

Randonnée VTT Dimanche 29 septembre 2013

# Salagou Mania



Une organisation  
du Club VTT Roc Evasion  
Renseignements et inscriptions :

[www.salagoumania.fr](http://www.salagoumania.fr)

Circuits de tous niveaux :  
12, 25, 35, 45, 55 et 70 km

Au Lac du Salagou (34)  
Rives de Clermont l'Hérault

# Salagou Mania

Une randonnée VTT conviviale, familiale, mais aussi sportive et technique



RDV le dimanche 29 septembre 2013 à partir de 8h  
sur le parking du Campotel du lac du Salagou à Clermont l'Hérault,  
avec le Club VTT Roc Evasion.

La Salagou Mania, c'est avant tout **un site**, surprenant, attachant, ludique, mais qui peut aussi être technique et varié.

La Salagou Mania c'est aussi **un Club** de VTT, Roc Evasion, avec son école, ses pilotes en DH, en Trial et depuis peu en Cross Country ou en enduro. Certains connus, d'autres moins, même certains qui ne font que du loisir... mais tous avec la même passion et le même attachement à leur « Salagou ».

La Salagou Mania c'était en 2009, une idée de partage, une envie de marquer les **40 ans du lac**. Et puis ça a été un succès : 500 Vététistes attendus, 800 au départ. La Salagou Mania en 2010 c'était 1 200 participants et 120 bénévoles et pour **l'édition 2011, 1 500 randonneurs avec l'aide de 150 bénévoles !** En 2012, 600 participants se sont donnés rendez-vous avec une météo très pluvieuse.

**La Salagou mania, c'est enfin un éco-événement sportif, inscrit dans une démarche de tourisme durable.**

*« La Salagou Mania ? Une très belle journée maxi plaisir de pur vtt dans un décor unique et exceptionnel ! Merci à tous les organisateurs pour leur accueil et leur énorme travail ! » (extrait du Compte Rendu de sortie du Team VTT Valence)*

## Un circuit à la carte !

Pour l'édition 2013, le Club VTT Roc Evasion propose de tester un nouveau concept : **un circuit à la carte**.

Les organisateurs proposent des boucles, 9 boucles au total, plus quelques variantes au bord du lac, qui partent du lac, qui grimpent sur les montagnes et les plateaux et qui dévalent vers le lac.

Le Salagou c'est un lac à 150 m d'altitude. Le tour du lac par le circuit le plus court et le plus facile est de 25 km. Autour du lac, il y a des plateaux et des montagnes de différentes altitudes : 300 m, 500 m, 400 m, 360 m, 380 m, 300 m et 260 m.

Le choix du parcours est à faire au départ, mais un retour est toujours possible après chaque boucle sur le parcours classique du 25 km en cas de fatigue, ou au contraire des boucles pour rallonger en cas de super forme.

**L'édition 2013 propose toujours les circuits de 12, 25, 35, 45, 55 km et 70 km !**

## Des randonnées VTT pour tous

Les membres du Club ont travaillé d'arrache-pied pour ouvrir et nettoyer de nouveaux tronçons et les parcours sont magnifiques.

Les randonnées proposées s'adressent à tous les niveaux avec toujours la nouveauté du parcours à la carte.

Le Salagou, c'est un lac avec une altitude de 150m, le tour du lac par le circuit le plus court et le plus facile, c'est 25 km.

Autour du lac, des plateaux et des montagnes avec des altitudes de 300m, 500 m, 400 m, 360 m, 380 m, 300 m et 260 m.

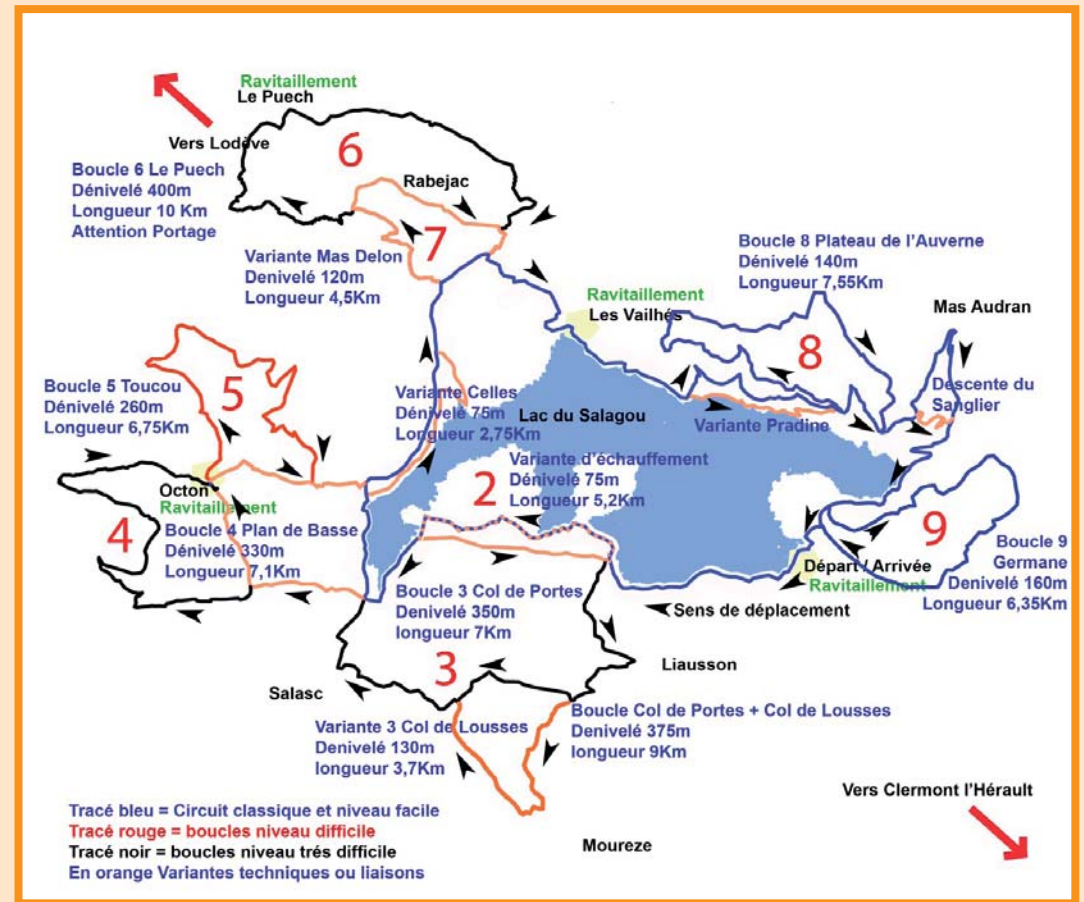
Des boucles qui partent du lac, qui grimpent sur les montagnes et les plateaux et qui dévalent vers le lac.

8 boucles au total, plus quelques variantes au bord du lac.

**Un potentiel de 70 km avec près de 2 000 m de dénivelé positif.**

**Ces randonnées sont non chronométrées et sans classement avec un respect du code de la route.**

**Le port du casque reste obligatoire, la gourde et le matériel de réparation sont fortement conseillés.**



**Les tarifs :**

Adultes : 10 €

Jeunes de moins de 16 ans : 5 €

Enfants de moins de 10 ans : gratuit

Inscriptions sur place : 12 €

**Les inscriptions peuvent se faire :**

sur internet : <http://www.salagoumania.rocevasion.net/>

ou par courrier

Date limite d'inscription par courrier : samedi 21 septembre, Club VTT Roc Evasion, route du Lac du Salagou 34800 Clermont l'Hérault

**Attention : Le nombre des participants est limité.**



*Des randonnées pédestres pour les accompagnateurs*

Pour les accompagnateurs et accompagnatrices qui ne roulent pas, les organisateurs proposent une randonnée pédestre en partenariat avec le Groupe des Guides Accompagnateurs de la vallée du Salagou et du cirque de Mourèze, Laure Charpentier guide diplômée.

Eux aussi pourront découvrir la richesse des paysages du Salagou. Durée de 2 heures, 5 euros/personne (25 personnes maximum). Départ à 10 h devant le car podium Hérault Sport.

## *La Salagou Mania, d'une manifestation raisonnée à un éco-événement sportif!*

**Objectifs affichés :** diminuer la production de déchets sur l'ensemble de la manifestation et améliorer le tri sélectif des déchets.

Dans le cadre du programme local de prévention des déchets, le Syndicat Centre Hérault en charge du traitement des déchets sur le territoire du Pays Cœur d'Hérault, souhaite promouvoir les éco-événements qui participent à réduire les quantités de déchets produits lors des festivités et des manifestations.

Dans le cadre de son Agenda 21, la Communauté de Communes du Clermontais souhaite d'une part améliorer la qualité du tri sélectif des déchets produits lors des festivités et des manifestations organisées par des associations et d'autre part elle souhaite promouvoir les éco-événements qui s'engagent dans une démarche de prévention.



**Le tri... à la Salagou Mania aussi !!!**

un événement dans le respect du développement durable

Une tasse pliante réutilisable pour tous les ravitaillements

Ecocup à la buvette

Réduction des déchets et tri sélectif c'est l'affaire de tous

**Ne laissez aucun déchets sur votre passage**

**Compte tenu des efforts déjà réalisés par l'association Roc Evasion pour minimiser l'impact environnemental de cette manifestation, le Syndicat Centre Hérault et la Communauté de Communes du Clermontais se sont engagés aux côtés de l'association Roc Evasion pour relever le défi et faire de la Salagou Mania, un éco-événement sportif.**

- ▶ Les boissons du repas de midi ou à la buvette seront servis dans des Ecocup
- ▶ La restauration proposée aux différents points de ravitaillement sera présentée dans des bacs réutilisables, les aliments sélectionnés sont issus des circuits courts et achetés dans des grands conditionnements, l'eau sera distribuée à partir de jerricans ;
- ▶ Le repas de midi sera servi dans une barquette biodégradable fabriquée avec de la canne à sucre;
- ▶ A chaque ravitaillement et au niveau du point de restauration des points tri seront installés afin de permettre au public de trier ses déchets : résiduels, biodégradables (restes de repas), déchets recyclables ;
- ▶ Une brigade verte composée d'une quinzaine de volontaires du Club sera formée par le coordinateur du tri de la Communauté de Communes du Clermontais afin d'aller à la rencontre du public et de leur expliquer les modalités de tri des déchets ;
- ▶ La Communauté de Communes du Clermontais et le Syndicat Centre Hérault tiendront toute la journée un stand d'information sur la problématique des déchets.
- ▶ Chaque vététiste se verra offrir au départ une **éco tasse pliante**, qu'il utilisera pour boire sur les points de ravitaillement, au cours du repas, ou sur une prochaine manifestation. En plastique de qualité alimentaire, cette éco tasse se plie en deux pour pouvoir être glissée dans une poche ou un camel-back, voire une sacoche à chambre à air.

## Un Club motivé

Le club VTT Roc Evasion, créé en 1988, au début du VTT a vu passer quelques champions et championnes lors des compétitions ces dernières années, notamment **Myriam Nicole** (championne de France 2011 en descente élite Dames et 3<sup>ème</sup> de la coupe du Monde en 2012), **Fanny Lombard** (championne d'Europe 2010 en junior Dame et vice-championne de France en 2011).

Lors des séances d'entraînement, le club sillonne les circuits VTT labellisés Fédération Française de Cyclisme qui jalonnent le lac sur les 300 km de pistes balisées : il y a de quoi faire ! Le club compte quelques 140 licenciés en 2012.

Les séances sont encadrées par des éducateurs fédéraux et des moniteurs brevetés d'État.

Pendant 4 années, le club VTT Roc Evasion a assuré le volet technique et logistique du Raid SFR avec 3 500 participants chaque année. C'est dans cette optique et à la demande des randonneurs amoureux du Salagou que le Club VTT Roc Evasion renouvelle cette année cet événement, axé sur la convivialité et l'esprit sportif.



Pour plus d'information :  
<http://www.salagoumania.rocevasion.net/>



Ville de  
CLERMONT  
L'HÉRAULT



Mr. Bricolage  
On peut compter sur lui.

