

## INFORMATION AUX MARCHEURS

Agrément ministériel national du 20 juin 2006  
Reconnue de mission d'utilité publique par arrêté N°012156 du 2 août 2001

**Départ et arrivée :** 173A Rue du Pont Vieux,  
11190 Couiza

**Horaires :** Départ libre entre 06h à 14h.

**3 Parcours :** 4km, 10 km, et 23 km.

**OUVERT A TOUS :** les enfants de moins de 10 ans  
doivent obligatoirement être accompagnés.

Récompenses aux groupes de plus de 10 participants.  
Prêt de Joëlettes sans pilote par le  
Comité Départemental Handisport pour le 10km.

**Licence de participation :** la licence de participation FFSP  
est délivrée au départ contre une cotisation de  
participation sans souvenir de 3€ ou une cotisation pour  
une licence famille de 6 € (enfants jusqu'à 16 ans). Portant  
les timbres de contrôle, elle donne droit aux tampons IVV  
sur les carnets internationaux disponibles au retour.

**Préinscriptions :** avant le 5 Septembre 2025 pour les  
groupes. Sur place pour les individuels.

**Inscriptions :** ALBERTI Maëva  
35 Chemin de Carliqui  
11300 LIMOUX  
Téléphone: 06.01.98.96.81  
Email : maeva.alberti@waika9.com

**Assurance :** La FFSP est garantie en responsabilité civile  
auprès de la MAIF.

L'inscription à la manifestation vaut déclaration de bonne  
santé.

**Ravitaillement :** Une boisson et une petite collation  
gratuites à chaque contrôle. Possibilité de restauration à  
l'arrivée.

**Avis importants :** Interdiction absolue de fumer et allumer  
du feu sur le parcours. Les chiens doivent obligatoirement  
être tenus en laisse.

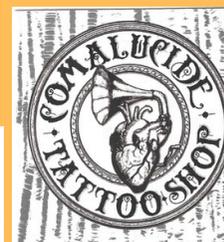
**Premiers secours :** Mis en place par l'association dès le  
départ.

**Urgence :** 112

=> La marche aura lieu quelles que soient les conditions  
météorologiques sauf en cas d'arrêté préfectoral ou  
municipal.



Marc, un pharmacien  
à votre service



- CLIMATISATION CHAUFFAGE
- DOMOTIQUE SMART HOME
- ÉNERGIES RENOUVELABLES
- PLÔMBERIE

06 46 14 52 89 | r.solutions.ocd@hotmail.com



Imprimé par



Ne pas jeter sur la voie publique



# 2ème EDITION

Organisée par les éco délégués du collège de Couiza

DIM  
05  
Octobre  
2025

Départ libre  
entre  
6h ET 14h  
Heure limite  
d'arrivée 18h

# MARCHE POPULAIRE INTERNATIONALE DE MONTAGNE

Marche  
Solidaire

23  
km

10  
km

4  
km

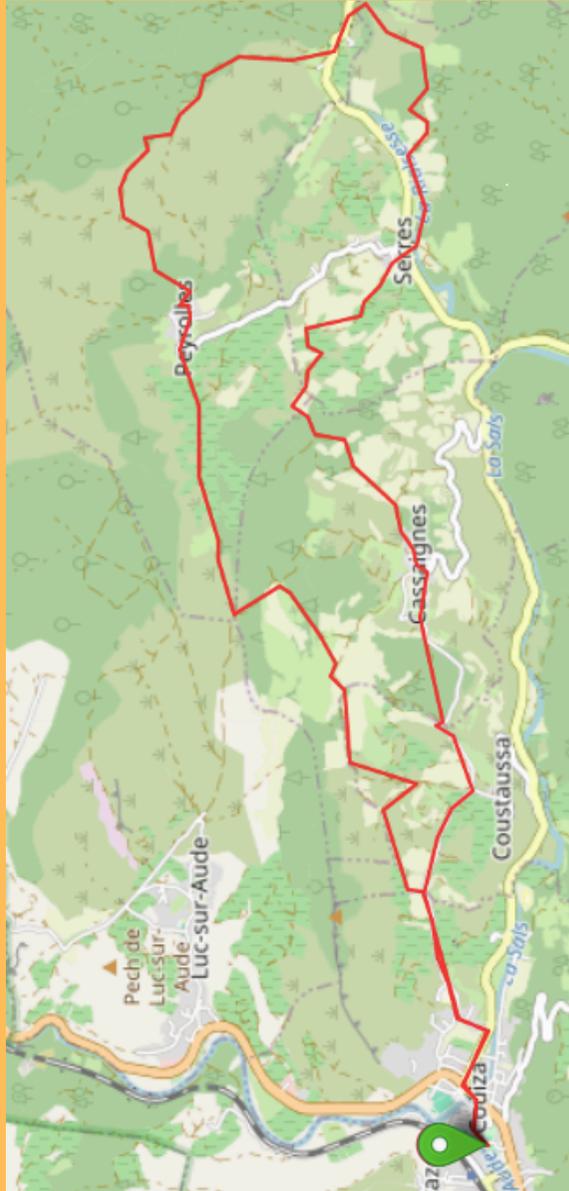
Prêt de Joëlette  
sans pilote sur le  
10 km

Membre de la FFSP n°F1421  
Visa FFSP 2025 11 070 J  
<http://www.ffsp.fr>  
[contact@ffsp.fr](mailto:contact@ffsp.fr)  
[facebook.com/ivv.france](https://www.facebook.com/ivv.france)

Partenaires de la FFSP



Ne pas s'éloigner des sentiers balisés.  
Hors balisage, l'assurance fédérale  
ne vous couvre plus.



**Chez Charly**  
Depuis 1974  
ARTISAN BOUCHER • CHARCUTIER  
TRAITEUR • CONSERVEUR

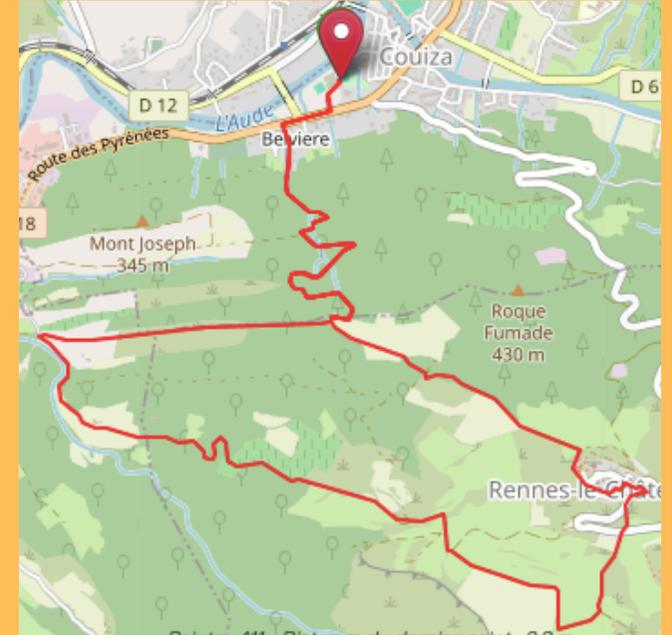
[www.charcuteriechezcharly.fr](http://www.charcuteriechezcharly.fr)

CRÊPERIE • RESTAURANT  
Le Marin d'eau douce

GALETTES DE BLÉ NOIR • CRÊPES • TAPAS • GLACES

21 AVENUE DE CHALABRE  
**ESPERAZA**  
04 68 74 16 06  
[www.lemarind'eau douce.com](http://www.lemarind'eau douce.com)

Ne pas s'éloigner des sentiers balisés.  
Hors balisage, l'assurance fédérale  
ne vous couvre plus.



**SAS VERDIE ET FILS**

23 avenue de Carcassonne 11260 Esperaza  
sas.verdie@gmail.com

06 09 30 44 89  
06 19 33 02 31  
04 68 74 34 28

**PLANEL PAYSAGE**  
Création et Entretien Espaces Verts

ZA de Mayrac  
11190 COUIZA  
04.68.74.01.45 - 06.08.06.00.99  
planel-paysage@orange.fr  
[www.planel-paysage.com](http://www.planel-paysage.com)

**Chris Coiffages Esthétique**

Coiffure mixte  
Maquillage, Soins de beauté  
Manucure, pédicure et ongles

tel: 04 68 74 17 00  
25 rue Gambetta  
11200 Esperaza.

fortail cure soin  
fortail mariage  
solarium UV

BAR À TAPAS - CAVE À VIN - CAVE À BIÈRE

**Top Apéro**

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMATISÉ

Contrôle Auto  
Haute Vallée de l'Aude

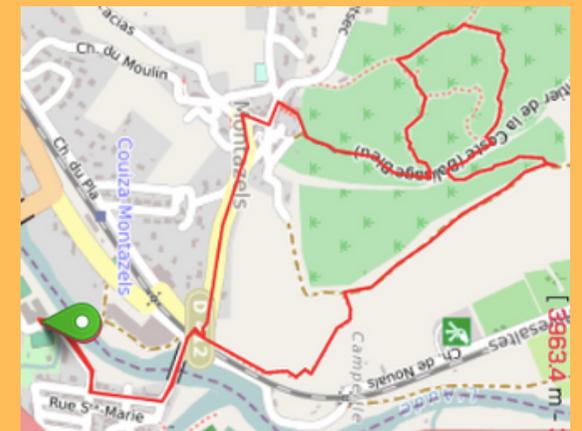
Z.I. Pastabrac  
11190 COUIZA  
04 68 74 23 42

**MOTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE  
par satellite

**Lecopot**

Les Toilettes sèches  
Catalogue 2023

Contact :  
Téléphone : 04.48.31.00.21  
contact@lecopot.com  
Z.A. de Mayrac 11190 Couiza, FRANCE  
[www.lecopot.com](http://www.lecopot.com)



**La maison des lunetiers**

"Vos yeux méritent le mieux"

LIMOUX  
53 rue Jean Jaurès  
0468310412  
lamaisonlimoux@gmail.com

TREBES  
50 route de Narbonne  
0468114112  
lamaisontrebes@gmail.com

**LCAUTO SERVICES**

Mécanique générale - Electrodiesel - Pneus

ROUTE DES PYRENES  
11190 COUIZA

04 68 20 91 37  
06 28 89 79 62  
lcautoservices@laposte.net

**MAYRAC**