

TOUR FOUSSERET COEUR DE GARONNE

18 et 19 mai 2024



LE FOUSSERET



CASTELNAU



RIEUMES



Le Mot du Président de l'Association Cycliste Fousseretoise

Après le succès de l'édition 2023, nous souhaitons une aussi belle réussite en 2024 pour cette 21^e édition, les 18 et 19 mai, du tour Fousseret cœur de Garonne, avec deux nouveautés : une randonnée cyclo en avant tour, le samedi 18 mai, avec un départ à 9h, pour une balade touristique, qui passera par le château de St Elix, le lac de Peyssies, Berat, le lac de Poucharamet, le parc de loisir Tépacap, Pouy de Touges, Castelnaud, Fousseret, et la deuxième, une caravane d'anciennes voitures, qui passera avant les coureurs.

Ce tour ne peut se faire que grâce à une équipe de dirigeants, de précieux bénévoles, de partenaires privés, du Conseil Départemental, de la communauté de communes, ainsi que de certaines communes, qui nous aident, et nous attribuent une subvention.

C'est une centaine de bénévoles, et un budget de 19400€ pour cette organisation, avec une retombée économique sur le territoire d'environ 80000€ pour le commerce local, et les locations d'hébergement, pour accueillir 1000 personnes environ : public, coureurs et accompagnants venant de toute l'Occitanie et des régions limitrophes, car nous accueillons des équipes du 13,33,64,47. C'est plus de 250 coureurs engagés, une quarantaine d'équipes, qui vont animer les routes de nos villages, du territoire Cœur de Garonne pendant deux jours. Avec un plateau très relevé cette année, le tour 2024 promet une belle épreuve sportive. Les futurs gagnants seront très forts dans leur catégorie. Toute l'équipe ACF vous attend sur le bord des routes pour encourager les participants, et la caravane d'anciennes voitures, qui passera environ 1 heure avant les coureurs. Nous vous invitons à nous retrouver à l'arrivée à Rieumes, pour la première étape, vers 16h30 le samedi 18 mai, ainsi que le dimanche 19 mai, pour la clôture de ce tour, vers 17 heures au marché couvert du Fousseret. Vous trouverez le détail de la

course avec les circuits et les villages traversés sur les pages suivantes, ainsi que sur le site du club 'Association cycliste le Fousseret'.

Bonne chance et bon courage à tous les coureurs, en espérant qu'ils prennent plaisir à découvrir notre territoire.

Le Président

Daniel MIQUEL et toute son équipe de l'Association Cycliste Fousseretoise.



Quelques membres du bureau

Le Mot des Conseillers Départementaux du Canton de CAZERES



Loïc Gojard et Sandrine Baylac

Le Tour du Fousseret de de la Communauté de Communes Cœur de Garonne s'affirme de plus en plus comme l'épreuve référence pour de nombreux coureurs régionaux désireux de l'inscrire à leur palmarès.

Le Conseil Départemental est pleinement satisfait d'être associé à cette compétition qui contribue à l'animation de nos villages et à la découverte de paysages accueillants.

Nous souhaitons vous témoigner notre reconnaissance pour votre engagement à nos côtés, à faire vivre nos territoires ruraux aux limites d'une grande métropole que nous voulons solidaire de la ruralité.

En remerciant les bénévoles pour l'organisation exemplaire et les coureurs pour leur bel esprit sportif.



Sortie entrainement

Le Mot du Maire du FOUSSERET

Avec les beaux jours, c'est le retour du tour cycliste anciennement du canton du Fousseret, aujourd'hui de Coeur de Garonne. Les coureurs de ce tour ont certainement commencé de rouler depuis longtemps, peut-être n'ont-ils même pas fait de trêve hivernale du fait du réchauffement du climat. Ils ont déjà des centaines de kilomètres dans les jambes, ils vont venir se mesurer chez nous, toujours plus nombreux et toujours plus affûtés. Pendant ces deux jours, les 18 et 19 mai prochains, nous les accueillons toujours avec le même plaisir.

Pour qu'une course ait lieu, il faut bien sûr des coureurs, mais rien ne se ferait non plus sans les nombreux bénévoles qui participent à l'organisation, sous la direction de Daniel MIQUEL, qui montre autant d'efficacité dans son rôle de dirigeant qu'il en a montré jadis sur sa machine. En ces temps où il est si difficile de trouver des bonnes volontés, réussir l'organisation d'un tel événement tient aussi de l'exploit.

Il ne nous reste plus qu'à espérer que le beau temps sera au rendez-vous de ces deux jours et que nous serons nombreux au bord de la route pour encourager coureurs et organisateurs.

Pierre LAGARIGUE



Les jeunes en stage en Espagne

Le Mot de la Maire de RIEUMES

Chers sportives et sportifs,

C'est avec enthousiasme que Rieumes accueille cette année l'arrivée du Tour du Fousseret Cœur de Garonne. Je tiens à remercier chaleureusement tous ceux qui, avec une régularité indéfectible, orchestrent cet événement sportif devenu majeur dans notre territoire.

Le cyclisme, symbole de persévérance et d'excellence, reflète bien l'esprit dynamique de notre ville et de son tissu associatif. À travers les activités des associations de Rieumes, nos habitants, des plus jeunes au plus âgés, montrent leur engagement et leur passion, enrichissant ainsi notre vie locale.

Je me réjouis à l'idée de féliciter les champions de chaque catégorie et de partager ce moment de joie collective. Ce tour, désormais phare pour les cyclistes régionaux, nous unit autour d'un même intérêt.

Félicitations pour ce travail d'organisation, et bravo par avance à tous les coureurs !

Jennifer Courtois-Perissé



Tour du FOUSSERET 2023

Le Mot du Maire de CASTELNAU - PICAMPEAU

Le circuit de Castelnau Picampeau a été choisi pour le contre la montre du dimanche après-midi ce qui offrira aux Picampalois une animation sportive devant leur porte.

En tant qu'ancien coureur, je peux vous dire que ce parcours est exigeant; la gestion du bon braquet sera primordiale et les meilleurs rouleurs pourront exprimer leur puissance.

Je remercie Daniel Miquel et son équipe pour ce choix et je souhaite aux coureurs, aux organisateurs et aux nombreux bénévoles qui permettent chaque année la tenue de cette belle course cycliste une belle édition 2024.

Christian CAZALOT



Quelques jeunes de l'école de cyclisme

LES EVENEMENTS PASSES ET A VENIR ORGANISES PAR L'ACF EN 2024

Ecole de cyclisme (7 à 14 ans) : tous les mercredis au stade de rugby du FOUSSERET

- Lundi 1 avril : randonnée à CASTELNAU - PICAMPEAU
- Samedi 27 avril : course cycliste des fêtes de LUSSAN - ADEILHAC
- Samedi 18 et dimanche 19 mai : tour du FOUSSERET Cœur de Garonne
- Samedi 20 juillet : semi - nocturne de RIEUMES
- Vendredi 30 août : semi - nocturne des fêtes de RIEUMES

Prévisions automne / hiver :

- 2 courses gravel : RIEUMES et SAINT JULIEN (souvenir Pierre PELOUSE)
- 4 cyclo-cross : FOUSSERET et RIEUMES

Pour plus d'informations, retrouvez-nous sur le site association cycliste LE FOUSSERET : <https://www.association-cycliste-lefousseret.fr/>



Nos bénévoles



Programme

TOUR DU FOUSSERET CŒUR DE GARONNE

Le 18 et 19 mai 2024

Samedi 18 mai

9 h00 : Rando Fousseret – Fousseret 63,4 Km. Départ du marché couvert.

12h : sandwiches, gratuit pour les bénévoles, qui aident sur le tour (gardien de carrefour).



Fousseret – St-Elix – Peyssies – Berat – Poucharramet – Sajas – Pouy-de-Touges – Castelnau - Fousseret

<https://www.openrunner.com/route-details/18277175>

1^{ère} étape Fousseret – Rieumes : 93 km

13h30 : départ de la caravane, Fousseret – Rieumes.

Avec anciennes mobylettes, motos et voitures.

15h : départ étape 1, Fousseret – Rieumes 93 km.

17h30 : réception, sandwiches avec bière locale.

Remises 1^{ère} étape, à Rieumes à l'école élémentaire.

Dimanche 19 mai

2^{ème} étape Fousseret – Fousseret : 89 km

9h30 : départ du stade de rugby.

11H30 : restauration au marché couvert.

13h00 : remises de la deuxième étape.

3^{ème} étape CLM individuel : 10,5 km

14H30 : départ du Contre la montre individuel 10,5 km au niveau du collège.

17H : photos des bénévoles au marché couvert.

17h30 : réception et remises finales du tour Fousseret cœur de Garonne 2024.

Toutes les informations et documents sont sur le site ACF, Association Cycliste Le Fousseret.

Contact Tel : 0650613910 Mail : acfousseret31@gmail.com



Etape 1



<https://www.openrunner.com/route-details/17929453>



Distance	66.98 Km
Denivelé	739 m
Denivelé +	352 m
Denivelé-	387 m

Distance	93.53 Km
Denivelé	1012 m
Denivelé +	490 m
Denivelé-	522 m

SPRINTS INTERMEDIAIRES :

- Sprint 1 : Saint-Julien km 9
- Sprint 2 : Mauran km 22
- Sprint 3 : Labastide-Clermont km 56

MEILLEUR GRIMPEUR :

- MG1 : Gensac km 12
- MG2 : Mondavezan km 34
- MG3 : Montégut km 42

Etape 2



Distance	30.19 Km
Denivelé	355 m
Denivelé +	184 m
Denivelé-	171 m

Sprints intermédiaires :

- Sprint 1 : Labastide-Clermont km 14
- Sprint 2 : Labastide-Clermont km 44
- Sprint 3 : Labastide-Clermont km 74

Meilleur grimpeur :

- MG1 : Castelneau-Picampeau km 23
- MG2 : Castelneau-Picampeau km 53
- MG3 : Castelneau-Picampeau km 83

Etape 3

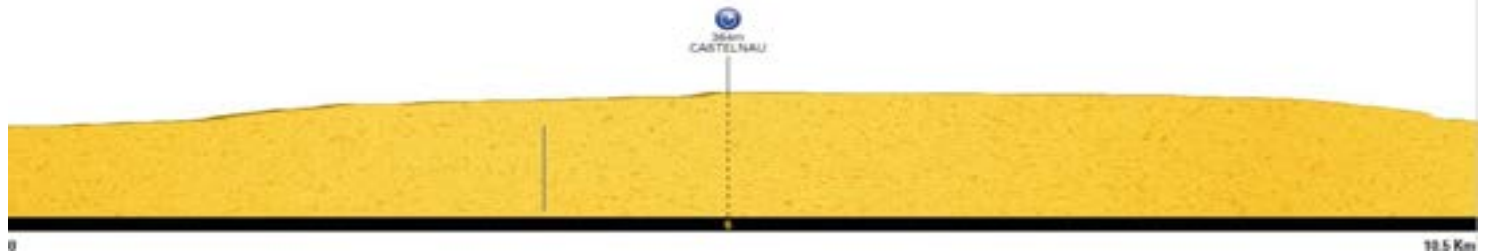
Contre la montre individuel du Tour Fousseret cœur de Garonne



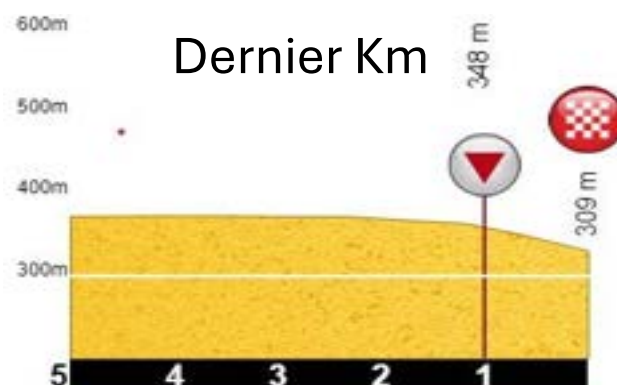
<https://www.openrunner.com/route-details/17929492>

FOUSSERET
302 m

FOUSSERET
310 m



Distance	10.60 Km
Denivelé	121 m
Denivelé +	64 m
Denivelé-	57 m



1ère Etape : Samedi 18 Mai 2024 : LE FOUSSERET - RIEUMES

Appel 14h30 - Départ Fictif 14h45 du Fousseret

Sites traversés	Voie utilisées	Distance totale	Heure à 40 Km/h (cat 1-2-3)	Heure à 37 Km/h (cat 4-5)	Nb Signaleur	N° Poste
Départ Fictif : Halle LE FOUSSERET			14h45	14h45		
Départ Réel D25 BENQUE	D25	0,0	15h00	15h00		
SAINT-ELIX LE CHÂTEAU	D25	4,9	15h07	15h08		
SAINT-ELIX VERS SAINT-JULIEN	D25	6,1	15h09	15h10		
SAINT-JULIEN SPRINT 1	D25	8,6	15h13	15h14		
SAINT-JULIEN VERS D62G	D62G	9,4	15h14	15h16		
GENSAC GRIMPEUR 1	D62	11,9	15h18	15h19		
GENSAC-SUR-GARONNE	D62	14,0	15h21	15h22		
CAZERES rond-point vers Couladère	D62H	18,5	15h27	15h30		
COULADERE	D7	18,8	15h27	15h30		
COULADERE VERS Mauran D62	D49	19,0	15h28	15h31		
MAURAN SPRINT 2	D62	21,7	15,33	15h35		
MAURAN VERS MARTRES D83A	D62	24,6	15h36	15h40		
MARTRES à gauche vers D10	D83A	25,5	15h38	15h41		
MARTRES à droite vers D817	D10	27,0	15h40	15h43		
MARTRES-TOLOSANE vers D83	D817	28,0	15h42	15h45		
MARTRES vers Mondavezan D83	D83	29,0	15h43	15,47		
MONDAVEZAN à gauche vers D36	D83	32,6	15h49	15h51		
MONDAVEZAN GRIMPEUR 2	D36	34,0	15h51	15h55		
MONTOUSSIN VERS Montegut D36D	D8	37,7	15h57	16h01		
MONTEGUT	D36D	40,0	16h00	16h04		
MONTEGUT GRIMPEUR 3	D36D	41,7	16h03	16h07		
FUSTIGNAC	D48	42,6	16h04	1h08		
FUSTIGNAC vers Casties	D6H	43,0	16h04	16h09		
CASTIES-LABRANDE à droite vers D23	D96	46,0	16h09	16h14		
CASTIES-LABRANDE	D23	48,1	16h12	16h17		
POUY-DE-TOUGES vers Berat	D23	52,0	16h18	16h24		
LABASTIDE-CLERMONT SRINT 3	D23	55,6	16h23	16h30		
LABASTIDE CLERMONT à gauche vers D	D23	59,2	16h28	16h35		
RIEUMES	D7	64,7	16h37	16h45		
RIEUMES ARRIVEE CAT 4 ET 5 Bd des Vignes	D7	65,4	16h38	16h46		
RIEUMES rue du Pigeonnier vers D58A		65,2	16h37			
RIEUMES à gauche vers D3	D58A	65,7	16h38			
RIEUMES	D3	66,0	16h39			
PESQUIERES vers Sajas D73	D3	70,8	16h46			
SAJAS vers Savères	D73	76,8	16,55			
SAVERES à gauche vers D7	D73	86,4	17h10			
RIEUMES	D7	91,3	17h16			
RIEUMES ARRIVEE CAT 1 -2- 3 BD des Vignes	D7	92,0	17h18			

2^{ème} Etape : Dimanche 19 Mai 2024 : LE FOUSSERET - FOUSSERET

Appel 9 H - Départ Fictif 9H15 du Fousseret

Sites traversés	Voie utilisées	Distance totale	Heure à 40 Km/h (cat 1-2-3)	Heure à 37 Km/h (cat 4-5)	Nb Signaleur	N° Poste
Départ Fictif : STADE DE RUGBY	D6		9H15	9H15		
Départ Réel D7 vers Marignac	D7	0,0	9H30	9H30		
MARIGNAC-LASCLARES	D7	2,1	9H33	9H34		
GRATENS	D7	5,1	9H37	9H38		
LABASTIDE-CLERMONT	D7	8,5	9H42	9H43		
LABASTIDE vers Pouy de touges	D23	10,5	9H46	9H47		
LABASTIDE-CLERMONT SPRINT 1	D23	14,0	9H51	9H52		
POUY DE TOUGES à gauche vers D23C	D23	17,7	9H58	9H59		
CASTELNAU-PICAMPEAU GRIMPEUR 1	D23C	22,8	10H04	10H07		
CASTELNAU-PICAMPEAU vers le Fousseret	D6	23,4	10H05	10H08		
FOUSSERET 1er passage	D6	29,0	10H13	10H17		
MARIGNAC-LASCLARES	D7	32,1	10H18	10H21		
GRATENS	D7	35,2	10H22	10H26		
LABASTIDE-CLERMONT	D7	38,5	10H28	10H32		
LABASTIDE vers Pouy de touges	D23	40,5	10H31	10H35		
LABASTIDE-CLERMONT SPRINT 2	D23	44,0	10H36	10H41		
POUY DE TOUGES à gauche vers D23C	D23	47,6	10H43	10H47		
CASTELNAU-PICAMPEAU GRIMPEUR 2	D23C	52,8	10H48	10H55		
CASTELNAU-PICAMPEAU vers le Fousseret	D6	53,3	10H49	10H56		
FOUSSERET 2ème passage arrivée 4-5	D6	59,0	10H58	11H05		
MARIGNAC-LASCLARES	D7	62,0	11H03			
GRATENS	D7	65,0	11H07			
LABASTIDE-CLERMONT	D7	68,5	11H13			
LABASTIDE vers Pouy de touges	D23	70,3	11H15			
LABASTIDE-CLERMONT SPRINT 3	D23	73,9	11H21			
POUY DE TOUGES à gauche vers D23C	D23	77,5	11H26			
CASTELNAU-PICAMPEAU GRIMPEUR 3	D23C	82,8	11H34			
CASTELNAU-PICAMPEAU vers le Fousseret	D6	83,3	11H35			
FOUSSERET arrivée 1-2-3	D6	89,7	11H45			

3^{ème} Etape : Dimanche 19 Mai 2024 : LE FOUSSERET - CASTELNAU - FOUSSERET

CONTRE LA MONTRE INDIVIDUEL						
Sites traversés	Voie utilisées	Distance totale	Heure à 40 Km/h (cat 1-2-3)	Heure à 37 Km/h (cat 4-5)	Nb Signaleur	N° Poste

DEPART PREMIER COUREUR			14h30			
FOUSSERET Collège vers Castelnau	D6	0,0	14h30			
CASTELNAU-PICAMPEAU retour vers FOUSSERET	D6	5,3	14H37			
FOUSSERET Arrivée stade de Rugby	D6	10,6	14h46			
ARRIVEE DERNIER COUREUR VERS 17H						

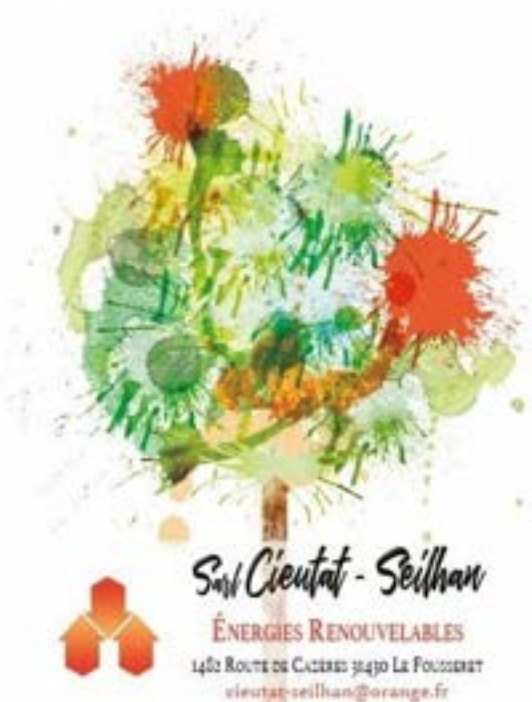
SIGNALEURS						
DEPART FOUSSERET	D6				4	1
CHEMIN DU COULOUME	D6				1	
LAS COUMETTES VERS D6C	D6				1	
CONTETON	D6				1	
LAS PLANES	D6				1	
ROUTE DE CAZAC VERS D83	D6				1	
LE CHÂTEAU CASTELNAU Vers D6E	D6				1	
VILLAGE MAIRIE Vers Fousseret	D6				1	



L'équipe pour le tour du MADIRAN 2024

Nos Partenaires







RENAULT
La vie, avec passion

**GARAGE
TH. DAVEZAC**



Carrefour
contact



CAMPING LE CASTIES

1133, Route du Gélas
Lieu-Dit Bas de Labrande
31430 Casties-Labrande

Tél : 05.61.90.81.11.
~~00.00.00.00.00.~~

Mail : contact@camping-lecasties.fr



www.camping-lecasties.fr

[campinglecasties](https://www.instagram.com/campinglecasties)



GROUPE



MARTINEZ



www.groupe-martinez.com

Remerciements

Les dirigeants et les membres de l'association cycliste du FOUSSERET adressent leurs vifs remerciements à la Communauté de Communes, au Conseil Départemental, à la Région, aux municipalités, aux partenaires ainsi qu'aux bénévoles qui sans eux le tour FOUSSERET Cœur de Garonne ne pourrait se faire.



Quelques photos de podiums du tour du FOUSSERET