

# INFOS MAI 2016

## **Permanences à la Barbacane :**

Les informations et circuits mensuels de juin seront disponibles à la Barbacane le **jeudi 26 mai à partir de 17h30**, avant la réunion du comité directeur.

Nous vous attendons nombreux. 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 :**

Le calendrier cyclo s'étoffe et celui des randonnées pédestres se calme ! Les sorties vont s'interrompre jusqu'à l'automne.

## **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 **jeudi 26 mai à 18h30**.

## **Sécurité :**

Après Ève et Pierrot, c'est aujourd'hui le tour de Martine ! Notre pratique exige la plus grande vigilance. Nos blessés se remettent doucement.

**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.

## **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](mailto: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<sup>ère</sup> 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](#).

**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 DE MAI 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 30 AVRIL et DIMANCHE 1<sup>er</sup> MAI : Gorges et Falaises Lotoises Randonnée permanente réalisable sur 1 ou 2 jours

### Dimanche 1<sup>er</sup> : 100km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventailac – à droite D820 sur 500m – à droite D19 sur 500m – à gauche VC – St Paul de Loubressac – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – 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 : 84km* Cahors → D20 vers Lafrançaise – Ste Arthémie – 500 m après à droite D34 – Vazerac – Cahors.

*Parcours plus court : 51km* Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

### Lundi 2 : 101km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – 5km après à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500m et à droite D55 – Beauregard – D40 vers St Projet sur 1km et à gauche VC – Vidailac – D24 – Puylagarde – à droite D33 – St Projet – au bas du village à droite D33 – Saillac – Varaire – Bach – Vaylats – Lalbenque – D6 vers Cahors sur 6km et à droite D49 – Vallée du Tréboulou – Cahors.

*Variante : 84km* Cahors → Varaire – à droite D46 – Saillac – D53 – Jamblusse – Bach → Cahors.

*Parcours plus court : 47km* Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – D653 – route de Montcuq sur 500m – à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejous – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

### Mercredi 4 : 100km

Cahors – La Chartreuse – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St Denis Catus – Catus – à droite D47 – vallée de l'Ourajoux – Salviac – Pont Carral – vers Gourdon sur 4km et à droite D81 – D12 – Concorès – Peyrilles – Uzech – St Denis Catus – Calamane – D47 vers Maxou sur 1,5km et à droite VC – Mas Delleu – Auzole – vieille route de Paris – Cahors.

**Variante : 83km** Cahors → après Catus au carrefour D47/D25 – à droite D25 – Rampoux – Lavercaillère – à gauche D25 – Bonnet – Uzech → Cahors.

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

**DU JEUDI 5 au DIMANCHE 8 MAI : Maxi Verte Causse Quercy VTT à Martel Gluges**  
**Le club participera le samedi 7 mai : se renseigner par téléphone ou en écrivant à :**

[cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr)

### **Samedi 7 et dimanche 8 : 102km**

Cahors – Laroque – Vers – St Géry – Conduché – Tour de Faure – St Martin Labouval – Larnagol – à gauche D143 – 500m avant St Chels à droite D82 vers Cajarc sur 2,5km et à gauche D17 – Marcihac sur Célé – Sauliac – Cabrerets – à droite D13 sur 1km et à gauche VC – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

**Variante : 86km** Cahors → St Martin Labouval – à gauche D24 Nougayrac – Col du Lièvre – Sauliac → Cahors.

**Parcours plus court : 38km** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – à droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – Vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

### **Lundi 9 : 101km**

Cahors – route de Lalbenque – La Marchande – Hauteserre – au carrefour du Tréboulou à droite D49 – Cieurac – à la D19 continuer en face D49 – gare de Lalbenque – Fontanes – Montdoumerc – Belfort du Quercy – Lapenche – à droite D103 – Caussade – D964 vers Montricoux sur 6km et à gauche D95 – St Cirq – D76 – Septfonds – D9 – Cayrieich – Bas de Puylaroque – D20 – au sommet à droite D20b – D99 – à la D6 à gauche – Lalbenque – à gauche D19 vers D820 sur 200m et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – Pouzergues – Hauteserre – Cahors.

**Variante : 80km** Cahors → Lapenche – à gauche D103 – à la D17 à gauche – Bas de Puylaroque – à gauche D20 → 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 vers Cahors.

### **Mercredi 11: 100km**

Cahors – La Chartreuse – Pradines – Douelle – à gauche D12 vers Cournou sur 2km et à gauche VC – Le Bournaguet – D27 – D656 – Sauzet – à l'entrée du village à gauche D185 – Bagat – St Daunès – Montcuq – Bas de Lauzerte – vers Valence sur 2km et à gauche D81 vers Lafrançaise sur 9km et à gauche D16 sur 9,5km puis à gauche D29 – Saux – à droite D57 – vallée de la Barguelonne – D104 – à la D659 à gauche – Lhospitalet – Cahors.

**Variante : 81km** Cahors → Bas de Lauzerte – D54 – vallée du Lendou – St Laurent Lolmie – 1km avant Les Vignals à droite D55 – Boisse – D55 – D659 → Cahors.

**Parcours plus court : 47km** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

### **Samedi 14 et dimanche 15 mai: 102km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – au feu à gauche Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – vers Limogne sur 5km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500 m et à droite D55 – Beauregard – à gauche D53 sur 2km et à gauche D24 – Limogne – D19 vers Cajarc sur 1,5km et à gauche D143 – Calvignac – Cènevières – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

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

**Parcours plus court : 42km** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – 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.

### **Lundi 16: 100km**

Cahors – La Chartreuse – Pradines – Douelle – Mercuès – avant Calamane – à gauche D144 – D6 – Catus – D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à droite D37 sur 3km et à gauche D46 – à la D45 à droite – vallée de la Masse – Cazals – Salviac – à droite D47 – Vallée de l'Ourajoux vers Catus sur 7km et à droite D25 – Gindou – D13 – Maussac – Montgesty – Catus – St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante : 83km** Cahors → Cazals – D13 – Gindou – Maussac → Cahors

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

### **Mercredi 18: 101km**

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

**Variante : 81km** Cahors → vers Figeac sur 14km et à droite VC – Blars – D40 – Cabrerets – Conduché → Cahors.

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

### **Samedi 21 et dimanche 22: 102km**

Cahors – La chartreuse – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – à droite D47 – lieu-dit Les Carrières – à gauche VC – Brouelles – à la sortie du bourg à gauche VC – Gigouzac – D23 – lieudit Loubières – à droite D5 vers D820 sur 2,5km et à gauche VC – St Germain du Bel Air – à droite D23 vers D820 sur 2km et à gauche D17 – St Chamarand– D704 – Gourdon – D12 – Concorès – Peyrilles – Uzech– St Denis Catus – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante : 80km** Cahors → St Germain du Bel Air – à gauche D2 – avant Concorès à gauche D12 – Peyrilles → Cahors.

**Parcours plus court : 46km** Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près St Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

### **DIMANCHE 22 MAI : Boucle Marnhacoise**

#### **Lundi 23: 100km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lohmie – Bas de Lauzerte – à droite D2 vers Montaigu de Quercy sur 7,5km et à droite D60 – vallée de la Séoune – Moulin Bessou – à gauche D55 – Couloussac – à droite D41 – Saux – St Matré – Sauzet – à gauche D23 – St Vincent Rive D'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante : 80km** Cahors → St Laurent Lohmie – 2,5km après à droite D85 – Près de Montlauzun – 1km après à droite D45 – D28 – Montcuq – St Daunès – à gauche D45 – à droite D656 – Sauzet – à gauche D23 – St Vincent Rive D'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

**Parcours plus court : 47km** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – 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.

#### **Mercredi 25 : 105km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 500m – à droite D19 sur 500m – à gauche VC St Paul de Loubressac – en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2km et à gauche D66 – D4 – D38 – Montpezat – à droite D20 sur 1km et à gauche D69 – Auty – D22 vers Caussade – au bas de la côte avant A20 prendre à droite la D90 (// à l' A20 ) vers Réalville sur 8km et à droite D40 – Mirabel – D66 – St Amans – D959 – à droite Molières – Castelnaud Montratier – D659 vers Cahors sur 3km et à droite VC – Boyer – 3,5km après à gauche D55 – Pern – Lhospitalet – Cahors.

**Variante : 80km** Cahors → Auty – à droite D22 Espanel – D20 vers Molières sur 2km et à droite D959 – Castelnaud Montratier – D659 – Lhospitalet – Cahors.

**Parcours plus court : 42km** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – 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.

### **JEUDI 28 MAI : Permanence à la Barbacane de 17h30 à 18h30**

#### **Samedi 28 et dimanche 29: 100km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – Laburgade – Cremps – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St Projet – dans le village à droite D33 – Puylagarde – D97 vers Caylus sur 4km et à droite V.C – Loze – à droite D19 – Bas de St Projet – à gauche D33b – Saillagol – Jamblusse – Bach – Escamps – D42 – Concots – Arcambal – Cahors.

**Variante : 82km** Cahors → Saillac – D53 – Jamblusse → Cahors.

***Parcours plus court : 42km*** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – 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.

**Lundi 30: 103km**

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et à droite Route de Fontanet – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – St Pantaléon – D653 à droite – St Daunès – St 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 → St Jean – D653 – D953 – Bas de Lauzerte → Cahors.

***Parcours plus court : 51km*** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers St Cirq Lapopie sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.