

INFOS MARS 2016

Permanences à la Barbacane :

Le cœur de notre association, c'est ici qu'il bat. Une fois par mois, notre local doit bruir au rythme du club.

Les informations et circuits mensuels d'avril seront disponibles à la Barbacane **le jeudi 24 mars de 17h30 à 18h30** et ceux de mai, **le jeudi 28 avril à 18h**.

Randonnées pédestres :

La prochaine sortie est planifiée pour le 20 mars 2016. Organisée par Josiane et Daniel, elle aura lieu à Bégoux et sera suivie d'un repas à L'Escale. Toutes les [infos](#) sont sur le site internet du club. Inscrivez-vous [ici](#).

La suivante (et dernière avant l'automne) aura lieu dans le cadre de la Journée Jean Claude Bernard.

Journée Jean Claude Bernard :

Elle aura lieu le dimanche 24 avril au départ du Palais des Congrès, place Bessières. Comme chaque année, il est fait appel aux bénévoles. Que vous soyez bénévoles ou participants, faites vous connaître en vous inscrivant [ici](#).

Séjour annuel du club :

Il est prévu du samedi 10 au mercredi 14 septembre à Vic sur Cère dans le Cantal. Le coût devrait avoisiner les 230 € par personne. Inscrivez-vous dès aujourd'hui auprès de [Maurice](#).

L'inscription ne sera effective qu'après réception d'un acompte de 75 € par personne.

Réunions mensuelles du Comité Directeur

Les prochaines réunions mensuelles du Comité Directeur sont prévues **le jeudi 24 mars à 18h30** (après la permanence) et **le mardi 12 avril à 18h30**.

Point Accueil Jeunes

Le club est maintenant doté d'un PAJ (**Point Accueil Jeunes**) agréé par notre fédération. Il a fait l'objet d'un [bel article](#) sur La Vie Quercynoise. Sa version informatique est aussi visible [ici](#).

Il ne s'agit plus seulement d'accompagnement mais de transmission de valeurs (respect de la nature et des autres, autonomie et goût de l'effort) et de savoirs-faires (mécanique, cartographie, nutrition et gestion de l'effort, secourisme, etc.), en s'amusant, à des jeunes **à partir de 10 ans**.

Bénéficiant de l'engagement de 2 moniteurs compétents aussi bien sur la route qu'en VTT, le PAJ changera encore, tout au long de l'année, pour devenir très rapidement une **école de cyclotourisme, route et VTT**.

Le rendez-vous hebdomadaire est fixé, en hiver, tous **les mercredis et samedis, 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 dimanches après midi.

Pour devenir pérenne, le groupe doit encore s'étoffer. **Faites le savoir autour de vous**. Des [affiches](#) promotionnelles A3 et A4 sont disponibles. **Alors aidez-nous à nous faire connaître**. Réclamez-en.

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**. 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. **C'est très urgent**.

Internet :

Notre site internet évolue en permanence.

Certaines informations jugées confidentielles (le trombinoscope, les comptes-rendus de réunions, diverses consultations engageant l'avenir du club, etc.) seront désormais publiées dans l'espace membre. Toutes les informations pour y accéder vous seront transmises, sur demande au [Comité Directeur](#).

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. Aucune inquiétude à avoir : vous ne serez guère submergés d'information. Par contre, **vous faciliteriez le travail de votre secrétaire tout au long de l'année**. Les enthousiasmes s'essouffent, alors ne les gaspillons pas !

Circuits route : Les départs du parking St Georges retrouvent les horaires normaux à **14h pour les 3 groupes. Ils restent 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. Jeunes, encadré par 2 moniteurs 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 du groupe accueil, particulièrement le mardi après midi, sont décidés au coup par coup et en fonction du niveau 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 ou de Stéphane Marinèche, chargé de la commission VTT.

Vous pouvez vous inscrire sur cahors.cyclotourisme@orange.fr pour être informés en temps voulu.

Les compétences des adhérents pratiquant cette discipline seraient très appréciées **au sein du PAJ**.

Calendrier des sorties « Où Irons-Nous » 2016 :

Le [nouveau calendrier](#) de nos activités est paru. Il est particulièrement riche cette année et renvoie systématiquement à des informations complémentaires précises. **Consultez-le très régulièrement.**

Certaines manifestations font également l'objet d'un lien en 1^{ère} page du blog, rubrique « [Actualités](#) ».

N'hésitez pas à consulter le « [Menu Express - Mémento](#) » à chacun de vos passages sur le site tout comme la rubrique « **Les Brèves** » ou **le bandeau défilant.**

Consultez régulièrement les tableaux d'inscriptions diverses, **périodiquement remis à jour.**

Pensez également à signaler vos participations à des organisations extérieures, tout au long de l'année, en les notant [ici](#).

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 [en Assemblée Générale](#).

CIRCUITS DE MARS 2016

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

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

Mercredi 2 : 70 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à gauche Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – avant Arcambal à droite D49 – vallée du Tréboulou sur 8 km et à gauche D22 – Laburgade – D10 – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 8 km et à gauche D42/D171/D19 – Bach – D22 – à gauche Escamps – Cremps – Les Fournets – D911 Arcambal – Cahors.

Samedi 5 et dimanche 6 : 74 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – gare d'Espère – D12 – à droite Calamane – St Denis Catus – Uzech – Bonnet – à gauche D25 – vers Lavercaillère sur 4,5 km et à gauche D50 – à la D6 à gauche Catus – à gauche D13 vers St Denis Catus – avant viaduc SNCF à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – prendre à droite puis à gauche la petite route parallèle à la D12 Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

DIMANCHE 6 MARS : Ouverture du CODEP à Linac

Lundi 7 : 71 km

Cahors – Le Bartassec – à droite longer la rocade et à gauche passer dessous – La Coronnelle – Trespoux – D27/D12 – traverser la D656 – prendre en face la D12 St Pantaléon – à droite D653 St Daunès – Montcuq – dans le village à droite D28 – St Laurent Lolmie – continuer la D28 – Lolmie – à la D57 à gauche D104 (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche D64 – Boisse – D55 à droite – D659 – Lhospitalet – Cahors.

Mercredi 9 : 74 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à gauche Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – D911 sur 5,5 km et à droite D52 – Varaire – D19 Bach – Vaylats – Lalbenque – St Cevet – Ventailac – D47/D54 Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

SAMEDI 12 MARS : Brevet fédéral 100 km organisé par Cahors CycloTourisme

Samedi 12 et dimanche 13 : 70 km

Cahors – D6 Côte de la Marchande – Hauteserre – Lalbenque – D10 Montdoumerc – D47 – Belfort de Quercy – à droite D56 sur 2 km et à gauche D20 – à la D820 à droite sur 1 km et à droite D105 – Montpezat Gare – Montdoumerc – Lalbenque – D19 à gauche St Cevet – Ventailac – Le Montat – Cahors.

Lundi 14 : 71 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à gauche Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – D8 – Les Mazuts – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – avant le pont à droite D8 – avant Crégols à droite D40 – Lugagnac – dans le bourg à droite VC – à la D911 à droite Concots – Arcambal – Cahors.

Mercredi 16 : 71 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – D9 – Camy – Castelfranc – D45 vers Goujounac sur 7km et à droite D660 – Rostassac (vallée du Vert) – à gauche D5 – St Médard Catus – Lac de Catus – à droite D23 – Côte du Loup – traverser D811 – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

SAMEDI 19 MARS : Brevet d'initiation Audax 100 km à Salviac

Samedi 19 et dimanche 20 : 80 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – D653 – Guillot vers Figeac sur 6km et à droite D13 – vallée de la Sagne – Cabrerets – à droite D41 – Conduché – à droite D662 St Géry – Vers – à la sortie de Vers traverser le pont et prendre la D49 – Béars – Les Mazuts – en face jusqu'à la D911 – à droite Arcambal – Cahors.

Variante 70 km : Retour de Vers à Cahors par la vallée : Lamagdelaine et Laroque-des-arcs.

DIMANCHE 20 MARS : Randonnée pédestre avec repas à Bégoux

Lundi 21 : 84 km

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 Lhospitalet – 3,5 km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche Castelnau Montratier – D659 – 1,5 km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat de Quercy – D38 vers Castelnau Montratier sur 3,5 km et à droite D66 – St Paul de Loubressac – Bas du village, au cimetière à droite – St Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

Variante 71 km : Cahors → D659 vers Molières sur 9 km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200 m et à droite D66 – St Paul de Loubressac → Cahors.

Mercredi 23 : 80 km

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – D8 puis D23 à gauche St Vincent Rive d'Olt – Sauzet – D656 vers St Matré sur 4km et à gauche D45 – St Daunès – à droite D653 – Montcuq – Dans le village D28 vers St Laurent Lolmie sur 3,5km et à droite D45 – Près de Montlauzun – à gauche D85 – à la D7 à gauche – Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Variante 65 km : Cahors → St-Daunès – à gauche D653 – au carrefour avec la route de St Pantaléon à droite D37 – Escayrac – Les Vignals → Cahors.

JEUDI 24 MARS : Permanence à la Barbacane de 17h30 à 18h30

Samedi 26 et dimanche 27 : 82 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à gauche Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – à droite D42 – Escamps – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire – à gauche D19 – Bach – D22 – Escamps – Cremps – Laburgade – à droite D10 – Aujols – après la mairie à droite VC – Arcambal – Cahors.

Variante : 75 km : Cahors → D22 – 500m avant Jamblusse à gauche VC – Varaire → Cahors.

Lundi 28 : 83 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – St Martin de Vers – St Sauveur la Vallée – Labastide Murat – vers Gramat et à la Gendarmerie à droite D25 – Près de Fontanes du Causse à droite D42 – Caniac du Causse – D71/D17 – 1 km avant Soulomès à gauche D10 – St Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante : 75 km : Cahors – Labastide-Murat – à droite D17 – Soulomès – D17 – à droite D10 – St Cernin → Cahors.

Mercredi 30 : 81 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – à droite D9 – Caix – Col de Crayssac – Crayssac – Lac de Catus – à gauche D5 St Médard Catus – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D811 – Castelfranc – D9 – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 73 km : Cahors → vers Goujounac sur 2,5 km et à gauche D50 Le Cluzel – Castelfranc → Cahors.