

# PARCOURS ET SÉCURITÉ

**VAUTOURMAN  
DUATHLON M**



**27 SEPTEMBRE 2025  
COL DE COURADUQUE  
VAL D'AZUN**

**Les parcours sont quasi identique à 2023 et 2024 (léger changement demi-tour vélo par rapport à 2024)**

Tous les parcours sont disponibles sous openrunner (voir fin de ce document pour les liens)

**Echauffement :**

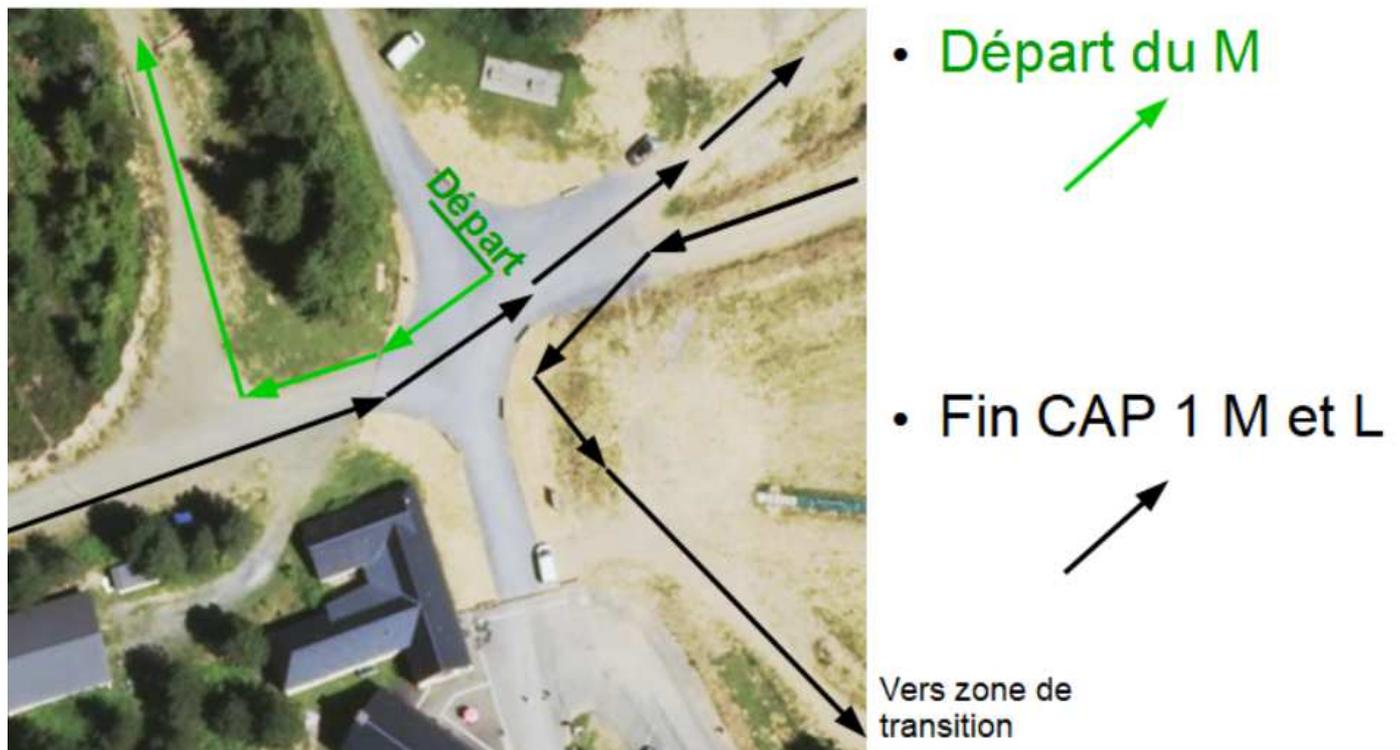
Echauffement des relayeurs libres, sans gêner le bon déroulement de la course (éviter de courir sur le parcours)

**Première course à pied :**

La course M commence par une boucle de 4km, puis se termine par une petite boucle de 1km.

La course à pied du M est sur chemin/piste.

Les chaussures de trail sont conseillés sur le M.



*Zone de départ du M et fin de la CAP 1 du M, au col de Couraduque, vue du ciel*

**Deuxième course à pied:**

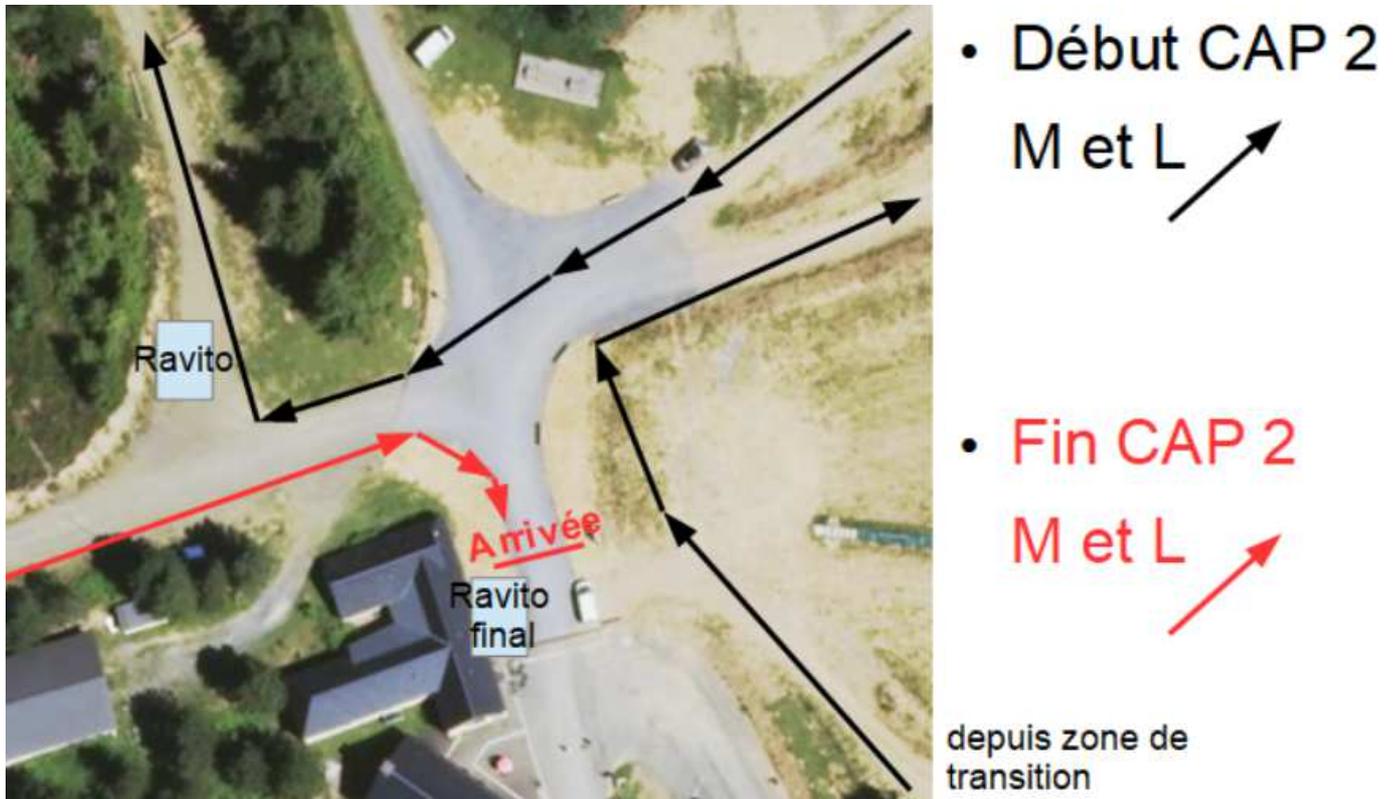
Vous repartez par le fond du parking, en sens inverse de votre arrivée à T1.

Vous empruntez la petite boucle d'un km que vous avez fait à la fin de votre première course à pied, mais en sens inverse.

Sur le M, vous referez la même boucle de 4km que sur la CAP 1.

Vous finissez par la même descente que sur la CAP 1

L'arrivée se fait juste après la grande descente, au col de Couraduque.



*départ et fin CAP 2 du M, au col de Couraduque, vue du ciel*

Le parcours à pied sera balisé par des flèches jaunes (identiques vélo), de la rubalise, ou de la peinture ou des plots orange.

Comme pour toute course nature, l'orientation est importante et demande de la concentration de la part du coureur.

Nous partageons la montagne, et il est possible que vous rencontriez des troupeaux (vaches, moutons, chevaux). Soyez prudents à leur passage.

Il est interdit de couper les chemins, veuillez rester sur les chemins balisés. Merci, pour l'équité de la course et pour le site naturel du Val d'Azun.

A pied, bien que ce soient des pistes, il est possible de rencontrer une voiture. Les signaleurs leur diront de rouler au pas, mais soyez attentifs également.

De manière générale, les changements de direction sont clairement indiqués. Si vous ne voyez pas de signalétique, il faut rester sur le sentier principal.

### **A vélo :**

La course commence par la descente du col de Couraduque, En bas, vous tournerez à droite, direction Arrens-Marsous.

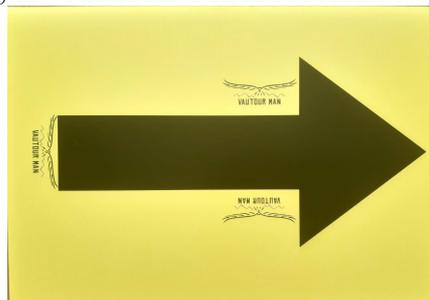
A Arrens-Marsous, vous grimpez le Soulor (suivre la route principale). Le demi-tour se fera environ 300m avant le col, sur une zone où le demi-tour peut être effectuée avec plus de sécurité. Des signaleurs seront présent. Le ravitaillement se fera au niveau du demi-tour.

Les M redescendront donc le Soulor par le même versant, arriveront à Arrens-Marsous, continueront vers Aucun, puis tourneront à gauche pour remonter Couraduque.

# Parcours vélo duathlon M



Le parcours sera fléché par des flèches noires sur fond jaune visibles sur le bord de la route. Le parcours sera fléché au plus tard vendredi soir, si vous souhaitez le reconnaître.



En résumé, le parcours de la partie vélo est globalement très simple, vous n'avez que 3 changement de direction :

- à droite à la fin de la descente de Couraduque
- le demi-tour au Soulor
- et à gauche pour remonter à Couraduque

Tous les changements de direction sont clairement indiqués.

Si vous ne voyez pas de signalisation, c'est qu'il faut rester sur la voie principale.

## Sécurité/danger :

la route est ouverte aux autres utilisateurs (voitures, etc...). Vous avez bien sur la priorité, accordée par arrêté municipal et départemental, à toutes les intersections ; nous aurons des signaleurs pour la faire respecter.

Pour le reste, **vous êtes tenus de respecter le code de la Route. En particulier roulez toujours à droite !**

Attention à la fin de la descente de Couraduque, un virage serré à droite pour reprendre la route principale. Modérez votre vitesse, et restez bien sur votre voie de droite, des voitures peuvent venir en face sur la voie de gauche.

A la fin de la descente du Soulor et de Couraduque, à l'entrée d'Arrens-Marsous et d'Aucun, c'est une zone limitée à 30. Vous êtes tenus de la respecter. Si vous arrivez au delà de cette vitesse, de par la faible visibilité, nos signaleurs ne pourront pas assurer la sécurité des carrefours à votre passage.

Prudence dans les agglomérations, et attention aux piétons !

### Prudence dans les descentes de cols !

- certains virages sont traîtres et « ferment » de manière brusque.
- Il peut également y avoir des bouses de vaches glissantes sur la route.
- La DDE nous a signalé que la descente de Couraduque pourra être en cours de réfection. Il y aura peut être des parties « à découvert », où il faudra beaucoup ralentir. On vous encourage à bien les reconnaître lors de votre montée en voiture le matin de la course. Ces passages seront signalés par des panneaux « attention » (point d'exclamation).
- Il peut toujours rester des gravillons sur la route, soyez attentifs.
- Sur la descente de Couraduque, nous avons tous les ans des chutes de personnes trop « agressives » après la première course à pied. Restez lucides !
- Ne pas couper les virages, restez à droite, la route est ouverte !

Vous emprunterez des zones pastorales. Des bêtes (vaches, moutons, chèvres) peuvent être sur la route, au détour d'un virage... soyez attentifs !

Dans le Soulor, il y aura des coureurs en même temps en montée et en descente. Veuillez donc être extrêmement vigilant, et bien serrer à droite. Vous risquez de rencontrer des voitures « impatientes » de doubler, veuillez bien garder votre droite en montée et en descente, malheureusement nous savons que certaines voitures doublent les cyclistes sans visibilité dans les cols...

Il est bien sur strictement interdit de « couper » les virages », surtout quand il n'y a pas de visibilité. Des voitures ou cyclistes peuvent arriver en face !

Le drafting (rouler en groupe) est interdit.

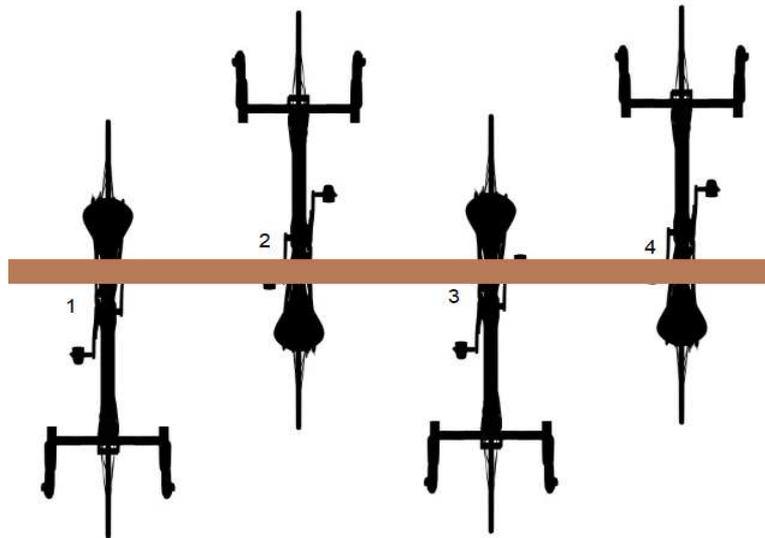
Il faut laisser 10m entre votre roue avant et la roue avant du concurrent vous précédant.

## 6. Transitions

### Installation des vélos :

Votre vélo doit se mettre avec la roue avant vers vous lorsque vous regardez votre numéro de dossard inscrit sur la barre du parc à vélo.

Il est important de respecter cela pour que les vélos rentrent tous facilement dans le parc. Ils seront placés tête bêche pour que les guidons ne se touchent pas.



Lors de la 2ème transition, lorsque vous posez votre vélo, pensez à remettre votre vélo dans la même position (guidon vers vous) afin que vos voisins aient suffisamment de place pour faire leur transition également.

Précisions pour les relayeurs : votre vélo n'entre jamais dans le parc à vélo. Il reste donc sous votre responsabilité à tout moment.

## Transition 1

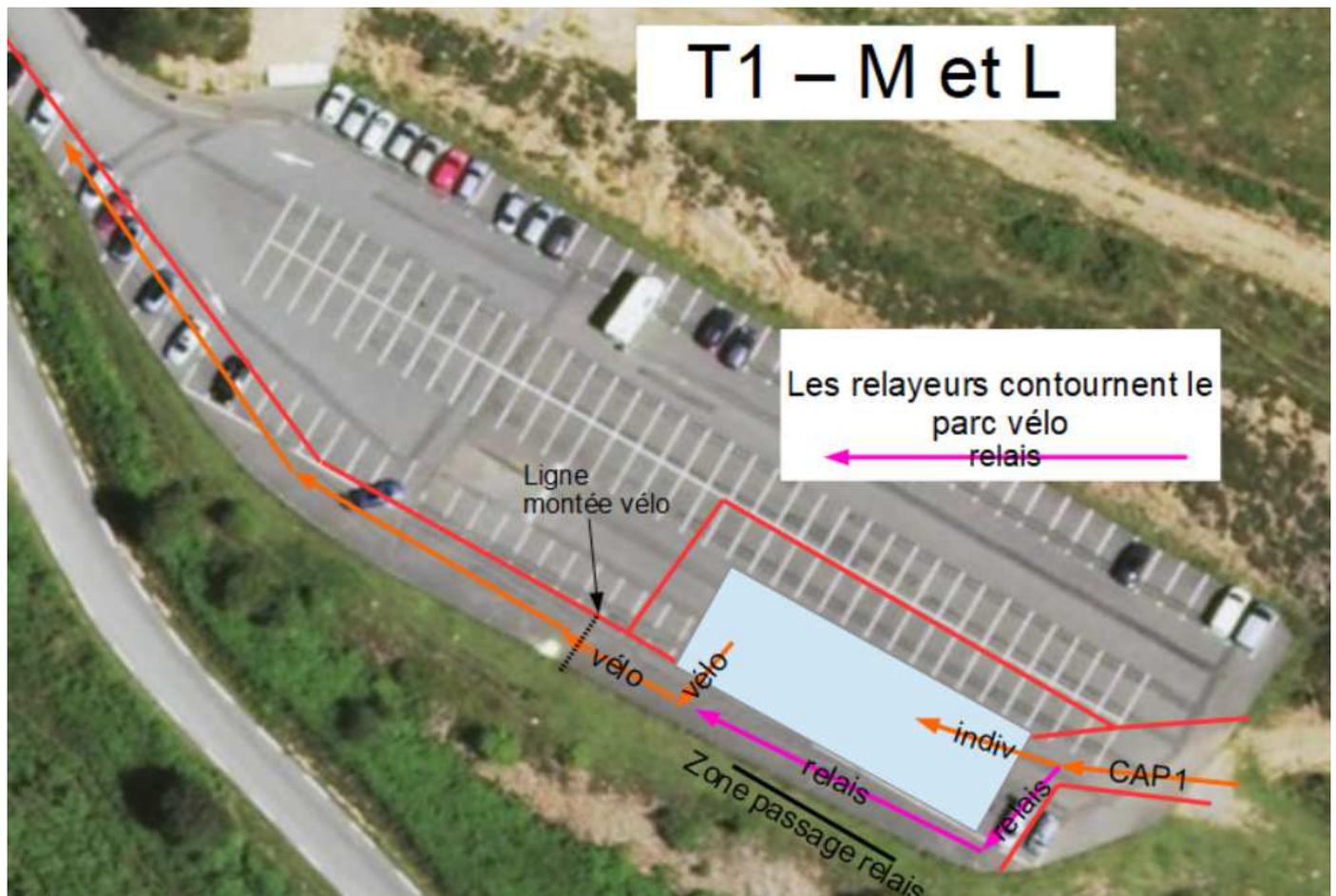
La première transition sur le parking du col de Couraduc est une transition « classique » : vous rentrez dans le parc à vélo, vous mettez vos affaires de vélo, vous prenez votre vélo, et vous sortez du parc à vélo, vélo à la main.

Il est interdit de circuler à vélo dans le parc à vélos. Le casque doit être mis et attaché à votre emplacement, avant de prendre votre vélo et de le pousser jusqu'à la sortie du parc.

Vous pourrez monter sur votre vélo à l'endroit désigné par la pancarte « montée vélo »

Attention, au bout de 50m sur le vélo, pour sortir du parking, il y a un virage serré à gauche à 180° en dévers. Soyez prudents. Suite aux travaux sur le site, cette partie est gravillonnée. Selon la situation le jour de la course, il faudra peut-être descendre de vélo sur cette partie (10-15 mètres)

Les relayeurs n'entrent pas dans le parc à vélos, le relais se fait à l'extérieur du parc. Il y aura donc une bifurcation à l'entrée du parc : les relayeurs tourneront à gauche avant d'entrer dans le parc, les individuels iront tout droit dans le parc.



*Parc à vélos et zone transition T1 au col de Couraduc*

## Transition 2

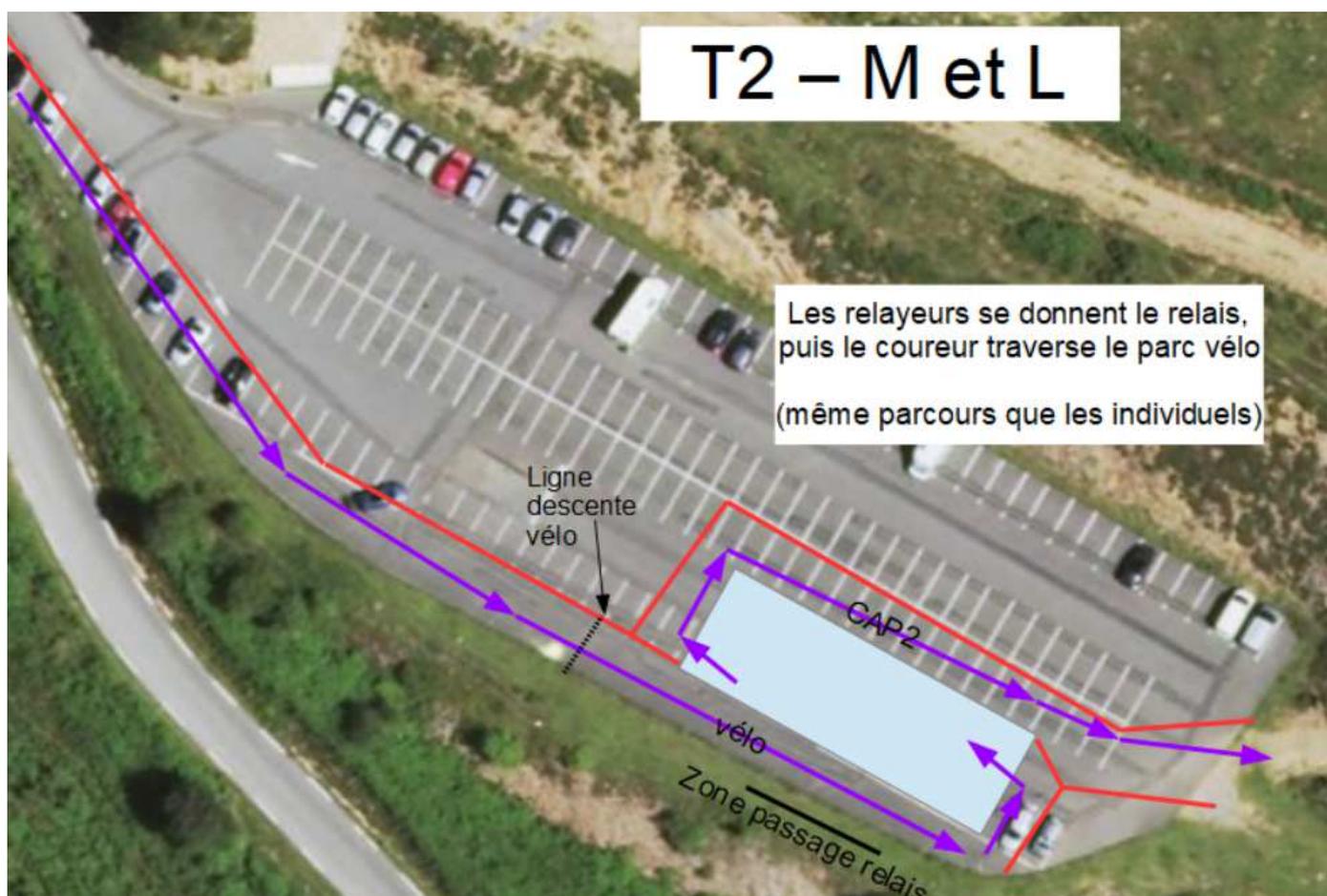
La 2ème transition sur le parking du col de Couradue est au même endroit que pour la transition 1. L'entrée et la sortie se font aux mêmes points.

A la descente du vélo, qui sera indiquée, vous passerez devant la zone de relais, où les relayeurs pourront passer le relais, en prenant garde de ne pas gêner la progression des autres concurrents.

Les individuels continueront et rentreront dans le parc toujours en poussant leurs vélos, pour leur transition. Les relayeurs à pied suivront le même chemin, traverseront le parc, et sortiront par la même sortie que les individuels.

Vous contournez alors le parc à vélo et vous partirez sur votre 2ème course à pied par là où vous êtes arrivés à la fin de la 1ère course à pied.

Comme pour la T1, il est interdit de rouler en vélo dans le parc, et le casque doit être retiré seulement une fois que vous avez déposé votre vélo.



*Zone transition T2 au col de Couradue*

A chaque transition, votre casque avec jugulaire attachée doit toujours être sur votre tête lorsque vous avez votre vélo à la main. A T1 donc, vous mettez en premier votre casque, puis vous prenez votre vélo. A T2, vous devez avoir fini de poser votre vélo avant de défaire votre jugulaire et enlever votre casque. Ce sont des consignes de sécurité, merci de les respecter.

### Plans :

Tous les parcours sont disponibles sur openrunner.

M CAP 1 : <https://www.openrunner.com/r/11294561>

M vélo : <https://www.openrunner.com/r/10727535>

M CAP 2 : <https://www.openrunner.com/r/11294591>