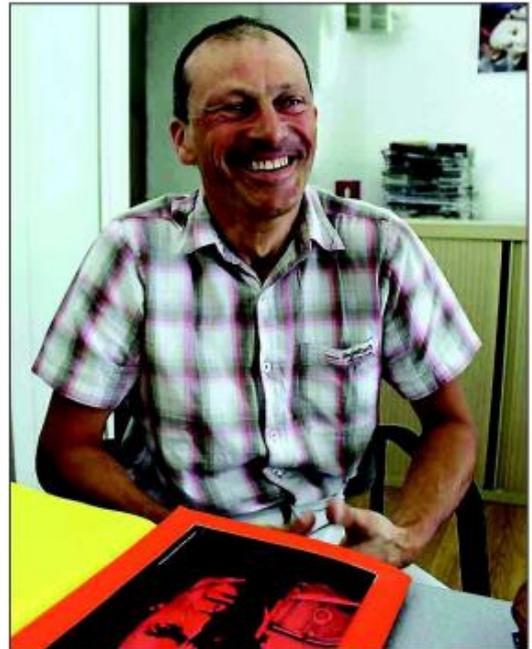
À Jouarres, sur la route Minervoise, première crevasion: un bout de verre et un morceau de silice coincés dans le pneu. « À la prochaine Extreme Ride Bike (il y

en aura une tous les deux ans), j'emmènerai des rustines et une pompe. Là, j'ai été dépanné par les copains ». Il a donc pu réparer: dans la nuit et le froid, trempé jusqu'aux os, les jambes tremblantes. Une demi-heure plus tard, seconde crevasion, avant Feury. Il était 7h du matin. Il ne rejoindra Quillan que vers 18h, après 10 km sans eau, assoiffé, depuis Bugarach. « À Quillan, j'ai appris que dix concurrents avaient abandonné. À 19h25, je suis reparti avec un gars de Gref-feil ».

## Sommeil dangereux

Mais les deux hommes décideront d'arrêter, à Escouloubre: « Dans la montée du col de Garavel, je me suis fait peur: en roulant, j'avais des micro-coupures de sommeil. À un moment donné, je me suis réveillé en apercevant les cimes des arbres dans le ravin: je me suis dit, "si tu ne te réveilles pas, tu iras t'empaler sur les troncs" ». Il était environ 22h.

Finalement, un ami suiveur est venu les rechercher. « À minuit, je me suis endormi



► Christophe Bethencourt, tout sourire: « Le surlendemain de l'Extreme ride bike, j'ai fait 50 km de route, par plaisir ».

dans mon lit, à Limoux, jusqu'à 9h le lendemain. Entre-temps, à 6h, trois bikers arrivaient à Carcassonne,

et les deux derniers à Midi. Je retournerai l'aventure ».

B.C.

# Il doit boucler 675 km en 40 heures

La première édition de l'«Extrême Ride Bike» démarre demain soir à Carcassonne avec 37 concurrents. Parmi eux, un Limouxin : Christophe Béthencourt, qui s'entraîne depuis... peu !

**D**emain, à 21 h, devant la Cité, à Carcassonne, Christophe Béthencourt, du Cyclo Club Limoux (CCL), n'aura que 40 h devant lui pour parcourir 675 km et revenir à Carcassonne dimanche à 13 h (heure officielle d'arrivée).

La première édition de l'«Extrême Ride Bike», qui accueille plus de trente concurrents venus de toute la France, offre un circuit en forme de boucle qui suit de près les limites du département, cette belle Aude que des géographes comparent à une France en miniature.

L'«Extrême Ride Bike» aurait d'ailleurs pu s'appeler «Mini tour de France», tant elle traverse effectivement des contrées géophysiques, agro-culturelles et climatiques variées, qui ne se rencontrent qu'au niveau national.

De la montagne Noire aux Pyrénées, en passant par le littoral et les Corbières, bonjour les dénivelés ! Le plus drôle est que Christophe Béthencourt a débuté son entraînement en mars. Un délai qui peut paraître un peu court pour se préparer physiquement... Eh bien non, pas vraiment.

Il explique : «J'ai appris l'existence de cette épreuve en février. J'ai réfléchi, hésité.

Et puis j'ai commencé l'entraînement. Or, en roulant trois ou quatre fois par semaine, je ne suis surpris à récupérer facilement. Bref, j'ai pris le rythme jusqu'à rouler entre quinze et vingt heures par semaine. Alors finalement, je me suis inscrit le 20 mai à l'Extrême Bike ».

## Coureurs autonomes

Sauf que le circuit ne sera pas sécurisé : ni gendarmes pour ouvrir la route, ni service médical en cas de malaise, chute, ou autre... Et il faudra rouler de nuit.

«Après le départ, on tentera de rester groupés pendant plusieurs kilomètres, par prudence et pour se maintenir en éveil», confie le coureur du CCL : «On empruntera des petites routes en pleine nature. On devra donc faire attention aux chiens errants, sangliers, gravillons, nids de poule, etc. J'aurai un vélo de secours ».

Le seul point de ravitaillement prévu est à Quillan, soit environ 350 km après le départ. Christophe Béthencourt emportera avec lui des aliments protéinés, bourrés de sucres lents ainsi que des boissons isotoniques. Il prévoit de boire 1,5 litre en trois heures.



► Vu ce qui l'attend ce week-end, Christophe Béthencourt aura besoin de tout son souffle, et il n'en manque pas. Studio Guillaume

## L'enfer de l'Aude

Il se réapprovisionnera en cours de route : «J'ai repéré des petites étapes sur la carte. Je ne peux me permettre que six heures d'arrêt maximum dont deux heures de sommeil, maximum là aussi ».

Il le sait, pendant le parcours, à partir d'un certain seuil, seul le mental le fera pédaler. Mais pour lui, l'important, c'est de finir la course : «Boucler en 40 heures ? Je l'espère, au moins pour être classé dans les délais. On n'a droit qu'à huit heures

de retard mais là, on est classé "hors délai". Au-delà de huit heures, il n'y a plus de classement. Mais bon, l'essentiel, c'est de franchir la ligne d'arrivée ». Après l'enfer des pavés du Nord, celui de l'Aude ? Qui sait, une épreuve mythique émergera peut-être ce week-end ?

B. C.

Publié le 12/06/2016

## La vie en rose sous un nouveau maillot



C'est sous un nouveau maillot aux couleurs inchangées où le rouge et le noir dominent, que la bonne centaine d'adhérents au cyclo club limouxin parcourront routes et cols dès cet été. En effet, le président Michel Jouve et ses amis se sont offerts une nouvelle tenue pour pratiquer leur sport et représenter au delà des couleurs du club la ville de Limoux. Cet aspect n'est pas négligeable lorsque des membres du club sont engagés dans des compétitions à dimension régionale voire nationale, comme l'épreuve de cyclo montagne à laquelle une vingtaine de Limouxins ont participé récemment. Une épreuve étalée sur deux jours, de 240 kilomètres au compteur, assortie d'un dénivelé de 4 000 mètres

Publié le 30/04/2016

## Randonnée des Terroirs 2016 : un succès malgré la pluie



Le vent, la pluie, n'ont pas empêché un peu moins de cent cyclotouristes d'enfourcher leurs vélos pour la randonnée des Terroirs organisée par le Cyclo-Club [Limoux](#). C'est un temps de Toussaint qu'ont dû affronter les courageux inscrits à la rando qui cette année mettait à l'honneur le cru malepère. Dans ce vignoble, trois parcours, tracés par l'équipe circuits du club, étaient proposés (41 km, 56 km et 81 km) qui, si le beau temps avait été là, devaient leur permettre, d'admirer les jolis «vallonnements» du bas Razès.

Peu avant le village d'Alaigne, un ravitaillement bienvenu était mis en place par Bernard et son équipe, où café, jus de fruits mais aussi les vins de la cave du Razès, rouges, rosés et blancs, pouvaient être dégustés chez Claude Esquirol. C'est la cave du Razès (à Routier), qui était cette année partenaire du club limouxin. Le verre de l'amitié a été servi pour clore cette randonnée. Malheureusement, à cause du temps, la plupart des cyclistes étant partie, ce n'est qu'une vingtaine de membres du club et amis qui ont assisté à l'apéritif sous les arcades en présence de Jean-Paul Dupré et de Pierre Durand. Lors de cette journée, nous avons bien entendu pensé à notre ami Jean Vaquié qui a activement participé à la préparation de cette manifestation qui lui est chère et qui était malheureusement absent pour cause de maladie, nous lui souhaitons un prompt rétablissement. Merci à tous les participants ainsi qu'aux bénévoles et espérons que les cieux nous soient plus favorables l'année prochaine !

Publié le 27/01/2016

# Grand braquet sur le territoire



Cyclotourisme et ruralité font bon ménage. Les représentants des 1250 licenciés audois se sont retrouvés à Limoux pour évoquer le futur dans le cadre de la grande région.

Cyclotourisme et ruralité font bon ménage. Les représentants des 1 250 licenciés audois se sont retrouvés à Limoux pour évoquer le futur dans le cadre de la grande région. L'assemblée générale annuelle du comité départemental de cyclotourisme, affilié à la fédération, s'est tenue au centre de loisirs de Ninaute, mis à disposition par la communauté de communes du Limouxin et son président Pierre Durand. Les délégués des 39 clubs de cyclotourisme du département ont été accueillis par Michel Jouve, président du Cyclo-Club de Limoux, et Henry Del Valle, membre du Codep. La fédération française était exceptionnellement représentée par Béatrice Barrière, responsable des grandes manifestations au niveau national, accompagnée de Christiane Dupuis, secrétaire de la Ligue Languedoc-Roussillon. Si la nouvelle configuration régionale a occupé une partie de tables rondes organisées à cet effet a fort légitimement monopolisé l'intérêt des représentants des 1 250 licenciés au niveau départemental, le rôle de défricheur touristique joué par le cyclotourisme et sa contribution dans le développement économique des territoires n'a évidemment pas été laissé de côté. Pour ce qui concerne le premier aspect, un nouveau comité régional, réunissant les régions Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées, verra le jour en remplacement des ligues actuelles, fin 2016. Le rôle des comités départementaux devrait être renforcé. Marcel Andrieu, président du comité départemental audois, a demandé une clarification des missions des différents niveaux et souhaité qu'il n'y ait pas d'alourdissement administratif. Relatif à la pratique, le comité de réseau du club de Limoux a été déterminant dans la création d'une quarantaine de circuits de découverte du Pays cathare qui sont enregistrés par René Nartet, coordinateur de l'élection sur le site «Vélo en France» de la FFCT, et qui est bien entendu, à disposition du grand public, désireux de faire du tourisme à vélo. Jean-Paul Dupré, député-maire, n'a pas manqué de souligner l'impact économique des manifestations de cyclotourisme, laissant parler son enthousiasme pour l'obtention du label «Ville et territoire vélotouristique» de la FFCT.