

INFOS DE FEVRIER 2017

Séjour Club : Cette année encore, nous vous proposons un séjour de 4 nuits/5 jours du samedi 16 au mercredi 20 septembre. Nous avons choisi un site proche de chez nous afin de ne pas passer trop de temps en déplacement.

Le plateau du Larzac regorge de curiosités naturelles et a une longue histoire, notamment avec les vestiges bien conservés des cités templières et hospitalières.

La demande est forte dans ce coin de France particulièrement touristique. Il nous faut confirmer notre pré réservation avant le 20 février en versant un acompte important.

Merci de vous préinscrire rapidement et au plus tard avant cette date.

[Informations sur notre projet de séjour sur le plateau du Larzac](#)

[PRE-INSCRIPTION](#)

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels de février seront disponibles à la prochaine permanence à la Barbacane **le jeudi 23 février à partir de 17h30**. Ce sera également le dernier moment pour renouveler vos licences.

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*).

A la fin de ce mois, vous ne serez plus couvert par la licence 2016.

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 27 km et une randonnée pédestre de 10 km, au départ de St Pierre Lafeuille sont au programme. Nous aurons besoin de vous.

[Que ce soit pour participer ou proposer votre aide, inscrivez-vous](#)

Sorties VTT Malgré plusieurs tentatives au fil des ans et bien que cette pratique existe en individuel au sein du club (sic !), nous n'avons jamais réussi à pérenniser cette activité.

Aujourd'hui, les jeunes du club vous proposent de les accompagner tous les samedis après midi. C'est promis ! Ils vous attendront. Ce sont eux qui ont reconnu et choisi le parcours de la [Journée Albert Bures](#).

L'invitation vous intéresse ? **Contactez Stéphane et Roland.**

Réunions mensuelles du Comité Directeur : Les prochaines réunions mensuelles de votre Comité Directeur sont prévues **les jeudis 23 février et 23 mars 2017 à 18h.**

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'essoufflent, alors ne les gaspillons pas !

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, goût de l'effort, entraide) et de savoirs faire (mécanique, cartographie, nutrition, 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.

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 pourtant 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.

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 !**

Nous avons encore du déplorer une fracture de la clavicule le 31 décembre dernier.

CIRCUITS DE FEVRIER 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 sorties 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*

MERCREDI 1^{er} : 66 km

Cahors – Chemin du Bartassec – les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnaud
Montratier – vers Molières sur 9 km et à gauche D83 (Vallée du Lemboulas) – à la D38 à
gauche D4 sur 300 m et à droite D66 – St Paul de Loubressac – en bas du village à droite
au cimetière – VC St Barthélémy – D19/D820 – Ventaillac – à gauche D47 Le Montat –
Cahors.

SAMEDI 4 et DIMANCHE 5 : 64 km

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – à droite D653 (Route de Montcuq) – D656 à
droite Villesèque – 100 m avant Sauzet à droite D23 – St Vincent Rives d'Olt – Luzech –
D9 – Caix – D9 – Col de Crayssac – Crayssac – à la sortie du village D9 – à la D811 à
droite puis à gauche D6 vers Catus sur 500 m et à droite D9 – Nuzéjous – Calamane –
gare d'Espère – Mercuès – Cessac – Douelle – D8 – Pradines – Cahors.

LUNDI 6 : 68 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 – 8 km après
Arcambal à droite VC Les Fournets – Cremps – D22 Escamps – Bach – à gauche D19
Varaire – à gauche D52/D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 8 : 63 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 Pradines – Douelle – Pont de Douelle – Cessac –
Mercuès – Gare d'Espère – D12 – avant Calamane à droite D47 – Brouelles – à droite VC
vers D820 – à la D820 à droite sur 500 m et à gauche D49 Francoulès – Cours – Vers – à
droite D653 Lamagdelaine – Laroque des Arcs – Cahors.

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12: 66 km

Cahors – Chemin du Bartassec – à droite route de Fontanet – La Coronnelle – Trespoux –
après Les Salles à droite D12 – Cournou – à gauche D230 Parnac – à gauche D8 vers
Luzech – à gauche D23 – St Vincent Rives d'Olt – Sauzet – avant l'entrée de Sauzet à
gauche D656 vers Cahors sur 500 m et à droite D37 – St Pantaléon – à la D653 à gauche
sur 500 m – VC à droite Lascabanes – D7 à gauche Labastide Marnhac – Cahors.

LUNDI 13 : 66 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd –
D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – D653 Vers – Guillot – Le Bosc – à
droite D10 vers St Géry sur 2,5 km et à gauche VC – Le Viarnes – Cabrerets – D41 –
Conduché – à droite D662 – St Géry – Vers – Cahors.

MERCREDI 15 : 65 km

Cahors – Côte de la Marchande – Hauteserre – à droite VC Pouzergues – à gauche D149 Le Cayran – à droite D149 St Cevet – à gauche D19 Lalbenque – Vaylats – à gauche D42 Escamps – Concots – D911 Arcambal – Cahors.

SAMEDI 18 et DIMANCHE 19: 65 km

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle-Croix – D820 – les Sept-Ponts – D659 Lhospitalet – 3,5 km après à droite D55 – Boisse – D55 – à la D7 à gauche sur 2,5 km et à gauche VC (sous St Cyprien) – à la D104 à gauche (Vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 à gauche sur 500 m puis à droite VC – Boyer – (Vallée de la Barguelonne) – 4 km après à droite D55/D19 – à la D820 à gauche – Ventaillac – D47 – Le Montat – Cahors.

LUNDI 20 : 64 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Pont de Douelle – Cessac – La Grézette – Lapoujade – D23 à droite Crayssac – traverser D820 – D23 descendre la Côte du Loup – le Lac vert – D13 Catus – St Denis Catus – Gigouzac – à droite VC Brouelles – D47 Calamane – gare d'Espère – Mercuès – D12 Cessac – Douelle – Pradines – Cahors.

MERCREDI 22 : 63 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite rue de la Guinguette – à gauche route du Peyrat – à droite avenue Jean Lurçat – D911 – avant Arcambal à droite Le Tréboulou – D49 sur 8 km et à gauche D22 – Laburgade – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 5 km et à droite D99/D20b/D56 – Belfort du Quercy – à droite D47/ D10 Lalbenque – D6 – Hauteserre – Cahors.

SAMEDI 25 et DIMANCHE 26 : 70 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean-Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – D653 sur 6km – à droite D13 (Vallée de la Sagne) – Cabrerets – à droite D41 Conduché – à gauche D662 Bouziès – St Géry – Vers – D653 Laroque des Arcs – Cahors.

Dimanche 26 février : VTT La Gourdonnaise Verte à Gourdon

LUNDI 27 : 64 km

Cahors – le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – les Sept Ponts – D47 Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 400 m – à droite D19 sur 1 km – à gauche VC St Barthélémy – St Paul de Loubressac – en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2 km et à gauche D66 – à la D38 à gauche vers Montpezat de Quercy sur 300 m puis à droite D83 (Vallée du Lemboulas) – à la D959 à droite – D659 Castelnau Montratier – Lhospitalet – Cahors.