

INFOS DECEMBRE 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.

*Ceux du mois de décembre seront mis à disposition lors de la permanence du **jeudi 20 Décembre de 17h30 à 18h30.***

*Un autre rendez-vous pour permettre le renouvellement des licences est proposé le **jeudi 13 décembre de 17h30 à 18h30.***

AG du club : L'Assemblée Générale de votre club, planifiée le **dimanche 9 décembre, aura lieu au Chai, la nouvelle auberge de jeunesse de Cahors, en face de l'hôtel Best Westernnet près du Pont Valentré.**

Le repas de fin d'année qui clôt notre assemblée est prévu au restaurant La Chartreuse. C'est un moment très important pour votre club. **Votre présence est indispensable.**

Inscrivez-vous, aussi bien à l'AG qu'au repas, ou faites vous représenter en donnant procuration à 1 membre présent de votre choix.

Et si vous souhaitez participer aux travaux du Comité, n'hésitez plus : faites acte de candidature.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : Pour faire suite aux résultats de notre AG du 9 décembre et former son nouveau bureau, la prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue **le mardi 11 décembre à 18h00.**

Une **Conférence-débat** sur la santé des sportifs seniors est organisée **le mercredi 12 décembre à 19h30** au club house du stade Lucien Desprat. Cette conférence, organisée à l'initiative du club, sera tenue par le Professeur Abitboul, responsable du Service de médecine du sport de Cahors. Elle portera essentiellement sur des sujets qui concernent les cyclotouristes seniors (alimentation, précautions cardiaques, etc.).

Venez nombreux et n'oubliez d'apportez vos questions. Parlez-en autour de vous.

Circuits route : **en raison de l'horaire d'hiver, les départs du parking St Georges, sont avancés à 13h30.** 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.

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

Important : Nous faisons aussi quelques sorties sur la route, pour travailler le fond. Mais **l'école manque très cruellement 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-nous les.**

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 DECEMBRE 2018

Attention : Horaires d'hiver.

En raison du raccourcissement des journées, les départs sont avancés à 13 h 30 (Pour le groupe 1, liberté est laissée de rester à l'horaire d'été), toujours du "Parking St-Georges".

La route de Luzech était coupée en novembre au niveau de la "Cévenne" de Douelle; en décembre, elle devrait être rétablie (et régulée par feux tricolores).

*Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.
Un parcours permanent de 46 km est également proposé.*

SAMEDI 01 et DIMANCHE 02 : 54 km

Cahors – Arcambal – 8 km après à droite V.C – Les Fournets – Cremps – Escamps – Concots – Arcambal – Cahors.

LUNDI 03 : 55 km

Cahors – Laroque des Arcs – Vers – à l'église à gauche VC – Pech Picou – Merlan – 2km après à gauche D10 – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

MERCREDI 05 : 55 km

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

SAMEDI 08 : 57 km

Cahors – Labastide Marnhac – Lascabanes – dans le village à droite VC – Lieudit St Jean – St Pantaléon – D37 Sauzet – St Vincent Rive D'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

SAMEDI 8 : SOUVENIR J.P. GARDILLOU - A/R Cajarc Départ 10h St Georges - Pique-nique embarqué.

DIMANCHE 9 : ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB - REPAS A LA CHARTREUSE

LUNDI 10 : 55 km

Cahors – Arcambal – Concots – à droite D 26 – Escamps – D55 – Lalbenque – D19 vers D820 sur 200 m et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – Lieudit Pouzergues – Hauteserre – Cahors.

MERCREDI 12 : 53 km

Cahors – La Coronelle – Trespoux – D27 – D12 – D656 – Sauzet – à droite D37 – Albas – Castelfranc – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

JEUDI 20 : PERMANENCE EXCEPTIONNELLE A LA BARBACANE A PARTIR DE 17 H 30 : RENOUVELLEMENT DE VOS LICENCES

