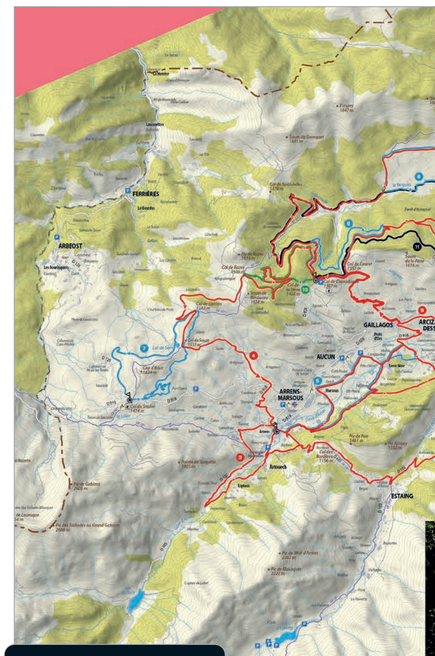


Argelès & Val d'Azun

ZONE ALTAMONTA

Avec leurs 1100 km d'itinéraires balisés et leur site VTT FFC, les Vallées des Gaves sont un spot de VTT incontournable.

Des hautes vallées au piémont, son relief permet une pratique du VTT toute l'année et ce pour tous les niveaux, de la sortie familiale en bords de Gave jusqu'aux circuits enduro, tous les pratiquants seront comblés !

ALTAMONTA

www.pyrenees-mtb.com

CHARTE DE BALISAGE DES SENTIERS

VERT Très facile
BLEU Facile
ROUGE Difficile
NOIR Très difficile

Direction
Circuits sur ce parcours 1 5

LIAISON · FAUSSE ROUTE · DANGER · DOUBLE SENS

Circuits Enduro : circuits descendants avec un point haut et un point bas, la couleur correspond au niveau de difficulté; le circuit peut comporter des portions de remontées (la première montée est balisée en classique).
Ces circuits sont numérotés à partir de 100.

Retrouvez tous les circuits Enduro sur une carte spécifique

Secteur Vallée d'Argelès-Gazost

Véritable carrefour des vallées, la vallée d'Argelès-Gazost offre aux pratiquants des terrains de jeux des plus diversifiés. Vous profiterez des larges chemins ruraux et pastoraux, des sentiers à faible dénivelée en bordure du gave de Pau ou sur les rives ensoleillées du Lac des Gaves, ou encore des petites ascensions pour prolonger la découverte des villages et vous mettre en jambes.

Un secteur idéal à parcourir toute l'année où chacun, quel que soit son niveau, trouve plaisir à rouler. Optez pour les itinéraires au départ du Hautacam, vous trouverez là-haut une balade facile sur les crêtes, pour le plaisir des yeux, mais aussi deux descentes magiques sur la vallée pour les plus aguerris et adeptes de dénivelées. Bref, vous l'aurez compris, du vélo de montagne en format panoramique !

Retrouvez aussi les circuits Enduro de la Vallée d'Argelès-Gazost sur la carte spéciale Enduro.

1. Hautacam

Hautacam (Parking de Tramassel) — difficulté
praticable de mai à octobre (selon les chutes de neige)
11 km | 220 m | 1h15

Un circuit agréable à parcourir pour le formidable panorama qui caractérise le site du Hautacam. Pas la moindre difficulté technique à signaler, à peine un peu de dénivelée. Vous êtes ici à 1600 mètres d'altitude, les pistes et chemin sont accessibles pour tous, beau terrain d'initiation aussi en découvrir en famille.

Départ : depuis le bar de Tramassel, descendez 250 m par la route vers le col de Tramassel (télésiège). De là, suivez la piste qui grimpe en face, à flanc de montagne. En haut, continuez à gauche sur la large piste qui domine bientôt la vallée du lac d'Isaby.

Piste 80 % / Single track 10 % / Route 10 %

Conseil : vous roulez en zone pastorale. Merci de refermer les clôtures et de veiller à ne pas déranger les troupeaux.

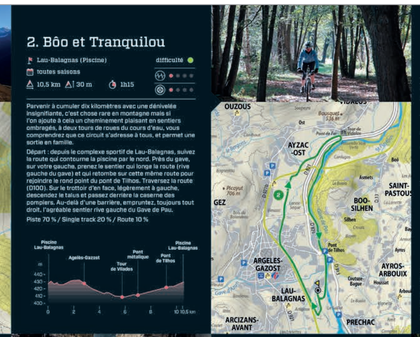
2. Bôo et Tranquilou

Lau-Balagnas (Piscine) — difficulté
toutes saisons
10,5 km | 30 m | 1h15

Parvenir à cumuler dix kilomètres avec une dénivelée insignifiante, c'est chose rare en montagne mais si l'on ajoute à cela un cheminement plaisant en sentiers ombragés, à deux tours de roues du cours d'eau, vous comprendrez que ce circuit s'adresse à tous, et permet une sortie en famille.

Départ : depuis le complexe sportif de Lau-Balagnas, suivez la route qui contourne la piscine par le nord. Près du gave, sur votre gauche, prenez le sentier qui longe la route (rive gauche du gave) et qui retombe sur cette même route pour rejoindre le rond point du pont de Tilhos. Traversez la route (D100). Sur le trottoir d'en face, bifurquez à gauche, descendez le talus et passez derrière la caserne des pompiers. Au-delà d'une barrière, empruntez, toujours tout droit, l'agréable sentier rive gauche du Gave de Pau.

Piste 70 % / Single track 20 % / Route 10 %



QUELQUES RECOMMANDATIONS

Suivez les recommandations du code du vététiste.

- Respectez le code de la route.
- Modérez votre vitesse à la traversée des villages.
- Soyez prudents à l'approche des panneaux « danger ».
- Emportez avec vous une carte précise au 1/25 000.
- En cas d'orages, ne stationnez pas sous les arbres, sur les crêtes et éloignez-vous de toutes pièces métalliques.
- Pour éviter les coups de soleil, crème de chaud et déshydratation, pensez à prendre suffisamment d'eau, à utiliser de la crème solaire.
- En période de chasse, respectez la signalisation spécifique notamment tors des battues.
- A l'automne, soyez vigilants à l'approche des pastes de tri à la pelombe.
- En montagne, le temps change très vite : renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir.
- Soyez vigilants : les sentiers sont fréquentés par d'autres usagers (piétons, cavaliers...). Modérez votre vitesse lorsque vous croisez d'autres usagers.

INFORMATIONS PRATIQUES

La météo
www.meteofrance.com
Prévisions pour le département des Hautes-Pyrénées et prévision montagne à 5 jours :
+33 (0) 899 710 265

Les secours :
Numéro d'appel d'urgence : **112**
Secours en montagne : **+33 (0) 5 62 92 41 41**

ALTAMONTA MOUNTAIN BIKE

Argelès & Val d'Azun

CIRCUITS VTT

3. Le Tour du Balandrau

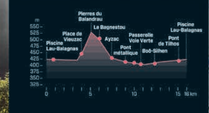
Lau-Balagnas (Piscine) — difficulté
toutes saisons
18 km | 150 m | 1h30

Cet itinéraire vous fera découvrir le beau résumé des possibilités qu'offre la vallée d'Argelès-Gazost pour la pratique du VTT : petites ascensions, agréables descentes vers les sentiers ombragés des berges du Gave de Pau, slalom forestier et « montagnes russes » raviront les plus fins pilotes. Un circuit ludique demandant un minimum de bagages techniques et physiques pour en profiter pleinement.

Départ : depuis la piscine prenez le chemin sur votre droite pour rejoindre le sentier qui longe un petit canal. A l'intersection des chemins, bifurquez à droite jusqu'à la Voie Verte puis tournez à droite et roulez sur la Voie Verte sur 2,5 km. Après les deux ponts routiers de l'entrée de ville quittez la Voie Verte à gauche. Au rond point prenez la route direction col du Soulor.

Piste 60 % / Single track 30 % / Route 10 %

Conseil : soyez vigilant en traversant les routes départementales



4. L'Extrem de Salles

Lau-Balagnas (Piscine) — difficulté
toutes saisons
28,5 km | 550 m | 2h15

Vous gagnerez la vallée de l'Extrem de Salles à la force du moulet pour enchaîner de belles descentes du côté d'Ouzous. De la Réserve Naturelle du Pibeste, une belle échappée sous les buis vous conduira sur les berges du gave avant de goûter à la surprise du chef sur la colline du Buala : un cocktail de sentiers monotrace arrosés à la sauce panoramique, physique mais ludique.

Départ : prenez le chemin sur votre droite et longez un petit canal. A l'intersection des chemins, bifurquez à droite pour atteindre la Voie Verte, puis tournez à droite et roulez sur la Voie Verte sur 2,5 km. Après les deux ponts routiers de l'entrée de ville suivez le balisage à gauche. Au rond point prenez la route direction col du Soulor.

Piste 15 % / Single track 70 % / Route 15 %

Conseil : *soyez vigilant en traversant les routes départementales*

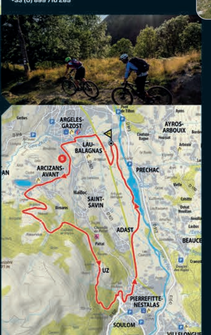
5. Le Grand Tour de Vallée

Lau-Balagnas (Piscine) — difficulté
toutes saisons
51 km | 1350 m | 4h30

Le Grand Tour de Vallée se décompose en deux boucles distinctes : la première reprend l'intégralité du circuit n°4 rouge, simple « échauffement » ! A cela vient s'ajouter une seconde boucle. Il est préférable d'être expérimenté pour se lancer sur cet itinéraire : un beau circuit, exigeant, physique et technique, long et destiné aux pratiquants chevronnés.

Départ : depuis la piscine, suivez le descriptif de l'itinéraire n°4 pour effectuer la boucle 1. Boucle 2 : à la piscine, vous reproduisez la même départ que tout à l'heure mais vous ne roulez que 1 km sur la Voie Verte.

Piste 15 % / Single track 75 % / Route 10 %



CARTE D'IDENTITÉ DE LA ZONE

1100 km de sentiers balisés

Altitude : de 400 m à 2 877 m

4 secteurs de circuits descendants avec remontées mécaniques et bike park
CAUTERETS / PIC DU MIDI / PIC DU JER / BAREGES-GRAND TOURMALET

77 itinéraires — *12 VERTS, 19 BLEUS, 31 ROUGES, 15 NOIRS* — dont 20 parcours enduro

5 terrains de jeux
VAL D'AZUN / CAUTERETS / PAYS TOY / PAYS DE LOURDES / VALLÉES D'ARGELÈS-GAZOST

Quand ? *TOUTE L'ANNÉE (hors secteurs montagne)*

1 site de Coupe du Monde DH : *LE PIC DU JER À LOURDES*

1 zone Montagne Unesco : *GAVARNIE*

1 point culminant : *LE PIC DU MIDI DE BIGORRE À 2877 M D'ALTITUDE*

PYRENEES BIKE HOTEL

HÔTEL ALBA ★★★★ LOURDES
27 Av du Paradis
65100 Lourdes
Tel : 05 62 42 70 70
WWW.PYRENEESBIKEHOTEL.COM

TOURMALET EXPERIENCE
l'étape des Pyrénées
LOCATION, VENTE, RÉPARATION
ORGANISATION STAGE, SÉJOURS VTT
SHOP – BIKE RENTAL – REPAIR –
MOUNTAIN BIKE CAMP
www.pyrenees-bike.com
65 400 ARGELÈS-GAZOST
+33(0)5 62 92 29 31

6. Le Lac des Gaves

Lau-Balagnas (Piscine) — difficulté
toutes saisons — 1647 ET Lourdes
9 km | 20 m | 0h45

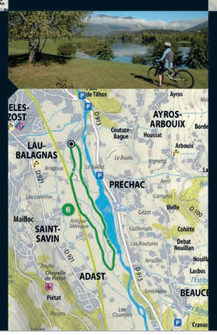
Sortie « pépère » par excellence, courte et sans la moindre difficulté, terrain idéal pour rouler avec les enfants, en famille ou encore sortir un vélo resté pendu trop longtemps au garage...

Vous traverserez les prés de fauche magnifiquement entretenus pour longer le Lac des Gaves, un secteur idéal où chacun, quel que soit son niveau, trouvera plaisir à rouler !

Départ : depuis la piscine prenez le chemin sur votre droite pour rejoindre le sentier qui longe un petit canal. A l'intersection des chemins, prenez à droite jusqu'à la Voie Verte des Gaves.

Piste 75 % / Single track 15 % / Route 10 %

Conseil : pensez à bien refermer derrière vous les portillons destinés à contenir le bétail



LÉGENDE

- point de départ
- période conseillée
- distance
- dénivelée cumulée
- temps moyen
- carte IGN
- difficulté
- physique
- technique

INFO

La PLVG ne pourra pas être tenu pour responsable des éventuels incidents ou dommages matériels et corporels survenus sur les itinéraires mentionnés.

Si vous constatez une dégradation du balisage ou des sentiers susceptibles de nuire à la sécurité des pratiquants, signalez la sur le site sentinelle des sports de nature :
SLIRICATF http://sentinelles.sportsdenature.fr

Argelès & Val d'Azun

ZONE ALTAMONTA

Avec leurs 1100 km d'itinéraires balisés et leur site VTT FFC, les Vallées des Gaves sont un spot de VTT incontournable.

Des hautes vallées au piémont, son relief permet une pratique du VTT toute l'année et ce pour tous les niveaux, de la sortie familiale en bords de Gave jusqu'aux circuits enduro, tous les pratiquants seront comblés !

ALTAMONTA

www.pyrenees-mtb.com

Secteur Val D'azun

Appelée l'Eden des Pyrénées, dans cette vallée, un vaste choix de circuits s'offre à vous au départ des villages d'Arrens-Marsous, d'Aucun, d'Arcizans-Dessus, de Sireix et d'Arras en Lavedan, des cols de Soulor et Couraduque ou de la vallée du Bergons.

Quelque soit votre niveau, vététistes débutants ou chevronnés, pistes larges ou single track, en vallée, en forêt ou en montagne, les paysages préservés sont d'une variété infinie. Un défi pour certains, du plaisir pour tous avec en toile de fond les montagnes.

Retrouvez aussi les circuits Enduro du Val d'Azun sur la carte spéciale Enduro.

1. Le Tour du Pic de Pan

Arrens-Marsous (Salle des Fêtes) — difficulté
toutes saisons — 1647 ET
21 km | 704 m | 3h00

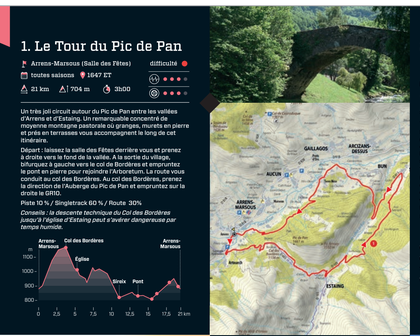
Un très joli circuit autour du Pic de Pan entre les vallées d'Arrens et d'Estaing. Un remarquable concentré de moyenne montagne pastorale où granges, murets en pierre et prés en terrasses vous accompagnent le long de cet itinéraire.

Départ : laissez la salle des Fêtes derrière vous et prenez à droite vers le fond de la vallée. A la sortie du village, bifurquez à gauche vers le col de Bordères et empruntez le pont en pierre pour rejoindre l'Arbonstum. La route vous conduit au col des Bordères. Au col des Bordères, prenez la direction de l'Auberge du Pic de Pan et empruntez sur la droite le GR10.

Piste 10 % / Singletrack 60 % / Route 30%

Conseils : la descente technique du Col des Bordères jusqu'à l'église d'Estaing peut s'avérer dangereuse par temps humide.

Retrouvez aussi les circuits Enduro du Val d'Azun sur la carte spéciale Enduro.



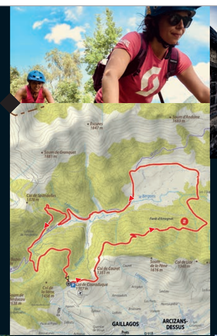
2. Les Spandelles

Col de Couraduque (au dessus du village d'Aucun) — difficulté
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
20 km | 614 m | 3h00

Partez à la découverte de la vallée du Bergons, une vallée mystérieuse au milieu des prairies, granges pastorales et forêts de hêtres. Cette vallée calme est dominée par la belle crête calcaire du Pibeste et par le col de Spandelles surplombant la vallée de l'Ouzoum. Un parcours sur pistes forestières.

Départ : laissez derrière vous les bâtiments et empruntez en face, une des deux pistes menant au col de Couret. Au col de Couret, suivez la piste en légère montée puis celle de gauche. Franchissez une barrière pastorale et poursuivez la piste descendante.

Piste 58 % / Singletrack 40 % / Route 2 %



3. Les Trois villages

L'échauffement s'effectue par une bonne mise en jambes au dessus du village d'Arrens-Marsous pour rejoindre la vallée du Tech. L'itinéraire devient ensuite plus roulant dans le bas de vallée entre les villages de Marsous et Aucun.

Départ : rejoignez la Maison du Val d'Azun et partez sur sa gauche pour retrouver la Mairie. Prenez à gauche et suivez la route sur 1,4km. Dans un virage en épingle sur la droite, allez en face, et prenez le sentier à droite qui part à flanc dans la sapinière pour rejoindre la route du Tech. Suivez la route goudronnée du Tech jusqu'au pont en pierre de « Peyraroise », le franchir pour entamer la descente rive droite du gave d'Arrens avec quelques passages techniques.

Piste 30% / Singletrack 50 % / Route 20 %

4. Le Lac de Soum

Arrens-Marsous (Salle des Fêtes) — difficulté
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
29 km | 970 m | 3h30

Un agréable concentré des richesses du Val d'Azun où l'on traverse des villages, des forêts, des prairies et des granges pastorales. Cet itinéraire est accompagné d'un caractère sportif en montée et en descente, le vététiste aguerri y trouvera tous les plaisirs. Un des plus beaux circuits du Val d'Azun.

Départ : prenez la direction de la Maison du Val d'Azun, empruntez à droite la rue de la librairie et franchissez le pont en dos d'âne. Longez le stade puis prenez à gauche le « chemin de Bayenx». Après un oratoire, entrez dans le bois par un sentier raide, un portage s'avère nécessaire (5mn). A l'intersection, poursuivez tout droit.

Piste 40 % / Singletrack 45 % / Route 15 %

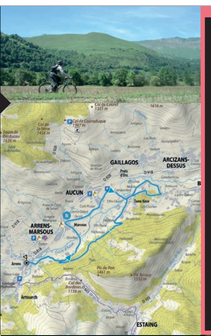
5. Le Fond de Vallée

Arrens Marsous (Salle des Fêtes) — difficulté
toutes saisons — 1647 ET
12 km | 244 m | 1h15

Un circuit en bas de vallée pour apprendre et découvrir les petits gestes techniques du VTT. Un itinéraire d'initiation avancé avec une belle montée en sous-bois et une descente agréable sur Arrens Marsous. Les traversées de village et les panoramas sur les sommets environnants sont les points attrayants de cette randonnée.

Départ : rejoignez la Maison du Val d'Azun et empruntez la route D918 en direction de Marsous. Dans le village de Marsous, prenez la 1ère route qui part à droite. A l'intersection suivante, partez tout droit et laissez le cimetière sur la gauche. Traversez une zone humide et continuez toujours tout droit sur la plaine d'Aucun sur une route goudronnée.

Piste 80 % / Singletrack 7 % / Route 33 %



Code du vététiste

Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.

Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.

Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou des croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.

Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.

Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.

Le port du casque est fortement recommandé.

Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.

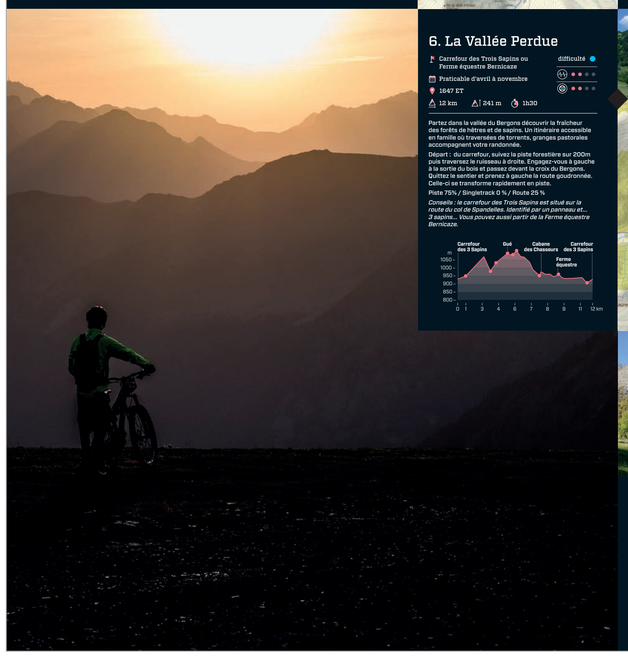
Attention aux engins agricoles et forestiers

Refermez les barrières derrière vous et ne troublez pas la tranquillité des troupeaux ni même des animaux sauvages

Laissez la priorité aux piétons et randonneurs

Évitez la cueillette sauvage de fleurs, de fruits et de champignons.

Gardez vos détritus, soyez discrets et respectueux de l'environnement.



6. La Vallée Perdue

Carrefour des Trois Sapins ou Ferme équestre Berniczace — difficulté
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
18 km | 241 m | 1h30

Partez dans la vallée du Bergons découvrir la fraîcheur des forêts de hêtres et de sapins. Un itinéraire accessible en famille où traversées de torrents, granges pastorales accompagnent votre randonnée.

Départ : du carrefour, suivez la piste forestière sur 200m puis traversez le ruisseau à droite. Engagez-vous à gauche à la sortie du bois et passez devant la croix du Bergons. Quittez le sentier et prenez à gauche la route goudronnée. Celle-ci se transforme rapidement en piste.

Piste 75% / Singletrack 0 % / Route 25 %

Conseils : le carrefour des Trois Sapins est situé sur la route du col de Spandelles. Identifié par un panneau et... 3 sapins... Vous pouvez aussi partir de la Ferme équestre Berniczace.

7. Le Gabizos

Col du Soulor — difficulté
Praticable d'avril à novembre
1647 Est-1547 Est
11 km | 226 m | 1h30

Un agréable cheminement sur les pistes de l'Espace Nordique du Val d'Azun. Une belle traversée dans la sapinière avant de retrouver les beaux panoramas sur le Gabizos et Pic du Midi d'Arrens depuis les crêtes. Une randonnée facile à flanc de montagne à faire en famille pour piquer nique au lac de Soum.

Départ : du parking du col du Soulor, partez à droite du bâtiment construit vers le petit talus et descendez par la piste le long de la tyrolienne. A l'arrivée de la tyrolienne, poursuivez tout droit entre une cabane pastorale et un îlot de sapins pour rejoindre la piste qui s'enfonce dans la forêt.

Piste 100 % / Singletrack 0 % / Route 0 %

8. La Forêt d'Arragnat

Col de Couraduque — difficulté
praticable d'avril à novembre (selon les chutes de neige)
9 km | 176 m | 1h15

En hiver, les skieurs de fond l'appellent la « Mystérieuse » pour les charmes et les odeurs de la forêt qu'il traverse. Cet itinéraire facile est accessible aux plus jeunes. Il se développe sur une large piste roulante au milieu des hêtres et des sapins et vous réserve un beau point de vue sur la vallée depuis le Col de Courat.

Départ : au col de Couraduque, prenez en face la piste horizontale en direction du refuge du Haugarou. Suivez cette piste sur 1,5 km jusqu'à une intersection. Partez sur votre droite.

Piste 100 % / Singletrack 0 % / Route 0 %

9. Les Moulins / Couraduque

Arcizans-Dessus — difficulté
praticable d'avril à Novembre
1647 ET
30 km | 1590 m | 3h30- 4h

Un itinéraire remarquable par la diversité technique qu'il propose. Des larges pistes dans la forêt de l'Arragnat au single dans la descente du col de Liar vers la village d'Arcizans Dessus, le vététiste éclairé y trouvera un grand plaisir. Les paysages et la ribambelle de moulins sur Arcizans Dessus sont tout aussi intéressants. Des granges, des prairies de fauche, des troupeaux, des cols, le tour d'une crête calcaire magnifique, des panoramas, des moulins, deux villages typiques, une randonnée variée et riche en découvertes.

Départ : 2 boucles possibles (Grande et petite) au départ d'Arcizans-Dessus ou même du Col de Couraduque en rejoignant le col de Courat.

Piste 40 % / SingleTrack 40 % / Route 20

10. Le Cabaliros

Sireix — 1647 ET — difficulté
Praticable d'avril à novembre
22 km | 925 m | 3h00

Du village de Sireix, vous cheminez dans le maillage des pistes forestières du bois de la Curadère pour admirer au-dessus des sapins, le panorama sur le Val d'Azun et la vallée d'Argelès Gazost. Une boucle physique et célèbre par sa longue montée de 13km au dessus du village d'Arcizans-Avant.

Départ : face au point de départ, partez à droite et descendez sur 1,6km pour rejoindre la D12 à l'intersection de routes, engagez-vous sur la droite pour rejoindre le village d'Arcizans Avant. Longez puis entamez la montée sur la route puis la piste.

Piste 65 % / Singletrack 30 % / Route 5 %

11. Le Liar

Une randonnée exigeante et variée entre le vallon du Bergons et la vallée d'Arrens. De pistes en forêt aux descentes engagées et techniques, le sportif avisé y trouvera tous les plaisirs. Les panoramas sur la Val d'Azun sont tout aussi impressionnants.

Départ : depuis l'aire de pique nique, partez sur la droite en direction du village d'Arras en Lavedan, traversez-le et suivez la route D918 sur 2km. Empruntez à droite la route goudronnée en direction de la ferme équestre Berniczace

Piste 35 % / Singletrack 50 % / Route 15 %

Arras en Lavedan (Aire de pique nique à l'entrée du village) — difficulté
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
26 km | 909 m | 3h00

12. Mont de Gez

Arras en Lavedan (Aire de pique nique à l'entrée du village) — difficulté
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
18 km | 594 m | 2h30

Le Mont de Gez se présente comme la vigie des Vallées des Gaves avec de magnifiques points de vue à 360° sur les vallées d'Argelès Gazost et du Val d'Azun. Vous pouvez vous essayer sur une des pistes Enduro, le M1 N°104, partant du col de Couraduque.

Départ : depuis l'aire de pique nique, partez sur la droite en direction du village d'Arras en Lavedan, traversez-le et suivez la route D918 sur 2km. Empruntez à droite la route goudronnée en direction de la ferme équestre Berniczace.

Conseils : après la ferme équestre, vous pouvez rencontrer des cavaliers, arrêtez vous pour ne pas effrayer les animaux.

Piste 30 % / Single track 60 % / Route 10 %

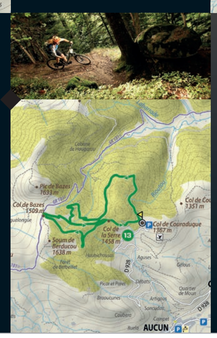
13. Le Col de Bazès

Col de Couraduque (au dessus du village d'Aucun) — difficulté
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
10 km | 420 m | 1h30 2h

Au cœur du réseau de pistes de ski de fond, vous roulez en forêt à l'écoute peut être des coqs de Bruyère avant de prendre de la hauteur pour rejoindre le col de Bazès. Ce col offre un belvédère sur les vallées de l'Ouzoum et du Bergons. Un bel itinéraire pour s'initier à la pratique du VTT.

Départ : face aux bâtiments, prenez la piste qui monte et bifurquez, tout de suite, à droite sur la piste large qui s'élève dans la forêt.

Piste 100 % / Singletrack 0 % / Route 0 %



Retrouvez tous les circuits de la Zone Altamonta sur les cartes par secteurs et la carte spéciale Enduro

ALTAMONTA MOUNTAIN BIKE — Argelès & Val d'Azun
ALTAMONTA MOUNTAIN BIKE — Cauterets & Pays Toy
ALTAMONTA MOUNTAIN BIKE — Lourdes
ALTAMONTA MOUNTAIN BIKE — Enduro

création graphique : **David Toiser** — *Gémo*
crédit photos : **Patrick Kunkel, Christophe Ciesiar, Loïc Arnould, Unsplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Ilike N'PY, Matthieu Pinaud, Pierre Gabaud**

BookS products are produced under license and sold by Gemo Commercial Distribution SAS. © Bookz Media Solutions BV www.bookz.com tel: +31 (0)20 7418151 NO A3336/03