



Col de la Quillane  
66210 LA LLAGONNE  
Tél : 07.56.42.38.55

## LE PROGRAMME – LA RAMADE 2024

### 1. ORGANISATION :

La Communauté de Communes Pyrénées Catalanes, en partenariat avec le club Capcir Aventure VTT organise le samedi 14 septembre 2024, une randonnée VTT, au départ du Termanal, Pyrénées 2000 – 66210 BOLQUERE.

### 2. INSCRIPTIONS :

Les bulletins d'inscription pourront être retirés sur notre site internet et retournés avant le 31/08/2024 à l'adresse suivante : CC Pyrénées Catalanes – Col de la Quillane – 66210 LA LLAGONNE

Les inscriptions sur place seront possible le samedi 14/09/2023 à partir de 07h00 jusqu'à 9h00 (repas suivant les places disponibles).

### 3. TARIFS :

Pour les licenciés FFCAM : 12€ (présentation de la licence obligatoire)

Pour les non licenciés FFCAM : 15€ avant le 31/08/2024. Après cette date majoration de 10€. (présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du VTT de moins de 12 mois ou déclaration d'aptitude à la pratique du VTT).

### 4. PARCOURS ET HEURES DEPARTS :

Cette année nous vous proposons 4 boucles, avec la possibilité de les combiner, de les rallonger ou écourter suivant votre forme en choisissant un parcours différent tout au long de la randonnée (en le signalant aux contrôleurs). Chaque niveau de pratiquant trouvera sa boucle. Toutes les boucles sont ouvertes aux VTTAE.

**Boucle Famille couleur VERTE** Distance 11 km avec un dénivelé cumulé positif de 260 m. Départ libre jusqu'à 10h.

Parcours peu technique à la découverte du Stade VTT XCO de Font-Romeu, nécessitant tout de même une pratique régulière du VTT. Pour la famille sportive adepte de VTT.

**Boucle Sportif Couleur BLEUE** Distance 26 km avec un dénivelé cumulé positif de 560 m. Départ libre jusqu'à 9h.

Parcours alternant monotraces et pistes plus larges, sans grosse difficulté technique. Vous découvrirez le Stade VTT XCO de Font-Romeu et les magnifiques paysages de la Haute Cerdagne. Pour les adeptes de VTT tranquille qui veulent s'encanailler.



Col de la Quillane  
66210 LA LLAGONNE  
Tél : 07.56.42.38.55

**Boucle Confirmé Couleur ROUGE** Distance 45km avec un dénivelé cumulé positif de 970 m. Départ libre jusqu'à 9h.

2 stades XCO, une longue descente, un sentier spectaculaire en corniche, une remontée un peu physique et parfois technique et 3 ravitos gourmands... N'en jetez plus, c'est LA boucle pour les amoureux du VTT.

**Boucle Expert Couleur NOIRE** : Distance 56 km avec un dénivelé cumulé positif de 1300 m. Départ libre jusqu'à 9h. Boucle sans balisage, uniquement avec GPS.

C'est la Rouge, en pire ! On ajoute un détour par le Roc de la Calme pour profiter au mieux du grand air et des paysages. Pensez à partir tôt, ce serait dommage de louper le repas... Pour ceux qui en veulent toujours plus !

#### 5. PRESTATIONS ET RAVITAILLEMENTS :

Il sera mis à disposition des participants une zone de parking automobiles, wc publics et une aire de lavage pour les vélos. Les participants trouveront 3 ravitaillements répartis sur l'ensemble des boucles, ainsi que des signaleurs en contact permanent avec l'organisation pour assister et sécuriser les participants.

Le repas et les boissons seront servis à partir de 12h à chacun des participants inscrits.

#### 6. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Ne jetez ni emballages, ni chambre à air. Chaque ravitaillement sera muni de sacs poubelles où les participants pourront vider leurs poches.

Certaines boucles traversant des zones protégées Natura 2000, les participants devront strictement suivre les itinéraires balisés par l'organisation.

#### 7. COMMENT VENIR :

Route : RN 116 depuis Perpignan par la vallée de la Têt et D618 à partir de Mont-Louis ou D 118 depuis Carcassonne par la vallée de l'Aude.



Col de la Quillane  
66210 LA LLAGONNE  
Tél : 07.56.42.38.55

## REGLEMENT – RAMADE 2024

Article 1 : Tout engagement à la randonnée V.T.T, implique que chaque participant a pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses et conditions qui figurent ci-après dans leur intégralité.

Article 2 : Les boucles « FAMILLE » (verte), SPORTIF (bleue) et « CONFIRMES » (rouge) sont ouvertes à tous. La participation des mineurs est soumise aux conditions suivantes : Jusqu'à 15 ans accompagnement obligatoire d'un représentant légal sur le même circuit ou, à partir de 15 ans révolus, autorisation parentale si absence de représentant légal.

Article 3 : La boucle MONTAGNE ne sera pas balisée. La trace GPS sera fournie en amont par mail aux participants inscrits avant le 18 JUIN 2022 ou sur place le jour de la randonnée (se munir du câble de connexion du GPS).

Article 4 : Chaque participant aux randonnées est donc tenu de respecter les dispositions du Code de la route et des divers arrêtés. Il devra également respecter les différentes consignes données par les organisateurs.

Article 5 : Chaque participant est tenu de rester sur les sentiers balisés et de se signaler à chaque point de contrôle.

Article 6 : Le port du casque à coque rigide est obligatoire pour les randonnées V.T.T et cyclotouristes, gants et lunettes sont fortement conseillés.

Article 7 : L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol ou dégradation du matériel des participants.

Article 8 : Pour les randonnées V.T.T, les freins doivent être dans un état de fonctionnement correct pour toute la durée du parcours et les embouts de guidons bouchés. Le matériel accessoire au vélo doit être correctement fixé à ce dernier afin d'éviter tout risque de chute, de bris ou de perte sur le parcours. Toute négligence de la part du participant dans ce domaine engage sa responsabilité. Chaque vététiste et cyclotouristes doit pouvoir participer en toute autonomie et donc prévoir un nécessaire de réparation ainsi qu'un petit ravitaillement (eau en particulier). Pour les participants aux boucles ROUGE et MONTAGNE, doivent se munir d'une veste coupe-vent et imperméable (type Gore-tex), d'une couverture de survie et d'un téléphone portable.

Article 9 : Chaque participant aux randonnées V.T.T doit être couvert par une assurance responsabilité civile et restera seul responsable des accidents dont il sera auteur. Il devra également posséder sa propre assurance accidents corporels et dommages matériels. Une assurance journalière peut être proposée en ligne sous forme de licence au club organisateur au tarif de 4€.

Article 10 : Chaque participant doit s'assurer auprès de son médecin traitant que son état de santé lui permet de participer à la randonnée.

Article 11 : Chaque participant est tenu de respecter l'environnement et les espaces naturels qu'il traverse. Il doit garder ses déchets et emballages dans ses poches durant la randonnée. Des bacs poubelles seront à la disposition des participants au point de ravitaillement, ainsi que sur le site d'arrivée.

Article 12 : Chaque participant doit respecter les autres usagers (promeneurs, randonneurs, pêcheurs...). Le partage des chemins empruntés doit se faire avec courtoisie. Sur les chemins pédestres, le vététiste n'est pas prioritaire. Lors du croisement d'autres usagers, les participants sont tenus de ralentir et, si nécessaire, de mettre pied à terre.

Article 13 : Le parcours pourra être modifié, la randonnée neutralisée voir même annulée sans préavis, par l'organisateur.

Article 14 : Tout manquement au règlement exclu de fait le participant de cette manifestation.

Article 15 : Tout participant à la RAMADE accepte que les photos prises lors de cette manifestation puissent être publiée dans l'un des supports de communication de la Communauté de Communes Pyrénées Catalanes (journal, guide, site internet).

Article 16 : L'inscription entraîne l'acceptation du présent règlement.



Col de la Quillane  
66210 LA LLAGONNE  
Tél : 07.56.42.38.55

## CHARTRE DU PRATIQUANT

- J'utilise un vélo en parfait état mécanique avec un équipement conforme à la réglementation,
- Je respecte le code de la route en tous lieux et toutes circonstances,
- Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète),
- Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de terrain,
- Je prends les dispositions pour être visible de jour et de nuit,
- J'emporte un nécessaire de réparation, une trousse de 1<sup>ère</sup> urgence et une carte détaillée du parcours,
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi,
- Je choisis un parcours en rapport avec mes capacités physiques,
- Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes,
- Je porte toujours un casque,
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident,
- J'observe les consignes des organisateurs lors de la randonnée,
- Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède,
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers des chemins,
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires,
- Je respecte les propriétés privées et je roule impérativement sur les sentiers balisés par l'organisation,
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération,
- Je respecte la nature et son environnement,
- Je respecte la faune et la flore situées dans une zone protégée Natura 2000,
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul (e),
- Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne.



Col de la Quillane  
66210 LA LLAGONNE  
Tél : 07.56.42.38.55

## BULLETIN D'INSCRIPTION - LA RAMADE 2024

NOM : ..... Prénom : ..... Age : .....ans  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....  
Mail : .....@.....  
Tél : ..... Nom de votre Club : .....  
N° de Licence si FFCAM : .....

Tarifs : 12€ pour les licenciés FFCAM et 15€ pour les non licenciés FFCAM avant le 31/08/2024.  
Après cette date il y a une majoration de 10€, chèque à l'ordre de Capcir Aventure VTT

### CHOIX DU PARCOURS

- Boucle Famille couleur VERTE : Distance 11 km avec un dénivelé cumulé positif de 260 m. Départ libre jusqu'à 10h.
- Boucle Sportif Couleur BLEUE : Distance 26 km avec un dénivelé cumulé positif de 560 m. Départ libre jusqu'à 9h.
- Boucle Confirmé Couleur ROUGE : Distance 45 km avec un dénivelé cumulé positif de 970 m. Départ libre jusqu'à 9h.
- Boucle Expert MONTAGNE : Distance 56 km avec un dénivelé cumulé positif de 1300 m. Départ libre jusqu'à 9h. Boucle sans balisage, uniquement avec GPS.

Je certifie avoir pris connaissance et accepter le règlement de la randonnée VTT LA RAMADE (reporté au verso de la présente inscription) et ne faire l'objet d'aucune contre-indication à la pratique du VTT. Cet engagement se fait sous mon entière responsabilité. SIGNATURE (1)

(1) Pour le mineur veuillez compléter l'autorisation parentale au verso



Col de la Quillane  
66210 LA LLAGONNE  
Tél : 07.56.42.38.55

### AUTORISATION PARENTALE (à compléter pour les mineurs)

Je soussigné(e) Monsieur (ou Madame)..... demeurant  
.....Code postal : ..... Ville : ..... et agissant en qualité de père -  
mère, autorise mon fils - ma fille ..... à participer à la randonnée LA RAMADE organisée par la  
Communauté de Communes Pyrénées Catalanes.

Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.

Fait le ..... à ..... Signature :

### REGLEMENT – RAMADE 2024

Article 1 : Tout engagement à la randonnée V.T.T, implique que chaque participant a pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses et conditions qui figurent ci-après dans leur intégralité.

Article 2 : Les boucles « FAMILLE » (verte), SPORTIF (bleue) et « CONFIRMES » (rouge) sont ouvertes à tous. La participation des mineurs est soumise aux conditions suivantes : Jusqu'à 15 ans accompagnement obligatoire d'un représentant légal sur le même circuit ou, à partir de 15 ans révolus, autorisation parentale si absence de représentant légal.

Article 3 : La boucle MONTAGNE ne sera pas balisée. La trace GPS sera fournie en amont par mail aux participants inscrits avant le 18 JUIN 2022 ou sur place le jour de la randonnée (se munir du câble de connexion du GPS).

Article 4 : Chaque participant aux randonnées est donc tenu de respecter les dispositions du Code de la route et des divers arrêtés. Il devra également respecter les différentes consignes données par les organisateurs.

Article 5 : Chaque participant est tenu de rester sur les sentiers balisés et de se signaler à chaque point de contrôle.

Article 6 : Le port du casque à coque rigide est obligatoire pour les randonnées V.T.T et cyclotouristes, gants et lunettes sont fortement conseillés.

Article 7 : L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol ou dégradation du matériel des participants.

Article 8 : Pour les randonnées V.T.T, les freins doivent être dans un état de fonctionnement correct pour toute la durée du parcours et les embouts de guidons bouchés. Le matériel accessoire au vélo doit être correctement fixé à ce dernier afin d'éviter tout risque de chute, de bris ou de perte sur le parcours. Toute négligence de la part du participant dans ce domaine engage sa responsabilité. Chaque vététiste et cyclotouristes doit pouvoir participer en toute autonomie et donc prévoir un nécessaire de réparation ainsi qu'un petit ravitaillement (eau en particulier). Pour les participants aux boucles ROUGE et MONTAGNE, doivent se munir d'une veste coupe-vent et imperméable (type Gore-tex), d'une couverture de survie et d'un téléphone portable.

Article 9 : Chaque participant aux randonnées V.T.T doit être couvert par une assurance responsabilité civile et restera seul responsable des accidents dont il sera auteur. Il devra également posséder sa propre assurance accidents corporels et dommages matériels. Une assurance journalière peut être proposée en ligne sous forme de licence au club organisateur au tarif de 4€.

Article 10 : Chaque participant doit s'assurer auprès de son médecin traitant que son état de santé lui permet de participer à la randonnée.

Article 11 : Chaque participant est tenu de respecter l'environnement et les espaces naturels qu'il traverse. Il doit garder ses déchets et emballages dans ses poches durant la randonnée. Des bacs poubelles seront à la disposition des participants au point de ravitaillement, ainsi que sur le site d'arrivée.

Article 12 : Chaque participant doit respecter les autres usagers (promeneurs, randonneurs, pêcheurs...). Le partage des chemins empruntés doit se faire avec courtoisie. Sur les chemins pédestres, le vététiste n'est pas prioritaire. Lors du croisement d'autres usagers, les participants sont tenus de ralentir et, si nécessaire, de mettre pied à terre.

Article 13 : Le parcours pourra être modifié, la randonnée neutralisée voir même annulée sans préavis, par l'organisateur.

Article 14 : Tout manquement au règlement exclu de fait le participant de cette manifestation.

Article 15 : Tout participant à la RAMADE accepte que les photos prises lors de cette manifestation puissent être publiées dans l'un des supports de communication de la Communauté de Communes Pyrénées Catalanes (journal, guide, site internet).

Article 16 : L'inscription entraîne l'acceptation du présent règlement.