

# INFOS JANVIER 2016

## **Permanences à la Barbacane et réunions mensuelles du Comité Directeur :**

Ce moment devrait être l'occasion d'échanges entre cyclos et/ou avec les membres du comité, de confrontation de calendrier, de suggestions de sorties. Une fois par mois, notre local devrait bruir au rythme du club. **Ce n'est malheureusement pas le cas, loin s'en faut !**

Les informations et circuits mensuels de février seront disponibles à la Barbacane **le 28 janvier**. Pour faciliter [le renouvellement des licences](#), une permanence exceptionnelle sera tenue le **jeudi 14 janvier à 18h**.

La prochaine réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le jeudi 14 janvier à 17h**.

## **Galette des Rois :**

C'est toujours un grand moment de chaleur, de convivialité et de retrouvailles après les fêtes. Elle aura lieu le samedi **23 janvier à 18h** dans la salle du 1<sup>er</sup> étage de la Barbacane. Vous êtes, ainsi que votre conjoint, cordialement invités.

## **Trophée des Sports :**

Nous avons choisi notre lauréat lors de notre Assemblée Générale. Cette cérémonie organisée par la ville de Cahors aura lieu le **vendredi 29 janvier** à l'Espace Valentré. Pour venir assister à la remise de trophée à Pierre Philibert, **inscrivez-vous en écrivant à [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr)**.

## **Randonnées pédestres :**

La prochaine sortie est prévue le dimanche 7 février sur « [le chemin des Combes](#) » à Cremps et sera suivi, pour ceux qui le désirent, d'un repas à Concots. [Vous pouvez-vous inscrire ici](#).

La sortie suivante est déjà planifiée le 20 mars 2016. Des informations seront communiquées dès que possible.

## **Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1)**

Une formation aux premiers secours (PSC1) sera organisée les samedis 30 janvier à la Barbacane et 6 février 2016 à la Maison du Roy à Gourdon. Si vous êtes intéressés, signalez-vous **très rapidement** (il n'y a que **10 places pour chaque séance**) et elles ne sont pas exclusivement réservées au club mais à l'ensemble des licenciés lotois. Seul, le repas sera à la charge des participants.

Inscrivez-vous en téléphonant à Roland ou en écrivant à [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr) et en précisant la date choisie. La liste sera close, au plus tard, le 7 janvier 2016.

## **Appel à bénévoles**

Le Comité Départemental du Lot a lancé un appel à bénévolat pour assurer l'organisation de Causse Quercy VTT qui aura lieu le weekend de l'Ascension, **du 5 au 8 mai 2016**.

Accueil, restauration, randonnées pédestres, fléchage, sécurité, il y a le choix.

Faites donc comme Marc Battut, seul bénévole du club à la Semaine Fédérale d'Albi.

Vous ferez œuvre utile mais vous contribuerez également à un retour financier non négligeable pour la trésorerie du club. Vous êtes intéressés ? Alors n'hésitez plus : faites vous connaître en précisant le ou les jours où vous êtes disponibles et l'activité souhaitée auprès de vos dirigeants ou en écrivant à [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr).

## **Point Accueil Jeunes**

Depuis octobre, le groupe famille a évolué pour devenir un groupe jeune à part entière. Avec l'arrivée d'Antonin et de Clément, le club est devenu un PAJ (**Point Accueil Jeunes**). Il ne s'agit plus seulement d'accompagnement mais de transmission de savoirs (mécanique, cartographie, autonomie) et de valeurs (respect de la nature et des autres, autonomie et goût de l'effort). Le PAJ a vocation à évoluer encore pour devenir très rapidement une **école de cyclotourisme, route et VTT**.

Si vous voulez participer, peu ou prou, à cette activité, **prenez contact avec Roland**. Une réunion de coordination des volontaires sera planifiée prochainement.

Pour devenir pérenne tout en restant homogène, le groupe peut et doit encore s'étoffer (jusqu'à 8 jeunes du même âge : 10 à 14 ans). **Faites le savoir autour de vous**.

Des **affiches** promotionnelles A3 et A4 sont disponibles. Réclamez-en. **Aidez-nous à nous faire connaître**.

Le rendez-vous hebdomadaire est fixé, en hiver, tous **les mercredis, à 13h30 au parking St Georges** et à La Barbacane pour les séances en intérieur (quand la météo n'est pas favorable). Des sorties sont également organisées certains samedis après midi.

**Circuits route** : En période hivernale, pour nous permettre un retour en toute sécurité, les horaires au départ du parking St Georges sont avancés **à 13h30**.

En raison d'impossibilités matérielles de certains membres du G1 et parce que leur allure le leur permet, **les départs du G1 restent programmés à 14h**.

**Ils restent également programmés à 9h, le dimanche matin**.

Préserver l'esprit qui anime les différents groupes, c'est l'affaire de tous.

- le G1 est un groupe sportif (le nez dans le guidon mais pas que ...)
- le G2 est un groupe randonneur (longue distance et allure régulière)
- le G3 est un groupe plus flâneur et touriste
- le G. Accueil est un groupe de néophytes encadrés par des capitaines de route
- le G. Jeune, encadré par un moniteur et des capitaines de route habilités et chevronnés, est centré autour des jeunes et de leur famille.

**La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes à l'ensemble des groupes**.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à sa pratique.

Les parcours de la sortie du mardi après-midi, réservée au groupe accueil, sont décidés au coup par coup et en fonction des participants par les capitaines de route.

## **Sorties VTT** :

L'intérêt porté par les adhérents à cette discipline est toujours très insuffisant pour organiser un calendrier régulier. Des sorties sont décidées au coup par coup à l'initiative des pratiquants.

**Vous pouvez vous inscrire sur [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr) pour être informés en temps voulu**.

Si une ou plusieurs bonnes volontés souhaitaient s'investir un peu pour développer cette activité au sein du club, elle rencontrerait le meilleur accueil du comité.

**Vêtements** : L'immobilisation d'un stock important est très coûteuse pour le budget du club. Il est donc nécessaire de bien appréhender vos futurs besoins, **été comme hiver**. Une commande est en cours ; la prochaine n'aura pas lieu avant la fin 2016.

Compte tenu des délais de commande et de fabrication, la livraison ne devrait avoir lieu qu'au printemps.

Il nous a également été suggéré de créer **un tee-shirt** aux couleurs du club. Des contacts vont être pris en ce sens. C'est le moment de donner votre avis sur la forme (polo ou tee-shirt) et sur le design.

Il reste, en stock, un reliquat de nos anciennes tenues. Vous pouvez vous les procurer à moitié prix.

**Tout doit disparaître, alors profitez-en.**

ARTICLE	Référence	M3	L4	XXL6	XXXXL8	TOTAL	Prix
Maillot été manches courtes	9261		3			3	<b>16,00 €</b>
Maillot hiver manches longues	9053		2			2	<b>17,50 €</b>
Coupe vent filet sans manches	9066		1			1	<b>16,50 €</b>
Cuissard court	9021S		1	1		2	<b>20,00 €</b>
Collant long	9023D				1	1	<b>17,50 €</b>

Mais vous pouvez, bien sûr, également opter pour le nouveau maillot. Les articles courants sont disponibles immédiatement.

#### **Internet :**

Pour une information optimisée, n'oubliez pas de **vous inscrire à la newsletter** du site. Vous êtes encore nombreux à ne pas l'avoir fait. Les chiffres ont été donnés dans le rapport d'activité de l'AG. Aucune inquiétude à avoir : vous ne serez guère submergés d'information.

**Et là encore, vous faciliteriez le travail de votre secrétaire tout au long de l'année.** Les enthousiasmes s'essoufflent, alors ne les gaspillons pas !

#### **Calendrier des sorties 2016 :**

Certaines manifestations sont mises en avant pour 2016. Elles font l'objet d'un lien en 1<sup>ère</sup> page du blog, rubrique « [Actualités](#) » ou « [Menu Express - Mémento](#) ». **Cet article évolue très régulièrement.**

N'hésitez pas à le consulter à chacun de vos passages sur le site tout comme la rubrique « **Les Brèves** ».

**Consultez régulièrement** le calendrier « [Où irons-nous](#) » et les tableaux d'inscriptions diverses, **périodiquement remis à jour.**

#### **Sécurité :**

Respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée. **N'oubliez pas que, sur la route, le plus fragile, c'est toujours vous !**

Relisez les consignes de sécurité fournies par votre délégué à la sécurité [en Assemblée Générale](#).

# CIRCUITS DE JANVIER 2016

*Les départs se font du parking St Georges à 13h30 pour les groupes 2 et 3, à 14h pour le groupe 1 et à 9 heures le dimanche matin.*

## **SAMEDI 2 et DIMANCHE 3: 56 km**

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – Roc de L'Agasse – Les Sept Ponts – à droite D659 – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – à la D7 à gauche sur 1km et à gauche D4 vers Castelnau Montratier – à la D104 à gauche, vallée de la Barguelonne – à la D55 à droite puis D19 à gauche – à la D820 à gauche sur 300m puis à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

## **LUNDI 4 : 54 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – avant Arcambal à droite D49 Vallée du Tréboulou – D6 – à l'entrée de Lalbenque – à gauche D26 – Cremps – Les Fournets – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

## **MERCREDI 6: 59 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – vers Guillot sur 6 km et à gauche D166 – Cours – D49 – Francoulès – à la D820 à droite sur 500m et à gauche VC – Brouelles – à gauche Les Carrières – D47 Calamane – Espère – Château de la Grézette – Cessac – Douelle – Pradines – Cahors.

## **SAMEDI 9 et DIMANCHE 10: 59 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – à gauche D8 Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – au belvédère avant St Cirq Lapopie à gauche D40 – Bouziès – à gauche D662 – St Géry – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

## **LUNDI 11: 56 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Luzech – D8 Albas – D8 vers Anglars Juillac et à droite D45 Castelfranc – à droite D9 – Camy – Luzech – D9 Caix – D145 Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

## **MERCREDI 13: 57 km**

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – à droite D653 Route de Montcuq sur 300 m puis à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – après 1km à droite D4 – Escayrac – Montcuq – à droite St Daunès – D653 – Cahors.

## **JEUDI 14 janvier : Permanence de 18h à 19h**

## **SAMEDI 16 et DIMANCHE 17: 57 km**

Cahors – D6 Côte de La Marchande – Hautesserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St Cevet – Fontanes – D149 vers D820 sur 3km et à gauche D59 – Montdoumerc – à gauche D10 – Lalbenque – Laburgade – Aujols – VC vers D911 – Arcambal – Cahors.

### **LUNDI 18: 59km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 7,5km après à droite D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – Cremps – Les Fournets – à gauche D911 – Arcambal – Cahors .

### **MERCREDI 20: 60 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Bouziès – traverser le Lot puis à gauche D40 vers St Cirq Lapopie – au point de vue à droite D8 Les Vitarelles – Les Mazuts – Arcambal – Cahors.

## **Samedi 23 janvier à 18h : Galette des Rois à la Barbacane**

### **SAMEDI 23 et DIMANCHE 24: 62 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Cessac – Mercuès – Gare d'Espère – D12 – Calamane – St Denis Catus – à droite D13 Gigouzac – Mechmont – D13 vers D820 – à la D820 à droite sur 4km – Pelacoy – au rond point à gauche D49 Francoulès – D49 – Cours – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

### **LUNDI 25: 63 km**

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – Roc de L'Agasse – Les Sept ponts – à droite D659 Lhospitalet – D659 sur 9km et à droite D104 sur 10km et à droite D28 – Lolmie – St Laurent Lolmie – D7 à droite Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

### **MERCREDI 27: 55 km**

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – à droite D653 Route de Montcuq et à gauche D7 Labastide Marnhac – à gauche D67 Lhospitalet – à droite D54 Cézac – Les Vignals – à droite D7 Lascabanes – 2 km après VC à gauche Pech Peyroux – La Sablière – Traverser la D653 Villesèque – à droite D12 vers Trespoux puis D12 Cournou – D12 vers Douelle – au croisement après le petit pont à droite Flottes – Lacapelle – Roquebillière – Cahors.

**Variante plus facile** : A la Sablière prendre à droite et rentrer à Cahors par la D653

## **JEUDI 28 janvier : Permanence de 18h à 19h**

## **VENDREDI 29 janvier : Trophées des Sports à l'Espace Valentré**

### **SAMEDI 30 et DIMANCHE 31 : 63 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite rue de la Guinguette – à gauche route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – avant Arcambal à droite D49, Vallée du Tréboulou – D6 – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 – D20b – D56 – Belfort du Quercy – à droite D47 Montdoumerc – Fontanes – D149 Saint Cevet – à gauche D19 Ventaillac – D47 Le Montat – Cahors.

**Variante plus facile** : A Lalbenque prendre la D10 vers St Geniez de la Millau et à droite Fontanes – Cahors.