

INFOS AVRIL 2016

Permanences à la Barbacane :

Les informations et circuits mensuels de mai seront disponibles à la Barbacane le **jeudi 28 avril à 18h**.

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

Randonnées pédestres :

La prochaine randonnée aura lieu dans le cadre de la Journée Jean Claude Bernard. Les sorties vont s'interrompre ensuite jusqu'à l'automne.

Soyez nombreux à participer à la 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

La prochaine réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue le **mardi 12 avril à 18h30**.

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'essoufflent, alors ne les gaspillons pas !

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, tous **les mercredis et samedis, à 14h00 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.

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**.

Sécurité :

Pour être respectés, soyons respectables... et n'oublions pas que, sur la route, le plus fragile, c'est toujours nous !

Respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée.

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](#).

CIRCUITS D'AVRIL 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.

SAMEDI 2 AVRIL : Brevet Fédéral 150 km organisé par Cahors CycloTourisme

DIMANCHE 3 AVRIL : Critérium Départemental des Jeunes à Labathude

DIMANCHE 3 AVRIL : La Transsouillaglaise VTT organisée par Souillac Cyclisme

Samedi 2 et dimanche 3 : 103 km

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite VC – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St Pantaléon – D653 à droite – St Daunès – Saint Jean – 3km après à droite D228 – Ste Croix – Moulin Bessou – à gauche D23/D60 – à droite D24 – à gauche D41 – Montaigu de Quercy – à gauche D2 – D953 – Bas de Lauzerte – D34 Cazillac – en face D57/D104 (vallée de la Barguelonne) – à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

Variante 81km : Cahors → Saint Jean – D653 – D953 – Bas de Lauzerte → Cahors.

Parcours plus court 47km : Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite route de Fontanet – à gauche La Rosière – D653 route de Montcuq sur 500m – à gauche D7 – Labastide Marnhac – D7 Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – à la D 659 (près Pern) à gauche – Lhospitalet – à droite D54 – Granejous – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

Lundi 4 : 97 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 sur 1,5km et à gauche VC St Barthélémy – St Paul de Loubressac – en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2km et à gauche D66 – à la D4 à gauche vers Montpezat sur 200m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – D959 à gauche – Molières – D959 vers Montauban – 1km avant L'Honor de Cos à gauche D40 – Mirabel – D69 – Montpezat de Quercy – à gauche D38 vers Castelnau sur 2,5km et à droite D83 – à la D820 à gauche vers Cahors sur 300m et à droite D149 – Fontanes – St Cevet – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – à droite Hautserre – D6 à gauche Cahors.

Variante 87km : Cahors → 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – Montpezat → Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Mercredi 6 : 96 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai 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 Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – D911 vers Limogne sur 5km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500m et à droite D55 – Beauregard – à gauche D53 sur 2km et à gauche D24 – à l'entrée de Limogne à droite – D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche D143 – Calvignac – D8 – Cènevières – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Variante 80km : Cahors → Limogne – D40 – Lugagnac – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court 38km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – à droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

Samedi 9 et dimanche 10 : 103 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 17km et à droite D17 – Marcilhac sur Célé – D41 à droite Sauliac sur Célé – à gauche D24 – Nougayrac – St Martin Labouval – à droite D662 Tour de Faure – Conduché – St Géry – Vers D653 – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante 82km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 14km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché – à droite D662 St Géry – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Laroque des Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

Lundi 11: 103km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 Pradines – Douelle – Pont de Douelle – Cessac – Mercuès D12 – Calamane – St Denis Catus – Uzech – Bonnet – Peyrilles – Concorès – vers Gourdon sur 2km et à gauche D2 – Dégagnac – à droite D6 vers Gourdon sur 4km et à gauche D673 – Salviac – à gauche D47 – Vallée de l'Ourajoux – Catus – à gauche D13 avant St Denis Catus et avant le viaduc – à droite D109 – Nuzéjous – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 82km : Cahors → Bonnet – à gauche D25 – Lavercantière – vers Dégagnac sur 200m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D4 Vallée de l'Ourajoux → Cahors.

Parcours plus court 45 km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

Mercredi 13: 96 km

Cahors – le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – D653 route de Montcuq sur 500 m – D7 à gauche Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolieux – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence sur 9km – St Pierre de Nazac – à droite D41 vers Touffailles sur 5,5km puis à droite D60 (Vallée de la Séoune) jusqu'à la D2 – à gauche vers Montaigu de Quercy sur 1km et à droite D60 – D23 (Vallée de la Séoune) – Moulin Bessou – Belmontet D23 – à gauche D45 – D656 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Variante 86km : Cahors → Bas de Lauzerte – à droite D2 vers Montaigu de Quercy sur 7,5km et à droite D60 – Moulin Bessou – Belmontet → Cahors.

Parcours plus court 47km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Saint Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

Samedi 16 et dimanche 17: 104 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D4 – St Jean – Belmontet – D4 – St Matré – D4 – Mauroux à droite D5 – Lacapelle Cabanac – D5 sur 1km – VC vers Floressas sur 4km – puis à gauche D44 puis D8 – Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 82km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – à droite D54 Cézac – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D28 jusqu'à la D656 et à droite – Bovila – à gauche VC – D50 – Bélaise – D8 – Anglars Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventailac – St Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

Lundi 18 : 97 km

Cahors – D6 – à gauche D22 direction Flaujac Poujols – En haut de la côte, à droite, La Marchande – D6 Hauteserre – Lalbenque – D10 – D47 – Belfort de Quercy – Lapenche – D103 à gauche – à la D17 en face VC sur 2 km – Cayrieuch – D9 – Septfonds – en face D76 – St Cirq – à droite D75 – entrer dans Caussade – au rond-point de la mairie à droite direction Cahors et 100m après à gauche – traverser la D820 – D22 – Auty – 1 km après à droite D69 – D20 – Montpezat de Quercy – D20 – traverser D820 – Montpezat Gare – D10 – Montdoumerc – à gauche D47 Fontanes – D149 St Cevet – à gauche D19 Ventailac – D47 Le Montat – Cahors.

Variante 80km : Cahors → Lapenche – à droite D103 vers Caussade sur 3km – 300m après lieudit Borredon à droite VC – Grez – traverser D820 en face D38 – Montpezat de Quercy → Cahors.

Parcours plus court 46km : Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à droite D4 Escayrac puis D37 – près Saint Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

Mercredi 20: 100km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – D8 Galessie – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Crégols – Cènevières – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5km et à droite D79 – St Jean de Laur – continuer D79 vers D911 et à droite – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante 80km : Cahors → Cènevières – à droite D24 – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court 47km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

Samedi 23: 105km

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 – au château à gauche D677 sur 2km et à droite D22 – D194 – La Croix Blanche – Beaumat – à gauche VC – Pont de Rhodes – D820 vers Souillac sur 2km et à droite D23 – Soucirac – 2km après à droite D802 – Séniergues – D10 Montfaucon – Labastide Murat – D17 Soulomès – D10 St Cernin – Lauzès – D 653 Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante 77km : Cahors → Labastide Murat – à droite D17 – Soulomès – St Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Arcambal – vallée du Tréboulou – passer sous l'autoroute et à gauche D49 – Le Cayran – St Cevet – vers D820 – Ventaillac – D47 – 3km après à gauche D54 – Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

DIMANCHE 24 AVRIL : Journée JCB organisée par Cahors CycloTourisme

Lundi 25: 102km

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars Juillac – Lagardelle – Grézels – en haut de Puy L'Evêque D28 direction Martignac – à la D673 à droite – Frayssinet le Gélat – à droite D660 Goujounac – Rostassac – D5 – St Médard – Lac de Catus à droite D23 – côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 85km : Cahors → Puy L'évêque – D811 Prayssac – Castelfranc – D811 Labastide du Vert – Rostassac → Cahors.

Parcours plus court 42km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – à droite Le Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

Mercredi 27: 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m – à droite D19 sur 500m – à gauche VC – St Barthélémy – St Paul de Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – D959 puis D20 à droite Molières – D20 vers Lafrançaise – 1km avant à droite D81 vers Lauzerte sur 3km et à droite D68 – Vazerac – (vallée de la Lupte) – Castelnau Montratier – Lhospitalet – Cahors

Variante 75 km : Cahors → La Cabrette – à la D959 à gauche puis à droite à la D659 (Vallée de la Lupte) – Castelnau Montratier → Cahors

Parcours plus court 38 km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – D8 Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – à droite D10 Le Mazet à la D911 à droite Arcambal – Cahors.

JEUDI 28 AVRIL : Permanence à la Barbacane de 18h00 à 19h00

SAMEDI 30 AVRIL et DIMANCHE 1^{er} MAI : Gorges et Falaises Lotoises **Randonnée permanente réalisable sur 1 ou 2 jours**

Samedi 30: 96 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Caïx – à gauche D9 – Col de Crayssac – Crayssac – D23 Lac de Catus – à gauche D13 St Médard Catus – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D811 – Castelfranc – Traverser le Lot – D8 – Albas D37 – Sauzet – D656 à droite – à la D45 à gauche St Daunès – à gauche D653 Le Cluzel – Cahors.

Variante 88 km : Cahors → Rostassac – Labastide du Vert – Castelfranc → Cahors.

Parcours plus court 51km : Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 Arcambal – Concots – à gauche D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.