

INFOS JANVIER 2016

Permanences à la Barbacane et réunions mensuelles du Comité Directeur :

Ce moment devrait être l'occasion d'échanges entre cyclos et/ou avec les membres du comité, de confrontation de calendrier, de suggestions de sorties. Une fois par mois, notre local devrait bruir au rythme du club. **Ce n'est malheureusement pas le cas, loin s'en faut !**

Les informations et circuits mensuels de février seront disponibles à la Barbacane **le 28 janvier**. Pour faciliter [le renouvellement des licences](#), une permanence exceptionnelle sera tenue le **jeudi 14 janvier à 18h**.

La prochaine réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le jeudi 14 janvier à 17h**.

Galette des Rois :

C'est toujours un grand moment de chaleur, de convivialité et de retrouvailles après les fêtes. Elle aura lieu le samedi **23 janvier à 18h** dans la salle du 1^{er} étage de la Barbacane. Vous êtes, ainsi que votre conjoint, cordialement invités.

Trophée des Sports :

Nous avons choisi notre lauréat lors de notre Assemblée Générale. Cette cérémonie organisée par la ville de Cahors aura lieu le **vendredi 29 janvier** à l'Espace Valentré. Pour venir assister à la remise de trophée à Pierre Philibert, **inscrivez-vous en écrivant à cahors.cyclotourisme@orange.fr**.

Randonnées pédestres :

La prochaine sortie est prévue le dimanche 7 février sur « [le chemin des Combes](#) » à Cremps et sera suivi, pour ceux qui le désirent, d'un repas à Concots. [Vous pouvez-vous inscrire ici](#).

La sortie suivante est déjà planifiée le 20 mars 2016. Des informations seront communiquées dès que possible.

Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1)

Une formation aux premiers secours (PSC1) sera organisée les samedis 30 janvier à la Barbacane et 6 février 2016 à la Maison du Roy à Gourdon. Si vous êtes intéressés, signalez-vous **très rapidement** (il n'y a que **10 places pour chaque séance**) et elles ne sont pas exclusivement réservées au club mais à l'ensemble des licenciés lotois. Seul, le repas sera à la charge des participants.

Inscrivez-vous en téléphonant à Roland ou en écrivant à cahors.cyclotourisme@orange.fr et en précisant la date choisie. La liste sera close, au plus tard, le 7 janvier 2016.

Appel à bénévoles

Le Comité Départemental du Lot a lancé un appel à bénévolat pour assurer l'organisation de Causse Quercy VTT qui aura lieu le weekend de l'Ascension, **du 5 au 8 mai 2016**.

Accueil, restauration, randonnées pédestres, fléchage, sécurité, il y a le choix.

Faites donc comme Marc Battut, seul bénévole du club à la Semaine Fédérale d'Albi.

Vous ferez œuvre utile mais vous contribuerez également à un retour financier non négligeable pour la trésorerie du club. Vous êtes intéressés ? Alors n'hésitez plus : faites vous connaître en précisant le ou les jours où vous êtes disponibles et l'activité souhaitée auprès de vos dirigeants ou en écrivant à cahors.cyclotourisme@orange.fr.

Point Accueil Jeunes

Depuis octobre, le groupe famille a évolué pour devenir un groupe jeune à part entière. Avec l'arrivée d'Antonin et de Clément, le club est devenu un PAJ (**Point Accueil Jeunes**). Il ne s'agit plus seulement d'accompagnement mais de transmission de savoirs (mécanique, cartographie, autonomie) et de valeurs (respect de la nature et des autres, autonomie et goût de l'effort). Le PAJ a vocation à évoluer encore pour devenir très rapidement une **école de cyclotourisme, route et VTT**.

Si vous voulez participer, peu ou prou, à cette activité, **prenez contact avec Roland**. Une réunion de coordination des volontaires sera planifiée prochainement.

Pour devenir pérenne tout en restant homogène, le groupe peut et doit encore s'étoffer (jusqu'à 8 jeunes du même âge : 10 à 14 ans). **Faites le savoir autour de vous**.

Des **affiches** promotionnelles A3 et A4 sont disponibles. Réclamez-en. **Aidez-nous à nous faire connaître**.

Le rendez-vous hebdomadaire est fixé, en hiver, tous **les mercredis, à 13h30 au parking St Georges** et à La Barbacane pour les séances en intérieur (quand la météo n'est pas favorable). Des sorties sont également organisées certains samedis après midi.

Circuits route : En période hivernale, pour nous permettre un retour en toute sécurité, les horaires au départ du parking St Georges sont avancés **à 13h30**.

En raison d'impossibilités matérielles de certains membres du G1 et parce que leur allure le leur permet, **les départs du G1 restent programmés à 14h**.

Ils restent également programmés à 9h, le dimanche matin.

Préserver l'esprit qui anime les différents groupes, c'est l'affaire de tous.

- 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
- le G. Jeune, encadré par un moniteur et des capitaines de route habilités et chevronnés, est centré autour des jeunes et de leur famille.

La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes à l'ensemble des groupes.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à sa pratique.

Les parcours de la sortie du mardi après-midi, réservée au groupe accueil, sont décidés au coup par coup et en fonction des participants par les capitaines de route.

Sorties VTT :

L'intérêt porté par les adhérents à cette discipline est toujours très insuffisant pour organiser un calendrier régulier. Des sorties sont décidées au coup par coup à l'initiative des pratiquants.

Vous pouvez vous inscrire sur cahors.cyclotourisme@orange.fr pour être informés en temps voulu.

Si une ou plusieurs bonnes volontés souhaitaient s'investir un peu pour développer cette activité au sein du club, elle rencontrerait le meilleur accueil du comité.

Vêtements : L'immobilisation d'un stock important est très coûteuse pour le budget du club. Il est donc nécessaire de bien appréhender vos futurs besoins, **été comme hiver**. Une commande est en cours ; la prochaine n'aura pas lieu avant la fin 2016.

Compte tenu des délais de commande et de fabrication, la livraison ne devrait avoir lieu qu'au printemps.

Il nous a également été suggéré de créer **un tee-shirt** aux couleurs du club. Des contacts vont être pris en ce sens. C'est le moment de donner votre avis sur la forme (polo ou tee-shirt) et sur le design.

Il reste, en stock, un reliquat de nos anciennes tenues. Vous pouvez vous les procurer à moitié prix.

Tout doit disparaître, alors profitez-en.

ARTICLE	Référence	M3	L4	XXL6	XXXXL8	TOTAL	Prix
Maillot été manches courtes	9261		3			3	16,00 €
Maillot hiver manches longues	9053		2			2	17,50 €
Coupe vent filet sans manches	9066		1			1	16,50 €
Cuissard court	9021S		1	1		2	20,00 €
Collant long	9023D				1	1	17,50 €

Mais vous pouvez, bien sûr, également opter pour le nouveau maillot. Les articles courants sont disponibles immédiatement.

Internet :

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. Les chiffres ont été donnés dans le rapport d'activité de l'AG. Aucune inquiétude à avoir : vous ne serez guère submergés d'information.

Et là encore, vous faciliteriez le travail de votre secrétaire tout au long de l'année. Les enthousiasmes s'essoufflent, alors ne les gaspillons pas !

Calendrier des sorties 2016 :

Certaines manifestations sont mises en avant pour 2016. Elles font l'objet d'un lien en 1^{ère} page du blog, rubrique « [Actualités](#) » ou « [Menu Express - Mémento](#) ». **Cet article évolue très régulièrement.**

N'hésitez pas à le consulter à chacun de vos passages sur le site tout comme la rubrique « **Les Brèves** ».

Consultez régulièrement le calendrier « [Où irons-nous](#) » et les tableaux d'inscriptions diverses, **périodiquement remis à jour.**

Sécurité :

Respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée. **N'oubliez pas que, sur la route, le plus fragile, c'est toujours vous !**

Relisez les consignes de sécurité fournies par votre délégué à la sécurité [en Assemblée Générale](#).

CIRCUITS DE JANVIER 2016

Les départs se font du parking St Georges à 13h30 pour les groupes 2 et 3, à 14h pour le groupe 1 et à 9 heures le dimanche matin.

SAMEDI 2 et DIMANCHE 3: 56 km

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – Roc de L'Agasse – Les Sept Ponts – à droite D659 – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – à la D7 à gauche sur 1km et à gauche D4 vers Castelnau Montratier – à la D104 à gauche, vallée de la Barguelonne – à la D55 à droite puis D19 à gauche – à la D820 à gauche sur 300m puis à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

LUNDI 4 : 54 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 D49 Vallée du Tréboulou – D6 – à l'entrée de Lalbenque – à gauche D26 – Cremps – Les Fournets – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 6: 59 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – vers Guillot sur 6 km et à gauche D166 – Cours – D49 – Francoulès – à la D820 à droite sur 500m et à gauche VC – Brouelles – à gauche Les Carrières – D47 Calamane – Espère – Château de la Grézette – Cessac – Douelle – Pradines – Cahors.

SAMEDI 9 et DIMANCHE 10: 59 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 – Arcambal – à gauche D8 Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – au belvédère avant St Cirq Lapopie à gauche D40 – Bouziès – à gauche D662 – St Géry – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

LUNDI 11: 56 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Luzech – D8 Albas – D8 vers Anglars Juillac et à droite D45 Castelfranc – à droite D9 – Camy – Luzech – D9 Caïx – D145 Lapoujade – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

MERCREDI 13: 57 km

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – à droite D653 Route de Montcuq sur 300 m puis à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – après 1km à droite D4 – Escayrac – Montcuq – à droite St Daunès – D653 – Cahors.

JEUDI 14 janvier : Permanence de 18h à 19h

SAMEDI 16 et DIMANCHE 17: 57 km

Cahors – D6 Côte de La Marchande – Hautesserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St Cevet – Fontanes – D149 vers D820 sur 3km et à gauche D59 – Montdoumerc – à gauche D10 – Lalbenque – Laburgade – Aujols – VC vers D911 – Arcambal – Cahors.

LUNDI 18: 59km

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 – Arcambal – 7,5km après à droite D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – Cremps – Les Fournets – à gauche D911 – Arcambal – Cahors .

MERCREDI 20: 60 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Bouziès – traverser le Lot puis à gauche D40 vers St Cirq Lapopie – au point de vue à droite D8 Les Vitarelles – Les Mazuts – Arcambal – Cahors.

Samedi 23 janvier à 18h : Galette des Rois à la Barbacane

SAMEDI 23 et DIMANCHE 24: 62 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Cessac – Mercuès – Gare d'Espère – D12 – Calamane – St Denis Catus – à droite D13 Gigouzac – Mechmont – D13 vers D820 – à la D820 à droite sur 4km – Pelacoy – au rond point à gauche D49 Francoulès – D49 – Cours – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

LUNDI 25: 63 km

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – Roc de L'Agasse – Les Sept ponts – à droite D659 Lhospitalet – D659 sur 9km et à droite D104 sur 10km et à droite D28 – Lolmie – St Laurent Lolmie – D7 à droite Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

MERCREDI 27: 55 km

Cahors – Chemin du Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – à droite D653 Route de Montcuq et à gauche D7 Labastide Marnhac – à gauche D67 Lhospitalet – à droite D54 Cézac – Les Vignals – à droite D7 Lascabanes – 2 km après VC à gauche Pech Peyroux – La Sablière – Traverser la D653 Villesèque – à droite D12 vers Trespoux puis D12 Cournou – D12 vers Douelle – au croisement après le petit pont à droite Flottes – Lacapelle – Roquebillière – Cahors.

Variante plus facile : A la Sablière prendre à droite et rentrer à Cahors par la D653

JEUDI 28 janvier : Permanence de 18h à 19h

VENDREDI 29 janvier : Trophées des Sports à l'Espace Valentré

SAMEDI 30 et DIMANCHE 31 : 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 D49, Vallée du Tréboulou – D6 – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 – D20b – D56 – Belfort du Quercy – à droite D47 Montdoumerc – Fontanes – D149 Saint Cevet – à gauche D19 Ventaillac – D47 Le Montat – Cahors.

Variante plus facile : A Lalbenque prendre la D10 vers St Geniez de la Millau et à droite Fontanes – Cahors.