



ULTRATOIR

ROADBOOK OFFICIEL 2026

24 SEPTEMBRE 2026
DÉPART DE MIOS

f i WWW.ULTRATOIR.FR

SOMMAIRE

- | | | | |
|---|------------------------|---------|-----------------------------|
| 2 | BIENVENUE | 10 | TRACES GPX |
| 3 | ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE | 11 | STATIONNEMENT DES VÉHICULES |
| 4 | INFORMATION JOUR J | 12 | LA BASE DE VIE |
| 5 | DÉPART | 13 | LE PARCOURS |
| 6 | CONTRÔLE DES VÉLOS | 14 À 18 | LE PARCOURS EN DÉTAIL |
| 7 | BRIEFING ET SÉCURITÉ | 19 | SUIVI EN LIVE |
| 8 | RÈGLES DE L'ÉPREUVE | 20 | UNE BONNE PRÉPARATION |
| 9 | SÉCURITÉ ET SECOURS | | |



BIENVENUE

SUR L'ULTRA**TOUR**

Une aventure unique.
Un défi hors normes.

780 km en autonomie totale
à travers les paysages et
montagnes, franco-espagnoles.

Un défi physique, mental
et humain.

Préparez-vous à vivre
l'exceptionnel !



780 KM

DISTANCE
EN AUTONOMIE



8500 M D+

DÉNIVELÉ
POSITIF



BASES DE VIE

KM 248
et KM 440



83 H

TEMPS MAXIMUM

INFORMATIONS JOUR J

ORGANISATION & DÉROULÉ



ENREGISTREMENT



23 SEPTEMBRE 2026



14H00 → 18H30



Salle du conseil municipal
Allée de la plage
(face à la Halle couverte
François Cazis)



Vérification du matériel
obligatoire et des vélos



BRIEFING



23 SEPTEMBRE 2026



19H00



Salle du conseil municipal
Allée de la plage
(face à la Halle couverte
François Cazis)



DÉPART



24 SEPTEMBRE 2026



07H00



Devant la Halle couverte
François Cazis



Présence obligatoire
30 min avant

Mios
Naturellement



ATTENTION
BRIEFING OBLIGATOIRE
POUR TOUS LES PARTICIPANTS

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE



AUTONOMIE TOTALE

Aucune assistance extérieure autorisée. Chaque participant est seul responsable de son épreuve.



RESPECT DES RÈGLES

Le respect du règlement est essentiel pour la sécurité et l'équité entre tous les participants. Le drafting pour les coureurs en solo est strictement interdit.



ESPRIT SPORTIF

Entraide entre participants autorisée, dans le respect de chacun.



ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE



VÉLO EN BON ÉTAT



CASQUE
HOMOLOGUÉ



GILET
RÉFLÉCHISSANT



ÉCLAIRAGES AVANT
ET ARRIÈRE



TÉLÉPHONE
CHARGÉ



KIT DE RECHANGE
(CREVAISONS)



COUVERTURE
DE SURVIE



GPS



CARTE BANCAIRE



CARTE VITALE

MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- Vêtements adaptés à toutes les conditions
- Réserve d'eau suffisante
- Nutrition adaptée à l'effort longue durée
- Batterie externe ou chargeur

 LISTE COMPLÈTE
DÉTAILLÉE DANS LE GUIDE

SUPPORT GPS



Le parcours est envoyé par mail au format GPX à tous les participants avant le départ.

Chaque participant doit être équipé de son propre équipement de navigation (GPS).



IMPORTANT

Le non-respect des règles peut entraîner une mise hors épreuve.

Sécurité, autonomie et fair-play sont les valeurs de l'épreuve.

DÉPART

JEUDI 24 SEPT.

À 07H00



Le départ s'effectuera en groupe sur la **place de la Halle François Cazis**.



Le départ sera neutralisé sur les **2 premiers kilomètres** par l'équipe de sécurité de l'organisation.



La traversée de Mios sera assurée par la **Police Municipale** et les véhicules de sécurité de l'organisation.



Soyez attentifs aux consignes de l'organisation et des signaleurs pour un **départ serein et sécurisé**.



LA TRAVERSÉE DE MIOS SERA ASSURÉE PAR LA POLICE MUNICIPALE ET LES VÉHICULES DE SÉCURITÉ DE L'ORGANISATION.



LE BRIEFING ET LES CONSIGNES DE DÉPART SONT ESSENTIELS POUR LA RÉUSSITE DE VOTRE DÉFI. MERCI DE VOTRE ATTENTION ET BONNE AVENTURE !

CONTRÔLE DES VÉLOS

SÉCURITÉ, VISIBILITÉ, PERFORMANCE :
VOTRE VÉLO DOIT ÊTRE PRÊT POUR L'AVEVENTURE !



VOTRE VÉLO SERA CONTRÔLÉ
AVANT LE DÉPART.

Aucun départ ne sera autorisé
sans validation.



LE DÉPART SE FERA DE JOUR,
MAIS UN **ÉCLAIRAGE AVANT**
ET ARRIÈRE EST IMPOSÉ POUR
LES PREMIÈRES HEURES
DE L'ÉPREUVE.

ÉCLAIRAGE AVANT

LUMIÈRE BLANCHE
FIXE ET PUISSANTE
OBLIGATOIRE



Pour bien voir
et anticiper les
obstacles.

ÉCLAIRAGE ARRIÈRE

LUMIÈRE ROUGE
FIXE ET VISIBLE
À 100 MÈTRES
MINIMUM



Pour être bien vu
par les autres
usagers.



UN ÉCLAIRAGE INSUFFISANT PEUT ÊTRE SYNONYME DE NON-DÉPART.
Votre sécurité et celle des autres en dépendent.

PLAQUE DE CADRE : À POSITIONNER À L'AVANT !



ELLE DOIT ÊTRE FIXÉE À L'AVANT
DE VOTRE VÉLO ET BIEN VISIBLE
PENDANT TOUTE L'ÉPREUVE.

Elle permet de vous identifier facilement
par l'organisation et les équipes de sécurité.



SOYEZ PRÊTS, SOYEZ VISIBLES, SOYEZ RESPONSABLES !

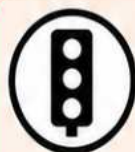


≡ BRIEFING SÉCURITÉ ≡



ROULER EN SÉCURITÉ = PRIORITÉ ABSOLUE

- ✓ Respect des règles = sécurité pour tous
- ✓ Vous êtes responsables de votre conduite



1. RESPECT DU CODE DE LA ROUTE OBLIGATOIRE



Feux rouges et stops =
ARRÊT OBLIGATOIRE



Priorités = respectées en
toutes circonstances



Circulation à droite



Pas d'écouteurs / téléphone
en roulant



Comportement responsable
en groupe



*Rien ne justifie
une prise de risque*



2. ÉCLAIRAGE AVANT / ARRIÈRE OBLIGATOIRE

≡ POINT CRITIQUE DE SÉCURITÉ ≡

FEU AVANT BLANC



VOIR
pour bien voir
la route

FEU ARRIÈRE ROUGE



ÊTRE VU
pour être vu
des autres

- Obligatoire dès faible luminosité,
de nuit ou par mauvais temps
- Recommandé **EN PERMANENCE**



3. VISIBILITÉ

- ✓ Gilet réfléchissant recommandé
- ✓ Tenue claire / réfléchissante
- ✓ Rouler en groupe quand nécessaire



RÈGLES DE L'ÉPREUVE



RÈGLEMENT APPLIQUÉ = ÉQUITÉ POUR TOUS



AUTONOMIE TOTALE

Chaque participant doit être totalement autonome sur l'ensemble de l'épreuve.



ASSISTANCE EXTÉRIEURE INTERDITE

Toute aide extérieure (ravitaillement, mécanique, accompagnement, etc.) est strictement interdite.



DRAFTING INTERDIT (SOLO)

Le drafting derrière un autre participant ou un véhicule est strictement interdit.



CARTE D'AIDE ET SECOURS

Chaque participant doit être en possession tout au long de l'épreuve de sa carte d'aide et secours qui lui sera remis avant le départ. Ces numéros serviront UNIQUEMENT en cas d'urgence.



TRACKER ACTIF EN PERMANENCE

Le tracker fourni par l'organisation doit être allumé en permanence.



RESPECT DU CODE DE LA ROUTE

Chaque participant doit respecter le Code de la route en toutes circonstances.



RESPECT DES AUTRES PARTICIPANTS ET DES BÉNÉVOLES

Un esprit de fair-play, de courtoisie et de respect est attendu envers tous.



RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT OBLIGATOIRE

Aucun déchet ne doit être jeté sur la route. Le respect des lieux traversés est impératif.



LE NON RESPECT DE CES RÈGLES ENTRAÎNERA DES SANCTIONS, POUVANT ALLER JUSQU'À L'EXCLUSION TOTALE DE L'ÉPREUVE.



ENSEMBLE, FAISONS DE CE DÉFI
UNE RÉUSSITE COLLECTIVE !

SÉCURITÉ & SECOURS



EN CAS D'URGENCE,
DE CHUTE OU D'ACCIDENT :
**CONTACTEZ DIRECTEMENT
LES SECOURS**
PUIS, DANS LA MESURE DU
POSSIBLE,
PRÉVENEZ L'ORGANISATEUR.



LES BONS RÉFLEXES



1 CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT LES SECOURS

Donnez votre position précise
et décrivez la situation.



2 PRÉVENEZ L'ORGANISATEUR

Une fois les secours alertés,
contactez l'organisation pour
les informer de la situation.
(si vous en êtes capable)



3 RESTEZ EN SÉCURITÉ

Protégez-vous et restez calme
en attendant l'arrivée
des secours.

NUMÉROS D'URGENCE



FRANCE

☎	112	NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN
+	15	SAMU (SECOURS MÉDICAL)
🔥	18	POMPIERS
👮	17	POLICE / GENDARMERIE



ESPAGNE

☎	112	NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN
+	061	URGENCIAS SANITARIAS (SECOURS MÉDICAL)
🔥	080	BOMBEROS (POMPIERS)
👮	091	POLICÍA NACIONAL
🇪🇸	062	GUARDIA CIVIL

LA TRACE GPX

VOTRE GUIDE TOUT AU LONG DE L'ÉPREUVE



LIEN DE LA TRACE GPX

Téléchargez la trace officielle de l'épreuve envoyée par mail en amont.



ENREGISTREMENT OBLIGATOIRE

Tous les coureurs doivent enregistrer la trace GPX dans leur GPS
AVANT LE DÉPART.



1 GPS / COUREUR

Chaque participant doit être équipé de son propre GPS.



TRACE VÉRIFIÉE

La trace a été testée et validée sur l'ensemble des GPS toutes marques.



COMPATIBLE AVEC TOUS LES GPS DU MARCHÉ



WAHOO



GARMIN



BRYTON



HAMMERHEAD



DIFFICULTÉS D'INTÉGRATION ?

Inutile de nous contacter par mail en cas de problème d'insertion.

DANS + DE 95% DES CAS, LE PROBLÈME VIENT D'UN MANQUE DE MISES À JOUR.

Mettez à jour votre GPS et votre application avant de nous contacter.

DEUX TRACES AU CHOIX



Pour les participants souhaitant monter l'Artzamendi, vous avez la possibilité de charger la trace spécifique incluant cette ascension.

À VOUS DE CHOISIR LA TRACE QUI VOUS CONVIENT !

Artzamendi (A/R) : + 22 km ; + 950 M D+



TRACE STANDARD

Sans ascension de l'Artzamendi.
(Distance la plus courte)



TRACE AVEC ARTZAMENDI

Inclut l'ascension de l'Artzamendi.
(Distance plus longue)

COMMENT VENIR À MIOS ET OÙ STATIONNER ?



COMMENT VENIR À MIOS ?

- Autoroute A660, sortie 1 « Mios »
- Direction centre-ville de Mios par la D216



MIOS SE SITUE À
40 KM

ENVIRON DE BORDEAUX
EN DIRECTION DU BASSIN
D'ARCACHON (SORTIE 1
DE L'AUTOROUTE A660)



OÙ STATIONNER ?

Un parking nous est réservé par la municipalité sur le Parking du collège.

Le collège se situe face au magasin Leclerc en arrivant dans la commune.

Le parking permet le stationnement des véhicules légers, mais aussi des campings car pendant toute la durée de l'épreuve.

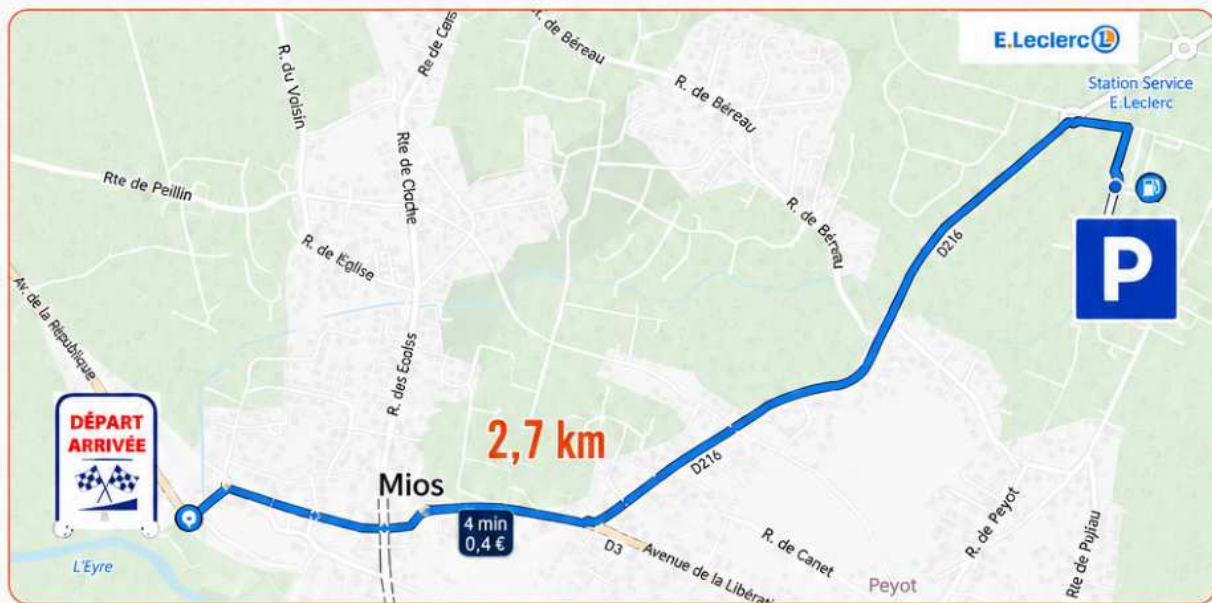


DOUCHES

À l'arrivée, des douches seront mises à disposition pour tous les participants dans la salle polyvalente Marc Daurys.

2,7 KM

LE COLLÈGE SE SITUE À
DU LIEU DE DÉPART ET D'ARRIVÉE



LA BASE DE VIE

VOTRE POINT DE REPÈRE POUR VOUS REPOSER, VOUS RAVITAILLER, VOUS RESSOURCER



IRISSARRY

La Base de Vie est située dans une commune du Pays Basque : **Irissarry**.



DES INSTALLATIONS À VOTRE DISPOSITION

La municipalité nous met à disposition une **salle municipale** avec **sanitaires** et à proximité des **douches**.



REPOS & SOMMEIL

Les coureurs pourront se reposer. Nous aurons une **dizaine de matelas gonflables** à disposition, mais nous privilégions que chacun ait son propre matériel.



OUVERT 24H/24

La Base de Vie est ouverte **24H/24**.
La fermeture aura lieu le **samedi 26 sept. à 18H00**.



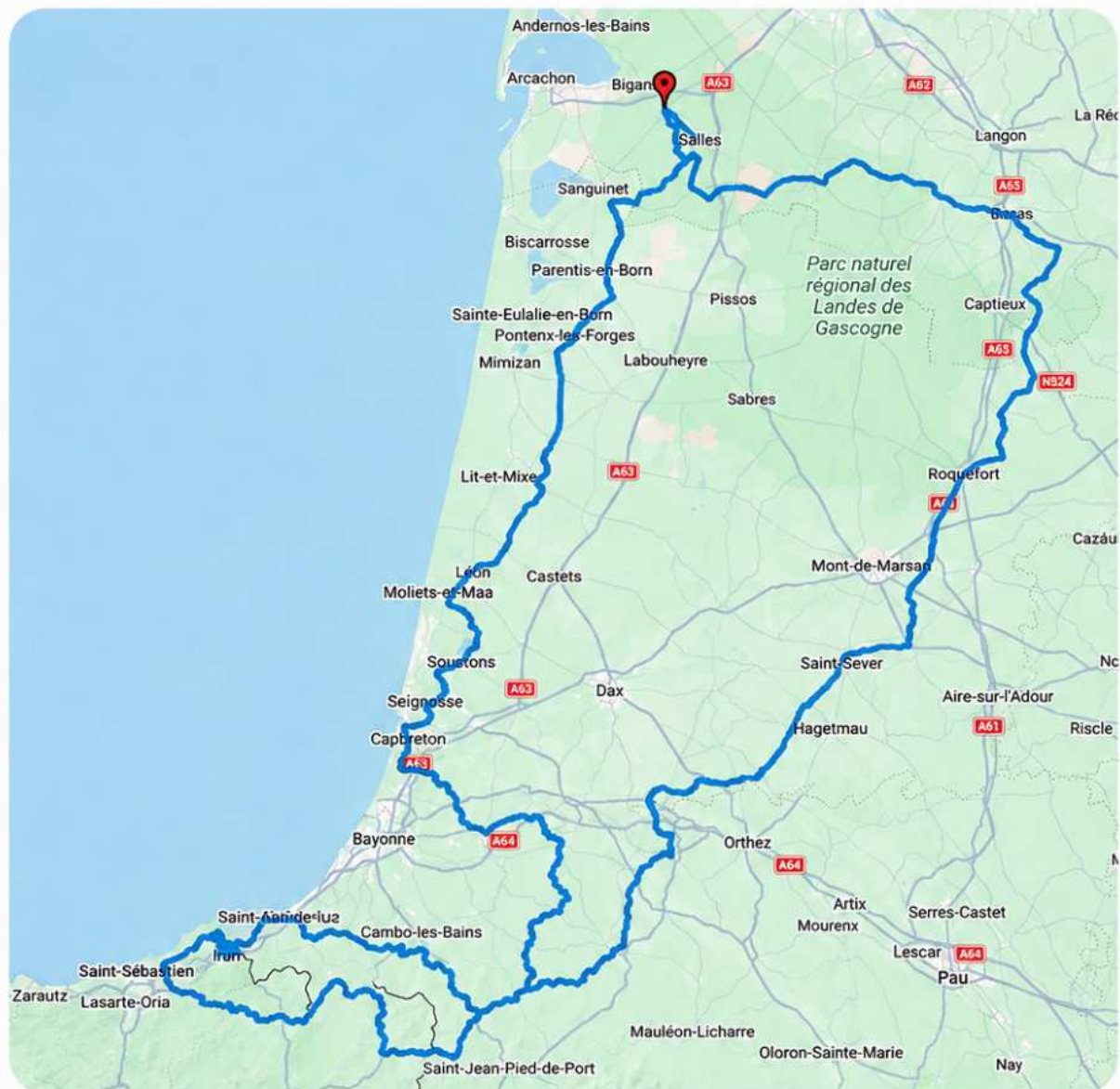
RAVITAILLEMENT

Un **ravitaillement complet** est organisé à la Base de Vie pour tous les participants, à l'aller et au retour.



LE PARCOURS 2026

UNE **BOUCLE EXIGEANTE** AU CŒUR DU **PAYS BASQUE**



780 KM

Distance totale

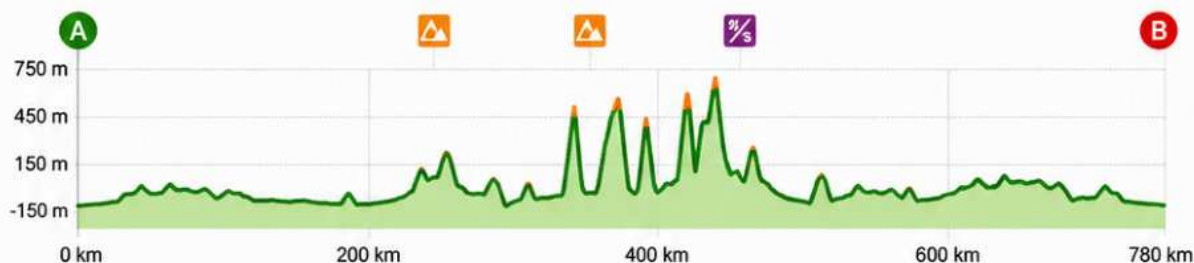


8 500 M D+

Dénivelé positif



TEMPS MAXI 83 HEURES



PAYSAGES ET LIEUX DE L' **ULTRATOUR** 2026

DU KM 0 À LA BASE DE VIE KM 248



KM 156

CAPBRETON

Première grande étape côtière, Capbreton vous offre l'énergie de l'océan Atlantique et le charme de son port de pêche. Une ambiance vivifiante pour poursuivre votre aventure.



KM 173

MARAIS D'ORX

Classé site naturel protégé, le Marais d'Orx est un havre de paix et de biodiversité. Entre étangs, roselières et forêts, un passage ressourçant au cœur des Landes.



KM 210

CHÂTEAU DE BIDACHE

Témoin de l'histoire basque, le Château de Bidache surplombe la vallée de la Bidouze. Un lieu chargé de patrimoine et d'authenticité, sur la route des montagnes.



KM 248

IRISSARRY

Base de Vie – Km 248
Nichée au cœur du Pays Basque, Irissarry vous accueille pour une pause bien méritée. Repos, ravitaillement et convivialité avant d'attaquer la suite de votre défi.

PAYSAGES ET LIEUX DE L' **ULTRATOUR 2026**

DU KM 248 À LA BASE DE VIE KM 323



KM 267

LE PAS DE ROLAND

Entre France et Pays Basque, le Pas de Roland offre un décor sauvage et spectaculaire. Une route encaissée au bord de la Nive, au cœur d'une nature préservée.



KM 279

ESPELETTE

Village emblématique du Pays Basque, Espelette séduit par ses maisons typiques, son piment AOP et son ambiance conviviale. Une étape haute en couleurs et en saveurs.



KM 307

PORT DE CIBOURE

Charmant port de pêche et de plaisance, Ciboure est le berceau de Louis XIV. Entre mer et montagne, profitez de l'authenticité de ce joyau basque.



KM 323

HENDAYE / IRUN

Porte d'entrée vers l'Espagne, Hendaye et Irun marquent la frontière et le début d'une nouvelle aventure. Une atmosphère unique entre deux cultures.



PAYSAGES ET LIEUX DE L' **ULTRATOUR 2026**

DU KM 323 À LA BASE DE VIE KM 401



KM 335

PLAGE D'HONDARRIBIA

Superbe plage frontalière, Hondarribia offre un panorama exceptionnel sur la baie de Txingudi.

Entre océan et montagnes, un décor dépayçant et apaisant.



KM 345

LE JAIZKIBEL

9,1 km à 5,1 % de Moyenne

Premier grand col du Pays Basque espagnol, le Jaizkibel dévoile des paysages à couper le souffle entre mer et reliefs verdoyants.

Une montée mythique et spectaculaire.



KM 370

COL ET BARRAGE D'ARITXULEGI

14,4 km à 5,2 %

Un site naturel remarquable au cœur du Pays Basque.

Le col d'Aritxulegi et son barrage offrent un cadre sauvage et ressourçant, idéal pour faire le plein d'énergie.



KM 401

COL DE LIZARRIETA

8 km à 4,2 %

Beau col forestier du Pays Basque, Lizarrieta séduit par son environnement verdoyant et son ambiance paisible.

Une ascension régulière dans un décor authentique et préservé.

PAYSAGES ET LIEUX DE L' **ULTRATOUR 2026**

DU KM 401 À LA BASE DE VIE KM 520



KM 428

COL D'OTXONDO

6,4 km à 6,2 %

Un col régulier et exigeant au cœur du Pays Basque espagnol.
Une ascension constante à travers des paysages sauvages et verdoyants.



KM 447

COL D'ISPEGUY

8,5 km à 4,5 %

Dernière difficulté espagnole, avant de revenir en France.
Une montée progressive au milieu des montagnes basques.
Le sommet à 670 m d'altitude offre un panorama exceptionnel.



KM 457

SAINT-ETIENNE-DE-BAÏGORRY

Charmant village typique du Pays Basque, traversé par la Nive.
Ruelles pittoresques, maisons traditionnelles et ambiance authentique.
Un lieu vivant et accueillant.



KM 520

SALIES DE BÉARN

Ville thermale réputée au cœur du Béarn, connue pour son sel et ses traditions.
Une étape agréable pour se ressourcer avant l'arrivée.
Patrimoine, douceur de vivre et gourmandise locale.



PAYSAGES ET LIEUX DE L' **ULTRATOUR** 2026

DU KM 520 À L'ARRIVÉE KM 780



KM 588

SAINT-SEVER

Ville d'art et d'histoire au riche patrimoine, Saint-Sever séduit par son abbaye bénédictine, ses ruelles pittoresques et son ambiance paisible. Une halte culturelle et chaleureuse au cœur des Landes.



KM 700

BAZAS

Ville médiévale au charme authentique, Bazas est célèbre pour sa cathédrale Saint-Jean-Baptiste et sa place centrale bordée d'arcades. Une étape pleine d'histoire et de caractère.



KM 780

ARRIVÉE À MIOS

Terre d'accueil au cœur du Bassin d'Arcachon, Mios marque la fin de l'aventure. Entre nature préservée et esprit festif, l'arrivée récompense les efforts et célèbre l'exploit de chaque participant. Bienvenue à Mios !

SUIVRE L'ULTRATOUR EN LIVE

SÉCURITÉ ET SUIVI EN TEMPS RÉEL



SÉCURITÉ AVANT TOUT

Le tracker permet d'assurer la sécurité de tous les participants tout au long de l'épreuve.



ALLUMÉ EN PERMANENCE

Le tracker doit rester allumé pendant toute la durée de l'épreuve.



PRÊTÉ PAR L'ORGANISATION

Le tracker vous est fourni par l'organisation. Prenez-en soin et restituez-le à l'arrivée.



LIVE TRACKING

SUIVEZ VOS COUREURS EN DIRECT

Familles, amis, supporters... suivez l'évolution des coureurs en temps réel, **du premier au dernier kilomètre !**

RETROUVEZ LE LIVE SUR :

www.ultratour.fr



LA PRÉPARATION CLÉ DE LA RÉUSSITE

L'UltraTour est un défi d'endurance en autonomie totale.

Une bonne préparation est essentielle pour vivre pleinement cette aventure et franchir la ligne d'arrivée **en finisher**.



➤ BIEN PRÉPARER SON VÉLO ➤



VÉRIFICATIONS

Contrôlez l'état général du vélo : freins, transmission, roues, éclairage, etc.



SÉCURITÉ & CONFORT

Assurez-vous que votre position est confortable et adaptée à la longue distance.



ÉCLAIRAGE

Éclairage avant et arrière en parfait état, avec batteries ou recharge vérifiées.

➤ BIEN PRÉPARER SON PAQUETAGE ➤



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Vérifiez point par point la liste du matériel obligatoire et assurez-vous de tout avoir.



GESTION DU POIDS

Une bonne répartition du poids permet d'éviter des crevaisons et aide au pilotage de son vélo.



VÊTEMENTS ADAPTÉS

Prévoyez des vêtements pour toutes les conditions météo, de jour comme de nuit.



NUTRITION & HYDRATATION

Prévoyez votre nourriture en fonction de vos goûts et habitudes. Ne changez rien le jour de l'événement.

➤ BIEN PRÉPARER SES DOCUMENTS ➤



PIÈCE D'IDENTITÉ

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.



CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

Indispensable en cas de besoin médical à l'étranger.



GPS ET TRACES TÉLÉCHARGÉES

Vérifiez votre GPS et assurez-vous d'avoir les traces téléchargées.



CARTE BANCAIRE

Prévoyez une carte bancaire valide pour vos dépenses.



NUMÉROS UTILES

Enregistrez les numéros d'urgence avant le départ.



**PRÉVOIR, C'EST MIEUX SE PRÉPARER.
ANTICIPER, C'EST PROFITER.**

BONNE PRÉPARATION ET BELLE AVENTURE À TOUS !