



# ROAD-BOOK

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025

# ROC DES GAVES

XCO



# R PYRÉNÉS CDES GAVES

21/09/2025  
Col de Couraduque 65400 AUCUN



# SOMMAIRE

1. Contacts
2. Présentation
3. Informations générales
4. Matériels
5. Inscription
6. Horaires des courses
7. Les parcours
8. Le site
9. Comment venir
10. Dépannage
11. Nos partenaires

# CONTACTS

## Club organisateur:

Pyrénissime Vélo Sport

1 place de la Gare – 65260 PIERREFITTE-NESTALAS

Site internet : <http://www.pyrenissimevelosport.e-monsite.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/PyrenissimeVeloSport/>

## Contacts:

Mail: [pyrenissimevelosport@gmail.com](mailto:pyrenissimevelosport@gmail.com)

Tel: 06.30.16.27.31 / 06.28.73.41.32



# PRESENTATION

Le **ROC DES GAVES** est une épreuve de Cross-Country, XC, à destination des jeunes de 5 à 99ans.

Elle est une épreuve du challenge Pyrénées Ouest et une manche de la coupe d'Occitanie de XC.

Les courses se déroulent sur des circuits techniques avec des enchainements de montées et de descentes.

Différents types de terrains composent les circuits comme des chemins forestiers, des single tracks, des pierriers...

Tout cela au milieu de la station de sport nature de Couradouque.

Proposé et organisé par le club **Pyrénissime Vélo Sport**.



# INFORMATIONS

- Buvette et restauration sur place (pas de paiement par CB).
- Des toilettes seront à disposition.
- Assurance: épreuve couverte par une assurance avec une responsabilité civile.
- Le chronométrage sera assuré par nos soins et pour information.
- Le port d'un casque rigide, avec la jugulaire attachée, est obligatoire pendant toute la durée de l'épreuve, reconnaissance comprise.
- Les compétiteurs sont seuls responsables de la conformité aux normes en vigueur des protections individuelles qu'ils utilisent.
- Le port des gants est obligatoire pendant toute la durée de l'épreuve, reconnaissance comprise.
- **Nous vous demandons de respecter les consignes des signaleurs et bénévoles.**
- **Nous vous demandons de respecter les lieux et l'environnement.**



# MATERIELS

Les vélos admis dans l'épreuve de XCO devront répondre aux normes de l'Union Cycliste Internationale en vigueur pour le cross-country.

Les compétiteurs sont seuls responsables de la conformité aux normes en vigueur du matériel qu'ils utilisent ainsi que de leur entretien.

La plaque de guidon doit être fixée de façon à assurer sa bonne visibilité.

L'utilisation de liaisons radio ou autres moyens de communication à distance avec les coureurs est interdite.

Pendant l'épreuve les vélos pourront être examinés à n'importe quel moment pour s'assurer du respect de la réglementation.

# INSCRIPTIONS

- Inscription en ligne sur le site de la FFC (cycle-web)
- Les inscriptions le jour de la course seront au tarif unique de 20€ (pas de paiement par CB)
- **Retrait des plaques sur présentation de la licence FFC.**
- Modalité de remboursement :  
Si la course est annulée, l'inscription vous sera entièrement remboursée.



## Catégories d'âges:

J'ai entre 5 et 99 ans au 31 décembre 2024, ma catégorie est:

**U7:** 5 – 6 ans

**U11:** 9 – 10 ans

**U15:** 13 – 14 ans

**U9:** 7 – 8 ans

**U13:** 11 – 12 ans

**U17:** 15 – 16 ans

**U19:** 17 – 18 ans

**U23:** 19 – 22 ans

**Sénior:** 23 – 29 ans

**Master:** 30 ans et plus



# HORAIRES

**À partir de 8h:** Inscriptions et retraits des dossards

**09h00:** départ course U15 H-F

**10h00:** départ course U17 H-F & U19 F

**11h30:** départ course U19 H & Master H 50 et 60 & Dames

**12h30:** départ course U23 H & Séniors H & Masters H 35 et 40

**14h00: remise des prix catégories U15 & au delà**

**À partir de 12h00:** Inscriptions et retraits des dossards jeunes

**14h30:** départ course U13

**15h30:** départ course U11

**16h00:** départ course U9

**16h15:** départ course U7

**15h30: remise des prix catégories U7 à U13**

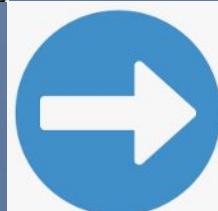


# PARCOURS

Les informations sont données pour information.

Celles-ci sont susceptibles d'évoluer à l'approche de la course.

| Catégorie                            | Parcours                        |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| U7                                   | 1 boucle tapis                  |
| U9                                   | Start + 1 boucle A              |
| U11                                  | Start + 2 boucle A              |
| U13                                  | Start + 3 boucle A              |
| U15                                  | Start + 1 boucle A + 1 boucle B |
| U17 H-F / U19 F                      | Start + 2 boucle B              |
| U19 H / Masters H 50 & 60 / Dames    | Start + 3 boucle B              |
| U23 H / Séniors H / Masters H35 & 40 | Start + 4 boucle B              |



# Station sport nature Val d'Azun – Couraduque

## LE SITE

100km de pistes balisées vous attendent toute l'année pour une immersion au cœur de paysages naturels grandioses entre le col du Soulor à Arrens-Marsous (1474m d'altitude) et le col de Couraduque à Aucun (1367m d'altitude). L'hiver sur la neige, la station propose un espace nordique pour la pratique du ski de fond et des raquettes à neige, ainsi qu'un espace de glisse ludique dédié aux enfants avec ses tapis roulants, le Nordic Park. Le reste de l'année les pistes sont un formidable terrain de jeu pour les sportifs qui pratiquent la randonnée, le trail ou le VTT. Pendant les vacances d'été c'est un espace dédié aux loisirs avec ses trottinettes électriques et sa tyrolienne au col du Soulor, ainsi qu'un programme d'aventures à vivre en famille avec des balades thématiques et des activités nature.

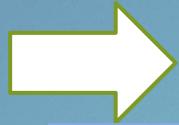


<https://www.station-valdazun.com>  
/

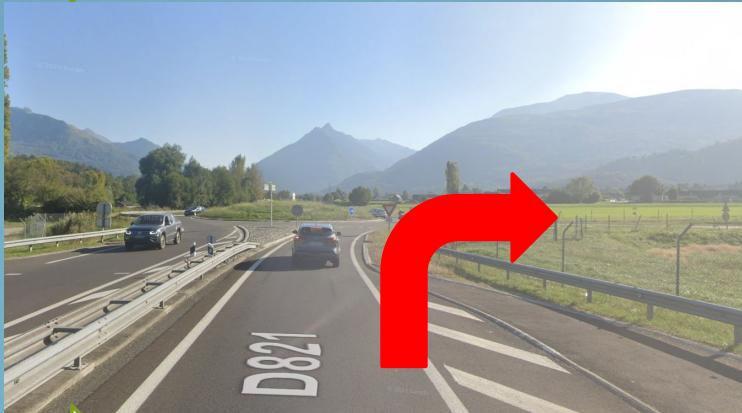


# COMMENT VENIR

Sortie de Lourdes



Direction Argeles-Gazost (D821)



A Argeles-Gazost



Direction Aucun puis Couradouque



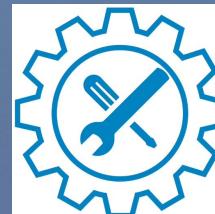
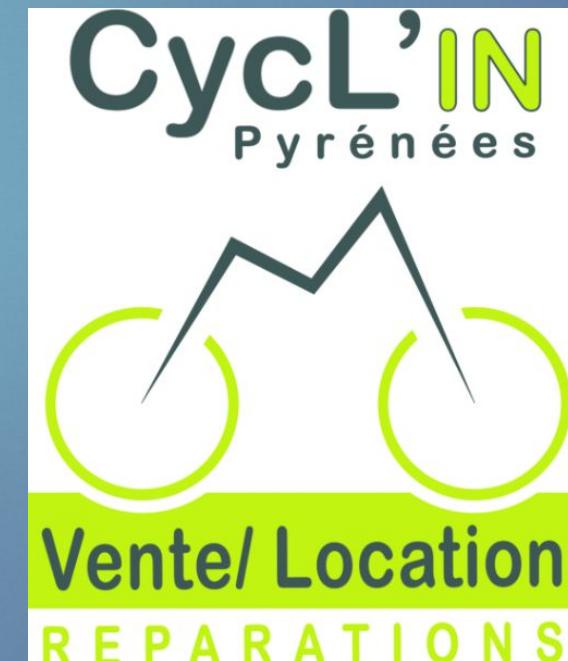
# DEPANNAGE

Un problème mécanique, une urgence, nos jeunes pilotes vous recommandent les magasins de Cycles d'Argeles-Gazost:

À 15 kms  
Argeles-Gazost



À 15 kms  
Argeles-Gazost





# NOS PARTENAIRES



PAU NORD - PAU SUD - HAGETMAU - TARBES - LOURDES - ARGELES GAZOST



ARTISAN bois, métal et résine epoxy



6 Rue d'Alsace, 65400 Argelès-Gazost



Security Tech Germany



DÉCOUVRIR LE MONDE

