

DOSSIER D'INSCRIPTION



TRANS OCCITANIE



du 1^{er} au 11 Juin
TRANS' OCCITANIE 2026

INCLUSION SOLIDARITÉ, PARTAGE & COHÉSION



Direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES)

Retrouvez le détail des étapes et leurs portions à travers l'Occitanie

SOMMAIRE

MOT D'ACCUEIL DU PRÉSIDENT DE LA LIGUE SPORT ADAPTÉ OCCITANIE	3.
DESCRIPTIF DE LA TRANS'OCCITANIE	4.
INFORMATIONS GÉNÉRALES	6.
MODALITÉS D'INSCRIPTION	8.
RÉCAPITULATIF DES ÉTAPES	10.
ÉTAPES : Prologues	11.
ÉTAPES : Aux portes du canal	14.
ÉTAPES : Les rives du Midi	19.
ÉTAPES : Le cœur du canal	24.
FICHE RÉCAPITULATIVE & CONTACTS	29.
ANNEXE : Autorisation médicale	30.
PARTENAIRES	32.

MOT D'ACCUEIL DU PRÉSIDENT

Après une première édition réussie de la Trans'Occitanie en 2022, le **Comité Directeur** de La Ligue est ravi de vous annoncer cette nouvelle édition, marquée par un anniversaire particulier : les 30 ans de l'inscription du Canal du Midi au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

L'édition 2026 prend de l'ampleur avec 12 étapes sur 8 jours et 2 prologues. Elle se déroulera du 26 mai au 11 juin 2026, avec une convergence depuis l'Est et l'Ouest vers Carcassonne, et un parcours suivant le Canal des Deux Mers.

Le départ de la Trans'Occitanie sera donné à partir de communes de Castelsarrasin et de Gallician.

Dans une démarche d'**inclusion inversée**, La Ligue Sport Adapté Occitanie sollicite les établissements scolaires et universités, établissements et services médicaux sociaux, entreprises, clubs sportifs et le grand public pour favoriser l'expansion du message que nous tendons à faire passer : sensibiliser les participants aux enjeux d'**accessibilité** et de **cohésion sociale**.

Chaque étape est pensée comme un moment de rencontre, de partage et de mixité autour de l'accès au sport pour tous.

La Trans'Occitanie est un véritable **projet solidaire**, offrant aux participants la possibilité d'adhérer à un projet commun citoyen et participatif. Chacune et chacun pourront voir l'autre autrement !!

De plus, nous souhaitons associer les territoires, Conseil Régional et Conseils départementaux, Communes et mobiliser un réseau de partenaires et de bénévoles, avec une dynamique participative et territoriale forte.

Alors, à bientôt, venez nombreux rejoindre ce mouvement sportif et d'entraide.

Le rendez-vous est pris le **11 juin à Carcassonne** où tous les acteurs seront conviés à un moment de convivialité et de partage.

Charles NIETO
Président de la Ligue
Sport Adapté Occitanie



DESCRIPTIF DE L'ÉVÉNEMENT

La Trans'Occitanie 2026 est la deuxième édition d'une **randonnée itinérante inclusive** portée par la Ligue du Sport Adapté Occitanie (LSAO), et mise en œuvre localement par les Comités Départementaux du Sport Adapté (CDSA) et les associations sportives, la première ayant eu lieu en 2022. Destinée à des publics en situation de troubles du neurodéveloppement et/ou de troubles psychiques, elle suit le Canal des Deux Mers.

À travers chaque étape construite avec les acteurs du territoire, la LSAO et les porteurs d'étape favorisent l'accès au sport et l'inclusion sociale, dans une **dynamique participative et territoriale** forte. Ouverte à toutes et tous, la Trans'Occitanie encourage la rencontre, la mixité et une **démarche d'inclusion inversée**, en sensibilisant les participants aux enjeux de **l'accessibilité** et de la cohésion sociale.

Les objectifs

- Favoriser l'accès au sport pour tous, la cohésion sociale et la citoyenneté
- Promouvoir les parasports comme outil de médiation et porteurs de valeur d'inclusion
- Créer une dynamique participative et territoriale forte, en mobilisant les acteurs du territoire
- Encourager la rencontre, la mixité et l'inclusion inversée
- (Re)découvrir notre territoire occitan
- Promouvoir les mobilités douces

En 2022, plus de 1000 personnes et 200 bénévoles étaient réunis lors de ces 6 jours d'événement, sur plus de 240 km. Ce sont 5 départements qui ont été sillonnés avec plus de 55 collectivités étapes et traversées de Montauban et Beaucaire pour terminer à Narbonne.



Édition 2026

Dates :

Du lundi 1er juin au jeudi 11 juin 2026 + deux prologues le mardi 26 mai et le jeudi 28 mai

Lieux :

Région Occitanie :

- 9 départements traversés
- Le long du Canal de Midi, du Canal Latéral à la Garonne, du Canal du Rhône à Sète (Canal des Deux Mers)
- 2 parcours en parallèle puis un parcours commun pour une arrivée finale à Carcassonne

Prologues :

- 26/05 : Saint-Cirq-Lapopie – Conduché (Lot)
- 28/05 : Ladevèze-Ville – Maubourguet (Gers-Hautes-Pyrénées)

AUX PORTES DU CANAL :

- 01/06 : Castelsarrasin – Montech (Tarn-et-Garonne)
- 02/06 : Montauban – Montbartier (Tarn-et-Garonne)
- 03/06 : Toulouse (Haute-Garonne)
- 04/06 : Ramonville-Gardouch (Tarn-et-Garonne)

LES RIVES DU MIDI :

- 02/06 : Gallician – Le Grau-du-Roi (Gard)
- 03/06 : Carnon – Villeneuve-lès-Maguelone (Hérault)
- 04/06 : Sète – Marseillan (Hérault)
- 05/06 : Capestang – Le Somail (Hérault-Aude)

LE CŒUR DU CANAL :

- 08/06 : Lac de Saint-Ferréol (Tarn)
- 09/06 : Avignonet-Lauragais – Castelnaudary (Aude)
- 10/06 : Castelnaudary – Bram (Aude)
- 11/06 : Trèbes – Carcassonne (Aude)

Activités :

- Marche à pied
- vélo/VTT (matériel non prêté par l'organisation)
- Joëlette (matériel non prêté par l'organisation)

Des activités sportives proposées sur diverses étapes.

→ **Journée finale à Carcassonne** avec temps de convivialité, initiations sportives et ateliers de sensibilisation le **Jeudi 11 juin**

INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. Encadrement des sportifs

Chaque accompagnateur, éducateur, proche est responsable de son groupe. Les accompagnateurs doivent s'inscrire sur les mêmes activités que les sportifs.

2. Nombre limite de participants

Certaines étapes/activités sont limitées en nombre de participants.



3. Restauration

Chaque participant ou groupe devra être autonome pour son repas et prévoir d'apporter son propre pique-nique.

4. Hébergement

Une cartographie, en collaboration avec le Comité Régional du Tourisme et des Loisirs, a été créée afin de recenser les hébergements et les offres touristiques à proximité de l'événement. Des partenariats ont été établis avec des hébergeurs qui proposent des réductions pour nos participants. Cependant, les participants se chargent, au besoin, de réserver un leur logement. Retrouvez dès le mois de mars cette carte sur le site et les réseaux sociaux de La Ligue.

5. Transport

Merci d'anticiper votre venue et vos déplacements sur les différents sites de l'événement et tout au long du parcours. L'organisation ne peut être responsable des déplacements de chaque participant.

6. Secours / équipe médicale

Des secouristes seront présents sur la totalité du parcours ainsi qu'un poste fixe au stade Albert Domec à Carcassonne, lors de la journée finale du 11 juin 2026.

Chaque groupe doit être muni d'une trousse de secours.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

7. Horaires

Merci de respecter les horaires de départ indiqués dans le descriptif des étapes (voir fiches étapes à partir de p.11).

8. Accueil des groupes

Tous les groupes devront se présenter au lieu de rendez-vous au plus tard 15min avant le départ.

Une vérification d'inscription sera effectuée à chaque départ et point d'entrée d'étape.

9. Feuilles de route

L'organisation se réserve le droit de procéder à des modifications sur les horaires et les lieux de rendez-vous des différentes étapes et des portions en fonction du nombre d'inscrits et des différents aléas.

Une feuille de route détaillée avec toutes les indications nécessaires vous sera communiquée dans les semaines précédant l'événement pour vous tenir informé des derniers changements.

10. Aspect sportif

Chaque participant devra prévoir son matériel adéquat pour la discipline choisie lors de l'inscription et en est responsable. Le port du casque est obligatoire pour les enfants.

Chaque participant sera libre et autonome dans la gestion de son échauffement.

Beaucoup de parcours présentent des aspects techniques (passage sur route, pas de barrières le long du canal...).

11. Point d'eau et toilettes

Chaque participant devra prévoir ses bouteilles d'eau sur le parcours.

!! Très peu de points d'eau et de toilettes sur le long du parcours, soyez prévoyants en période estivale. Ils sont indiqués sur les parcours.

12. Précision

Il s'agit d'un événement sportif de loisir et non pas d'une compétition. Aucun classement ou remise de prix ne sera effectué durant la manifestation.

C'est avant tout un moment de plaisir, de solidarité et de partage de valeurs.

Si toutefois vous rencontrez des difficultés sur l'un des aspects précédents, merci de contacter l'organisation afin que nous puissions trouver une solution.

INSCRIPTIONS

Modalités d'inscription

Peuvent s'inscrire les :

Licenciés FFSA : compétitifs et non compétitifs pour la saison 2025-2026, sans contre-indication médicale pour les disciplines concernées (randonnée et cyclisme).

L'organisation se réserve le droit de vérifier les certificats médicaux au regard des disciplines qui peuvent être proposées ponctuellement sur certaines étapes.

Sportifs non-licenciés : obligation de prendre une licence

- annuelle (permet de participer à tous les événements FFSA durant la saison 2025-2026).
- découverte (prise en charge par la Ligue), en fournissant un certificat médical (à retrouver à la fin du dossier).

!! La licence découverte (à la journée) n'est **renouvelable que 2 fois** durant la saison sportive (septembre 2025 à août 2026). Assurez-vous que le sportif n'a pas déjà dépassé ce quota ou va le dépasser (si participation à plusieurs étapes). Sinon, il sera nécessaire de prendre une licence annuelle.

UNE LICENCE DÉCOUVERTE N'EST VALABLE QUE POUR UNE JOURNÉE SOIT UNE ÉTAPE.

Les accompagnateurs (famille, éducateurs) et le grand public (groupes scolaires entreprises) **ont leur propre responsabilité au regard de leur pratique physique**. L'organisation est cependant assurée pour ces personnes inscrites avant le début de l'événement.

Les possibilités d'inscription :

- 1 ou plusieurs étapes
- journée complète ou portion adaptable au niveau de chaque pratiquant

Un fichier Excel a été transmis conjointement à ce dossier. Il vous sera demandé un certain nombre d'informations concernant l'établissement, les accompagnateurs et les sportifs.

Plusieurs visio sont proposées dans le mail de communication, afin de vous présenter le document excel et le fonctionnement d'inscription, en cas de besoin. Il est possible de retrouver une vidéo explicative sur la page internet de la Ligue dans l'onglet "Trans'Occitanie".

Merci de ne faire qu'une inscription par groupe/établissement.

INSCRIPTIONS

Droit à l'image

Des photos, vidéos seront prises lors de la Trans'Occitanie, et pourront être diffusées dans la presse, sur les réseaux sociaux, le site internet, les outils de communication de la Ligue et des Comités Départementaux Sport Adapté.

Des montages et films pourront être réalisés avec des images.

Chaque participant, personne inscrite (sportif, accompagnateur) autorise de fait l'organisation à utiliser ces images.

Retour des inscriptions

Fichier Excel et pièces justificatives (certificat médical) **à retourner avant le 02/05/2026**. Au-delà de cette date, l'organisation se garde le droit de refuser une inscription.

Ligue Sport Adapté Occitanie evenement.occitanie@sportadapte.fr

Les dossiers d'inscription seront traités par ordre d'arrivée avec toutes les pièces demandées. Tout dossier incomplet entrainera du retard dans son traitement.

Une confirmation d'inscription sera faite par mail suite à l'envoi de ces documents.

Responsabilité

Chaque accompagnateur a la responsabilité de son groupe et de ses sportifs ainsi que de la véracité des certificats médicaux et des autorisations médicales.

L'inscription demande un certificat médical pour les personnes ne possédant pas de licence afin de s'assurer qu'elles sont autorisées médicalement à pratiquer une activité sportive.

Les organisateurs ne peuvent être tenus pour responsables en cas d'accident ou de blessure, même si ils s'assurent du bon déroulement et de la sécurité de l'événement.



RÉCAPITULATIF DES ÉTAPES

Prologues

- Mardi 26 mai : Saint-Cirq-Lapopie - Conduché (46) - 4.6km
- Jeudi 28 mai : Ladevèze-Ville (32) - Maubourguet (65) - 18.5km

Aux portes du Canal

Etape 1 : lundi 1er juin	Castelsarrasin - Montech (82)	14.3km
Etape 2 : mardi 2 juin	Montauban - Montbartier (82)	18.2km
Etape 3 : Mercredi 3 juin	Toulouse (31)	9km
Etape 4 : Jeudi 4 juin	Ramonville - Gardouch (31)	30.5km

Les rives du Midi

Etape 2 bis : mardi 2 juin	Gallician - Le Grau-du-Roi (30)	21.2m
Etape 3 bis : Mercredi 3 juin	Carnon - Villeneuve-lès-Maguelone (34)	8.2km
Etape 4 bis : Jeudi 4 juin	Sète - Marseillan-village (34)	19.5km
Etape 5 : Vendredi 5 juin	Capestang (34) - Le Somail (11)	22.6km

Le cœur du Canal

Etape 6 : Lundi 8 juin	Lac de Saint Ferréol (81)	5.2km
Etape 7 : Mardi 9 juin	Port Lauragais - Castelnaudary (11)	16.7km
Etape 8 : Mercredi 10 juin	Castelnaudary - Bram (11)	19.8km
Etape 9 : Jeudi 11 juin Journée finale	Trèbes - Carcassonne (11)	13.5km

PROLOGUES

26/05 & 28/05

PROLOGUE 1

26/05/2026

Saint-Cirq-Lapopie (46)

4.6 km

Bouziès (46)

<u>Activités</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
P Randonnée	10h	4.6km	Chemin de halage le long du Lot (uniquement à PIED)
Transfert en minibus pour aller à l' aire de pique-nique à Conduché			
P Après-midi avec un village d'activités sportives			
P Canoë	14h	7.5km	50 places maximum, tests OBLIGATOIRES : savoir nager 25m, savoir s'immerger, chaussures adaptées (+ 6 ans)

Points d'eau & toilettes : à l'arrivée, aire de pique-nique

Parking : Gratuit au départ et à l'aire de pique-nique

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



PROLOGUE 2
28/05/2026

Ladevèze-Ville
(32)

18.50 km

Maubourguet
(65)

Point de départ	Horaires de départ	Nombre de km (total)	Caractéristiques du parcours
Départ salle des fêtes	10h30	3.53km	MARCHE : Passage en village, chemin de randonnée de l'Adour sur route partagée
	10h30	9.5km	VÉLO : Passage en ville, sur route partagée
Entrée/Sortie 1 : Pause méridienne	Repas commun à Labatut-Rivière : en extérieur, avec tables de pique-nique		
	14h	4.45km (7.98km)	MARCHE : Passage en village, chemin de randonnée de l'Adour sur route partagée
	14h	9km (18.50km)	VÉLO : Passage en ville, sur route partagée
MARCHE : Arrivée au pont de l'Estirac			
VÉLO : Arrivée à Maubourguet :			

Retrouvez les parcours détaillés et les commodités sur les tracés GPS de l'étape :

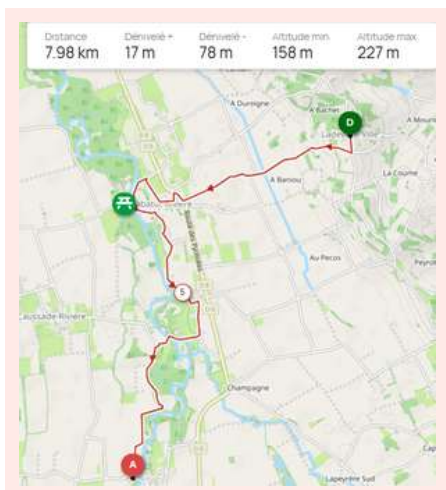


Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette



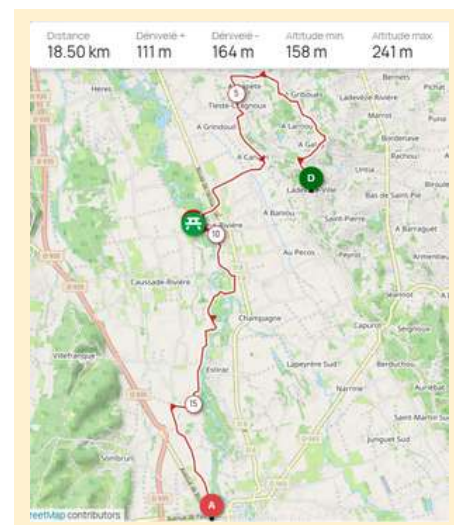
MARCHE

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



VÉLO

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



AUX PORTES DU CANAL

Du 01 au 04/06

ÉTAPE 1

01/06/2026

**Castelsarrasin
(82)**

14.3 km

**Montech
(82)**

<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
Départ : Salle Jean Moulin	10h (cérémonie d'ouverture)	2.90km	Route partagée sur 600m
Entrée/Sortie 1	10h45 piétons / 11h15 vélo	4.6km (7.5km)	Traversée de route
Entrée/Sortie 2	11h45 piétons / 11h45 vélo	1.7km (9.2km)	
Entrée/Sortie 3 : Pause méridienne	12h15	Aire de pique-nique à l'écluse d'Escatalens	
	13h30 piétons / 14h vélo	3.3km (12.5km)	Traversée de route
Entrée/Sortie 4	14h30 piétons / 14h30 vélo	1.8km (14.3km)	Traversée de pont
Arrivée à l'aire de pique-nique de l'avant-port de Montech / Soirée à Montech organisée par le CDSA 82			



Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

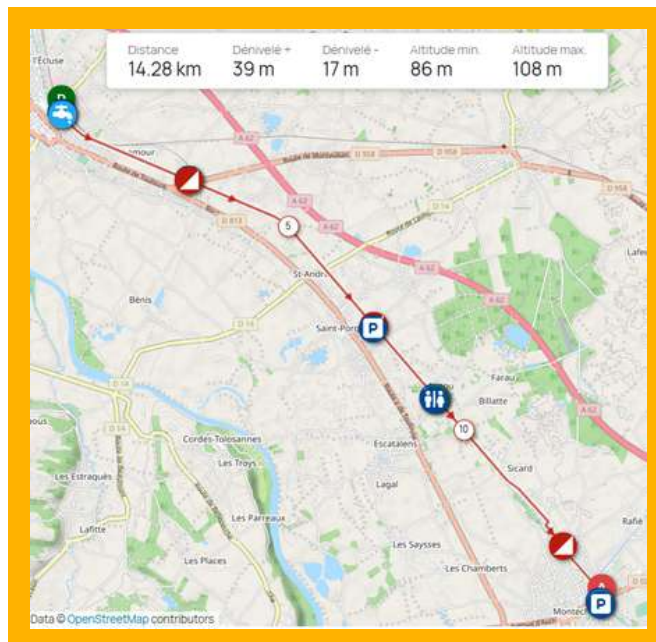


Points d'eau & toilettes : au départ, à la pause repas et à l'arrivée

Parking : Gratuits le long du parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 2

02/06/2026

**Montauban
(82)**

18.2 km

**Montbartier
(82)**



<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
Départ (Port Canal)	9h30 piétons / 10h30 vélo	3.2km	Traversée de pont, bord de port
Entrée/Sortie 1	10h30 piétons / 10h45 vélo	4.2km (74km)	
Entrée/Sortie 2	11h30 piétons / 11h30 vélo	3.4km (10.8km)	Traversée de route
Entrée/Sortie 3 : Pause méridienne	12h30	Repas au plan d'eau de la Mouscane	
	13h30 piétons / 14h vélo	4.9km (15.7km)	Traversée de route
Entrée/Sortie 4	15h30 piétons / 14h30 vélo	2.5km (18.2km)	Route banalisée sur 800m jusqu'au stade avec une légère côte, passage de quelques voitures
Arrivée au Stade Pierre Brian			



Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

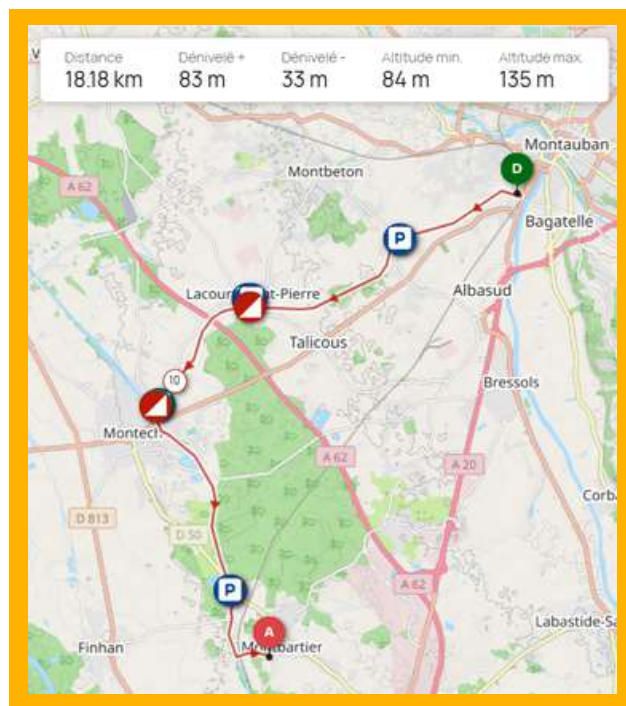


Points d'eau & toilettes : au départ et à l'arrivée

Parking : Gratuits sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 3

03/06/2026

**Toulouse
(31)**

9 km

**Toulouse
(31)**

<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
Départ de Enedis	10h	9km	Passage en ville, traversée de route, escaliers & passage vélo (option sans escalier au besoin)
12h30 : Pique-nique au complexe sportif de STAPS Rangueil			
Après-midi avec activités sportives avec les étudiants STAPS			

Points d'eau & toilettes : à STAPS



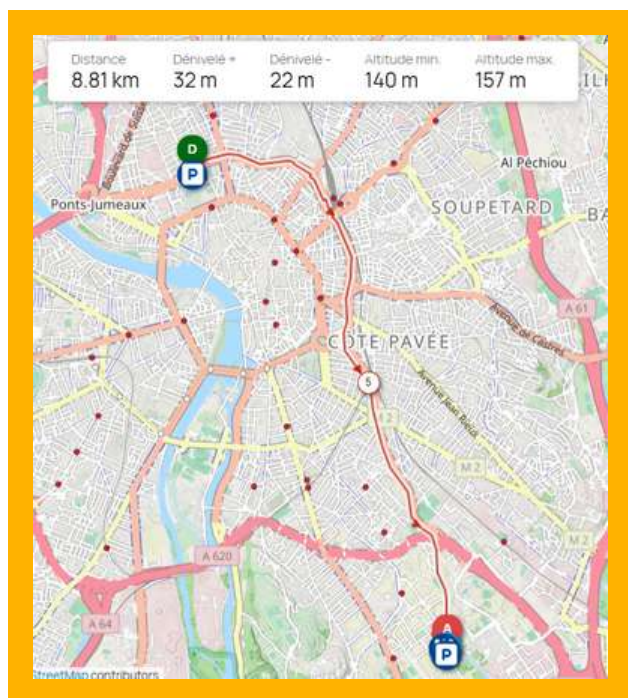
Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette



Parking : Privatisé au départ et gratuit à l'arrivée

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 4

04/06/2026

**Ramonville
(31)**

30.4 km

**Gardouch
(31)**

	<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
P	Départ : salle des fêtes	9h30 piétons / 10h vélo	6.3km	Traversées de route
P	Entrée/Sortie 1	10h30 piétons / 11h vélo	6.1km (12.4km)	Traversées de route & de pont
		12h	Aire de pique-nique à la salle des fêtes de Donneville	
P	Entrée/Sortie 2 : Pause méridienne	13h45 piétons / 14h30 vélo	3.2km (15.6km)	Traversée de pont, Locaux d'association Loisirs Adapté
P	Entrée/Sortie 3	14h15 piétons / 14h45 vélo	8.4km (24km)	Aire d'autoroute avec toilettes & point d'eau
P	Entrée/Sortie 4	15h piétons / 15h30 vélo	6.4km (30.4km)	Traversées de route
P	Arrivée au stade de football de Gardouch			

Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

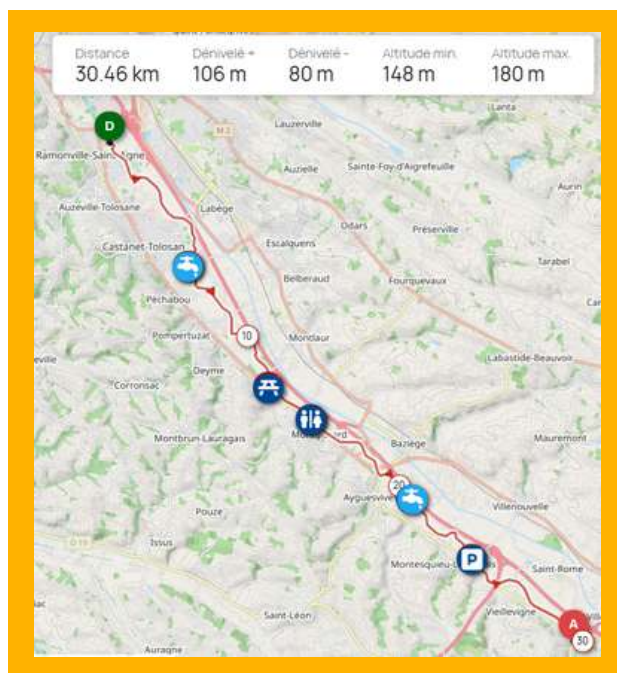
Points d'eau : Entrées 1, 2, 3, arrivée

Toilettes : Entrées 1, 2, 3, arrivée

Parking : Gratuits sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



LES RIVES DU MIDI

Du 02 au 05/06

ÉTAPE 2 BIS
02/06/2026

**Gallician
(30)**

21.2 km

**Grau-du-Roi
(30)**

<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
P Port de Gallician	10h	3.70km	gravillons
P Entrée/Sortie 1	10h20	5.5km (9.2km)	Traversée de route - UNIQUEMENT VÉLO
P Entrée/Sortie 2	11h	6.8km (16km)	Tour Carbonnière, passerelle, passage en ville, route partagée
P Entrée/Sortie 3 : Pause méridienne	12h30	Repas au centre de la Marette et activités proposées l'après-midi	
	14h	5.2km (21.2km)	Route partagée
P Arrivée au port du Grau-du-Roi, activités sportives sur la plage			

 Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette
En bord de canal 

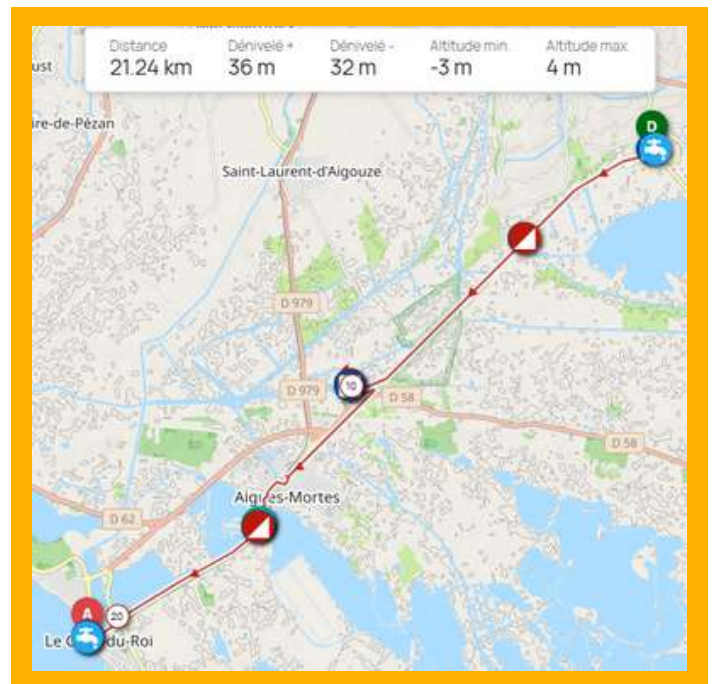
Points d'eau : au départ, au repas et à l'arrivée

Toilettes : au repas et à l'arrivée

Parking : Gratuits ou privatisés sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 3 BIS
03/06/2026

**Carnon
(34)**

8.2 km

**Villeneuve-lès-
Maguelone (34)**

<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
Départ	10h	4.50km	UNIQUEMENT MARCHÉ - Route partagé avec riverains sur 600 m puis chemin stabilisé
Entrée/Sortie 1	11h15	3.7km (8.2km)	UNIQUEMENT MARCHÉ - ATTENTION pas de barrières le long du canal sur tout l'espace / Route partagé sur 150 m, puis chemin de terre
Aire de pique-nique au domaine de Maguelone			
Après-midi avec activités sportives			



Activités possibles : marche, joëlette



compagnons de
maguelone

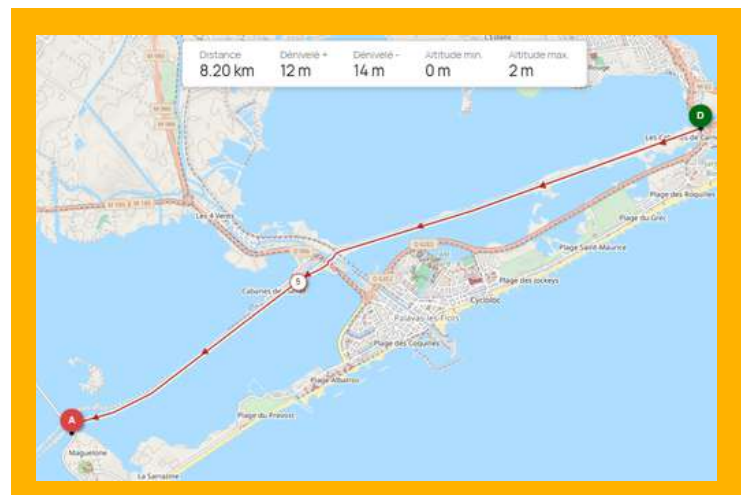


Points d'eau & toilettes : au domaine de Maguelone

Parking : Gratuits ou privatisés sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 4 BIS
04/06/2026



<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
P Départ : Marché des Salins	9h45	5.3km (marche) 11.4km (vélo)	Passage en ville et passage piétons
P Entrée/Sortie 1	11h	4.7km (10km marche) (16.1km vélo)	Voie verte en bord de plage
P Entrée/Sortie 2 : Pause méridienne	12h	Pique-nique sur la plage Castellans, avec toilettes et point d'eau	
	13h30	1.7km (11.7km marche) (17.8km vélo)	Voie verte en bord de plage, toilettes et point d'eau
P Entrée/Sortie 3	14h30 (marche) 14h (vélo)	5km (16.7km marche) 9km (26.8km vélo)	Traversée de rond-point, piste cyclable séparée de la route
Arrivée à la base nautique des Glénans			

Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

Points d'eau & toilettes : à l'entrée 1 et 3, l et à l'arrivée

Parkings : gratuits

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via les QR Codes
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner) vélo
- [sur ce lien](#) marche

VÉLO
MARCHÉ



ÉTAPE 5

05/06/2026

**Capestang
(34)**

22.60 km

**Le Somail
(11)**

	<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
P	Départ : cimetière	10h	6.1km	Traversée de route dans la commune, avec l'aide de la police, Chemin en gravier
P	Entrée/Sortie 1	11h30 piétons / 11h vélo	4km (10,1km)	1,8km de chemin sécurisé partagé véhicule/piétons/cyclistes
P	Entrée/Sortie 2 : Pause méridienne	12h30	Pique-Nique au Relais de la Pigasse : en extérieur, avec tables de pique-nique, restauration possible sur place	
		13h30 / 14h vélo	8.8km (18.9km)	2 croisements de routes départementales
P	Entrée/Sortie 3	15h30 / 15h vélo	3.7km (22.6km)	Passage sur ponts et route, arrivée dans le village
P	Arrivée à l'Office du Tourisme du Somail			



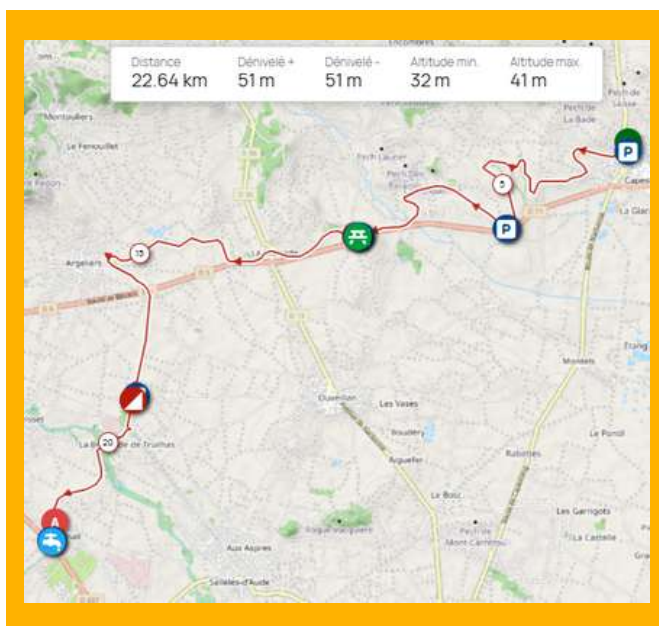
Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

Points d'eau & toilettes : au relais de la Pigasse et à l'arrivée

Parking : Gratuits ou privatisés sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



LE COEUR DU CANAL

Du 08 au 11/06

ÉTAPE 6

08/06/2026

Lac de Saint-
Ferréol (81)

5.1 km

Activités proposées :

Randonnée /activités nautiques (canoë, paddle...) et terrestres (initiation douce escalade, tyrolienne, activités motrices spéléo adaptées...)

(détails précis des activités à venir dans les prochains mois)

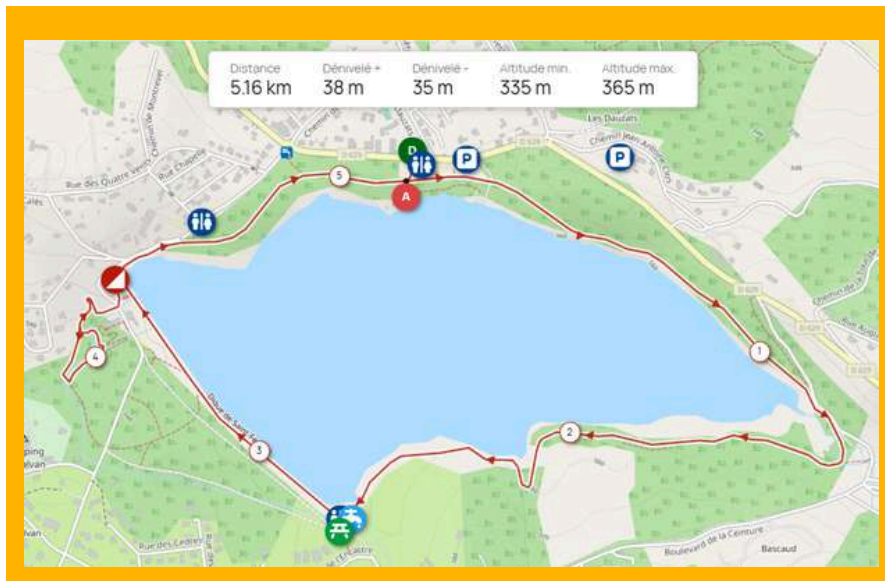
Possibilité de faire :

- La randonnée le matin et les activités l'après-midi
- Les activités le matin et la randonnée le matin

Distance du parcours randonnée :

- Avec la boucle de la gerbe : 5.16km (et légèrement de dénivelé)
- Sans la boucle de la gerbe : 4.36km

Rendez-vous entre 9h30 et 10h



Points d'eau : à l'aire de pique-nique

Toilettes : Au départ à l'Office du Tourisme et à l'aire de pique-nique

Parking : De l'Office du Tourisme et parkings aux alentours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 7

09/06/2026

**Port Lauragais
(31)**

16.7 km

**Castelnaudary
(11)**

<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
Départ : Port Lauragais	10h30	10km	UNIQUEMENT VÉLO - Traversée de route et de pont, route partagée sur 200m
Entrée/Sortie 1 : Pause Méridienne	12h		Aire de pique-nique
	13h45	2.4km (12.4km)	Traversée de route
Entrée/Sortie 2	14h	4.3km (16.7km)	Passage en ville et traversée de pont
Arrivée à la Halle aux grains			



Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

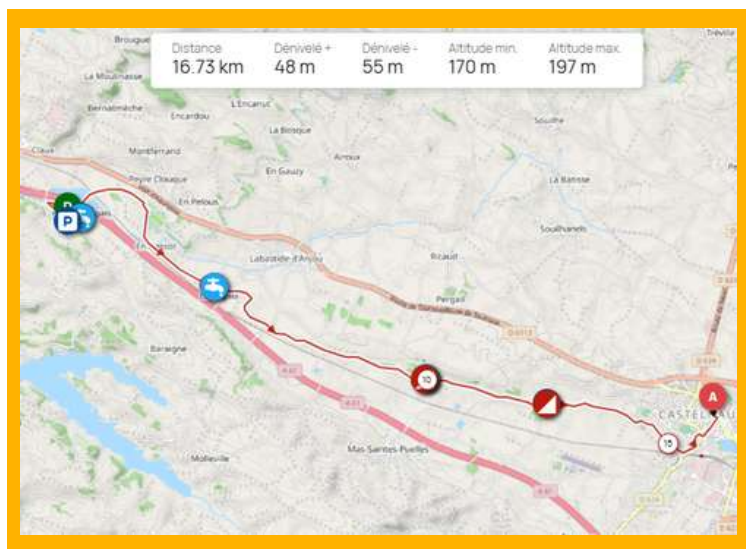


Points d'eau & toilettes : au départ, sur le parcours et à l'arrivée

Parking : Gratuits sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 8
10/06/2026

**Castelnaudary
(11)**

19 km

**Bram
(11)**

<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
Départ : Halle aux Grains	10h30	12.5km	UNIQUEMENT VÉLO - passage en ville, croisement de route, route partagée sur 700m
Entrée/Sortie 1 : Pause Méridienne	12h	Aire de pique-nique à l'épanchoir de Villepinte	
	13h45		
Entrée/Sortie 2	14h	5km (19km)	Traversée de route
Arrivée à l'ESAT des Cèdres de Bram			



Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

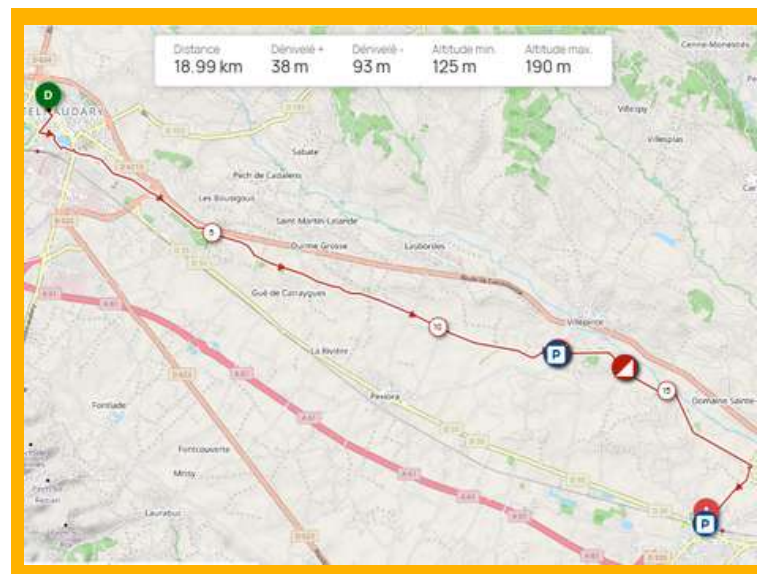


Points d'eau & toilettes : au départ, à l'arrivée

Parking : Gratuits sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



ÉTAPE 9

11/06/2026

**Trèbes
(11)**

13.5 km

**Carcassonne
(11)**

<u>Point de départ</u>	<u>Horaires de départ</u>	<u>Nombre de km (total)</u>	<u>Caractéristiques du parcours</u>
Départ	10h30	8.1km	UNIQUEMENT VÉLO - passages étroits
Entrée/Sortie 1	11h	5.4km (13.5km)	Passage en ville, traversée de route, passages étroits
Pique-nique et cérémonie de clôture au stade Albert DOMEC			
Après-midi avec initiations sportives et stands de sensibilisation			



Activités possibles : marche, vélo, tricycle, joëlette

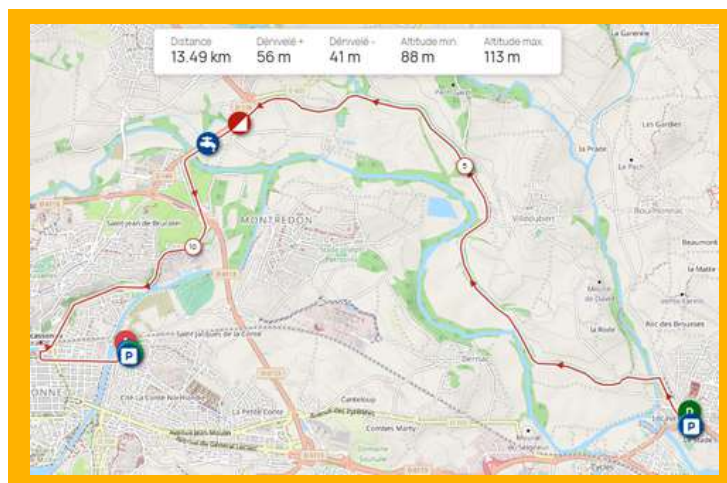


Points d'eau & toilettes : Au départ, une fontaine sur le parcours, à l'arrivée

Parking : Gratuits sur le parcours

Retrouvez le parcours détaillé et les commodités sur le tracé GPS de l'étape :

- via le QR Code
- [sur ce lien](#) (sur OpenRunner)



FICHE RÉCAPITULATIVE

Pour rappel, les sportifs ne seront officiellement inscrits qu'à la réception du dossier d'inscription complété et accompagné des documents demandés.

A retourner avant le 02/05/2026 à l'adresse : evenement.occitanie@sportadapte.fr

Fichier d'inscription sous forme EXCEL

Certificats médicaux pour les licences découverte

Tests d'aptitude pour les disciplines spécifiques (aquatiques, nautiques)

Tout document qu'il vous semble pertinent de porter à la connaissance de l'organisation

CONTACTS

Coordination générale : Léna PAGAND & Aurélie GUERRA-PEDROSA (LSAO)

05.61.20.33.72 / 06.10.64.46.31 - evenement.occitanie@sportadapte.fr

Coordinateurs techniques territoriaux :

- Aude : Manon GARCIA (CDSA 11)
- Gard : Mathieu DE LAPELIN (CDSA 30)
- Haute-Garonne : Lisa BLOQUE (CDSA 31)
- Gers : Lucas SICRE (CDSA 32)
- Hérault : Lucie NAVEL (CDSA 34) et Agathe GOUVERNET (MCSA)
- Lot : Edouard BERNARDELLI (CDSA 46)
- Hautes-Pyrénées : Mathieu ASSEMAT (CDSA 65)
- Tarn : Olivier ROUQUIER (CDSA 81)
- Tarn-et-Garonne : Mégane VIDAL (CDSA 82)





**CERTIFICAT D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION (CACI)
A LA PRATIQUE DU SPORT OU DE LA DISCIPLINE CONCERNEE EN SPORT ADAPTE
SAISON SPORTIVE 2025-2026**

N° de licence FFSA : Nom du club FFSA :

PRATIQUE LOISIR HORS COMPETITION

Je soussigné(e), Docteur.....
Certifié, après avoir examiné Mme, Mr
Né(e) le /...../.....

- Aucun signe d'affection cliniquement décelable ce jour ne contre indique la pratique en sport adapté « hors compétition »** (participation possible à toutes disciplines, aux manifestations d'activités motrices, au sport loisir et au sport pour tous, également pratique en sport santé), et je note ci-dessous les restrictions éventuelles en termes de disciplines.

Restrictions ou remarques éventuelles :

.....
.....

PRATIQUE EN COMPETITION

Je soussigné(e), Docteur.....
Certifié, après avoir examiné Mme, Mr
Né(e) le /...../.....

Aucun signe d'affection cliniquement décelable ce jour, ne contre indique la pratique du sport en « compétition » pour la (les) discipline (s) que le licencié aura choisie(s) et je coche ci-dessous le(s) discipline(s) :

Para Athlétisme adapté
(courses, sauts, lancers)

Para Natation Adapté
(Toutes Spécialités)

Para Tennis de Table adapté
(Simple, Double et par équipe)

Para Basket-Ball adapté
(5x5 et 3x3)

Para Football adapté
(Football à 11 et Futsal (masculin))

Para Cyclisme adapté
(Route et piste)

Para Ski alpin adapté
(Slalom, Géant et Super géant)

Autre discipline : précisez

.....

Para Ski Nordique adapté
(Fond, biathlon (Classique et skate))

Para Judo adapté

Para Aviron adapté
(Indoor et Outdoor)

Para Equitation adapté
(Dressage CSO Cross)

Para Escalade adapté
(Difficulté Bloc et Vitesse)

Para Badminton adapté
(Simple et double)

Para Canoe kayak adapté
(Kayak course en ligne et slalom)

Para Handball adapté

Para Lutte adapté
(Lutte libre)

Para Pétanque adapté
(Tête à tête, doublette et triplète)

Para Rugby adapté
(3x3 5x5 Rugby à VII)

Para Tennis adapté
(Simple et double)

Para Tir à l'arc adapté
(Arc nu classique A poulie)

Para Triathlon adapté
(Duathlon Triathlon)

Fait à le

Signature et cachet du médecin

Ce certificat médical est à fournir pour les sportifs adultes à la 1ère délivrance de licence loisir ou compétitive dans la discipline concernée et également :

- ✓ Pour les personnes de plus de 18 ans :
 - tous les 3 ans ; ou en cas de réponse positive à au moins une réponse du questionnaire de santé QS-SPORT adulte annuel.

- ✓ Pour les mineurs en cas de réponse positive à au moins une réponse du questionnaire de santé QS-SPORT Mineur (décret n°2021-564 du 7 mai 2021 venant modifier le Code du Sport)
- ✓ Pour tous (mineur et majeur) tous les ans pour les disciplines à contrainte particulière dont la pratique du rugby, de l'alpinisme, le karting, certains sports subaquatiques etc... (article D.231-1-5 du code du sport).

A noter : Les exigences en matière de certificat médical pour les activités subaquatiques sont élaborées au sein de la FFESSM par la Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) tenant compte de la réglementation du code du sport (caractéristiques de l'examen médical fixé par arrêté article A.231-1 du code du sport), et du fait que certaines activités subaquatiques sont des disciplines à contraintes particulières. **Il est cependant possible de réaliser sans CACI des baptêmes de plongée, ou apnée en piscine en immersion en zone surface (2 mètres maximum).** Des lors que la pratique dépasse le simple fait d'un baptême, le CACI devient obligatoire.

Lors de toutes les compétitions et rencontres organisées par la F.F.S.A

Les responsables des associations sportives doivent se munir de la licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition. (instruction n°00-066JS du 7 avril 2000 & Code du sport).

Les sportifs dont le certificat médical mentionne certaines contre-indications à la pratique sportive doivent présenter, avec la licence sportive, ce certificat médical lors de toutes les compétitions et rencontres organisées par la F.F.S.A., que ce soit au niveau départemental, régional ou national.

Les sportifs ou leur représentant légaux présents **doivent se munir de la dernière ordonnance voire des renseignements médicaux, sous pli cacheté que tout médecin intervenant en urgence devrait connaître** (secret médical). De plus, il est vivement conseillé de se munir également de copie de la carte vitale et éventuellement de la carte d'affiliation à une mutuelle complémentaire, utiles en cas d'accident.

Le respect de la réglementation antidopage en vigueur est obligatoire. Informations disponibles sur le site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage : <https://www.afld.fr/>

Protection des données : Informations préalables

Les informations recueillies dans le présent certificat ont pour finalité l'obtention d'une licence d'une fédération sportive (article L. 231-2 du Code du sport). Ces informations sont enregistrées par l'association à des fins de saisie de la licence.

Elles sont conservées pendant la durée contractuelle de la licence soit, à raison d'une saison sportive par l'association concernée et la date du certificat médical est mentionné dans le fichier informatisé tenu par la Fédération Française du Sport Adapté. Cette durée peut être prorogée dans le cas d'un renouvellement de licence (cf. page 2 du présent document). Le dossier du sportif comprenant ce certificat médical est également conservé à des fins d'archivage pendant une durée de 10 ans au maximum à compter du non-renouvellement de sa licence par l'association concernée.

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et d'un droit de rectification ou d'un droit de suppression des données vous concernant. Afin d'exercer ces droits, vous pouvez contacter l'association qui a saisi votre licence.

PARTENAIRES

Les partenaires de la Trans'Occitanie Sport Adapté, qui nous font déjà confiance :

Partenaires institutionnels



INCLUSION - PARTAGE - SOLIDARITÉ - COHÉSION

Autres partenaires



L'Équipe Technique Régionale, ainsi que l'association Montpellier Culture Sport Adapté, collaborent activement à l'organisation de l'événement.

Comité Départemental Sport Adapté : Aude, Gard, Gers, Haute-Garonne, Hérault, Lot, Hautes-Pyrénées, Tarn et Tarn-et-Garonne