



Imprimée à 4 000 exemplaires



20^{ème} TOUR DE L'AUDE



12 - 16
SEPTEMBRE
2022



300 kilomètres 50 communes
traversées
30 bénévoles 1000 Enfants
50 participants rencontrés



LUNDI 12 SEPTEMBRE ETAPE 1

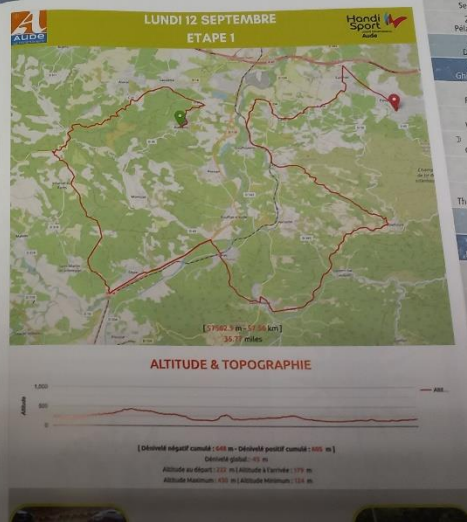
VILLES	KM	CUMUL	Lieu	ARRIVEES	DEPARTS
ROULLENS	0	0	Petit déjeuner	Foyer communal	8H00
			Sensibilisation	Ecole	9H05 9h30
Lavalette	4.3	4.3			
Cépie	17.7	22	Sensibilisation	Ecole	11H30 12H00
POMAS	4	26	Déjeuner	Salle des fêtes	12H05 14H00
St Hilaire	3.2	29.2			
Leuc	14.8	44	Sensibilisation	Ecole	15H50 16H10
Couffoulens	1.5	45.5			
Cavanac	3	48.5			
Cazilhac	4.5	53			
PALAJA	4	57	Dîner	Salle polyvalente	17H20

ROULLENS

POMAS

PALAJA

Les repas nous sont offerts par ces collectivités



D	7
L	8
M	9
M	10
J	11
V	12
S	13
D	14
L	15
M	16
M	17
J	18
V	19
S	20
D	21
L	22
M	23
M	24
J	25
V	26

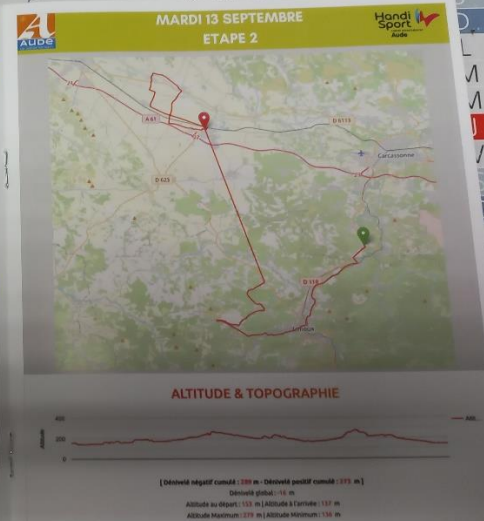
MARDI 13 SEPTEMBRE ETAPE 2

VILLES	KM	CUMUL	LIEU	ARRIVEE	DEPART
ROUFFIAC	0	0	Petit déjeuner	Foyer communal	8H00
			Ecole	Ecole	9H30
Pomas	2.5	2.5			
Pleusse	6.5	9			
Limoux	3.5	12.5			
La Digne d'aval	4.2	16.7			
Louplia	6.3	23			
LAURAGUEL	9.4	32.4	Sensibilisation	Ecole	11H30 12H00
			Déjeuner	Salle polyvalente	12H05 14H00
	0	32.4	Transfert voiture		14H30
Bram			Sensibilisation	Ecole	15H00 15h30
Pexiora	13	45.4			
Lasbordes	1.7	47.1			
Villepinte	6.4	55.5			
BRAM	8.1	63.6	Dîner	Foyer communal	17h00

ROUFFIAC

LAURAGUEL

BRAM



D	7
L	8
M	9
M	10
J	11
V	12
S	13
D	14
L	15
M	16
M	17
J	18
V	19
S	20
D	21
L	22
M	23
M	24
J	25
V	26

MERCREDI 14 SEPTEMBRE ETAPE 3

Matin Détente-visites

VILLE	KM	CUMUL	LIEU	ARRIVEE	DEPART
SAINTE ANDE DE ROQUELONGUE	0	0	Petit Déjeuner	Foyer Municipal	8H00
			Sensibilisation	Accueil de loisirs	9H30
Visite de Lagrasse			Déjeuner		12H00 14H00

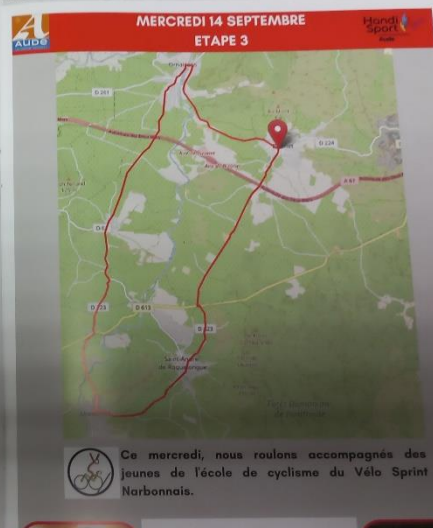
Après-midi Cycles

VILLE	KM	CUMUL	LIEU	ARRIVEE	DEPART
Boucle vélo sprint Narbonnais	23.8	23.8	Goûter		14H30
			Bizanet		
			St André de Roquelongue		
			Les Ollieux		
			Gasparet		
			Ornaisons		
MONTREDON	8.1	31.9	Dîner		17h15

ST ANDRE

BIZANET

MONTREDON



L	8
M	9
M	10
J	11
V	12
S	13
D	14
L	15
M	16
M	17
J	18
V	19
S	20
D	21
L	22
M	23
M	24
J	25
V	26

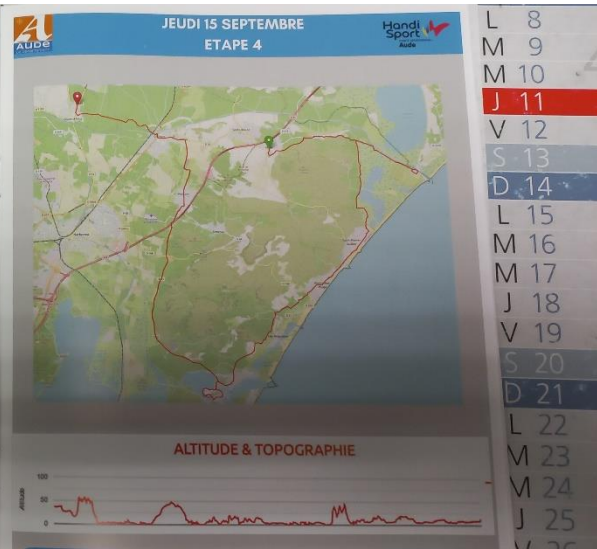
Ce mercredi, nous roulons accompagnés des jeunes de l'école de cyclisme du Vélo Sprint Narbonnais.

JEUDI 15 SEPTEMBRE
ETAPE 4

Hondi Sport Aude

VILLE	KM	CUMUL	LIEU	ARRIVEE	DEPART
FLEURY D'AUDE	0	0	Petit Déjeuner	Salle des fêtes	8h00 9h00
	0.2	0.2	Sensibilisation	Ecole	9h05 9h30
Cabanes de Fleury	8.8	9.0	Pause	Rafraichissement	
St Pierre la Mer	10.3	19.3			
Narbonne Plage	3.3	22.6	Repas	Mairie	12h00 14h
GRUISSAN	15.9	38.5	Sensibilisation	Ecole	14h30 15h00
Vinassan	14.2	52.7	Sensibilisation	Ecole	16h00 16h30
Coursan	4.3	57			
CUXAC D'AUDE	7.5	64.5	Diner	Salle	17h30

FLEURY **GRUISSAN** **CUXAC D'AUDE**



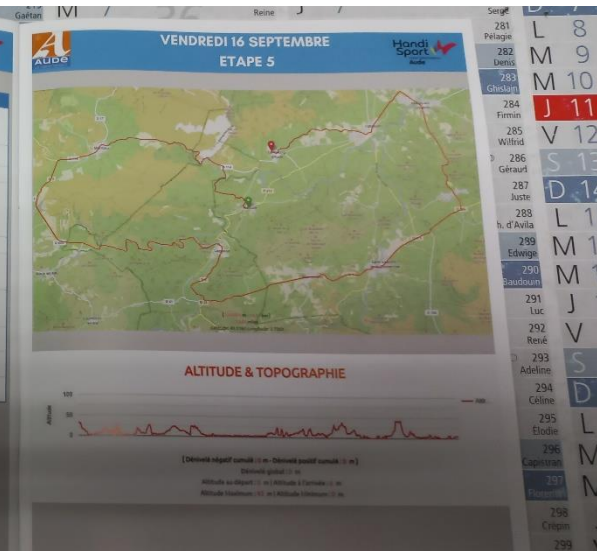
- L 8
- M 9
- M 10
- J 11**
- V 12
- S 13
- D 14
- L 15
- M 16
- M 17
- J 18
- V 19
- S 20
- D 21
- L 22
- M 23
- M 24
- J 25

VENDREDI 16 SEPTEMBRE
ETAPE 5

Hondi Sport Aude

VILLE	KM	CUMUL	LIEU	ARRIVEE	DEPART
CAMPLONG D'AUDE	0	0	Petit déjeuner		9H00
Ribaute	4.2	4.2	Sensibilisation	FAM Le Carrigan	9H20 9H40
Montlaur	10.3	14.5		Ecole	11H20 11H50
LAGRASSE	15.7	30.20	Déjeuner	Salle polyvalente	12H00 13H30
Tournissan	7.9	38.6			
St Laurent de la Cabrerisse	3.7	43.3	Sensibilisation	Ecole	14H15 14H45
Villeneuve la Crémade	4.9	48.2			
Ferrals les Corbières	4.3	52.5			
Fabrezan	4.0	56.50	Sensibilisation	Ecole	15H40 16H10
CAMPLONG D'AUDE	5.1	61.6	Soirée gala		17H00

RIBAUTE **LAGRASSE** **CAMPLONG**



- L 8
- M 9
- M 10
- J 11**
- V 12
- S 13
- D 14
- L 15
- M 16
- M 17
- J 18
- V 19
- S 20
- D 21
- L 22
- M 23
- M 24
- J 25