

Publié le 09/04/2010 10:05 | **Jean-Luc Bibal.**

**Du 19/06/2010 au 20/06/2010**

## Cap Nore : le 14e défi

**VTT. Rando-raïd. Les 19 et 20 juin.**

 ZOOM



Au cours de l'édition 2009. / Photo DDM.

Allez, n'ayons pas peur des mots ni des comparaisons, si un marathonien se doit dans sa discipline de passer par Paris ou New York, le vététiste confirmé ne peut éviter le rendez-vous incontournable de Cap Nore Aude-Pays cathare. Ce n'est pas par hasard si la rando-raïd organisée par l'Atac (Association terre d'Aragon en Cabardès) depuis 1997 fait partie des « randos d'or » depuis la création par la Fédération française de cyclisme en 1998 de ce label de qualité. Label qui récompense et met en avant la qualité du parcours, mais aussi l'organisation du raid et les structures du club organisateur.

Et sur tous ces points, l'Atac VTT est pris en exemple dans tout l'Hexagone. Autour de son quatuor de choc, le président Bruno Ajdnik, son second (responsable des parcours) Alain Marty, le secrétaire général Bernard Dumur et le « massif »

Daniel Foussat, c'est une véritable famille de passionnés qui se démène tout au long de l'année pour faire de Cap Nore une des plus belles randos VTT de France.

La FFC exige des parcours labellisés «randos d'or», qu'ils « suscitent le rêve et l'aventure par leur beauté, leur esthétique, les difficultés et le particularisme », toutes les caractéristiques de Cap Nore. Recherchée d'abord pour sa difficulté et sa technicité par les spécialistes qui viennent de plus de soixante départements mais aussi de l'étranger, la rando-raïd a également gagné ses lettres de noblesse pour ses paysages à couper le souffle.

Pour le 60, 80 et 100 km, les trois circuits qui passent par le pic de Nore, juge de paix culminant à 1 211 m, mais aussi pour le 40 km, les parcours ont été encore une fois renouvelés et bichonnés par la cohorte de bénévoles. Le record de participants sera-t-il encore battu ? Ce n'est pas la préoccupation majeure des organisateurs, pour eux l'essentiel et la récompense suprême reste la satisfaction quasi générale de tous ces spécialistes de la discipline. N'en doutons pas, Cap Nore 2010 sera à la hauteur des éditions précédentes, les inscriptions vont bon train et les sites d'hébergement sont déjà pris d'assaut.

### Les 13 randos d'or

Les 3 et 4 avril : Roc laïssagais (Aveyron) ; le 23 mai : La Choc Rando (Hautes-Alpes) ; le 13 juin : Trans-Piades (Var) ; les 19 et 20 juin : Cap Nore (Aude) ; les 3 et 4 juillet : Les 3 Vallées tout terrain (Savoie) ; les 10 et 11 juillet : Raid of road Champsaur (Hautes-Alpes) ; les 24 et 25 juillet : la VTT Cime (Haute-Savoie) ; le 8 août : la Transmaurienne (Savoie) ; les 4 et 5 septembre : Transvercors (Isère) ; les 11 et 12 septembre : Oxygène cup (Creuse) ; les 18 et 19 septembre : La Forestière (Jura) ; les 25 et 26 septembre : Extrême sur Loue (Doubs), le 11 novembre : Rando des collines (Alpes-de-Haute-Provence).

### Les parcours

Raid VTT 100 km : Dénivelé positif 3 510 m.

Raid VTT 80 km : Dénivelé positif 2 718 m.

Raid VTT 60 km : Dénivelé positif 2 505 m.

Raid VTT 40 km : Dénivelé positif 1 100 m.

Déval Nore : Dénivelé négatif de 1 100 m sur une distance de 28 km entre le Pic de Nore et Villegly.

Ravitaillements à Sallèles, Villeneuve, Castan-Viel, Citou, Castans, Pradelles et Limousis, soit sept postes sur le circuit des 100 km.

## Le programme

Samedi 19 juin : Deval'Nore.

Pic de Nore-Villegly : 1 100 m de dénivelé négatif sur 80 % du parcours. Inscriptions limitées à 400 dossards.

À 11 heures, chargement des vélos ; à 13 heures, départ des cars pour le sommet ; à 20 heures, paella géante.

Dimanche 20 juin : Cap Nore

Accueil à partir de 6 heures.

Départs libres de 6 h 30 à 8 h 30 pour les 60, 80, 100 km ; de 7 heures à 9 heures pour le 40 km.

Repas de 12 heures à 18 heures.

Remise des prix à 16 h 30.

Nombreuses animations à Villegly, démonstration VTT trial, découverte quad VTT.

Cap Nore est animé par Éric Davaine, speaker officiel du VTT.

## L'Atac VTT, c'est quoi?

L'Atac VTT est affiliée à deux fédérations, avec deux cent quarante licenciés VTT à la Fédération française de cyclisme, et vingt-neuf à la FF de randonnée. Fondée en 1991, l'Atac est le club français qui compte le plus grand nombre de féminines, une cinquantaine. Le site d'Aragon est un des plus beaux centres VTT de l'Hexagone, labellisé FFC, ses douze parcours s'étendent sur 530 km à travers quarante-deux communes du Cabardès et du Minervois, ils attirent annuellement plus de 20 000 pratiquants.

Club formateur, l'Atac peut se targuer de posséder une école VTT gratuite réunissant quatre-vingt-dix adolescents encadrés par une vingtaine d'éducateurs diplômés. Outre Cap Nore, l'Atac organise une manche régionale de descente en avril, une nocturne le 29 mai et les Trois Heures d'Aragon le 3 octobre.

Sur le Net: [www/atacvtt.com](http://www/atacvtt.com)