

# INFOS D'AVRIL 2017

**Permanences à la Barbacane** : Les informations et circuits mensuels de mai seront disponibles à la prochaine permanence à la Barbacane **le jeudi 20 avril à partir de 18h.**

**Réunions mensuelles du Comité Directeur** : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue **le jeudi 20 avril 2017 à 18h30.**

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

**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.

Vous participez à des organisations extérieures au club, qu'elles soient ou non programmées à notre [calendrier](#) ? Dites-le en cliquant sur le bouton « Vos Participations » de la rubrique « [Actualités](#) »

**Au comité aussi, les enthousiasmes s'essouffent. Alors ne les gaspillons pas !**

**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](#)**

**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.**

**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. Ils participeront également à (presque) toutes les [organisations lotoises](#). C'est promis ! Ils vous attendront.

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

**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 D'AVRIL 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.*

## **Samedi 1<sup>er</sup> et Dimanche 2: 103 km**

Cahors – Le Bartassec – passer sous la rocade et prendre à droite la 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 – à la D659 à gauche Lhospitalet – Cahors.

*Variante 81 km :* Cahors → St Jean – D653/D953 – Bas de Lauzerte – retour à Cahors par la D653.

## **Dimanche 2 Avril : VTT La Transouillagaise à Souillac**

### **Lundi 3 : 97 km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300 m et à droite D19 sur 1,5 km et 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 D4 à gauche vers Montpezat de Quercy sur 200 m et à droite D83 (vallée du Lemboulas) – D959 à gauche – Molières – D959 vers Montauban – 1 km avant L'Honor de Cos à gauche D40 – Mirabel – D69 – Montpezat de Quercy – à gauche D38 vers Castelnau sur 2,5 km et à droite D83 – à la D820 à gauche vers Cahors sur 300 m et à droite D149 – Fontanes – St Cevet – Le Cayran – à gauche D149 – Pouzergues – à droite Hauteserre – D6 à gauche Cahors.

*Variante 87km :* Cahors → 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – Montpezat → Cahors.

### **Mercredi 5 : 96 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 – à gauche D8 Galessie – Les Mazuts – les Vitarelles – D52 – Esclauzels – Concots – D911 vers Limogne sur 5 km et à droite D52 – Varaire – vers Limogne sur 500 m et à droite D55 – Beaugard – à gauche D53 sur 2 km et à gauche D24 – à l'entrée de Limogne à droite D19 vers Cajarc sur 1,5 km et à gauche D143 – Calvignac – D8 Cènevières – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

*Variante 80 km :* A Limogne prendre en face la D40 – Lugagnac – Crégols – St Cirq Lapopie – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

### **Samedi 8 et Dimanche 9 : 103 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 17 km et à droite D17 – Marcilhac sur Célé – D41 à droite Sauliac sur Célé – à gauche D24 Nougayrac – St Martin Labouval – à droite D662 Tour de Faure – Conduché – St Géry – Vers – Cahors.

*Variante 82 km* : Après Guillot route de Figeac sur 14 km et à droite VC Blars – D40 – Cabrerets – Conduché – St Géry – Vers – Cahors.

### **Dimanche 9 Avril : Critérium Déptal des Jeunes à Théminettes**

#### **Lundi 10 : 103 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Pont de Douelle – Mercuès – gare d'Espère – D12 – à droite Calamane – St Denis Catus – Uzech – Bonnet – Peyrilles – Concorès – vers Gourdon sur 2 km et à gauche D2 – Dégagnac – à droite D6 vers Gourdon sur 4 km et à gauche D673 – Salviac à gauche D47 – Vallée de l'Ourajoux – 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.

*Variante 82 km* : A Bonnet à gauche D25 – Lavercantière – vers Dégagnac sur 200 m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D4 Vallée de l'Ourajoux → Cahors

#### **Mercredi 12 : 96 km**

Cahors – le Bartassec – le Roc de l'Agasse – D653 route de Montcuq sur 500 m – D7 à gauche Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – St Laurent Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 vers Valence sur 9 km – St Pierre de Nazac – à droite D41 vers Touffailles sur 5,5 km puis à droite D60 (vallée de la Séoune) jusqu'à la D2 à gauche vers Montaigu de Quercy sur 1 km et à droite D60/D23 – Moulin Bessou – Belmontet – D23 – à gauche D45/D656 – Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12/D27 Trespoux – Roquebillière – Cahors.

*Variante 86 km* : Cahors → Bas de Lauzerte – à droite D2 vers Montaigu de Quercy sur 7,5 km et à droite D60 – Moulin Bessou – Belmontet → Cahors.

#### **Samedi 15 et dimanche 16 : 104 km**

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Les Sept Ponts – à droite D659 Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 1 km après à droite D4 Escayrac – Montcuq – D4 St Jean – Belmontet – D4 St Matré – Mauroux – à droite D5 – Lacapelle Cabanac – D5 sur 1km – VC vers Floressas sur 4 km puis à gauche D44 puis D8 – Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante 82 km* : Cahors → Montcuq – D28 jusqu'à la D656 et à droite Bovila – à gauche VC – D50 Bélave – D8 Anglars Juillac → Cahors.

### **Du Samedi 15 au lundi 17 Avril : Pâques en Provence à Vénéjean dans le Gard**

### **Lundi 17 : 97 km**

Cahors – D6 Côte de la Marchande – Hauteserre – Lalbenque – D10/D47 Belfort du Quercy – Lapenche – D103 à gauche – à la D17 en face VC sur 2 km – Cayriech – D9 – Septfonds – en face D76 St Cirq – à droite D75 – entrer dans Caussade – au rond point de la Mairie à droite direction Cahors et 100 mètres après à gauche – traverser la D820/D22 – Auty – 1 km après à droite D69/D20 – Montpezat du Quercy – D20 – traverser D820 – Montpezat Gare – D10 – Montdoumerc – à gauche D47 Fontanes – D149 St Cevet – à gauche D19 Ventaillac – D47 Le Montat – Cahors.

*Variante 80 km* : A Lapenche à droite D103 vers Caussade sur 3km – 300 m après lieudit Borredon à droite VC Grez – traverser D820 en face D38 Montpezat de Quercy → Cahors.

### **Mercredi 19 : 100 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 – à gauche D8 Galessie – Les Mazuts – les – Vitarelles – St Cirq Lapopie – Crégols – Cènevrières – Calvignac – D8 vers Gaillac sur 1,5 km et à droite D79 – St Jean de Laur – continuer D79 vers D911 et à droite Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

*Variante 80 km* : A Cènevrières prendre à droite D24 – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

## **Samedi 22 Avril : Brevet Fédéral 150 km de Cahors CT**

## **Samedi 22 et dimanche 23 Avril : VIF du Coreg Occitanie**

### **Samedi 22 et dimanche 23 : 105 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – D653 – Guillot – St-Martin de Vers – St Sauveur la Vallée – Labastide Murat – au Château à gauche D667 sur 2 km et à droite D22/D194 – La Croix Blanche – Beaumat – à gauche VC – Pont de Rhodes – D820 vers Souillac sur 2 km – et à droite D23 Soucirac – 2 km après à droite D802 – Séniergues – D10 Montfaucon – Labastide Murat – à droite D17 – Soulomès – D10 St Cernin – Lauzès – D653 Guillot – Vers – Cahors.

*Variante 77 km* : Cahors → Labastide Murat – à droite D17 Soulomès – D10 St Cernin – Lauzès – D653 Guillot – Vers – Cahors.

### **Lundi 24 : 102 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars Juillac – Lagardelle – Grézels – en haut de Puy l'Evêque D28 direction Martignac – à la D673 à droite – Frayssinet le Gélat – à droite D660 Goujounac – Castelfranc – Rostassac – à gauche D5 – St Médard – Lac de Catus – à droite D23 – Côte du Loup – traverser D811 – Crayssac – Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

*Variante 85 km* : A Puy l'Evêque D811 – Prayssac – Castelfranc – Labastide du vert – Rostassac → Cahors.

### **Mercredi 26 : 100 km**

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle Croix – D820 – Les Sept Ponts – D47 Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300 m – à droite D19 sur 500 m – à gauche VC St Barthélémy – St Paul de Loubressac – en haut du village D49 La Cabrette – D959 puis D20 à droite Molières – D20 vers Lafrançaise – 1 km avant à droite D81 vers Lauzerte sur 3 km et à droite D68 – Vazerac – Castelnau Montratier – Lhospitalet – Cahors.

*Variante 75km* : Après la Cabrette suivre la D49 jusqu'à la D959 et partir à droite D959/659 (Vallée de la Lupte) – Castelnau Montratier → Cahors.

### **Samedi 29 et dimanche 30 : 96 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – à droite D9 – Caïx – Col de Crayssac – Crayssac – Lac de Catus – à gauche D5 St Médard – Rostassac – à droite D660 vers Goujounac sur 7 km et à gauche D172 – Niaudon – Prayssac – D811 – Castelfranc – traverser le Lot – D8 à gauche Albas – D37 Sauzet – D656 à droite – à la D45 à gauche St Daunès – à gauche D653 Le Cluzel – Cahors.

*Variante 73 km* : Cahors → Rostassac – Labastide du Vert – Castelfranc → Cahors.