



2023-2024

DÉFI DES CISTES

ROADBOOK



LES ÉQUIPES



1 BARBARIANS

ASTRUC Nicolas

BOUZAR Madijd

CONNOR Nigel

PHILLIPS BEVIS Helen

POINAS Grégoire

3 BARBARIANS 2

SIMPSON Rory

PUIG DE MORALES Maïté

CRANSAC Frédéric

5 OXYTALIS

RICO Mathieu

CHAMPENOIS Tom

CAILLE Allan

7 RABOBANK 1

DE LAET Cédric

LOPEZ Julien

BOLIN Anthony

DEVAUCHELLE Thibault

9 TEAM PIERRE LUCAS

CAUJOLLE Carole

FERRIER-LAFARGUE Jean-Paul

POUMES Romain

OLRY Yvan

11 KENZAÏ

CLAUSTRE Ludovic

GRAVEROL Alex

2 INTERSPORT 1

HUGUES Jean-François

GALLON Jean-Philippe

GRAU Rémi

LAROCHE Thomas

GAGNAIRE Nicolas

4 INTERSPORT 2

GOUT Paul

FORIEL Patrice

SACHETTI Hervé

REVERTE Serge

VEREYCKEN Joris

6 INTERSPORT 3

FREDERIC Valentin

STAFRACH Sébastien

NEGRIER Benoît

RUBIN HUGUES

DESRUES GREGORY

8 RABOBANK 2

DUCLOS Fred

DURAND Nicolas

ROGER Francis

10 GRUPETTO

GALLETIER Joris

IBARS Gilles

MAZA Antoine

GAZEAU Gilles

MILESI Sébastien

LES ÉQUIPES



12 CYCLICISTES

PERALES Jean-Paul

LOUW Dominique

BERNARD Laurent

ROUANET Philippe

13 MUMU ET LES GARÇONS

BRIANE Muriel

BRIANE Dominique

GENOYER Denis

GAILLARD Vincent

14 UNE COURSE POUR NAËL

VAILLANT Cyrille

REVERTE Nicolas

SWIETEK Thomas

15 CISTUS

SENDRAL Muriel

BRUNET Michel

CANCES Pascal

SERRET Elise

OUEDRAOGO Fulgence

16 PLANETE HANDISPORT

SENIN Manu

VADON Pierre

SENIN David

Cabra

17 Team Mutualia

RICHARD Philippe

19 SC RENOVATION

CHEMBAH Samuel

18 CREPS Montpellier

RIPPSTEIN Jérôme





2023-2024

DÉFI DES CISTES



ÉTAPE 1





ÉTAPE 1

NATUREL RÉGIONAL DES



ÉTAPE 1



PARCOURS	RESTANTS	ROUTE	ITINÉRAIRES
0.00	97.0		MILLAU - Passerelle du Saoutabou - Rivière du Tarn
0.00	97.0	D	Base de loisirs de la Maladrerie - Départ Réel
7.60	89.4	D187	Paulhe
11.8	85.2	D187	La Cresse
21.2	75.8	D907	Peyreleau (Aveyron) - le Rozier (Lozère)
23.6	73.4	D907	Eglazines village Troglodyte
25.2	71.8	D907	Cirque de Saint Marcellin
32.0	65.0	D907 bis	Les Vignes Alt 417 m
43.4	53.6	D43	La Malène Alt 467 m
47.4	49.6	D43	Sommet des lacets de la Malène Alt 812 m
48.5	48.5		Ravitaillement n°1 - Causse Méjean "Borie"
54.0	43.0	D986	Col de Coperlac Alt 907 m
56.0	41.0	D986	Descente cirque de Saint Chèly
61.6	35.4		Saint Enimie Alt 475 m
70.8	26.2		Ravitaillement n°2 - Plateau de Sauveterre Alt 1010 m
79.4	17.6	D986	Descente de Balsièges
88.0	9.00	N88	Mende
91.6	5.4	D25	Sommet Côte de la Croix Neuve - Montée Jalabert
95.2	1.80	D25	Mende
97.0	0.00		Arrivée Mende - Stade, lieu dit - Le Chapitre (route du Chapitre)



ASCENSION



RAVITAILLEMENT



CURIOSITÉ

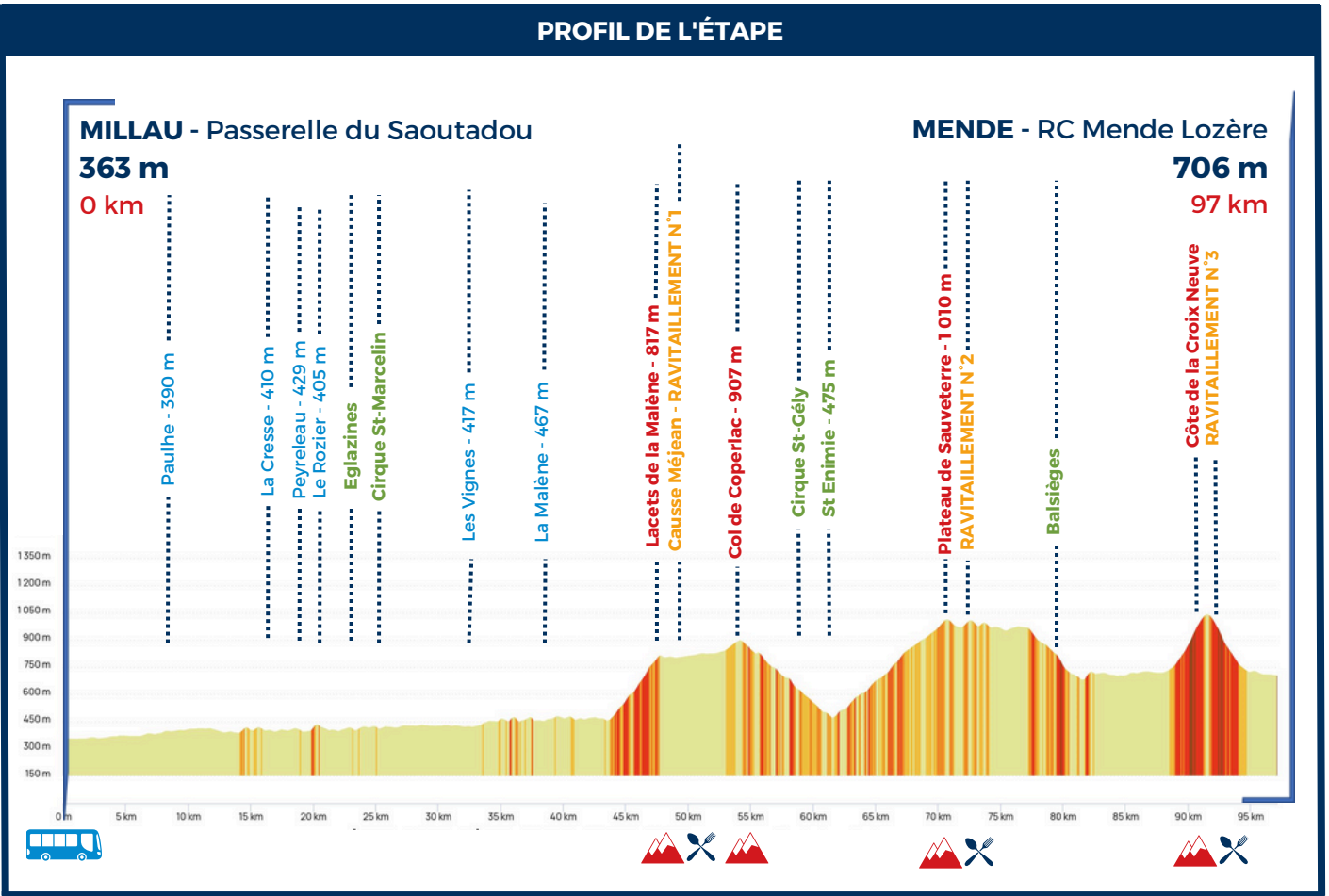


DÉPART/ARRIVÉE

ÉTAPE 1



PROFIL DE L'ÉTAPE



EN CHIFFRES

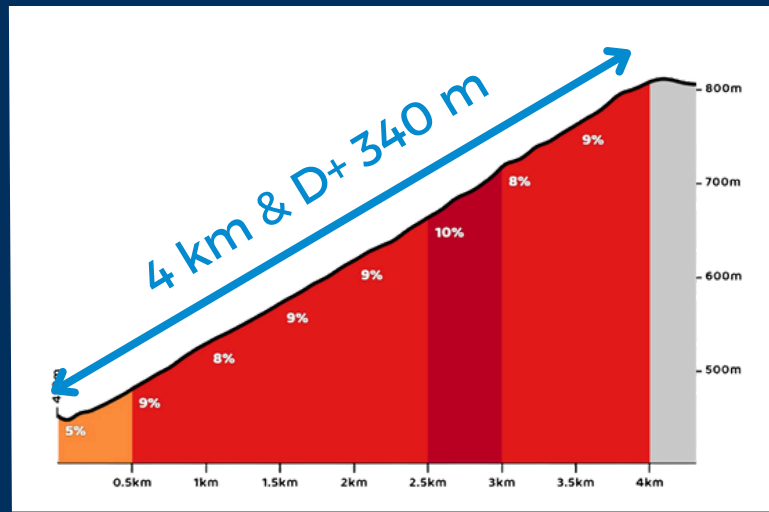


ÉTAPE 1

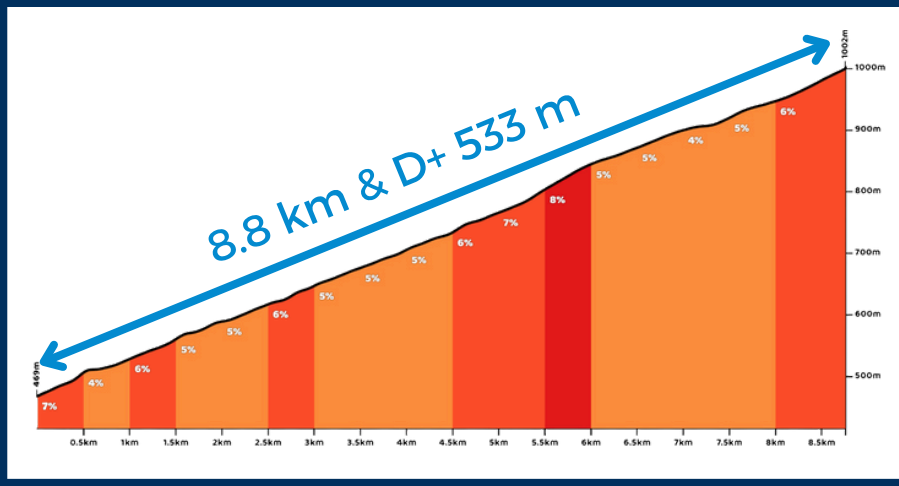


LES ASCENSIONS

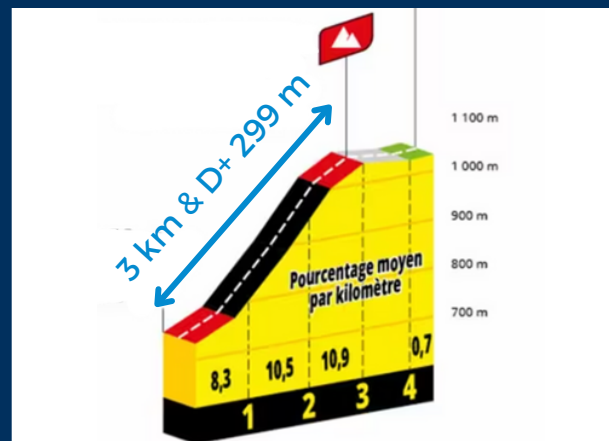
MONTÉE DES LACETS DE LA MALÈNE



MONTÉE PLATEAU DE SAUVETERRE



MONTÉE JALABERT



ÉTAPE 1



LES PETITS +

À l'arrivée au Rugby Club Mende Lozère, les cyclistes pourront apprécier un moment de détente grâce à des massages dits "amma" de 20 minutes par Marjory Mayo.



MARJORY MAYO

MASSAGE AMMA ASSIS



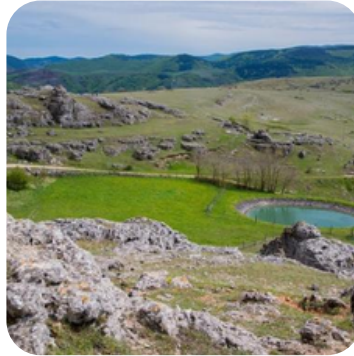
ÉTAPE 1



LES CURIOSITÉS DU JOUR

Les Trois Causses : Méjean, Noir & Sauveterre

Ces 3 plateaux situés à près de 1 000 mètres d'altitude offrent des espaces à perte de vue, le tout dans un silence remarquable. Lors de votre passage, vous pourrez observer les roches calcaires de Montpellier-le-Vieux et de Nîmes-le-Vieux et laisser libre cours à votre imagination. De plus, sur le Causse de Méjean vous pourrez apercevoir des chevaux de Przewalski, menacés d'extinction et ayant trouvés refuge dans le Causse grâce à l'association TAKH.



La Malène

La Malène est un petit village situé au cœur des gorges du Tarn qui recèle des richesses historiques et naturelles. Effectivement, la Malène n'a pas échappé aux guerres de religion entre les catholiques et les protestants en 1793. Le village a été pris d'assaut par les Républicains et ravagé par les flammes. Des séquelles sont d'ailleurs encore visibles sur les roches et quelques maisons du village. À la mémoire des martyrs, le clocher sonne 3 coups à midi puis 21 coups en hommage.

Montée Jalabert

Au départ de Mende, la Côte de la Croix-Neuve fait 2.7 kilomètres avec un dénivelé positif de 284 mètres. Le 14 juillet 1995, à la fin de la 12ème étape du Tour de France entre Saint-Etienne et Mende, le cycliste français, Laurent Jalabert, a connu sa plus belle victoire sur cette côte ce qui lui a valu son nom : la Montée Jalabert.



ÉTAPE 1



NAVIGATION

Naviguez sur les routes du défi via un **GPS** et la **trace GPX**.



Téléchargez l'application **ChronoConsult** et suivez le parcours sur votre téléphone en recherchant la course "**défi des Cistes 2024**".



PROGRAMME



Accueil Café

À partir de 08h00
À la Bodéga
GGL Stadium



Départ Navette

À 09h00
Du GGL Stadium en
direction de Millau



Arrivée Millau

À 10h30
À la Passerelle du Saoutabou
Millau



Départ Cyclistes

Première vague à 11h00
De la Passerelle Saoutabou



Arrivée Cyclistes

Entre 15h00 et 17h30
Au Stade de Mende



Apéritif

De 16h00 à 19h00
Au Stade de Mende



Départ Navette

19h00
Du Stade de Mende en
direction du camping



Repas/Nuitée

Repas 20h45
Au Camping Village Gevaudan
Aubrac



2023-2024

DÉFI DES CISTES



ÉTAPE 2





PARC NATUREL RÉGIONAL DES VOLCANS D'Auvergne

PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC

ÉTAPE 2



ÉTAPE 2



PARCOURUS	RESTANTS	ROUTE	ITINÉRAIRES
0.00	152.0	les Hermaux / Col de Bonnecombe Alt 1340 m (Lozère)	
0.00	152.0	D	Station de ski de fond
6.00	146.0	D52	Monts d'Aubrac Alt 1302 m
17.4	134.6	D900	Nasbinals Alt 1182 m - Boulangerie Chassang
23.8	128.2	D112	Ste Urcize Alt 657 m (Cantal)
47.0	105.0	D989	Chaudes-Aigues / Départ différé possible
51.4	100.6	D921	Pont de Lanau Alt 657 m
58.0	94.0	D48	Ravitaillement n°1 - Neuveglise-sur-Truyere Alt 927 m
70.6	81.4	D34	Paulhac Alt 1099 m
78.0	74.0	D34	Valuejols Alt 1063 m
87.0	65.0	D31	Descente la côte Alt 1072 m
89.0	89.0	D31	Murat Alt 883 m
97.0	63.0	D3	Col d'Entremont Alt 1023 m
100.0	52.0	D680	Dienne
112.0	40.0	D680	Col du Pas de Peyrol Alt 1588 m - Puy Mary
112.0	40.0	D680	Ravitaillement n°2 - Monts du Cantal
123.0	29.0	D12	Le Falgoux Alt 905 m
130.0	22.0	D30	Col d'Aulac Alt 1228 m
130.0	22.0	D30	Ravitaillement n°3 - Col d'Aulac
141.0	11.0	D678	Col de Baysseyre Alt 1044 m
148.0	4.0	D678	Riom-ès-Montagnes (Cantal - Auvergne)
152.0	0.00		Stade du Pré Bijou



ASCENSION



RAVITAILLEMENT



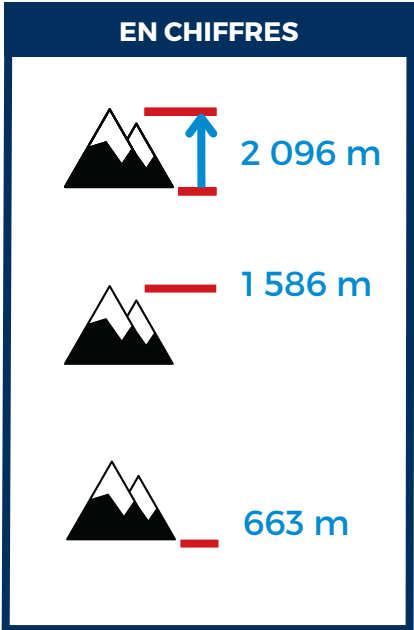
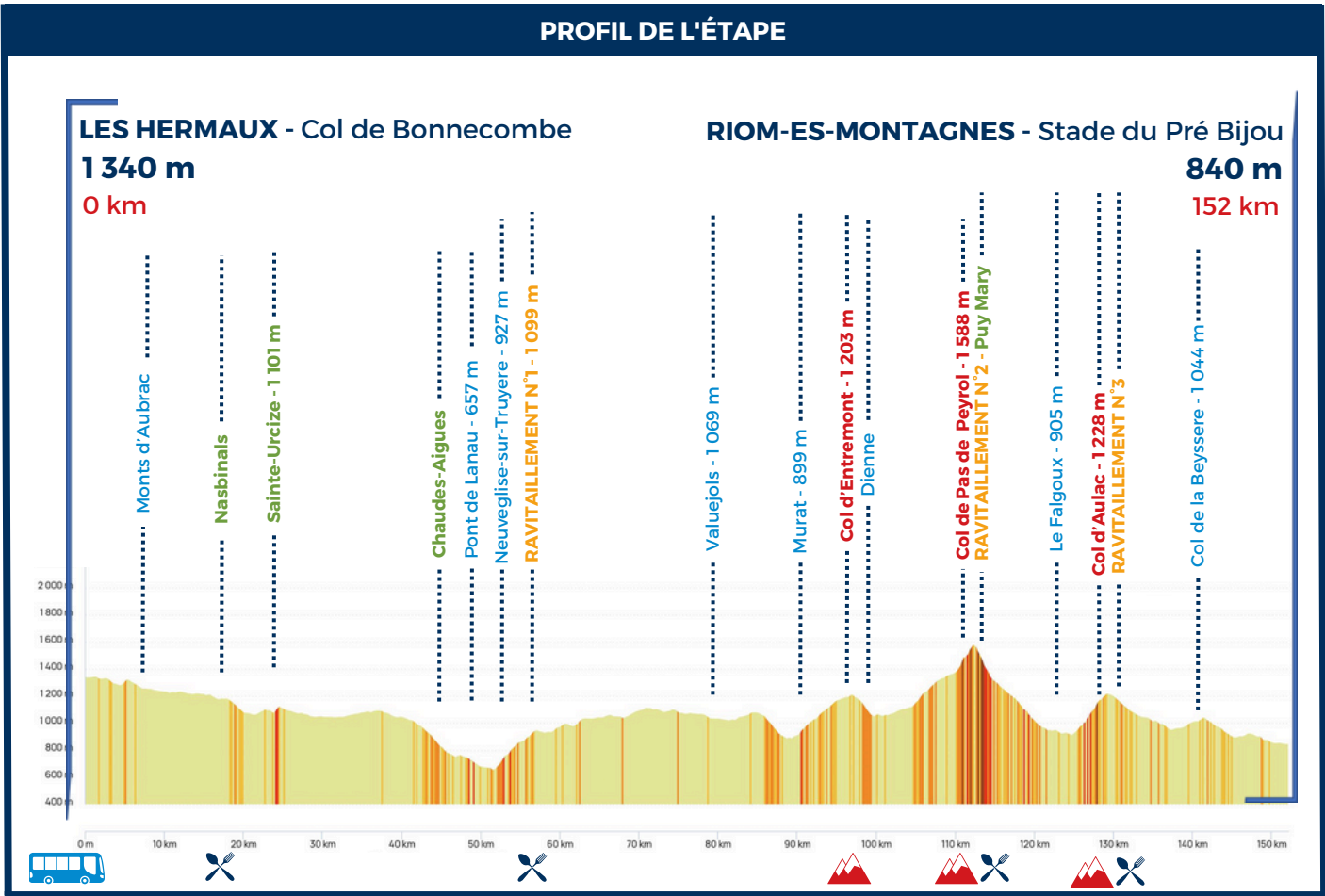
CURIOSITÉ



DÉPART/ARRIVÉE



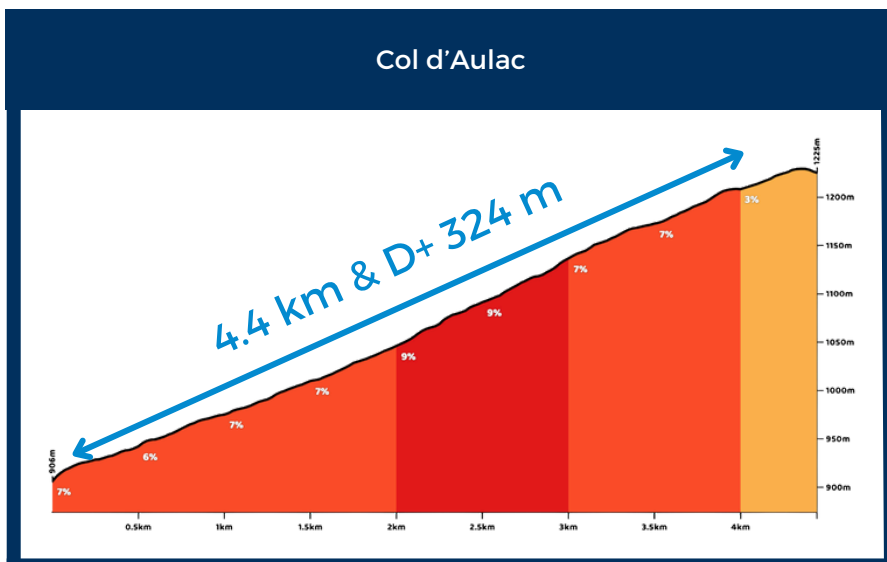
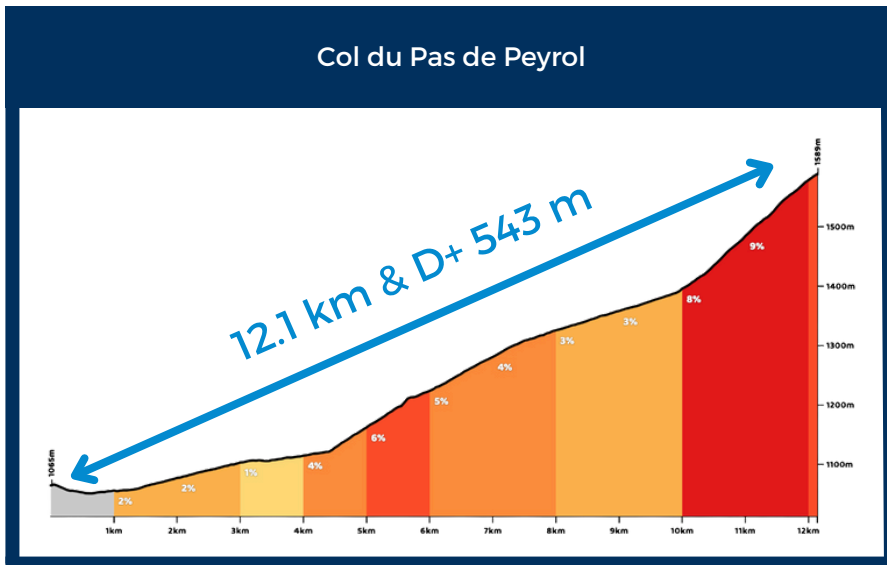
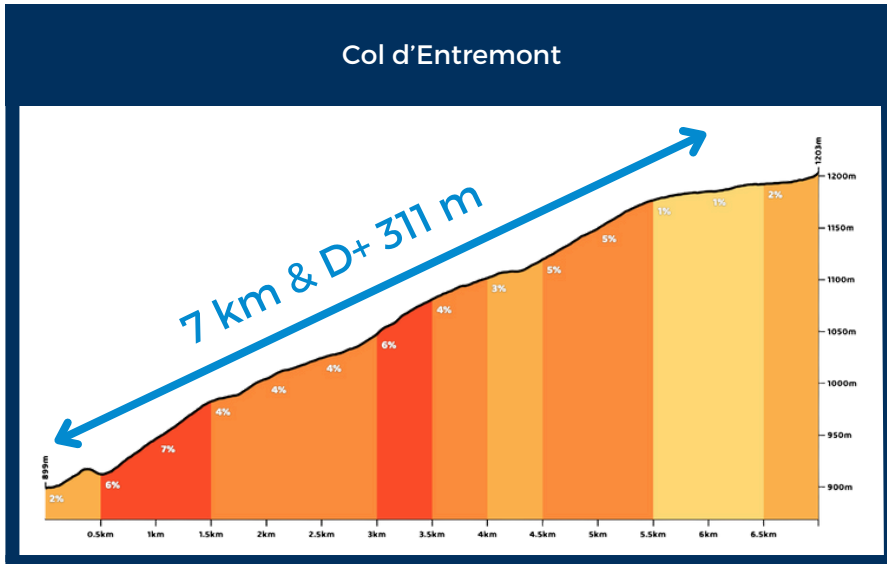
ÉTAPE 2



ÉTAPE 2



LES ASCENSIONS



ÉTAPE 2



LES PETITS +

À Nasbinals, les cyclistes pourront déguster les fameuses spécialités de la région, les fouaces, accompagnées d'un café avant de repartir sur la route. Le ravitaillement est offert par la Boulangerie Chassang.

À l'arrivée au stade du Pré Bijou, Marjory Mayo sera une nouvelle fois présente pour revigorer les cyclistes avant d'attaquer la troisième et dernière étape du défi des Cistes.



MARJORY MAYO

MASSAGE AMMA ASSIS



ÉTAPE 2



LES CURIOSITÉS DU JOUR

Parc Régional de l'Aubrac

Situé à l'extrême sud du Massif Central, le parc régional de l'Aubrac abrite des patrimoines naturels, architecturaux et culturels diversifiés, reconnus au-delà de ses frontières. Autour du 25 mai de chaque année, l'Aubrac est le théâtre de la transhumance des troupeaux de vaches qui viennent passer l'été sur les hauts pâturages. Etape gourmande, l'Aubrac est réputé pour sa viande, ses fromages tel que le Laguiole ou encore la fouace.



Les burons et le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle

De l'Auvergne au Pays-Basque en passant par l'Occitanie, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est long de plus de 755 kilomètres et offre des paysages variés. Les coureurs pourront croiser la route des pèlerins lors de leur passage à Nasbinals où ils dégusteront la célèbre fouace et sans doute apercevoir des burons, bâtis authentiques, qui accueillent hommes et bêtes pendant la période estivale.

Le Pas de Peyrol - Puy de Mary

Avec ses 1 589 mètres, le Pas de Peyrol est le plus haut col routier du Massif Central. Situé au pied de l'emblématique pyramide du Puy de Mary, nos cyclistes partiront sur une ascension historique du Tour de France et découvriront un panorama de toute beauté.



ÉTAPE 2



NAVIGATION

Naviguez sur les routes du défi via un **GPS** et la **trace GPX**.



Téléchargez l'application **ChronoConsult** et suivez le parcours sur votre téléphone en recherchant la course "**défi des Cistes 2024**".



PROGRAMME



Petit-Déjeuner

De 07h00 à 08h00
Au Camping Village Gevaudan
Aubrac



Départ Navette

À 08h30
Du camping en direction
des Hermaux



Arrivée Col

À 09h10
Au Col de Bonnacombe
Les Hermaux



Départ Cyclistes

Première vague à 09h30
du Col de Bonnacombe
Les Hermaux



Arrivée Cyclistes

De 16h00 à 18h00
Au Stade du Pré Bijou
Riom-Es-Montagnes



Apéritif & Repas

Entre 16h30 et 20h30
Au Stade du Pré Bijou
Riom-Es-Montagnes



Départ Navette

À 20h30
Du stade en direction
de l'hôtel Gergovia



Nuitée

À 21h30
À l'Hôtel Gergovia
Super-Besse



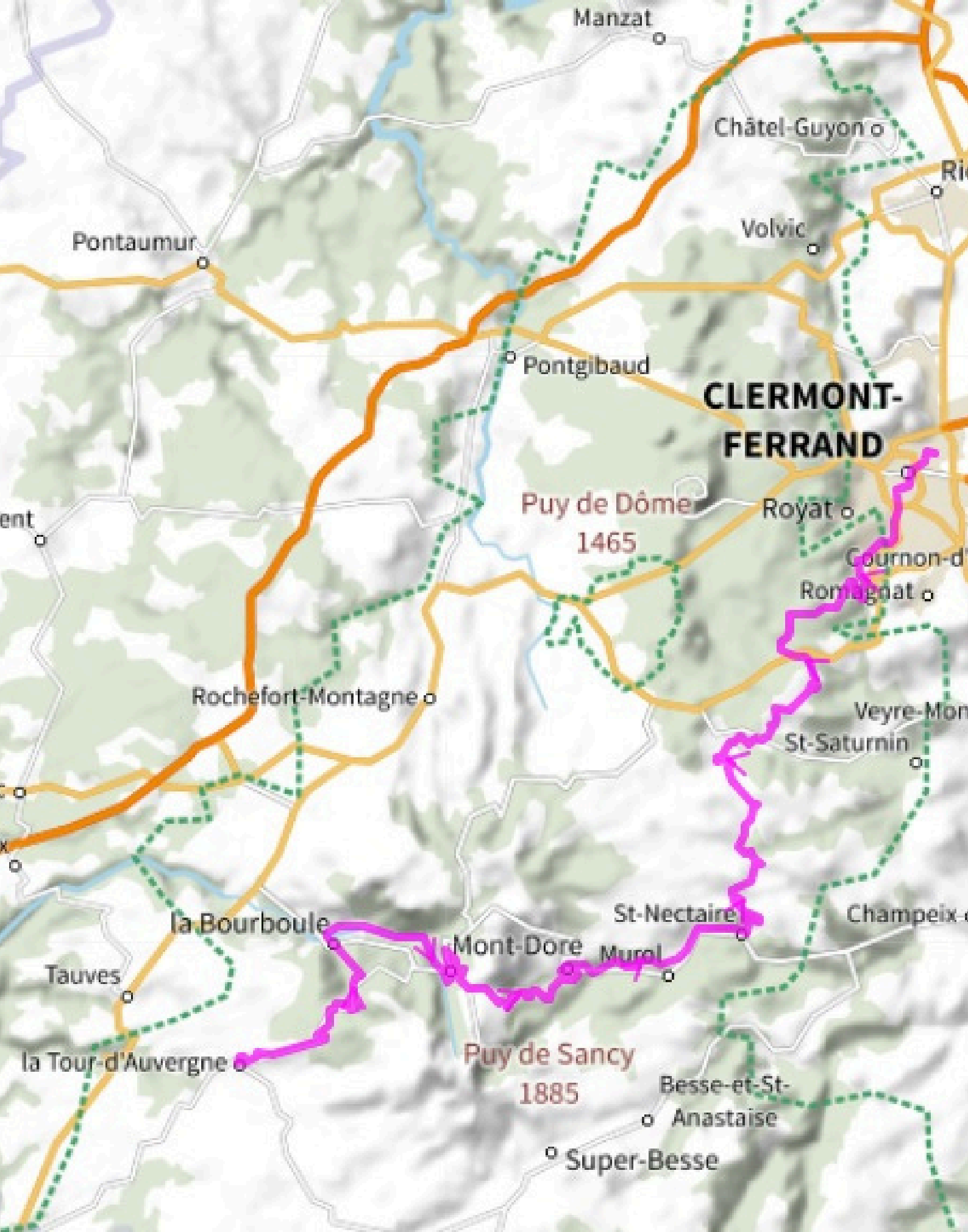
2023-2024

DÉFI DES CISTES



ÉTAPE 3





CLERMONT-FERRAND

Puy de Dôme
1465

Puy de Sancy
1885

ÉTAPE 3



Ardes

ÉTAPE 3



PARCOURUS	RESTANTS	ROUTE		ITINÉRAIRES
0.00	88.0			La Tour d'Auvergne Alt 930 m (Puy de Dôme)
0.00	88.0	D		Route de Bagnols
7.00	81.0	D645		Côte de la Stèle Alt 1247 m
9.00	79.0	D88		Vue sur le Puy de Sancy
14.0	74.0	D130		La Bourboule Alt 872 m
16.0	72.0	D130		Rivière de la Dordogne
19.0	69.0	D130		Mont-Dore Alt 1039 m
27.0	61.0	D36		Col de la Croix Saint Robert Alt 1451 m
27.0	61.0	D36		Ravitaillement n°1 - Col de la Croix Saint Robert - départ différé
36.4	51.6	D636		Chambon sur Lac Alt 908 m
38.8	49.2	D996		Le Lac Chambon Alt 877 m
40.0	48.0	D996		Murol - vue sur le château de Murol
46.0	42.0	D150		Saint Nectaire Alt 739 m
49.0	39.0	D150		Ravitaillement n°2 - Montée de Sailles - Saint Nectare
49.4	38.6	D643		Plateau de Sailles Alt 940 m
60.0	28.0	D788		Aydat - lac d'Aydat Alt 840 m
67.0	21.0	D145		Sommet Rouillat Haut Alt 973 m
77.0	11.0	D133		Ceyrat Alt 640 m
81.5	6.5	M767		Clermont-Ferrand
88.0	0.00			Stade Marcel Michelin

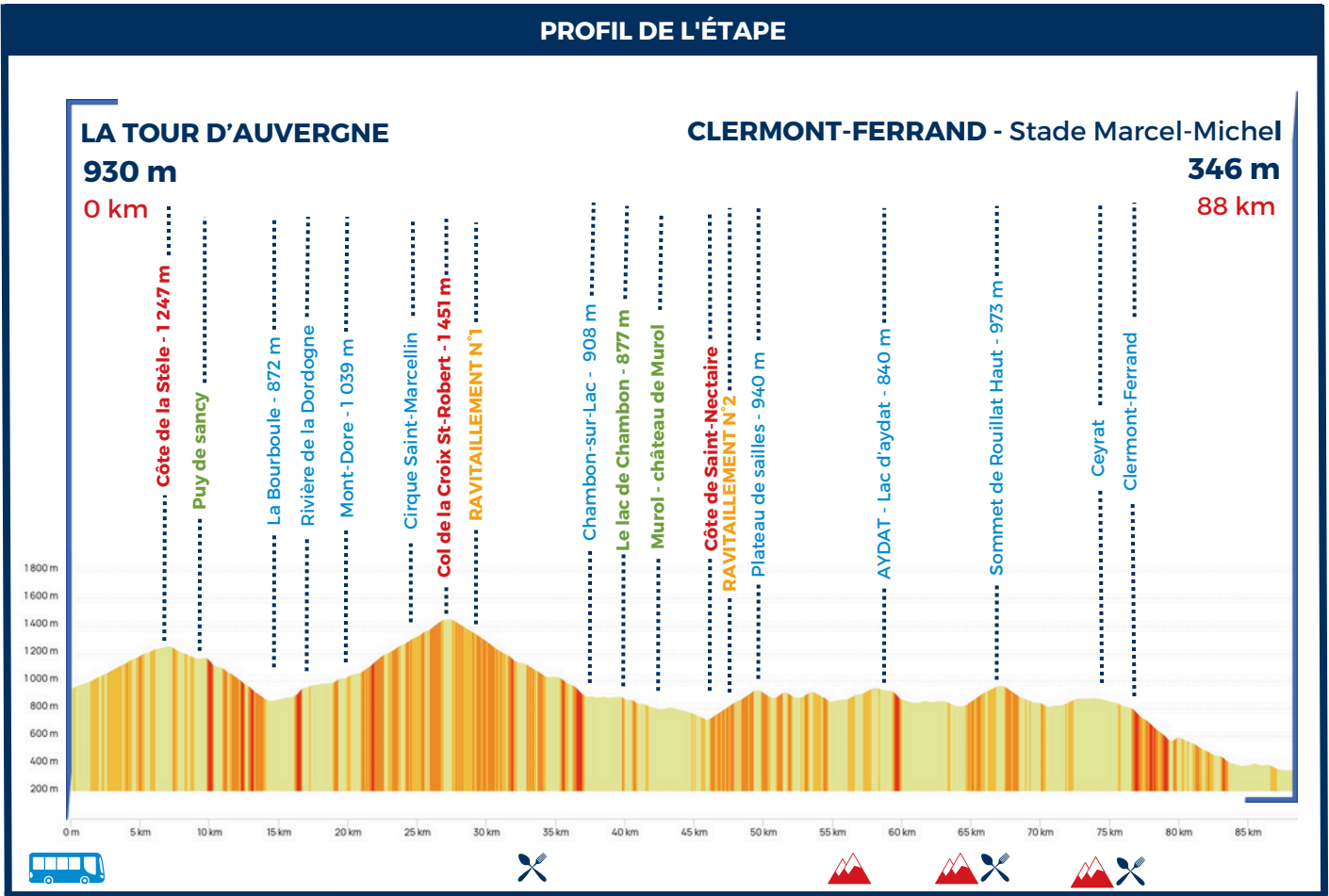
ASCENSION
 RAVITAILLEMENT
 CURIOSITÉ
 DÉPART/ARRIVÉE



ÉTAPE 3



PROFIL DE L'ÉTAPE



EN CHIFFRES

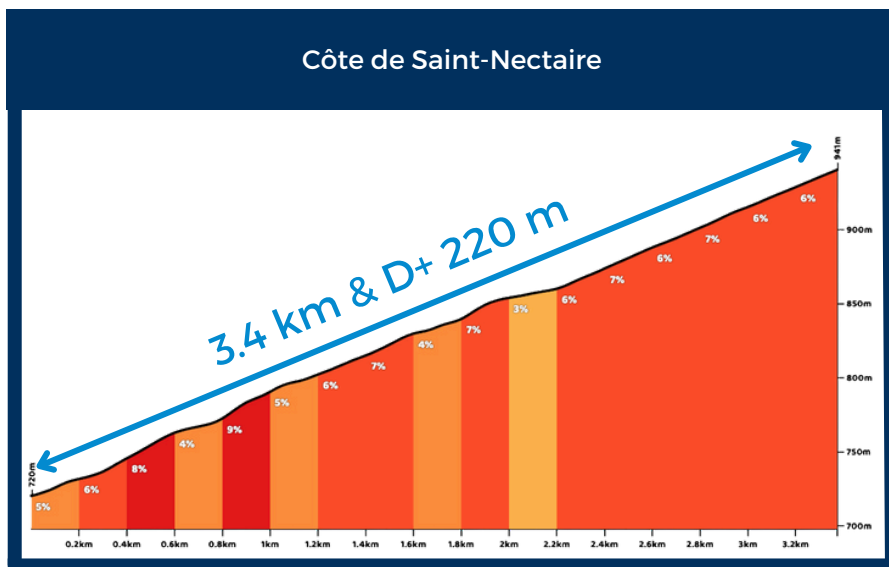
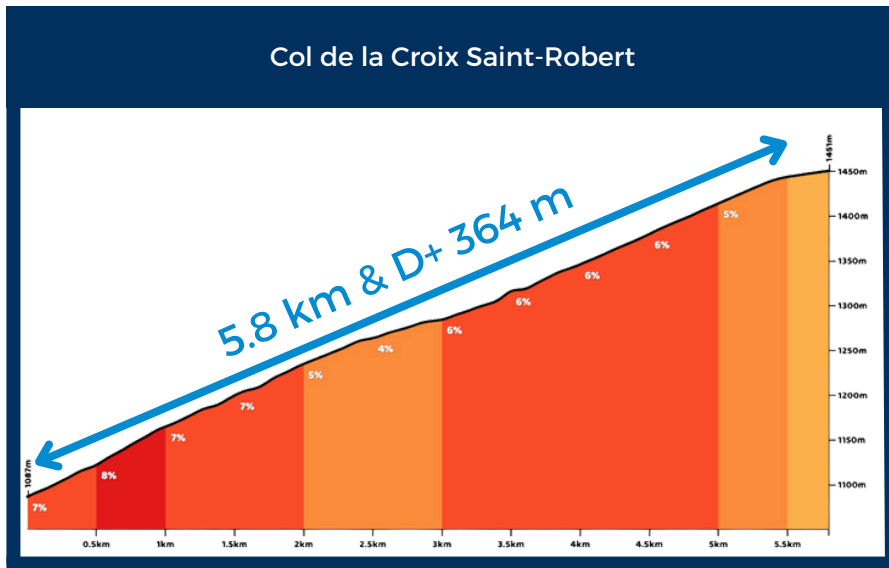
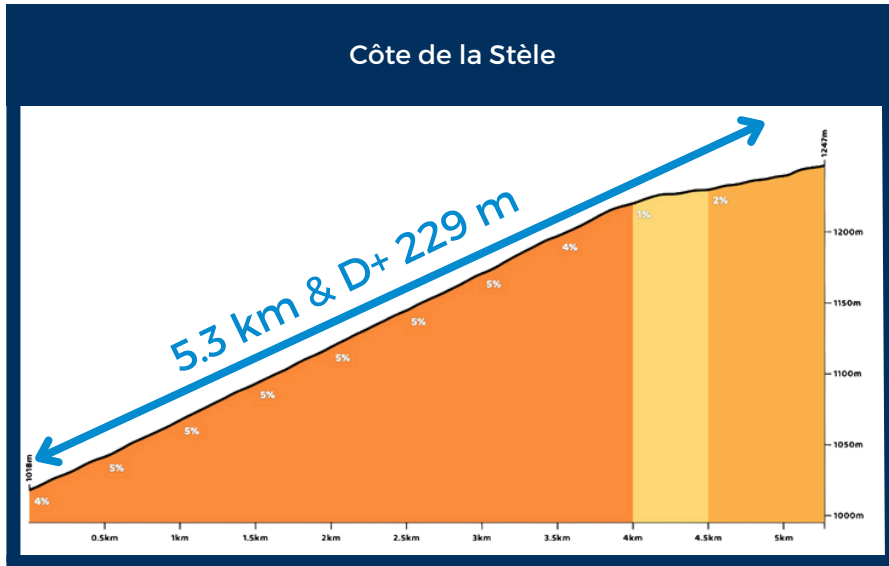
- 1 625 m
- 1 451 m
- 640 m



ÉTAPE 3



LES ASCENSIONS



ÉTAPE 3



LES CURIOSITÉS DU JOUR



La Bourboule

La Bourboule est une ville thermale située dans le département du Puy-de-Dôme, en région Auvergne-Rhône-Alpes. Perchée à 850 mètres d'altitude, la ville offre un cadre parfait, au charme Belle Époque, pour venir profiter des bienfaits des eaux thermales et de l'air de la montagne au sommet de laquelle vous pourrez vous initier aux sports d'hiver.

Le lac Chambon

Le lac Chambon se trouve au cœur d'un cirque de montagne, entre le massif du Sancy, la vallée de Chaudefour et Murol. Il a vu le jour suite à l'obstruction de la rivière Couze Chambon par le volcan le Tartaret. Il est vaste de 60 ha et est entouré d'une nature luxuriante qui se reflète dans ses eaux. Le lac Chambon est propice aux balades à vélo ou à pieds.



Saint-Nectaire

Le village historique de Saint-Nectaire se dévoile au détour de la pittoresque vallée de la Couze Chambon. Couronné par son église romane exceptionnelle, Saint-Nectaire partage son nom avec le fromage A.O.P mais on y trouve également de nombreux sites mégalithiques, dolmens et menhirs.



La chaîne de volcans d'Auvergne

La Chaîne des Puys dont la faille de Limagne, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, est un alignement de 80 volcans qui s'étend sur près de 32 kilomètres de long et 4 kilomètre de large. Ce site naturel regroupe toutes les formes de volcanisme et constitue un spectacle visuel fascinant.



ÉTAPE 3



NAVIGATION

Naviguez sur les routes du défi via un **GPS** et la **trace GPX**.



Téléchargez l'application **ChronoConsult** et suivez le parcours sur votre téléphone en recherchant la course "**défi des Cistes 2024**".



PROGRAMME



Petit-Déjeuner

De 07h30 à 08h30
À l'Hôtel Gergovia
Super Besse



Départ Navette

À 09h00
De l'hôtel en direction
de la Tour d'Auvergne



Arrivée Tour d'Auvergne

À 09h40
À La Tour d'Auvergne



Départ Cyclistes

Première vague à 10h00
De La Tour d'Auvergne



Arrivée Cyclistes

À 15h30
Au Stade Marcel-Michelin
Clermont-Ferrand



Réceptif

De 15h30 à 16h30
Au Stade Marcel-Michelin
Clermont-Ferrand



Repas/Match ASM-MHR

18h30 - 20h00 : Repas
À la Brasserie
21h00 : Match ASM/MHR
Stade Marcel-Michelin



Nuitée

Au Novotel Suites Polydome
Clermont-Ferrand



Départ

À 09h00
Du Novotel Suites Polydome
en direction du GGL Stadium



Arrivée

À 13h00
Au GGL Stadium
Montpellier



ÉTAPE 3



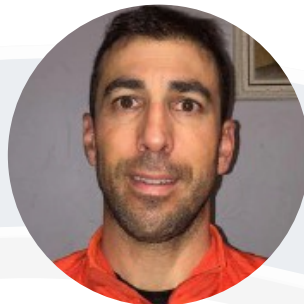
CONTACTS DE L'ORGANISATION



Davina LAGIER
MHR Solidaire
06 76 31 82 13



Florent COMPTOUR
MHR Solidaire
06 42 16 48 51



Martin CAUJOLLE
Accompagnateur
06 71 42 23 76

