

# INFOS DE JANVIER 2017

**Licences 2017** : Les imprimés de renouvellement sont disponibles, onglet « licences ». Bien évidemment, que vous choisissiez le renouvellement en ligne ou le format papier, il vous faudra ensuite venir à la Barbacane pour régulariser et déposer le chèque et le certificat médical (*obligatoire pour 2018, il devra être fourni pour le 30 juin 2017 au plus tard, et sera valable 3 ou 5 ans selon les âges et sexes*).

**Permanences à la Barbacane** : La prochaine permanence à la Barbacane est planifiée le jeudi 12 janvier à partir de 17h30. Ce sera également le moment de renouveler vos licences.

Les informations et circuits mensuels de janvier seront disponibles à la Barbacane le **jeudi 26 janvier à partir de 17h30**.

**Galette des Rois** : C'est toujours un grand moment de convivialité. Vous êtes tous conviés, avec votre conjoint, le samedi 14 janvier à 18h à la Barbacane.

**Trophée des Sports** : Vous avez désigné votre dirigeant et votre sportif de l'année au cours de notre AG. Vous pouvez venir soutenir Maurice Rhodes et Clément Berthieu lorsqu'ils recevront leurs trophées le vendredi 27 janvier 2017 à l'Espace Valentré, inscrivez-vous en prévenant [Roland](#) par mail, ou de vive voix.

**Randonnées pédestres** : Les premières randonnées pédestres de 2017 sont planifiées. La prochaine aura lieu le [29 janvier 2017](#), au départ de Lhospitalet (repas qui suit aux halles de Labastide-Marnhac). Les informations seront publiées très prochainement.

La suivante fera partie de l'organisation de la Journée Albert Bures, le 12 mars 2017 au départ de St Pierre Lafeuille.

## **Journée Albert Bures** :

Cette manifestation est organisée, tous les ans, dans l'un des 8 départements de la Ligue des Pyrénées et donc tous les 8 ans dans le Lot. C'est **notre club** qui est chargé de son organisation en 2017. **Elle aura lieu le dimanche 12 mars 2017**.

2 parcours sur route de 43 et 62 km, 1 circuit VTT de 23 km et une randonnée pédestre de 10 km, au départ de St Pierre Lafeuille sont au programme.

**Nous aurons besoin de votre aide.**

**Formation Animateur** : Le Codep46 organise les **18 et 19 février 2017**, à Lalbenque, une formation d'animateur, théorie et pratique, entièrement pris en charge (outil pédagogique et repas) pour les licenciés lotois.

Cette formation vous convient tout particulièrement si :

- nouveau licencié débutant, vous souhaitez progresser plus rapidement au sein du groupe accueil et connaître mieux notre fédération, la mécanique de terrain, la cartographie, etc.
- féminine, vous souhaitez participer aux sorties spécifiques, en autonomie, proposées au niveau de la fédération (Toutes à Strasbourg), de la Ligue des Pyrénées (VIF) ou du Codep46 (séjour des féminines).
- vous souhaitez vous engager dans l'encadrement des jeunes. Il s'agit, dans ce cas, du 1<sup>er</sup> module du cursus de formation indispensable.

**Pour en savoir plus, contactez [Roland](#) ou Stéphane ou tout autre membre de votre comité.**

**Circuits route : Pour nous permettre de rentrer en toute sécurité avant la nuit, les horaires de départ du parking St Georges sont avancés à 13h30. Ils restent programmés à 9h, le dimanche matin pour les 3 groupes.**

Préserver l'esprit qui anime les différents groupes, c'est l'affaire de tous. La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes.

- 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 sur des parcours dont les longueurs et les difficultés sont adaptées en fonction du niveau des participants par les 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. Ce groupe pratique sur route et à VTT **et il accueille bien volontiers les adultes qui souhaitent les accompagner. Surtout à VTT.**

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes.

Certains, parfaitement capables d'intégrer le G2, préfèrent rester dans le cocon du groupe accueil. Laissez la place aux vrais novices. Sans le vouloir, en restant trop nombreux avec eux, vous compliquez leur progression.

**Réunions mensuelles du Comité Directeur : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue le jeudi 26 janvier 2017 à 18h.**

**Ecole de CycloTourisme :**

Bénéficiant de l'engagement de 2 moniteurs compétents aussi bien sur la route qu'en VTT, notre Point Accueil Jeunes a évolué, pour devenir, **une école de cyclotourisme, route et VTT. L'attestation d'agrément nous a été délivrée pour 3 ans.**

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 faire (mécanique, cartographie, nutrition et gestion de l'effort, secourisme, etc.), tout en s'amusant, pour des jeunes **à partir de 10 ans. Faites le savoir autour de vous.**

Des [affiches](#) promotionnelles A3 et A4 sont disponibles.

**Pour devenir pérenne, le groupe doit encore pouvoir s'étoffer avec des adultes accompagnants. Si chacun d'entre vous, contribuait ne serait-ce qu'à une seule sortie par an, nous pourrions créer un groupe supplémentaire.**

**Internet :** Notre site internet évolue en permanence.

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 en lui évitant certaines démarches redondantes.

**Les enthousiasmes s'essouffent, alors ne les gaspillons pas !**

**Sécurité :** Pour être respectés, soyons respectables : le code est le même pour tous les utilisateurs de la route !

Mais n'oublions pas que, sur la route, nous sommes toujours les plus fragiles et à la merci d'une inattention ! **Nous n'avons pas de carrosserie alors soyons très vigilants !**

# CIRCUITS DE JANVIER 2017

Les départs se font à **13h30** du parking Saint-Georges dans l'ordre des groupes 1, 2, 3  
**Ils restent programmés à 9h le dimanche matin.**

*Lors des départs vers Arcambal on évite la D911 au départ de St-Georges  
pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage  
par la promenade de Coty*

## **DIMANCHE 1<sup>er</sup> JANVIER : 54 km**

Cahors – Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – D8 vers Saint Cirq Lapopie – au point de vue à gauche D40 – Bouziès – Saint Géry – Vers – Cahors.

## **LUNDI 2 : 57 km**

Cahors – Labastide Marnhac – Lascabanes – dans le village à droite VC – lieudit Saint Jean – Saint Pantaléon – à gauche D37 – Sauzet – Saint Vincent Rive d'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

## **MERCREDI 4 : 53 km**

Cahors – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – 1,5 km après à droite D9 – Boissières – Mas de Camps – à la N20 à droite sur 2,5 km et à gauche D49 – Francoulès – à droite D7 – St Michel de Cours – Constans – Laroque des Arcs – Cahors.

## **SAMEDI 7 et DIMANCHE 8 : 55 km**

Cahors – 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 – Cahors.

## **LUNDI 9 : 57 km**

Cahors – Chemin du Bartassec – La Coronelle – Trespoux – à la D656 à droite – Sauzet – à droite D37 – Albas – Castelfranc – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

## **MERCREDI 11 : 52 km**

Cahors – Lhospitalet – 9km après à droite D104 vers Lauzerte sur 3 km et à droite D4 vers Montcuq sur 6 km – à la D7 à droite Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

## **Samedi 14 janvier à 18 h : Galette des Rois à la Barbacane**

## **SAMEDI 14 et DIMANCHE 15 : 55 km**

Cahors – Le Montat – Ventailac – N20 vers Montauban sur 4km et à gauche D59 – Montdoumerc – D10 – Lalbenque – D6/D49 (Vallée du Tréboulou) – Cahors.

## **LUNDI 16 : 56 km**

Cahors – Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Castelfranc – Camy – Luzech – Caix – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

## **MERCREDI 18 : 55 km**

Cahors – Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – vers St Cirq Lapopie sur 4,5 km et à droite D197 – Berganty – Concots – Arcambal – Cahors.

**SAMEDI 21 et DIMANCHE 22 : 55 km**

Cahors – D653 Laroque des Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 4 km et à droite D10 – St Géry – Vers – Larroque des Arcs – Cahors.

**LUNDI 23 : 53 km**

Cahors – Le Montat – Ventaillac – St Cevet – Fontanes – Lalbenque – D26 – Cremps – Les Fournets – Arcambal – Cahors.

**MERCREDI 25 : 54 km**

Cahors – Côte de la Marchande – Hauteserre – Lalbenque – D55 Escamps – D22 Cremps – Les Fournets – D911 – Arcambal – Cahors.

**Jeudi 26 janvier : Permanence à partir de 17h30 à 19 h.**

**Vendredi 27 janvier : Trophée des Sports à l'Espace Valentré (19h)**

**Dimanche 29 janvier : Randonnée pédestre à Lhospitalet à 9 h  
(Repas aux halles de Labastide-Marnhac)**

**INSCRIPTION**

**SAMEDI 28 et DIMANCHE 29 : 55 km**

Cahors – Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – Crayssac – Catus – Saint Denis Catus – Calamane – Espère – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

**LUNDI 30 : 53 km**

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – à droite D653 Route de Montcuq – Le Cluzel – St Daunès – à droite D45/D656 Sauzet – Villesèque – Le Cluzel – Cahors.