

INFOS SEPTEMBRE 2016

Circuits route : Les vacances sont finies ! Les départs du parking St Georges reprennent aux horaires habituels : **14h les lundis, mercredis et samedis et 9h le dimanche matin pour les 3 groupes.**

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, sont décidés au coup par coup et en fonction du niveau des participants par les capitaines de route.

Forum des Sports : Depuis quelques années déjà, c'est par le forum que nous faisons la connaissance de la majorité de nos nouveaux licenciés, tout particulièrement ceux intégrant le groupe accueil. Cette année, le club a particulièrement besoin de votre aide pour accueillir jeunes et adultes débutants. Il est prévu **le samedi 3 septembre**.

Signalez-vous auprès de [Roland](#) ou de [Jean Pierre](#).

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 **très rapidement** auprès de [Maurice](#). L'inscription ne sera effective qu'après réception d'un acompte de 75 € par personne.

Semaine de la Mobilité : Les journées du mardi 20 et mercredi 21 septembre seront consacrées au vélo. Sur sollicitation du Grand Cahors, le club tiendra un stand pour promouvoir notre activité (type forum des sports) sur le parvis de l'Hôtel de Ville et une Cyclodécouverte® le mercredi après midi. **Nous avons besoin de bénévoles pour tenir le stand et encadrer la randonnée.** Signalez-vous auprès de [Roland](#) ou de [Jean Pierre](#).

Randonnées Pédestres : La prochaine randonnée pédestre est prévue **le dimanche 2 octobre**. Elle est organisée par Martine et Claude et partira du parking de la mairie de **Larroque des Arcs** à 9h précises (RDV à 8h45). Elle fera 9km et se terminera, pour ceux qui le souhaiteront, au restaurant de Lamagdelaine. Toutes les [informations](#) sont publiées sur notre site internet. Inscriptions [ici](#) dès aujourd'hui.

La suivante est positionnée au dimanche 6 novembre. **Avis aux organisateurs !**

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels d'octobre seront disponibles à la Barbacane le **jeudi 22 septembre à partir de 17h30**, avant la réunion du comité directeur.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : Les prochaines réunions mensuelles du Comité Directeur sont prévues **les jeudis 22 septembre et 20 octobre à 18h30**.

Assemblée Générale : Elle est prévue **le dimanche 20 novembre**. Réservez la date et venez nombreux.

Point Accueil Jeunes vs Ecole de CycloTourisme : 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, **une école de cyclotourisme, route et VTT**. Les démarches de demandes d'agrément sont en cours. 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.

Calendrier des sorties « Où Irons-Nous » 2016 : Le [nouveau calendrier](#) de nos activités, particulièrement riche, 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**.

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'essoufflent, alors ne les gaspillons pas !

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

Nous n'avons pas de carrosserie alors soyons vigilants !

CIRCUITS SEPTEMBRE 2016

Les départs se font, à 14h en semaine, et à 9h le dimanche matin, du parking St Georges dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3.

Les parcours du groupe accueil sont décidés au coup par coup et en fonction des participants par les capitaines de route.

Les départs vers Arcambal se font par la promenade de Coty, quai Jean Lagrive, quai de la Verrerie, rue de la Guinguette, chemin du Peyrat afin de ne pas gêner la circulation en sortie de ville sur la D911

SAMEDI 3 SEPTEMBRE : Forum des Sports

SAMEDI 3 et DIMANCHE 4 : 105km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – à l'entrée à gauche D673 – Pont Carral – Salviac – à gauche D47 – Catus – D23 Côte du Loup – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 78km : Cahors → Uzech – Bonnet – à gauche D25 – Lavercantière – D6 à droite sur 100m et à gauche D25 – Rampoux – à gauche D47 → Cahors.

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE : Randonnée VTT et pédestre La Salviacoise à Salviac

LUNDI 5 : 100km

Cahors – Le Bartassec – à droite route des Mathieux – à gauche La Rosière – route de Montcuq – 100 m à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence – St Pierre de Nazac – à gauche D957 vers Moissac sur 2km et à gauche D57 (vallée de la Barguelonne) – St Hilaire de Durfort – D57 – Près de Cazes Mondenard – 500m avant Cazillac D31/D16 – St Aureil – Castelnau – D19/D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

Variante 82km : Cahors → Bas de Lauzerte – D34/D31 – Cazillac – à droite D31/D16 → Cahors.

MERCREDI 7 : 100km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – D45/D660 – Goujounac – Frayssinet le Gélat – D673 – Montcabrier – à gauche D58/D68 – Puy L'évêque – Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac – à droite D45 sur 4km et à gauche D67 – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Variante 80km : Cahors → Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D811 Castelfranc – Traverser le Lot à – gauche Anglars – D8 Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

SAMEDI 10 et DIMANCHE 11: 92km

Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande – Hautesserre – avant le château à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St Cevet – Fontanes – D47 – Montdoumerc – Belfort du Quercy – D47 – Lapenche – à droite D103 – Caussade – D964 vers Montricoux sur 6km et à gauche D95 – St Cirq – D76 – Septfonds – en face D9 – Cayrieuch – Puylaroque – Belmont Ste Foi – 2km après à gauche – D6 – Lalbenque – D6 – Hautesserre – La Marchande – Cahors.

Variante : 72km : Cahors → D47 – Lapenche – à gauche D103 – à la D17 en face VC – Cayriech → Cahors.

SAMEDI 10 au MERCREDI 14 SEPTEMBRE Séjour club à Vic sur Cère

LUNDI 12 : 83km

Cahors – Arcambal – Concots – à droite VC – Bach – Varaire – Limogne – à gauche D40 – Lugagnac – Près de Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – à gauche D10 – Peyrefitte – Le Mazet – à la D911 à droite – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 14 : 82km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Conduché – Cabrerets – Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

SAMEDI 17 et DIMANCHE 18: 83km Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis Catus – Catus – Montgesty – Maussac – à gauche D150 – Les Arques – à la D45 à gauche – Castelfranc – Traverser le Lot – à gauche D8 Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE : Randonnée Vins et Châteaux à Prayssac

LUNDI 19: 81km 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 – à gauche D677 – à la D820 à droite sur 100m et à gauche D5 sur 5,5km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – à gauche D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

MARDI 20 et MERCREDI 21 SEPTEMBRE : Journées vélo de la Semaine de la Mobilité sur le parvis de l'Hôtel de Ville de Cahors

MERCREDI 21 SEPTEMBRE : Cyclodécouverte® de la Semaine de la Mobilité. Départ à 14h du parvis de l'Hôtel de Ville de Cahors

MERCREDI 21: 78km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 Pradines – Douelle – Parnac – à gauche D230 – La Bouysse – Cournou – D12/D656 – Sauzet – vers St Matré sur 4km et à gauche D45 vers St Daunès sur 1km puis à droite D23 – Belmontet – à gauche D4 – Montcuq – D4 – Escayrac – Les Vignals – 500m après à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

JEUDI 22 SEPTEMBRE : Permanence de 17h30 à 18h30 à la Barbacane

SAMEDI 24 SEPTEMBRE : Roulez et marchez contre le diabète des enfants et des adolescents avec Cyclo-Marnhac

SAMEDI 24 et DIMANCHE 25: 80km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept-Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnaud – D659 vers Molières sur 10km et à gauche D83 (Vallée du Lemboulas) jusqu'à la D820 – à gauche sur 300m et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque D6 – Hautesserre La Marchande – Cahors.

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE : Randonnée du Circuit des Merveilles à Gramat

LUNDI 26 : 80km

Cahors – D911 – Arcambal – 1km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire – vers Bach sur 300m et à droite D52/D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 28: 82km

Cahors – Promenade de Coty – 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 – D677 – Murat – à la D820 à droite sur 200m et à gauche D5 – Uzech – St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.