

INFOS DE MARS 2017

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

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.

Informations sur notre projet de séjour sur le plateau du Larzac

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. Vous avez été très nombreux à vous préinscrire. Nous avons confirmé notre réservation auprès de l'hôtel du Rocher au Caylar en versant un acompte de 20%.

Il vous revient désormais de nous faire parvenir un chèque de 40 € par personne pour valider votre pré-réservation.

Et si vous souhaitez rattraper le train avant qu'il ne soit trop tard : **PRE-INSCRIPTION**

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels d'avril seront disponibles à la prochaine permanence à la Barbacane **le jeudi 23 mars à partir de 18h**. La suivante est planifiée le jeudi 20 avril.

Licences 2017 : Un rappel aux quelques retardataires : **Dorénavant, vous n'êtes plus couvert par la licence 2016.**

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**.

Nous participeront également à (presque) toutes les organisations lotoises.

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 mars et 20 avril 2017 à 18h30.**

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 !

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 : C'est à nouveau 14 h ! Les départs du parking St Georges retrouvent les horaires d'été. 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 MARS 2017

Les départs se font du parking St Georges à 14h pour les groupes 1, 2 et 3 et à 9h 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.

Mercredi 1^{er} : 70 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 – avant Arcambal à droite D49 – vallée du Tréboulou sur 8 km et à gauche D22 – Laburgade – D10 – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 8 km et à gauche D42/D171/D19 – Bach – D22 – à gauche Escamps – Cremps – Les Fournets – D911 Arcambal – Cahors.

Samedi 4 et dimanche 5 : 74 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – gare d'Espère – D12 – à droite Calamane – St Denis Catus – Uzech – Bonnet – à gauche D25 – vers Lavercantière sur 4,5 km et à gauche D50 – à la D6 à gauche Catus – à gauche D13 vers St Denis Catus – avant viaduc SNCF à droite D109 – Nuzéjols – Calamane – prendre à droite puis à gauche la petite route parallèle à la D12 Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Lundi 6 : 71 km

Cahors – Le Bartassec – à droite longer la rocade et à gauche passer dessous – La Coronnelle – Trespoux – D27/D12 – traverser la D656 – prendre en face la D12 St Pantaléon – à droite D653 St Daunès – Montcuq – dans le village à droite D28 – St Laurent Lolmie – continuer la D28 – Lolmie – à la D57 à gauche D104 (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche D64 – Boisse – D55 à droite – D659 – Lhospitalet – Cahors.

Mercredi 8 : 74 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 – Concots – D911 sur 5,5 km et à droite D52 – Varaire – D19 Bach – Vaylats – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – D47/D54 Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

Dimanche 12 Mars : Journée Albert Bures à St Pierre Lafeuille

Samedi 11 et dimanche 12 : 70 km

Cahors – D6 Côte de la Marchande – Hauteserre – Lalbenque – D10 Montdoumerc – D47 – Belfort de Quercy – à droite D56 sur 2 km et à gauche D20 – à la D820 à droite sur 1 km et à droite D105 – Montpezat Gare – Montdoumerc – Lalbenque – D19 à gauche St Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Lundi 13 : 71 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 – D8 – Les Mazuts – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – avant le pont à droite D8 – avant Crégols à droite D40 – Lugagnac – dans le bourg à droite VC – à la D911 à droite Concots – Arcambal – Cahors.

Mercredi 15 : 71 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – D9 – Camy – Castelfranc – D45 vers Goujounac sur 7km et à droite D660 – Rostassac (vallée du Vert) – à gauche D5 – St Médard Catus – Lac de Catus – à droite D23 – Côte du Loup – traverser D811 – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Samedi 18 et dimanche 19 : 80 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – D653 – Guillot vers Figeac sur 6km et à droite D13 – vallée de la Sagne – Cabrerets – à droite D41 – Conduché – à droite D662 St Géry – Vers – à la sortie de Vers traverser le pont et prendre la D49 – Béars – Les Mazuts – en face jusqu'à la D911 – à droite Arcambal – Cahors.

Variante 70 km : Retour de Vers à Cahors par la vallée : Lamagdelaine et Laroque des arcs.

Dimanche 19 Mars : VTT Brive Rocamadour (départ de Martel)

Lundi 20 : 84 km

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 Lhospitalet – 3,5 km après à gauche D55 – Pern – 2km après à droite VC – Boyer – à la D659 à gauche Castelnau Montratier – D659 – 1,5 km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 – Auty – à gauche VC – Montpezat de Quercy – D38 vers Castelnau Montratier sur 3,5 km et à droite D66 – St Paul de Loubressac – Bas du village, au cimetière à droite – St Barthélémy – à la D19 à droite – à la D820 à gauche – Ventailac – D47 – Le Montat – Cahors.

Variante 71 km : Cahors → D659 vers Molières sur 9 km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche vers Castelnau sur 200 m et à droite D66 – St Paul de Loubressac → Cahors.

Mercredi 22 : 80 km

Cahors – chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – D8 puis D23 à gauche St Vincent Rive d'Olt – Sauzet – D656 vers St Matré sur 4km et à gauche D45 – St Daunès – à droite D653 – Montcuq – Dans le village D28 vers St Laurent Lolmie sur 3,5km et à droite D45 – Près de Montlauzun – à gauche D85 – à la D7 à gauche – Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Variante 65 km : Cahors → St-Daunès – à gauche D653 – au carrefour avec la route de St Pantaléon à droite D37 – Escayrac – Les Vignals → Cahors.

Jeudi 23 Mars à 18h : Permanence à la Barbacane

Samedi 25 et dimanche 26 : 82 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 – Concots – à droite D42 – Escamps – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire – à gauche D19 – Bach – D22 – Escamps – Cremps – Laburgade – à droite D10 – Aujols – après la mairie à droite VC – Arcambal – Cahors.

Variante 75 km : Cahors → D22 – 500m avant Jamblusse à gauche VC – Varaire → Cahors.

Dimanche 26 Mars : Brevet 100 km audax de Cahors Cyclo

Lundi 27 : 83 km

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 – vers Gramat et à la Gendarmerie à droite D25 – Près de Fontanes du Causse à droite D42 – Caniac du Causse – D71/D17 – 1 km avant Soulomès à gauche D10 – St Cernin – Lauzès – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante 75 km : Cahors – Labastide-Murat – à droite D17 – Soulomès – D17 – à droite D10 – St Cernin → Cahors.

Mercredi 29 : 81 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – à droite D9 – Caix – Col de Crayssac – Crayssac – Lac de Catus – à gauche D5 St Médard Catus – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 7km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D811 – Castelfranc – D9 – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante 73 km : Cahors → vers Goujounac sur 2,5 km et à gauche D50 Le Cluzel – Castelfranc → Cahors.