



6 | 7 | 8 MAI 2023

LA LOZERIENNE VTT



LE MAG'

ÉDITO 2023



LUDOVIC VALENTIN

DU PARTAGE ET DE LA PASSION

Organisée par et pour des passionnés, cette épreuve reflète tout mon affect pour le VTT et ce beau département qu'est la Lozère.

Encore méconnu des VTTistes, la Lozère est une mine d'or, un paradis pour les passionnés de beaux sentiers. L'épreuve prend de l'ampleur mais la passion reste intacte.

Cette année encore, nous avons dégotté des passages inédits et sublimes pour vous emmener au plus près des valeurs et des richesses lozériennes.

UNE ÉDITION HAUTE EN COULEUR

Après une édition 2022 exceptionnelle sur laquelle nous avons fêté les 10 ans de l'épreuve et battu tout record de participation, l'édition 2023 s'annonce encore meilleure ! Avec de nouveaux parcours, des pépites et sentiers inédits, un nouveau record en nombre de participants... tous les ingrédients seront de nouveau réunis pour une nouvelle édition de folie.

Vous étiez 462 l'an dernier et serez plus de 600 cette année. Une progression folle mais maîtrisée sur ces 3 dernières éditions. A croire que les grandes paroles ne valent rien par rapport aux valeurs, au terroir, aux singles lozériens et à l'aligot saucisse de fin de course !

Cette année, nous avons souhaité conserver les « must » de 2022 tout en modifiant/améliorant certains passages et en ajoutant d'autres pépites pour arriver à un parcours de rêve.

Samedi, au départ et à l'arrivée du Massegros, vous allez découvrir les Grands Causses et les Gorges du Tarn.

Dimanche, au départ et à l'arrivée de Peyre en Aubrac, vous découvrirez l'Aubrac et le Val d'enfer avec son typique Parc aux Loups de Lozère. La bête du Gévaudan sera le maître mot de cette journée.

Lundi, nous concluons cette édition avec un parcours autour de Langogne, au cœur de la Margeride et du Lac de Naussac .

3 jours de pur VTT, en chrono ou en rando, en musculaire ou en E-Bike, il y en aura pour tous les goûts, et surtout tout le monde aura droit au traditionnel repas de clôture et son fameux aligot saucisse tant attendu.

Je terminerai en remerciant toutes les personnes qui nous font confiance et aident à organiser cette belle épreuve. Bénévoles, partenaires, élus, spectateurs, on se retrouve du 6 au 8 mai pour partager 3 superbes journées de passion.

LUDOVIC VALENTIN

Organisateur de la Lozérienne VTT

SOMMAIRE

LE MOT DES ÉLUS.....	4-5
RETOUR SUR 2022.....	6
LE PALMARÈS.....	7
LA LOZÉRIENNE VTT : L'ÉPREUVE	8
LE PROGRAMME.....	9
LE TERRITOIRE	10-11
LE PARC DES LOUPS DU GÉVAUDAN.....	13
SAMEDI 6 MAI.....	14-15
LA BOUTIQUE.....	17
DIMANCHE 7 MAI.....	18-19
LA FAMILLE LOZÉRIENNE	21
LUNDI 8 MAI	22-23
SUIVRE L'ÉVÉNEMENT EN LIVE	25
ET APRÈS ? - LE ROC LAISSAGAIS	27
ET APRÈS ? - CAP NORE.....	29
ET APRÈS ? - LA TRANSMURIENNE VANOISE	30-31
PARTENAIRES.....	32

LE MOT DE LA RÉGION



CAROLE DELGA
Présidente
de la Région Occitanie /
Pyrénées-Méditerranée

Mon ambition en matière sportive s'articule autour d'un double objectif : assurer le rayonnement de la région aux niveaux national et international grâce aux performances de nos clubs professionnels de haut niveau et permettre à tous les habitants de pratiquer un sport sur l'ensemble du territoire. Je suis donc fière que l'Occitanie soit devenue la région la plus sportive de France avec près de 3,5 millions de pratiquants.

L'Occitanie est aussi une terre d'accueil des grands événements sportifs, qui représentent autant d'atouts économiques et touristiques pour l'attractivité de notre territoire.

La Région Occitanie accompagne chaque année plus de 200 manifestations sportives. Elle renouvelle donc tout son soutien à cette 11e édition de la Lozérienne VTT.

Je souhaite à toutes et à tous, coureurs, spectateurs et organisateurs, un très beau week-end sportif en Occitanie !

LE MOT DES ÉLUS



JEAN-PAUL POURQUIER
Maire de la commune
du Masegros Causses Gorges

Chers sportifs et Chers bénévoles,

La Lozère est un formidable espace naturel protégé et notre secteur des Gorges du Tarn et des Causses en particulier. En tant que Maire et conseiller départemental, j'ai toujours défendu la promotion des sports de pleine nature.

Dans la commune du Masegros Causses Gorges de nombreuses animations sont organisées autour de la randonnée, du canoë, de l'escalade, du vélo.

C'est avec un immense plaisir que la commune du Masegros Causses Gorges accueillera le samedi 6 mai, l'édition 2023 de la Lozérienne VTT et participe à cette belle dynamique sportive tant matériellement que financièrement. Que cette course vous apporte détente, sensations et reste surtout du plaisir.

Je tiens à remercier l'ensemble des bénévoles, maillon indispensable pour l'organisation de telle manifestation, qui s'investissent avec passion et sans compter.

La commune du Masegros Causses Gorges continuera d'accompagner et d'encourager sur son territoire les rencontres sportives.

LE MOT DU DÉPARTEMENT



SOPHIE PANTEL
Présidente du
Conseil départemental
de la Lozère

Un, deux ou trois jours, à la seule force des muscles ou avec un coup de pouce électrique, en performance ou en randonnée, la course organisée par l'Association Outdoor Sport Organisation s'adapte à son temps pour contenter tous les amoureux du vélo. Elle permet de se faire plaisir à travers les creux et les bosses enivrants des paysages lozériens. J'invite d'ailleurs fortement les participants à lever la tête de leur guidon pour regarder et respirer intensément en traversant le territoire. Du Masegros à Langogne, en passant par Peyre-en-Aubrac, c'est un festival de beauté, de belles histoires et des performances qui s'annoncent.

Le sport est le socle de précieuses valeurs : persévérance, dépassement de soi ou solidarité. Audelà de l'esprit de compétition, au-delà des médailles récompensant des heures d'entraînement et un investissement sans faille, je veux souligner le plaisir à simplement mettre son corps en mouvement, la

satisfaction de faire des efforts physiques et les vertus pour la santé et le bien-être psychique de faire du sport, d'autant plus dans nos espaces naturels préservés. Pour toutes ces raisons, le Département s'engage en apportant un soutien à la fois aux jeunes qui se distinguent en accédant au haut niveau, mais également à tous les autres pratiquants et les acteurs du territoire qui rendent la pratique du sport possible.

La Lozérienne VTT est un formidable exemple de cet alliage et nous souhaitons à toutes les participantes et les participants une excellente édition.



ALAIN ASTRUC
Maire de la commune
de Peyre en Aubrac

La Commune de Peyre en Aubrac est très heureuse d'accueillir une nouvelle fois la Lozérienne VTT.

Une épreuve de très haut niveau avec la participation importante de sportifs spécialisés dans le VTT qui pourront découvrir la qualité des parcours aux reliefs variés.

Des organisateurs qui défendent les valeurs humaines et sportives déterminés à rendre encore plus populaire cette course auprès des jeunes générations et amateurs de vélo.

Notre collectivité apporte tout son soutien à cette manifestation qui représente un intérêt et un enjeu économique permettant de mieux connaître notre territoire, de découvrir nos magnifiques paysages, d'apprécier la qualité de notre accueil et de nos produits du terroir.

Je souhaite une grande réussite à la Lozérienne VTT 2023, en présence d'un public nombreux conquis par le talent et les performances des compétiteurs.



MARC OZIOL
Maire de la commune
de Langogne

Territoire idéal pour les activités de pleine nature et de grandes itinérances, La ville de Langogne est heureuse d'accueillir la troisième et dernière journée de l'édition 2023 de la Lozérienne VTT.

En Randonnée, en compétition, en classique, en VTTAE, plus de 500 vététistes qui après les Gorges et Causses le samedi, l'Aubrac le dimanche vont découvrir de magnifiques paysages de Margeride, de Langogne, à l'étang de l'Auradou, à la chapelle de Cheylard l'Evêque, pour une dernière spéciale le long des berges du lac de Naussac, en ayant traversé les communes de Luc, Saint Flour de Mercoire, le Cheylard l'Evêque, Rocles, Chastanier et Naussac-Fontanes.

Je fais confiance à l'équipe de Ludovic Valentin Organisation et à tous les bénévoles pour concocter de superbes spéciales et parcours de liaisons qui feront la part belle aux chemins empruntés par Robert Louis STEVENSON voilà plus de cent cinquante ans.

Ce sera avec beaucoup de plaisir que nous nous retrouverons en fin d'après-midi à la salle polyvalente de Langogne pour féliciter et récompenser les participants de cette édition 2023.

RETOUR SUR 2022

La Lozérienne VTT fêtait en 2022 sa dixième édition. Pour l'occasion, l'équipe d'organisation souhaitait revenir sur les plus belles spéciales empruntées au cours des 10 dernières années. Un programme qui a beaucoup plu puisque, sur l'ensemble des 3 jours, vous étiez près de 500 participants à être venus rouler sur les sentiers lozériens, un record !

Retour sur cette édition anniversaire réussie, placée sous le signe du terroir et de la convivialité.



JOUR 1 - LES CAUSSES ET LES GORGES DU TARN

Le vendredi midi, compétiteurs et randonneurs s'élançaient depuis Le Massegros, en direction des Gorges du Tarn et des Grands Causses. Pour cette première journée, 62km attendaient la formule chrono contre 55km pour les randonneurs.

Au menu, un parcours avec de somptueux points de vue, qui emmenait tous les participants au pied du Château de la Caze. Si les randonneurs rejoignaient ensuite directement Saint Chely du Tarn, au coeur des Gorges, avant de retourner au Massegros pour un repas bien mérité, les compétiteurs écopaient de leur côté d'une montée supplémentaire au Col de Coperlac.

Après la pause, dès 21h, tous sont repartis pour une dernière portion en nocturne : 24km dont 10 en spéciales, sur des singles techniques qui ont su ravir les vététistes présents. Une expérience unique.



JOUR 2 - LA VALLÉE DU LOT ET LES GRANDS CAUSSES

Le samedi, dès 9h, les participants attaquaient une nouvelle journée au départ du Massegros, et ils se sont régalés ! Singles techniques, découverte de nouveaux points de vue, spéciale depuis le Château de Canilhac, passage au pied du sabot de Malepeyre... tous les éléments étaient réunis pour permettre de passer une journée formidable.

Avec un tracé de presque 60km pour les compétiteurs contre 56km pour les randonneurs, avec une pause repas à mi-parcours pour recharger les batteries, les participants pouvaient profiter pleinement de leur passage dans la Vallée du Lot, le tout sous un soleil resplendissant !



JOUR 3 - LA MARGERIDE ET LE VAL DALLIER

Après une annulation en 2020 des suites de la crise sanitaire, puis en 2021 à cause des forts épisodes cévenoles, cette journée à Langogne était très attendue !

Dès 9h, compétiteurs et randonneurs s'élançaient direction l'étang de l'Auradou pour cette dernière journée de la Lozérienne VTT. Ils suivaient ensuite les sentiers jusqu'au village de Cheylard l'Eveque où leurs chemins se séparaient alors. Les compétiteurs allaient rendre visite à la chapelle de Notre Dame de toutes les grâces pour une spéciale bien engagée, tandis que les randonneurs poursuivaient leur route en direction du Lac de Naussac. Tous se sont ensuite rejoints à l'arrivée, où le fameux aligot les attendait.

Une édition anniversaire qui restera longtemps dans les mémoires !



LE PALMARÈS

2022

Brice FILLIAT & Margot ROUSTAN

2021

Pierre BILLAUD et Alizée SAIGNIE

2020

édition annulée

2019

Nathan CELIE & Laura MERCIER

2018

Cyril BOURDON & Ada XINXO MORERA

2017

Florent PELIZZARI & Clara DONNEGER

2016

Florent PELIZZARI & Clara DONNEGER

2015

Florent PELIZZARI & Carole ESTEVES

2014

Anthony GAUTHIER & Laurence LEQUERTIER

2013

Sébastien LEFEVRE & Valentine SEGRESTAN

2012

Sébastien LEFEVRE & Deborah MOTSCH



HÔTEL DU COMMERCE**

Maison Mirmand depuis trois générations

Logis de France Tel : 04 66 32 80 18
3 Avenue du Lot Mail : le.commerce@wanadoo.fr
48500 LA CANOURGUE Site : hotel-mirmand.fr

HOTEL - RESTAURANT - TRAITEUR
ASCENSEUR - PARKING PRIVE - GARAGE FERME

mond
vélo
MENDE

f i www.mondovelo.fr
mondovelomendeorange.fr

Atelier & Entretien
toutes marques
VENTE & LOCATION

VTT, VAE, ROUTE, VÉLOS ENFANTS,
ÉQUIPEMENTS ET ACCESSOIRES.

REVENDEUR
EXCLUSIF

SANTA CRUZ
ORBEA
CUBE
TREK
GOBIK
ENDURA

LA LOZÉRIENNE VTT : L'ÉPREUVE

Que ce soit en formule chrono ou en formule rando, partez à la découverte de la Lozère et de ses paysages fantastiques. En VTT musculaire ou en e-bike, parcourez les Grands Causses, traversez l'Aubrac et le renommé Parc aux Loups avant de finir par la Margeride et le Val d'Allier. Autant de paysages différents et de spots VTT à couper le souffle !

FORMULE CHRONO

197
Kilomètres

4 260
Dénivelé +

Disputée sur 1, 2 ou 3 jours, la Formule Chronométrée permet aux compétiteurs de « s'affronter » mais également de profiter de la beauté des sentiers Lozériens grâce aux Spéciales et aux Liaisons. Les Spéciales sont des portions chronométrées sur lesquelles s'élancent les concurrents par groupe de 4 toutes les 20 secondes. Les Liaisons permettent de rejoindre les départs de chaque Spéciale sans se préoccuper du chronomètre.

FORMULE RANDO

151
Kilomètres

3 100
Dénivelé +

Ayant lieu sur 1, 2 ou 3 jours, la Formule Randonnée de la Lozérienne VTT se compose de plusieurs étapes dans l'un des plus beaux départements de France : la Lozère. Tout au long de l'événement, vous aurez la chance de partir à la découverte des trésors cachés de Lozère, dans un site classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**INTERSPORT**
Le sport, la plus belle des rencontres



La Hutte SPORT

MENDE
04 66 65 66 20

MARVEJOLS
04 66 32 15 17

MILLAU
05 65 60 00 51

LE PROGRAMME

Chaque jour, le retrait des dossards se fera dans la ville étape du départ, de 7h30 à 8h30 & un repas sera fourni à l'arrivée

JOUR 1 - SAMEDI 6 MAI

CAUSSES & GORGES DU TARN
MASSEGROS CAUSSES GORGES

FORMULE CHRONO

Départ 9h
70km & 1600m D+ et D- dont
30km de chrono en spéciales

FORMULE RANDO

Départ 9h
46km & 1000m D+ et D-

JOUR 2 - DIMANCHE 7 MAI

AUBRAC & PARC AUX LOUPS
PEYRE EN AUBRAC

FORMULE CHRONO

Départ 9h
70km & 1500m D+ et D- dont
36km de chrono en spéciales

FORMULE RANDO

Départ 9h
55km & 1100m D+ et D-

JOUR 3 - LUNDI 8 MAI

LA MARGERIDE & LE VAL D'ALLIER
LANGOGNE

FORMULE CHRONO

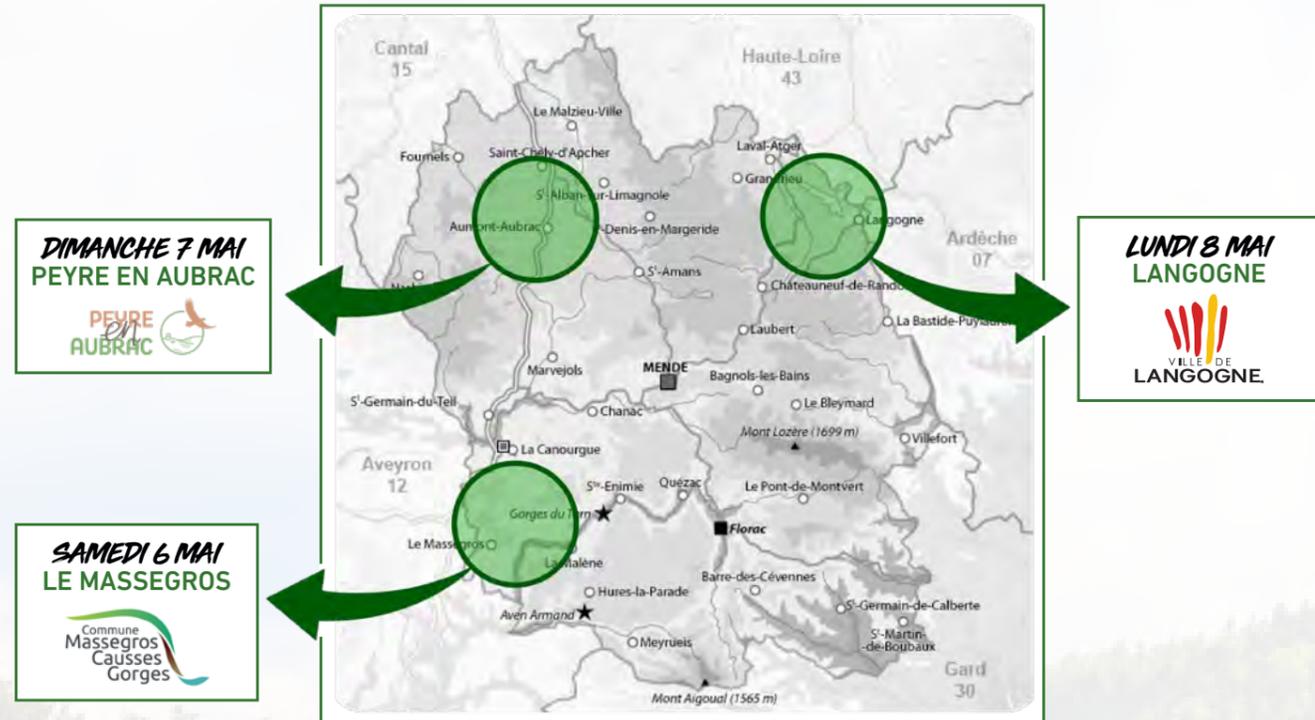
Départ 9h
57km & 1160m D+ et D- dont
30km chronométrés

FORMULE RANDO

Départ 9h
50km & 1000m D+ et D-

Retrouvez tout le programme de la 11^{ème} édition en détail sur www.lozerienne.com

LE TERRITOIRE



JOUR 1 : DIRECTION LE MASSEGROS

Erigé fièrement à l'entrée du village, Gédéon Lou Pastre du Massegros vous accueille sur le territoire des Gorges du Tarn et des Grands Causses. Terre d'élevage et d'agriculture, le Massegros compte de nombreuses exploitations agricoles tournées essentiellement vers la production ovine et a la particularité d'avoir 3 laiteries sur son territoire. Salakis, Lou Perac, la Toison d'oc, le bleu du Massegros et autre tome de Mijoule, pas moins de 20 fromages différents sont produit sur le Massegros. Parallèlement à cette tradition agricole, le Massegros fait du tourisme une de ses priorités. Idéalement placé à deux pas des Gorges du Tarn et en plein cœur du Causse de Sauveterre, l'on peut y pratiquer toutes les activités de pleines natures : VTT, randonnée, canoë, escalade, cerf volant de traction, spéléo, pêche, course d'orientation...



Au centre du village, tout a été pensé pour accueillir au mieux la clientèle touristique. Services et commerces de proximité avec boulangerie, épicerie, garage automobiles, distributeur de billets, tabac, presse, poste, office de tourisme... Au niveau des aménagements, mini golf, terrains de tennis, city stade, terrain de vélo et autre aires de jeux, le tout en accès libre et gratuit, permet aux villégiateurs de se divertir dans un cadre champêtre et bucolique. Le dernier aménagement en date est l'ouverture d'un village de vacances avec centre de remise en forme qui vient compléter une offre d'hébergement déjà riche et variée. Equipé de 15 chalets designs, d'un espace aqua avec sauna, hammam, jacuzzi, piscine... ; salle de conférence, le village de vacances le Clos des Chênes est labellisé 4 épis. Au pays du blé, c'est la moindre des choses !

Comme toute destination touristique qui se respecte, sportives ou traditionnelles, ses manifestations témoignent de la vitalité du village et de sa relation privilégiée avec la nature et l'authenticité : fête du pain, Trail des Gorges du Tarn, foire du 8 mai, randonnée gourmande, randonnée nocturne...

Vous l'aurez compris, Le Massegros et ses alentours sauront vous accueillir et quelques soit vos centres d'intérêts vous trouverez chaussures à votre pied.

JOUR 2 : DIRECTION PEYRE EN AUBRAC

Peyre-en-Aubrac est le nom de la nouvelle commune rassemblant Aumont-Aubrac, La Chaze-de-Peyre, le Fau-de-Peyre, Javols, Sainte-Colombe-de-Peyre et Saint-Sauveur-de-Peyre. Elle est située au nord-ouest du département de la Lozère, aux confins des pittoresques monts granitiques de la Margeride et des immenses plateaux basaltiques de l'Aubrac.

Traditionnelle contrée de passage et d'accueil, ce territoire de la Terre de Peyre couvert de forêts denses et de prairies humides, est propice à la découverte d'une nature préservée.

Un riche patrimoine parsème notre commune, des eaux translucides du Moulinet (Ste-Colombe-de-Peyre) aux ruines antiques d'Anderitum (Javols), des méandres sinueux de la Rimeize (Fau-de-Peyre) aux arêtes basaltiques du Roc de Peyre (St Sauveur-de-Peyre) sans oublier le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle (La Chaze-de-Peyre).



Depuis le 1er janvier 2021, Peyre en Aubrac est classée « Commune touristique ».

La commune possède tous types de commerces : cafés, restaurants, bars, tabacs, boucheries-charcuteries, boulangeries-pâtisseries, alimentations et épicerie fine, fleuriste, fromagerie, garages, gîtes, hôtels, campings, institut de beauté, matériel agricole, pharmacies, stations-service, supermarché, etc, et vous accueillera les bras ouverts début mai en Lozère.

JOUR 3 : DIRECTION LANGOGNE

Nous sommes heureux de vous accueillir aux portes du Gévaudan, de la Margeride, du Val d'Allier, de la Lozère et de la région Languedoc-Roussillon. Notre territoire de découvertes vous propose d'associer détente et loisirs, sports et manifestations, nature et gastronomie ainsi que savoir-faire et patrimoine.

Le territoire qui entoure Langogne est un territoire aux mille facettes. Venez découvrir cet espace aux activités et paysages variés où toute la famille trouvera son bonheur.



Le bonheur est dans le pré : Celui que vous allez longer en randonnée pédestre, équestre et à VTT : 220 km de pistes balisées croisant le chemin de Robert-Louis Stevenson (GR 70), de Régordane (GR 700) et le GR 4 ou encore celui qui au cours de vos balades vous émerveillera par la diversité de la flore et de la faune de Margeride.

Le bonheur est dans l'eau : En naviguant en barque de pêche, voile, catamaran ou en canoë sur les 1000 ha du Lac de Naussac et en rafting, kayak dans les fabuleuses Gorges du Haut Allier, mais aussi en découvrant les nombreux parcours de pêche dont les « no kill ».



Le bonheur est dans l'histoire et ses légendes : L'histoire de ce pays qui défile au musée vivant de la Filature des Calquières, au Musée d'Art Sacré, lors de la visite libre de la cité millénaire de Langogne, dans les vieilles pierres de nos villages où encore au Château Médiévale de Luc.



Le bonheur est dans l'assiette : Maôche, flecque, manouls, coupétade, myrtilles, champignons... raviveront vos papilles et vos souvenirs. Le bonheur, c'est de partager les saveurs d'un terroir préservé, en famille.

Le bonheur est sous la couette : De la yourte à l'hôtel de charme en passant par les chalets en bois, gîtes et campings, vos nuits seront semblables à vos jours : exceptionnelles.

Le bonheur est dans l'échange : Profitez des nombreuses festivités organisées sur le territoire pour rencontrer les habitants et découvrir leur savoir-faire : expositions, concerts de musiques classiques, conférences, fêtes du pain, Festiv'Allier, Grand Gala Dansant d'Accordéon, Fête médiévale de Luc, Fête de la Moisson, régates, triathlon...



Venir à Langogne, c'est que du bonheur !

PARTENAIRE DE LA LOZERIENNE VTT



S'ENGAGE À RESTER : LE MOINS CHER DE LOZÈRE ET VOUS LE PROUVE

Si vous trouvez un produit alimentaire moins ailleurs en Lozère,
nous nous engageons à baisser notre prix en moins de 24h
et à vous offrir un bon d'achat de 10€*

*voir conditions à l'Accueil du Magasin

Votre Hyper U Cœur Lozère est ouvert du Lundi au Samedi de 8h à 20h - Mende 48000 - ZAC de Ramilles

LE PARC DES LOUPS DU GÉVAUDAN

Dimanche 7 mai, vous aurez la chance de traverser le Parc des loups du Gévaudan, un parc animalier renommé, situé en Margeride, au pied de l'Aubrac à plus de 1000 mètres d'altitude.

Né de la passion d'un homme, Gérard Ménatory, le Parc des loups du Gévaudan est aujourd'hui devenu le plus grand parc à loups d'Europe. Son intérêt principal, outre celui d'observer les loups, est de chercher à faire connaître l'animal tel qu'il est réellement. Le but est d'effacer ou du moins atténuer toutes les peurs qui ont couru sur lui dans les siècles passés, et de le réhabiliter auprès des visiteurs. Ceci en espérant que les mentalités évoluent et que les loups puissent enfin vivre en totale liberté dans notre pays.



Le Parc des loups du Gévaudan offre donc une rencontre exceptionnelle avec cet animal aussi mystérieux que fascinant qu'est le loup. Parc d'observation de plus de 15 hectares, visites guidées et même la possibilité de dormir avec les loups au cœur des forêts de la Margeride, tout est mis en place pour que vous passiez un séjour inoubliable.

Lors de votre séjour en Lozère, n'hésitez pas à aller y faire un tour et à vivre une expérience unique.

Plus d'informations sur www.loupsdugevaudan.com ou par téléphone au 04 66 32 09 22.

LES LOUPS DU GÉVAUDAN

-15% SUR LA BILLETERIE

CODE : LOZERIENNEVTT



ANIMATIONS
TOUTE L'ANNÉE

- Boutique
- Restauration
- Jeux enfants



Réservation sur

WWW.LOUPSDUGEVAUDAN.COM

VISITES
GUIDÉES



En 2023, le
parc fait son
cirque

SAMEDI 6 MAI

MASSEGROS CAUSSES GORGES

LA LOZERIENNE
VTT

FORMULE CHRONO
70km & 1 600m D+

FORMULE RANDO
46km & 1 000m D+

FORMULE CHRONO



Parcours réalisé avec
OPENRUNNER

FORMULE RANDO



Parcours réalisé avec
OPENRUNNER

LE PROGRAMME DU JOUR

7h30 - 8h30	Accueil, inscriptions et retrait des dossards à Masegros Causses Gorges
9h00	Départ de la Formule Chrono en Mass Start
9h00	Départ de la Formule Rando
A partir de 14h00	Repas pour les participants & remise des prix

LES POINTS D'ACCÈS

Accompagnants et spectateurs, vous souhaitez suivre au plus près cette épreuve ? Découvrez ci-dessous les différents points d'accès pour aller voir les participants samedi.

- 1 LE MASSEGROS**
 - Site Principal
 - Départ en Mass Start de la spéciale 1
 - Arrivée de la spéciale 4
- 2 TERRAIN DE MOTOS**
 - Arrivée de la spéciale 1 dans le terrain de motos du Masegros :
Observez une arrivée de spéciale banderolée sur 1km dans un terrain de cross.
 - Buvette à l'arrivée

Pour y accéder : Prendre la D995 en direction de l'autoroute puis à gauche 500m après la sortie du village sur la voie communale (rue de la Graille)
- 3 ST ROME-DE-DOLAN (CENTRE OSCA)**
 - Départ et arrivée de la spéciale 2

Pour y accéder : Prendre la D995 en direction des Vignes - St Rome de Dolan puis à droite au bout de 6km
- 4 CAMPING DU GOLF DE LA CANOURGUE**
 - Départ de la spéciale 3
 - Traversée de la route sur la spéciale au niveau du rocher du Sabot

Pour y accéder : Depuis le Masegros, prendre la D32 puis la D46 en direction de La Canourgue
- 5 SOULAGES**
 - Superbe village typique du Causse
 - Départ de la spéciale 4

Pour y accéder : Prendre la D32 depuis le Masegros en direction de La Canourgue puis à droite 6km après le Masegros

SPORTIF DU DIMANCHE OU DIMANCHE SPORTIF

ON A LE SECRET
POUR DES MUSCLES
DÉCONTRACTÉS.

comme vous



LA BOUTIQUE

Envie de vous équiper aux couleurs de la Lozérienne VTT ? Rendez-vous à la boutique sur le Village au Massegros, à Peyre en Aubrac puis à Langogne !



NOUVEAUTÉ

A l'occasion de sa 11ème édition, la Lozérienne VTT dévoile un nouveau maillot !

Avec son design épuré et la présence de son fameux loup que l'on ne présente plus, vous pourrez rouler toute l'année aux couleurs de l'événement et avoir la classe devant les copains !

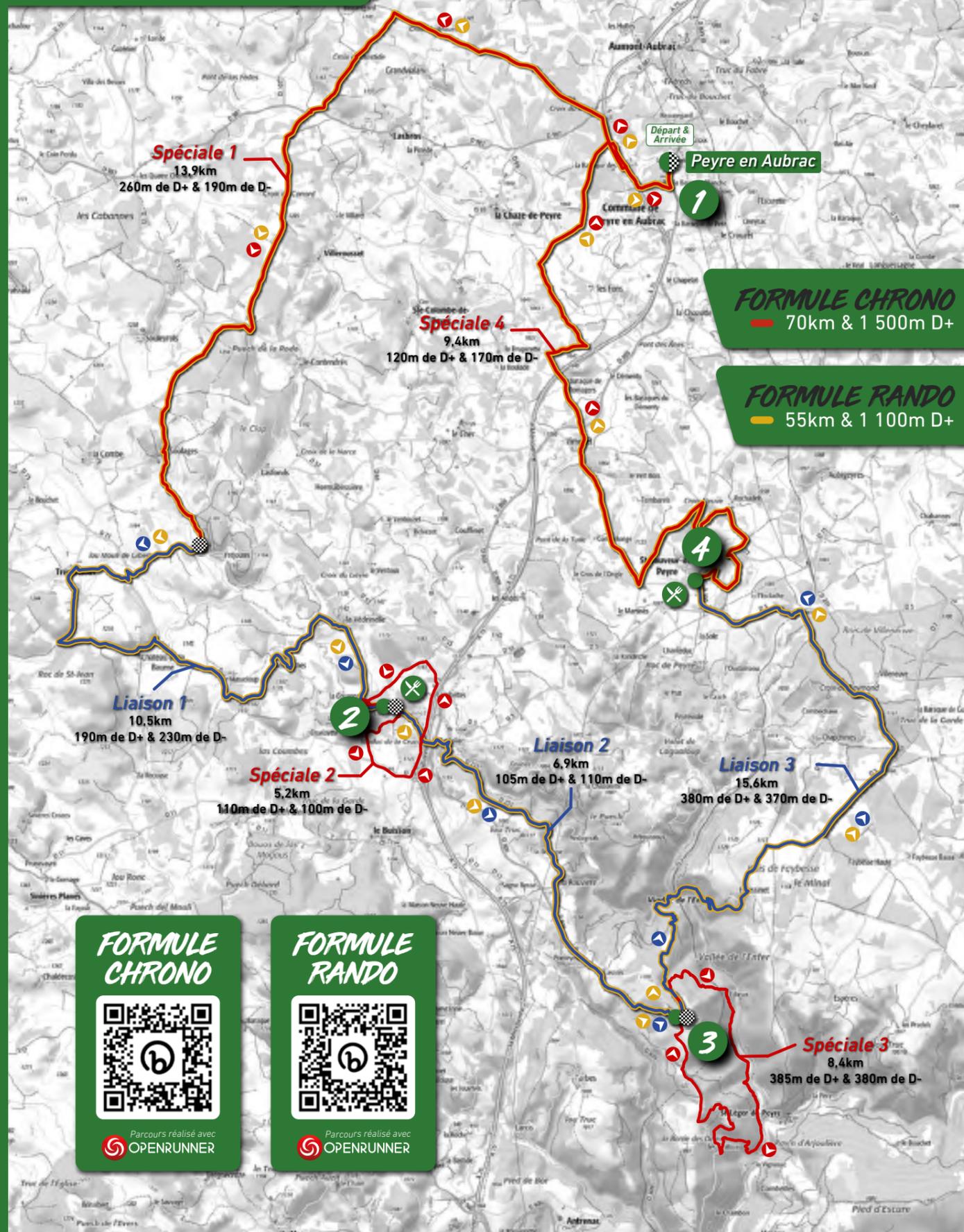
Ce maillot est disponible sur le Village en nombre limité alors ne tardez pas à vous le procurer !

DÉCOUVREZ TOUS LES PRODUITS



DIMANCHE 7 MAI
PEYRE EN AUBRAC

LA LOZERIENNE VTT



LE PROGRAMME DU JOUR

7h30 - 8h30	Accueil, inscriptions et retrait des dossards à Peyre en Aubrac
9h00	Départ de la Formule Chrono en Mass Start
9h00	Départ de la Formule Rando
A partir de 14h00	Apéro avec Cap Nore
A partir de 14h00	Repas & remise des prix

LES POINTS D'ACCÈS

Accompagnants et spectateurs, vous souhaitez suivre au plus près cette épreuve ? Découvrez ci-dessous les différents points d'accès pour aller voir les participants samedi.

- 1 MAISON DE LA TERRE DE PEYRE**
 - Site Principal
 - Départ de la spéciale 1
 - Arrivée de la spéciale 4
- 2 LAC DU MOULINET - SAINT SAUVEUR DE PEYRE - LE BUISSON**
 - Départ et arrivée spéciale 2
 - Stand : Venez découvrir l'espace VTT FFC et les activités pleine nature de L'Office de Tourisme du Commerce et de la Culture Gévaudan Destination
 - Auberge du Moulinet ouverte.

Pour y accéder : Prendre la D995 en direction de l'autoroute puis à gauche 500m après la sortie du village sur la voie communale (rue de la Graille)
- 3 PARC DES LOUPS DU GÉVAUDAN**
 - Départ et arrivée de la spéciale 3
 - Venez supporter les participants et rencontrer les loups ! Une petite partie du Parc sera ouverte. Bénéficiez d'un bon de réduction pour revenir le soir après la course visiter l'intégralité du Parc (disponible en page 13).
- 4 SAINT SAUVEUR DE PEYRE**
 - Départ de la spéciale 4 au sein du village



LE *Laguiole*
A.O.P.



L'Aligot
DE L'AUBRAC



L'ÉTABLISSEMENT PUBLIC LOIRE, GARANT DES DÉBITS DE L'ALLIER ET DE LA LOIRE



**BARRAGE DE
NAUSSAC**

SAVOIR-FAIRE

Soutien des débits



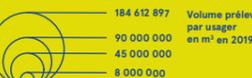
Production électrique

CENTRES D'INTÉRÊT



APPROVISIONNEMENT SÉCURISÉ

● Industrie ● Irrigation ● Alimentation en eau potable



SOUTIEN D'ÉTIAGE EFFECTIF Important moyen

ÉTIAGES



2015

2022

2019

LES PLUS LONGS

LE PLUS SÉVÈRE

2015

2019

2022

VILLEREST
68 Mm³

NAUSSAC
83 Mm³

VILLEREST
142 Mm³

NAUSSAC
91 Mm³

VILLEREST
84 Mm³

NAUSSAC
95 Mm³

*Volume d'eau déstocké

En particulier pour les étiages les plus longs (2015 et 2022) et celui le plus sévère (2019) pour les 2 barrages depuis leur mise en service.

L'Établissement public Loire, au service de la soixantaine de collectivités (Régions, Départements et Intercommunalités) qui le composent, contribue depuis 40 ans à la cohérence des actions menées sur l'ensemble du bassin de la Loire et ses affluents. Maître d'ouvrage d'opérations menées à cette échelle, avec un caractère interrégional ou interdépartemental, ses réalisations innovantes se concentrent sur la gestion des ressources en eau des ouvrages de Naussac et Villers-les-Moines (soutien d'étiage et écrêtement de crues), l'évaluation et la gestion des risques d'inondations, l'aménagement et la gestion des eaux, ainsi que la stimulation de la recherche, du développement et de l'innovation.

ETABLISSEMENT PUBLIC LOIRE

40 ANS
L'EXPÉRIENCE
d'aujourd'hui & demain encore!



LA LOZÉRIENNE
GRAVEL

29 AVRIL

LA LOZÉRIENNE
CYCLO

30 AVRIL

LA LOZÉRIENNE
VTT

6 AU 8 MAI

LA FAMILLE LOZÉRIENNE

Cette année encore, la famille Lozérienne sera au grand complet !

LA LOZÉRIENNE GRAVEL

Fort de son succès pour sa première édition en 2022, le petit frère des Lozérienne Cyclo et VTT est de retour cette année, au départ de Banassac. Au menu, 65km & 1 400m de dénivelé positif à travers le plateau calcaire du Causse de Sauveterre, et les chemins lozériens surplombants les Gorges du Tarn.

À mi-chemin entre le vélo de route et le vélo tout-terrain, le Gravel est le parfait compromis pour profiter des petites routes cachées, des sentiers calmes et des cols non-goudronnés ; c'est le moyen idéal de profiter de grands espaces en toute simplicité !

Cette année, la Lozérienne Gravel sera la 2^{ème} étape du Gravel'Tour Cannondale, un challenge regroupant 7 des plus belles épreuves de gravel de France !

Rendez-vous le samedi 29 avril !



LA LOZÉRIENNE CYCLO



Au lendemain de l'épreuve gravel, le dimanche 30 avril, la Lozérienne Cyclo vous retrouvera à Banassac pour une journée en direction du plateau de l'Aubrac, des Gorges du Tarn et des Grands Causses.

Tout comme la Lozérienne VTT, cet événement est accessible à tous grâce à deux modes différents : en chrono pour se dépasser ou en rando pour profiter. Participer à la Lozérienne Cyclo sera également l'occasion de découvrir (ou redécouvrir !) des décors grandioses et diversifiés cette fois armé de votre vélo de route, pour parcourir la Lozère d'une autre manière !

Cette année, la Lozérienne Cyclo sera la 2^{ème} étape du Cyclo'Tour Rotor, un challenge regroupant 7 des plus belles cyclosportives françaises !

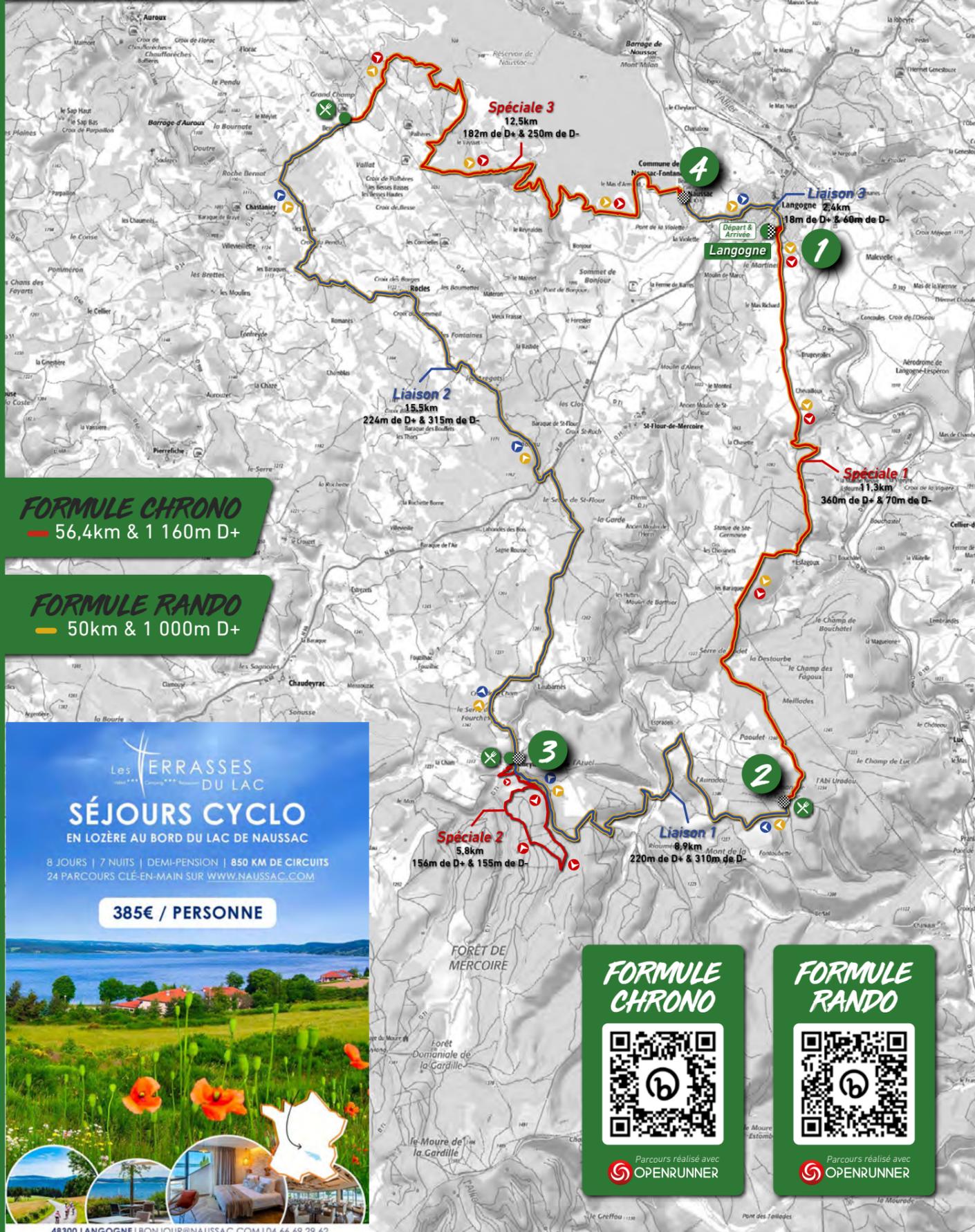
Rendez-vous le dimanche 30 avril !

Une chose est sûre, peu importe le type de vélo, d'événement et de parcours choisi, les participants aux épreuves de la famille Lozérienne pourront tous profiter pleinement du spectacle qu'offrent les splendides paysages lozériens.

Infos et inscriptions aux Lozérienne Gravel & Cyclo sur www.lozeriennecyclo.com
Contact : inscription@lvorganisation.com | 04 50 23 19 58

LUNDI 8 MAI
LANGOGNE

LA LOZERIENNE
VTT



FORMULE CHRONO
56,4km & 1 160m D+

FORMULE RANDO
50km & 1 000m D+

Les TERRASSES DU LAC
SÉJOURS CYCLO
EN LOZÈRE AU BORD DU LAC DE NAUSSAC
8 JOURS | 7 NUITS | DEMI-PENSION | 850 KM DE CIRCUITS
24 PARCOURS CLÉ-EN-MAIN SUR WWW.NAUSSAC.COM
385€ / PERSONNE

48300 LANGOGNE | BJONJOUR@NAUSSAC.COM | 04 66 69 29 62

FORMULE CHRONO

Parcours réalisé avec **OPENRUNNER**

FORMULE RANDO

Parcours réalisé avec **OPENRUNNER**

LE PROGRAMME DU JOUR

7h30 - 8h30	Accueil, inscriptions et retrait des dossards à Langogne
9h00	Départ de la Formule Chrono en Mass Start
9h00	Départ de la Formule Rando
A partir de 14h00	Repas de clôture & remise des prix finale

LES POINTS D'ACCÈS

Accompagnants et spectateurs, vous souhaitez suivre au plus près cette épreuve ? Découvrez ci-dessous les différents points d'accès pour aller voir les participants samedi.

1 LANGOGNE

- Site Principal
- Départ de la spéciale 1

2 ÉTANG DE L'AURADOU

- Arrivée de la spéciale 1

Pour y accéder : Prendre la D906 pendant 11,5 km jusqu'à Luc, puis la route communale à droite direction le « Château » et enfin rouler 4 km jusqu'au Lac.

3 LE CHEYLARD-L'ÉVÊQUE

- Arrivée de la spéciale 2

Pour y accéder : Continuer la route communale pendant 6,5 km direction le Cheylard-l'Évêque.

4 LAC DE NAUSSAC

- Arrivée de la spéciale 3

Pour y accéder : Revenir à Langogne via D71 et N88, et avant d'entrer dans la ville prendre à gauche sur la D26 (parking au bout de la route devant le lac).



CYCLES JOURDAN

Vente neuf et occasion
Réparation - Accessoires

11, place de la Halle
48300 Langogne

06 59 95 82 85

julienjourdan30@yahoo.fr





Graphisme



Signalétique



Objets pub.



Événementiel



Marquage textile



Covering

SUIVEZ L'ÉPREUVE EN LIVE



UN LIVE CHRONO

Suivez tous les résultats en ligne et en direct sur notre site de chronométrage en scannant le QR code ci-contre.

Start list, live chrono, résultats... toutes les infos sont sur lozerienne.com/resultats !

UNE VIDÉO CHAQUE JOUR

Retrouvez chaque jour sur nos réseaux sociaux et notre site internet une vidéo récap du jour ! L'occasion de revenir sur les meilleurs moments de la journée et de garder de super souvenirs.

SCANNEZ-MOI



DES POSTS EN TEMPS RÉEL SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX

Retrouvez toute l'actualité de la Lozérienne VTT sur nos réseaux sociaux ! Posts, stories, actus fraîches : pour ne rien louper, rendez-vous sur notre page Facebook et notre compte Instagram !

Abonnez-vous :
Facebook : [Lozérienne VTT](https://www.facebook.com/LozérienneVTT) | Instagram : [@lozeriennevtt](https://www.instagram.com/lozeriennevtt)



PARTICIPEZ AU CONCOURS PHOTO !

Participants, accompagnants, spectateurs... Partagez vos plus belles photos prises lors de l'événement sur Facebook et Instagram grâce au [#LOZVTT23](https://www.instagram.com/explore/tags/LOZVTT23) !



N'oubliez pas également de nous identifier ! Les photos avec le plus de likes seront repartagées sur nos réseaux sociaux.

Le concours photo récompensera la photo la plus likée sur les réseaux sociaux dans le week-end. Plusieurs lots sont à gagner !

Allianz

CABINET BUISSON TALANSIER

L'assurance des professionnels et des particuliers.

Saint Chely d'Apcher

La Canourgue

Langogne

Paris 9^{ème}

Lozère Découverte

Location de VTT à Assistance Electrique

Au départ de Mende, du Hameau
de Aspres et du Causse de Mende



LE PARC DE
Lozère
Découverte

Activités
Loisirs

- VTT, VTTAE, VTCAE
- Karts, Rosalies
- Trottinettes Electriques
- Via Ferrata
- Terrain de Pétanque
- Mini accrobranche
- Snack, boissons
et espace jeux

Contacts : 06 49 42 13 38 / 06 22 65 00 93 - 5 place René Estoup – 48000 MENDE
Email : info@lozere-decouverte.com - www.lozere-decouverte.com

Vélos Accessoires Entretien
Vente Réparation Location

Marvejols
CYCLES
and Go

26 boulevard de Chambrun - 48100 MARVEJOLS
04 66 48 32 93 / www.aubrac-electro-velo.com

Aubrac Electro Vélo 04 66 48 32 38



Hôtel Restaurant
Les 2 Rives
HOTEL *** RESTAURANT LES 2 RIVES LOGIS
1, LA MOTHE
48500 BANASSAC - LA CANOURGUE
TEL: 04.66.32.99.97
FAX: 04.66.32.06.95
SITE: WWW.HOTEL-LES2RIVES.COM

Confort, Design et Sérénité



APRÈS LA LOZÉRIENNE VTT, LE ROC LAISSAGAIS

RANDONNÉE - COMPÉTITION
- X COUNTRY - ENDURO -
GRAVEL - RANDOS GOURMANDES

ROULEZ AVEC LES MEILLEURS VTTISTES EUROPÉENS À LAISSAC !

Support des Championnats d'Europe VTT Marathon, le Roc Laissagais accueillera les 10 & 11 juin prochains sur son territoire les meilleurs VTTistes européens.

Avec ses multiples points d'accès, l'épreuve phare du dimanche sera facilement accessible aux supporters qui pourront vivre pleinement la course et profiter de l'événement.

Si les regards seront tournés vers les stars de la discipline s'affrontant pour le titre, le Causse et la Forêt des Palanges accueilleront ce week-end à tous types de pratiquants et spectateurs.



DES ÉPREUVES POUR TOUS LE SAMEDI

Le samedi, venez profiter des différents parcours en mode randonnée ou compétition à travers les terres aveyronnaises.

Roc Enduro pour tout donner dans les Palanges, Roc Gravel pour mixer les plaisirs, Rando Roc Gourmandes pour goûter aux spécialités locales et profiter d'un ravitaillement tous les 10km !



UNE BELLE FÊTE AU PROGRAMME

A l'occasion des Championnats d'Europe VTT Marathon, le Roc Laissagais à vu les choses en grand !

Concerts, fanfares, déambulations dans la ville, show de VTT Trial et de Parkour, restauration tout le week-end et village exposants, le week-end du 10 & 11 juin s'annonce mouvementé à Laissac !

10 ET 11 JUIN 2023

LAISSAC (CAVEYRON)

X COUNTRY - GRAVEL - RANDO
ENDURO - MARATHON

RNC
LAISSAGAIS
DEPUIS 1992

UEC MTB
MARATHON
EUROPEAN
CHAMPIONSHIPS



AVEYRON
Occitanie
RNC
UEC
roclaissagais.com | @roc_laissagais | #roclaissagais

DÉPASSEMENT DE SOI ET SPECTACLE POUR TOUS !

VTTistes aguerris ou passionnés de la pratique, ils seront tous présents les 10 & 11 juin prochains pour partager ensemble cette belle fête du VTT à Laissac.

Après le froid et la neige en 2022, le soleil du mois de juin devrait motiver les troupes et conforter cette ambiance locale et conviviale portée par les habitants de Laissac, fidèles à l'événement chaque année.



Une chose est sûr, le spectacle s'annonce prometteur et il ne faudrait le manquer sous aucun prétexte. Rendez-vous les samedi 10 et dimanche 11 juin à Laissac pour vivre avec nous cette belle édition du Roc Laissagais !

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

www.roclaissagais.com



APRÈS LA LOZÉRIENNE VTT, CAP NORE

DÉVAL'NORE - GRAVEL'NORE
- TRAIL'NORE -
RANDO VTT AE - RANDO PÉDESTRE

Après avoir profité des sentiers lozériens, rendez-vous en Pays Cathare le week-end du **17 et 18 juin** à l'occasion de la 27^{ème} édition de la rando VTT Cap Nore !



UN TERRAIN DE JEU FANTASTIQUE

Venez découvrir l'arrière pays de Carcassonne et les beaux chemins de la **Montagne Noire**. Entre les vignes du Minervois et le Pic de Nore et ses 1211m d'altitude, un terrain de jeu incroyable s'offre à vous ! Au fil des kilomètres vous découvrirez des univers complètement différents : forêts résineuses, chênes truffiers, roche minérale, champs de vignes, etc.



UN WEEK-END BIEN REMPLI

Le samedi, prenez le départ de la **Deval'Nore**, la célèbre descente du **Pic de Nore** ou jouez les aventuriers en vous inscrivant sur la **Gravel'Nore**, la course gravel en suivi de GPS. Le dimanche, vous avez le choix entre les **5 randonnées VTT** au programme. De **25km à 100km**, il y en a pour tous les goûts !

27^e ÉDITION
VILLEGLY (11) CAPNORE.COM

AUDE PAYS CATHARE
CAP NORE
RAID | VTT

SAMEDI 17
| Déval'Nore
| Trail'Nore
| Gravel'Nore

DIMANCHE 18
| Rando VTT & VAE
| Rando pédestre

**17-18
JUIN
2023**

LES DIFFÉRENTS PARCOURS

Pour découvrir la rando VTT, rendez-vous sur le 25km (315m D+), distance « accessible » et ouverte aux plus jeunes.

Pour plus de technicité et d'engagement, direction le 45km (850m D+) et ses sentiers qui mènent vers de magnifiques panoramas au cœur des vignes du Minervois.

Pour découvrir un parcours bien joueur avec une succession de dénivelé, rendez-vous sur le 60km (1 200m D+).

Enfin, pour oser défier le Pic de Nore, il faudra toutefois s'aligner sur les grands parcours 70km (1 950m D+) ou 100km (2 900m D+). Des parcours qui vous emmèneront au cœur de paysages splendides au départ de Villegly et qui vous conduiront au sommet du Pic de Nore, le toit de la montagne Noire.



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

www.capnore.com

Cœur de fleurs



Créations florales - Réception - Mariage - Deuil

2, avenue des gorges du Tarn - 48000 MENDE

Tél : 04 66 45 53 30

Livraison à domicile - Ouvert 7j/7

Livraisons toutes destinations - Paiement par à distance



• 2 Avenue des Gorges du Tarn 48500 La Canourgue
• 04 66 32 80 11 • lacidellelozere.com



Voyages & Autocars



1, route du Chapitre 48000 Mende
Tél. 04 66 65 19 88
lvb48@orange.fr - www.lesvoyagesboulet.com

LES SERVICES

Jeff de Bruges

CLICK & COLLECT

Commandez en ligne.
Retirez votre commande en magasin.

LIVRAISON PAR COURSIER

Commandez en ligne.
Faites livrer à l'adresse de votre choix.

SUR-MESURE

Composez selon vos goûts.
Faites inscrire vos messages.*

Jeff de Bruges
CHOCOLATIER CACAOCUSTEUR

16 rue du Soubeyrat
48000 MENDE

☎ 09.81.08.33.34
✉ jdbmende@laposte.net

www.jeff-de-bruges.com

CONDITIONS ET RENSEIGNEMENTS EN MAGASIN OU SUR WWW.JEFF-DE-BRUGES.COM
*Selon les produits



TRANSMMAURRIENNE VANOISE

by DARE 2B

**16 ▶ 23
JUILLET
2023**



MODE COMPÉTITION

MODE ULTRA

MODE RANDONNÉE

MODE ENFANTS



**POUR
CLÔTURER
EN BEAUTÉ !**

www.transmaurienne-vanoise.com

**35^{ÈME}
ÉDITION**

APRÈS LA LOZÉRIENNE VTT, LA TRANSMMAURRIENNE VANOISE

**RANDONNÉE - COMPÉTITION
- ENFANTS - ULTRA -
FESTIVAL**

Cette année, rendez-vous du **16 au 23 juillet à Aussois et Val Cenis pour la 35^{ème} édition de la Transmaurienne Vanoise** qui réserve son lot de surprises et de nouveautés !

Au programme, 5 modes ouverts à tous pour vivre une belle fête du VTT tous ensemble au coeur de la Haute Maurienne Vanoise.

N'attendez plus, venez vivre votre Transmau' !



LE MODE RANDO, IDÉAL POUR ADMIRER LES PAYSAGES ALPINS

Entièrement à la carte, ce mode permet de faire découvrir au plus grand nombre les magnifiques paysages de la Haute Maurienne Vanoise en VTT sur 1, 2, 3, 4 ou 5 jours au choix.

Au programme, 4 formules adaptées à tous :

• **LA RANDO SPORTIVE & LA EDF E-RANDO**

Sur les traces des compétiteurs, ces deux formules vous proposent de rouler, en VTT musculaire ou électrique, environ 40km chaque jour, pour en prendre plein les yeux en toute décontraction.

• **LA RANDO FAMILIALE**

Adaptée pour petits et grands, elle propose des parcours d'une vingtaine de kilomètres seulement chaque jour. L'objectif est simple : découvrir des paysages somptueux en toute sérénité. Bonus : vous emprunterez parfois les remontées mécaniques.

• **LA TRANSMMAU' BY NIGHT**

Une petite randonnée nocturne, le lundi 17 juillet, pour faire découvrir l'expérience VTT et le territoire de la Haute Maurienne Vanoise de nuit, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



NOUVEAUTÉS MODE COMPET'

En 2023, année préolympique, et à l'occasion de son **35^{ème} anniversaire**, la Transmaurienne Vanoise voit les choses en grand et fait évoluer son Mode Compétition. En plus de la traditionnelle **épreuve par étapes** qui se déroulera sur 5 jours, du **17 au 21 juillet**, l'événement est également inscrit au calendrier UCI. Cette année, chaque journée effectuée en Mode Compétition permettra de remporter des **points UCI Cross-Country**, points précieux pour aller titiller les anneaux olympiques parisiens en 2024. Au total, 400 points seront distribués sur la semaine. Ce changement d'attribution des points UCI ne perturbera pas la traditionnelle épreuve, mais vous permettra d'avoir la chance de rouler sur les mêmes tracés que les meilleurs mondiaux et peut-être même d'échanger ensemble au cours de la semaine. Une expérience unique !

Choisissez votre formule : **Parcours 9000, Parcours 6000** ou **EDF E-Race** et venez vivre votre Transmau' !

NOUVEAUTÉ : MODE FESTIVAL

C'est la grande nouveauté de cette 35^{ème} édition : du **21 au 23 juillet**, participez au Mode Festival : **2 jours de VTT freeride** sur les pistes de descente d'Aussois et de Val Cenis !

Au programme : 5 remontées mécaniques ouvertes pour vous permettre de rouler sur 90km de pistes et 7200m de D-, des points de restaurations rapides tout au long des parcours, un salon VTT by Vélo Tout Terrain et bien d'autres surprises vous attendent ! De nombreuses animations seront également proposées comme un festival de films avec « Tous en Selles ! » les vendredi et samedi soir ou encore des concerts.

Ne manquez pas cet événement ! Rendez-vous sur www.transmaurienne-vanoise.com/festival pour en apprendre davantage et pour prendre votre dossard.

MAIS AUSSI



Un défi hors norme !

- Jusqu'à 260km & 9 500m D+
- En équipe de 2
- Entre France et Italie



Pour les plus jeunes !

- De 2 à 14 ans
- Une épreuve draisienne
- Des courses enfants (DH & XC)

MERCI À NOS PARTENAIRES

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



COMMUNES TRAVERSÉES

La Canourgue | Le Buisson | Prinsuéjols-Malbouzon | Recoules-de-Fumas | Saint-Léger-de-Peyre | Chastanier | Cheylard-l'Évêque | Luc | Naussac-Fontanes | Rocles | Saint-Flour-de-Mercoire

PARTENAIRES TECHNIQUES



MEDIAS



www.lozerienne.com

[f](#) Lozérienne VTT

[@lozeriennevtt](#)

Retrouvez ce programme en version digitale en scannant ce QR code