

Infos de SEPTEMBRE 2018

Permanences à la Barbacane : Tous les mois, ces permanences sont des moments d'échange et de convivialité proposés aux adhérents du club, des rendez-vous qu'il convient de perpétuer en y participant régulièrement. Les informations et circuits mensuels du mois suivant y sont distribués à ceux qui ne sont pas informatisés.

La prochaine permanence aura lieu le jeudi 27 septembre à 18h.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue le jeudi 27 septembre à 18h30.

Forum des Sports : Il est prévu, comme tous les ans, le 1^{er} samedi de septembre. Le club tiendra un stand promotionnel et un atelier VTT. [Venez nous rendre visite](#) et faites la promo de votre club autour de vous en proposant ce rendez-vous.

Jeunes et VTT : Depuis que les jeunes sont installés à la base VTT d'Auzole, le groupe s'étoffe peu à peu.

Les inscriptions sont prises à partir de 8 ans. Faites nous de la pub !

C'est également avec plaisir que nous acceptons les adultes intéressés par l'activité, que ce soit en accompagnement des jeunes ou non, tous les mercredis et samedis après-midi à partir de 14h. Le groupe est actuellement composé autant de jeunes que d'adultes et à 50 % de féminines. Les parcours sont établis et les groupes constitués (2, voire même 3 niveaux) en fonction des capacités de chacun, jeunes comme adultes.

Il nous arrive également de nous projeter sur des sites à quelques kilomètres d'Auzole ou même plus éloignés en participant aux organisations départementales, voire encore plus loin comme Brive-Rocamadour ou le Critérium régional à Revel (31).

Important : Nous faisons aussi quelques sorties sur la route, pour travailler le fond. Mais l'école manque de **vélos route**. Si vous avez des montures non utilisées dans vos caves, quelques soient la taille ou l'état, plutôt que de les laisser à l'abandon, prêtez-les.

Circuits route : **C'est la rentrée ! Les départs se font, à nouveau, pour tous, du parking St Georges à 14 h.** La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes aux différents groupes. Mais c'est à chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou à l'autre, en fonction de son niveau et de sa forme du moment.

Séjour Club : Cette année, direction "La Lozère" au domaine des "[Terrasses du Lac de Naussac](#)" près de Langogne pour un séjour sur 5 jours (4 nuitées), en formule hôtel, du 8 au 12 septembre.

Randonnées pédestres : La prochaine randonnée pédestre est prévue le 7 octobre. Tous les renseignements sur notre [site internet](#).

Rocamadour-St Cirq Lapopie : C'est une nouvelle organisation VTT du Codep qui nécessite des bénévoles en très grand nombre. Pour la plupart des postes à pourvoir, il n'est absolument pas indispensable d'être vététistes. Tous les détails [ici](#).

Pour votre club et pour le codep, donnez un peu de votre temps.

Et si vous préférez participer à l'organisation comme vététiste ou comme randonneur pédestre, voici toutes [les infos et les différents bulletins d'inscription](#)

Formation : Un stage d'animateur-club est organisé par le Comité Départemental le weekend du 13 et 14 octobre 2018 à Cabrerets. Tous les frais (hors transports) seront pris en charge. Les personnes intéressées peuvent prendre contact avec Stéphane ou Roland. Date limite d'inscription le 9 octobre 2018.

AG Codep : Cette année, l'Assemblée Générale du Comité Départemental aura lieu à la salle des fêtes de Saint Pierre Lafeuille, le 18 novembre. Elle sera suivie d'un vin d'honneur offert par le Comité et, pour ceux qui le souhaitent, d'un repas au restaurant La Bergerie. L'occasion, peut-être, de découvrir le fonctionnement de nos instances départementales.

Les informations concernant les horaires et l'inscription au repas paraîtront dans les infos mensuelles d'octobre.

AG du club : L'Assemblée Générale de votre club, quant à elle, est planifiée le dimanche 9 décembre et aura lieu au Chai, la nouvelle auberge de jeunesse de Cahors. Le repas de fin d'année qui clôt notre assemblée est prévu au restaurant La Chartreuse. Réservez dès maintenant cette date

Sécurité : L'utilisation d'un Vélo à Assistance Electrique est soumise à la signature d'une charte du pratiquant qui définit les règles d'utilisation dans les groupes de niveau. La non-signature ou le non-respect de cette charte peut remettre en cause les garanties en cas d'accident. Venez-vous renseigner à la permanence du club ou, au plus tard, en renouvelant votre licence.

Pour être respectés, soyons respectables : le code est le même pour tous les utilisateurs de la route mais, **nous, nous n'avons pas de carrosserie !**

Nous sommes toujours les plus fragiles alors soyons très vigilants !

Notre site internet évolue en permanence. Consultez-le régulièrement.

Le calendrier "Où irons-nous" est disponible sur notre [site internet](#), rubrique "[Actualités](#)" et ensuite [ou-irons-nous-en-2018](#). Chacun est libre de le consulter et de s'inscrire individuellement pour telle ou telle manifestation.

Rappel est fait, pour ceux qui ne sont pas informatisés, que les documents concernant ces organisations sont disponibles lors de nos permanences à la Barbacane.

Vous avez participé 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 »](#).

Également, pour une information optimisée, n'oubliez pas de **vous inscrire à la [newsletter](#)** du site.

En respectant ces consignes, vous faciliterez grandement le travail de votre secrétaire. Ce qui n'est pas à négliger avec un Comité Directeur fortement diminué depuis notre AG de décembre.

A ce propos, rappel est fait qu'il vous est toujours possible de vous investir dans une commission. Nous ne pourrions longtemps continuer ainsi !

La survie du club en dépend !

CIRCUITS DE SEPTEMBRE 2018

L'été est derrière nous ! Les départs se font à nouveau à 14h !

Lors des départs sur Arcambal on évite la D911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de COTY.

Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.

Un parcours permanent de 46 km est également proposé.

Samedi 1^{er} septembre : Forum des Sports à Cahors

Dimanche 2 septembre : La Salviacoise VTT - Salviac

SAMEDI 1^{er} ET DIMANCHE 02 : 102 km

Cahors – Le Bartassec – La Coronnelle – Trespoux – D27 – D12 – St Pantaléon – D653 – Montcuq – D4 vers Belmontet sur 3 km et à gauche D55 – Lastours – Moulin Bessou – D55 – Couloussac – à gauche D41 – Montaigu de Quercy – D2 vers Lauzerte sur 4 km et à droite D41 – Lieudit St Gervais – à gauche D73 – Lauzerte – D54 – St Laurent Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Variante : 86 km

Cahors → Moulin Bessou – à gauche D23 – à la D2 à gauche – Lauzerte → Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

LUNDI 03 : 105 km

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

Variante : 78 km

Cahors → Bonnet – à gauche D25 – D50 – Lavercantière – D6 à droite sur 100 m et à gauche D25 – Rampoux – à gauche D47 – Catus → Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Arcambal – vallée du Tréboulou – passer sous l'autoroute et à gauche D49 – Le Cayran – St Cevet – vers D820 – Ventaillac – D47 – 3 km après à gauche D54 – Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

MERCREDI 05 : 100 km

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

Variante : 82 km

Cahors → Bas de Lauzerte – D34 – D31 – Cazillac – à droite D31 – D16 – St Aureil → Cahors.

Parcours plus court : 46 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

Dimanche 9 septembre : Rando route et vtt à St-Sozy

DIMANCHE SAMEDI 08 ET 09 : 100 km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – D45 (Vallée de La Masse) D660 – Goujounac – Frayssinet le Gélat – D673 (vallée de La Thèse) sur 11 km – à gauche D58 – Montcabrier – D68 – Puy L'Evêque – Grézels – Lagardelle – Anglars – à droite D45 sur 4 km et à gauche D67 – Sauzet – 1 km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – Roquebillière – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors → Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – Castelfranc – Anglars – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 56 km

Cahors – D 911 – le Tréboulou – vers D6 Lalbenque – vers Armory – à gauche prendre Jayrés – vers Le Gascou – rejoindre à droite la D10 – tourner à gauche vers Laburgade – Cremps D26 – tourner à l'angle Mairie – le moulin – La Devèze – Aujols – rejoindre D911 – Arcambal – Cahors.

LUNDI 10 : 100 km

Cahors – Route de Lalbenque – La Marchande – Hauteserre – 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 6 km et à gauche D95 – St Cirq – D76 – Septfonds – en face D9 – Cayriech – Puylaroque – Belmont Ste Foi – 2 km après à gauche – D6 – Lalbenque – D6 – D49 (vallée du Tréboulou) – Arcambal – Cahors.

Variante : 80 km

Cahors → Lapenche – à gauche D103 – à la D17 en face VC – Cayriech → Cahors.

Parcours plus court : 46 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

MERCREDI 12 : 83 km

Cahors – D911 – au feu à gauche rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – 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.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

SAMEDI 15 DIMANCHE 16 : 82 km

Cahors – Pont Louis Philippe – Les Quais à droite – 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.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Arcambal – vallée du Tréboulou – passer sous l'autoroute et à gauche D49 – Le Cayran – St Cevet – vers D820 – Ventaillac – D47 – 3 km après à gauche D54 – Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

LUNDI 17 : 83 km

Cahors – La Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis Catus – Catus – Montgesty – Maussac – à gauche D150 – Les Arques – à la D45 à gauche (vallée de la Masse) – Castelfranc – Albas – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court 51 km

Cahors – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 19 : 81km

Cahors – Pont Louis Philippe – Les Quais à droite – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – St Martin de Vers – St Sauveur la Vallée – (côte de la Fouine) – Labastide Murat – à gauche D677 – à la D820 à droite sur 100 m et à gauche D5 sur 5,5 km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – D47 – Calamane – Espère – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 42 km

Cahors – Arcambal – vallée du Tréboulou – passer sous l'autoroute et à gauche D49 – Le Cayran – St Cevet – vers D820 – Ventailac – D47 – 3 km après à gauche D54 – Granéjols – Lhospitalet – Cahors.

SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 : 78 km

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

Parcours plus court : 46 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près Saint Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

LUNDI 24 : 80 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnaud Montratrier – D659 vers Molières sur 10 km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) jusqu'à la D820 – à gauche sur 300 m et à droite ancienne RN20 vers La Madeleine et à droite D149 – Fontanes – Lalbenque – Hautesperre – Cahors.

Parcours plus court : 47 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets, à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

MERCREDI 26 : 80 km

Cahors – D911 – au feu à gauche rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 1 km après à droite VC – Aujols – VC – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire – vers Bach sur 300 m et à droite D52 – D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

Parcours plus court : 51 km

Cahors – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

Jeudi 27 septembre : Permanence du club à la Barbacane à 18 h.

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 : 82km

Cahors – Pont Louis Philippe – les quais à droite – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – St Martin de Vers – St Sauveur la Vallée – (côte de la Fouine) – Labastide Murat – D677 – Murat – à la D820 à droite sur 200 m et à gauche D5 vers Uzech – Le Piatgier – au carrefour D5/D12 à gauche St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Parcours plus court : 56 km

Cahors – D 911 – le Tréboulou – vers D6 Lalbenque – vers Armory a gauche – prendre Jayrés – vers Le Gascou – rejoindre à droite la D10 – tourner à gauche vers Laburgade – Cremps D26 - tourner angle Mairie le moulin – La Devèze – Aujols – rejoindre D911 – Arcambal – Cahors.

Dimanche 30 septembre : Rando route et vtt à GRAMAT

CIRCUIT PERMANENT DE 46 KM :

Départ : St Georges – Laroque des Arcs – prendre la D653 – Vers – St Géry – 1 km après, tourner à droite sur la D10 – traverser le pont et à gauche sur 3 km – au carrefour, tourner à droite sur la D8 – Arcambal – à droite sur la D911 – Cahors.