

# INFOS JUILLET AOUT 2016

**Circuits route : En juillet et aout, les départs du parking St Georges se font à **8h30** pour les 3 groupes.**

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. Jeunes, encadré par 2 moniteurs 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 du groupe accueil, sont décidés au coup par coup et en fonction du niveau des participants par les capitaines de route.

**Permanences à la Barbacane :**

**Il n'y aura pas de permanence en juillet.**

Les informations et circuits mensuels de septembre seront disponibles à la Barbacane le **jeudi 25 aout à partir de 17h30**, avant la réunion du comité directeur.

Les suivantes sont programmées les jeudis 22 septembre et 20 octobre à partir de 17h30.

**Réunions mensuelles du Comité Directeur**

Les prochaines réunions mensuelles du Comité Directeur sont prévues **les jeudis 25 aout, 22 septembre et 20 octobre à 18h30.**

**Séjour annuel du club :**

Il est prévu du samedi 10 au mercredi 14 septembre à Vic sur Cère dans le Cantal. Le coût devrait avoisiner les 230 €par personne.

Inscrivez-vous **très rapidement** auprès de [Maurice](#). L'inscription ne sera effective qu'après réception d'un acompte de 75 €par personne.

**Forum des Sports :**

Depuis quelques années déjà, c'est par le forum que nous faisons la connaissance de la majorité de nos nouveaux licenciés, tout particulièrement les membres du groupe accueil. C'est d'ailleurs à la suite d'une rencontre sur le forum que ce groupe a été créé en 2012.

Sans une présence importante à cette organisation, cette année, l'école de cyclotourisme du club n'a aucune chance de voir le jour. Elle est prévue le

**samedi 3 septembre.**

**Le club a besoin de 4 bénévoles** pour aider à tenir notre stand et notre atelier jeunes.

Signalez-vous auprès de [Roland](#).

### **Randonnées Pédestres :**

La prochaine randonnée pédestre est prévue **le dimanche 2 octobre**. Elle est organisée par Martine et Claude et partira du parking de la mairie de **Larroque des Arcs** à 9h. Elle fera 9km et se terminera, pour ceux qui le souhaiteront, au restaurant de Lamagdelaine.

La suivante est positionnée au dimanche 6 novembre. **Avis aux organisateurs !**

### **Assemblée Générale :**

Elle est prévue **le dimanche 20 novembre**. Réservez la date et venez nombreux.

### **Randonnée Militante AF3V Limoges-Cahors :**

Cette randonnée se terminera le mardi 12 juillet à Cahors et rencontrera des élus tout au long du parcours. Le club enverra une délégation à sa rencontre.

Vous voulez en savoir plus ? <http://www.lelimousinavelo.fr/>

Vous voulez en être ? Signalez-vous auprès de [Jean Pierre](#).

### **Calendrier des sorties « Où Irons-Nous » 2016 :**

Le [nouveau calendrier](#) de nos activités, particulièrement riche, renvoie systématiquement à des informations complémentaires précises. **Consultez-le très régulièrement**. Certaines manifestations font également l'objet d'un lien en 1<sup>ère</sup> page du blog, rubrique « [Actualités](#) ».

N'hésitez pas à consulter le « [Menu Express - Mémento](#) » à chacun de vos passages sur le site tout comme la rubrique « **Les Brèves** » ou **le bandeau défilant**.

Pensez également à signaler **vos participations** à des organisations extérieures, tout au long de l'année, en les notant [ici](#).

### **Sécurité :**

**La liste s'allonge encore** : Bernard L. a touché la roue qui le précédait.

Une côte cassée et tout le côté gauche le font souffrir !

**Soyez vigilants ! Nous n'avons pas de carrosserie !**

**Pour être respectés, soyons respectables...** et n'oublions pas que, sur la route, le plus fragile, c'est toujours nous !

### **Point Accueil Jeunes**

Le club est maintenant doté d'un PAJ (**Point Accueil Jeunes**) agréé par notre fédération. Il a fait l'objet d'un [bel article](#) sur La Vie Quercynoise. Sa version informatique est aussi visible [ici](#).

Il ne s'agit plus seulement d'accompagnement mais de transmission de valeurs (respect de la nature et des autres, autonomie et goût de l'effort) et de savoirs-

faïres (mécanique, cartographie, nutrition et gestion de l'effort, secourisme, etc.), en s'amusant, à des jeunes **à partir de 10 ans**.

Bénéficiant de l'engagement de 2 moniteurs compétents aussi bien sur la route qu'en VTT, le PAJ changera encore, tout au long de l'année, pour devenir **à la rentrée de septembre, une école de cyclotourisme, route et VTT**.

Pour devenir pérenne, le groupe doit encore s'étoffer. **Faites le savoir autour de vous**. Des [affiches](#) promotionnelles A3 et A4 sont disponibles. **Alors aidez-nous à nous faire connaître**. Réclamez-en.

### **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 ou de Stéphane Marinèche, chargé de la commission VTT.

Vous pouvez vous inscrire sur [cahors.cyclotourisme@orange.fr](mailto:cahors.cyclotourisme@orange.fr) pour être informés en temps voulu.

Les compétences des adhérents pratiquant cette discipline seraient très appréciées **au sein du PAJ**. Les sorties VTT des jeunes se font le samedi après midi.

### **Internet :**

Notre site internet évolue en permanence.

Certaines informations jugées confidentielles (le trombinoscope, les comptes-rendus de réunions, diverses consultations engageant l'avenir du club, etc.) seront désormais publiées dans l'espace membre. Toutes les informations, pour y accéder, vous seront transmises, sur demande au [Comité Directeur](#).

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**. Les enthousiasmes s'essoufflent, alors ne les gaspillons pas !

# CIRCUITS JUILLET 2016

*Départ à 8h30 pour tout le mois de juillet*

*Les départs se font du parking St Georges dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3.*

*Les parcours du groupe accueil sont décidés au coup par coup et en fonction des participants par les capitaines de route.*

## **SAMEDI 2 et DIMANCHE 3: 100 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – Crayssac – Lac de Catus – St Médard Catus – Rostassac – Goujounac – Frayssinet le Gélat – D673 vers Fumel sur 4 km et à gauche D189 – Cassagnes – Puy L'Evêque – Grézels – Lagardelle – Anglars Juillac – Castelfranc – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante: 85km** Cahors → Goujounac – à gauche VC – Pomarède – à gauche D67 – Prayssac – D811 – Castelfranc → Cahors.

**Parcours plus court : 51km** Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

## **DIMANCHE 3 JUILLET : Randonnée du Vignon à Strenquels**

### **MERCREDI 6 : 108 km**

Cahors – Lhospitalet – 6km après à droite D104 sur 10km et à gauche D29 – Saux – au sommet à droite D16 vers Durfort Lacapelette sur 9,5km et à droite D81 – Bas de Lauzerte – D953 – Montcuq – St Daunès – 1 km après à gauche D185 – Bagat – à droite Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante: 81km** Cahors – Lhospitalet – 3,5km après à Droite D55 – Boisse – Les Vignals – St Laurent Lolmie – Bas de Lauzerte – D953 → Cahors.

**Parcours plus court : 47km** Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – D653 – route de Montcuq sur 500m – à gauche D7 – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – à gauche D55 – Moulin de Boisse – près Pern – Lhospitalet – à droite D54 – Granejouis – au carrefour D54/D47 – à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

### **SAMEDI 9 et DIMANCHE 10: 101 km**

Cahors – La Marchande – Hautesserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – Pauliac – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 vers Belfort sur 5km puis à gauche D20 – Bas de Puylaroque – D9 –

Cayriech – Septfonds – en face D76 – St Cirq à droite D75 direction Caussade puis CV à droite Monteils – D17 à droite direction Puylaroque sur 10km et à gauche D103 Lapenche – Belfort – Montdoumerc – Fontanes – D26 vers Lalbenque sur 1,5km et à gauche – Gare de Lalbenque – D49 – Cieurac – Carrefour du Tréboulou – Le Tréboulou – Arcambal – Cahors.

**Variante: 80km** Cahors → Bas de Puylaroque – vers Caussade sur 4km et à droite D103 – Lapenche → Cahors.

**Parcours plus court : 42km** – Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – Lhospitalet – Cézac – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

### **LUNDI 11 : 101 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (D49) – D6 – Lalbenque – D19 – Vaylats – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidailiac – à gauche VC – Beauregard – Varaire – à droite D52 – à gauche D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

**Variante : 84km** Cahors → Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 – Saillac – à gauche D52 – Varaire → Cahors

**Parcours plus court : 42km** Cahors – D911 – Arcambal – à droite Le Tréboulou – au carrefour avec D22 à gauche – Laburgade – à gauche D10 – Aujols – D10 – Rossignol – à gauche D911 – Arcambal – Cahors.

### **LUNDI 11 JUILLET : Randonnée militante AF3V**

**Inscription auprès de Jean Pierre Chapou**

### **MERCREDI 13: 100 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – vers Figeac sur 3 km et à gauche D10 – Lauzès – St-Cernin – Soulomès – Labastide Murat – Montfaucon – Séniergues – D801 vers D820 sur 4km et à gauche D23 – Soucirac – Pont de Rhodes – à gauche VC – Beaumat – La Croix Blanche – à la D677 à gauche – Labastide Murat – St Sauveur la Vallée – St Martin de Vers – Guillot – Vers – Laroque – Cahors.

**Variante : 80km** Cahors → Guillot – vers Figeac sur 12km et à gauche D42 – Sénaillac – D17 – Soulomès – Labastide Murat → Cahors.

**Parcours plus court : 38km** Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – à droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – vallée Du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.

### **SAMEDI 16 et DIMANCHE 17: 102 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – St Denis Catus – Catus – Montgesty – Maussac – Gindou – à droite D25 vers Rampoux sur 2km et à gauche D47 – Salviac – Cazals – D45 vers

Castelfranc sur 6km et à gauche D46 vers Montgesty sur 1,5 km puis à droite D37 – Lherm – Catus – D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante: 87km** Cahors → Gindou – Cazals → Cahors.

**Parcours plus court : 42km** Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

### **LUNDI 18: 104 km**

Cahors – Lhospitalet – Castelnau – D659/D26 et D68 Vazerac – continuer la D68 vers Moissac sur 8km – au lieudit La Fargue à gauche D81 – à l'entrée de Lafrançaise à gauche D20 – St Arthèmie – Molières – D959 – au bas de Castelnau Montratier prendre la D26 vers St Paul de Loubressac sur 3km et à gauche D214 – Flaugnac – 1km après à droite D19 – à la D820 à gauche – Ventaillac à gauche – D47 – Le Montat – Cahors.

**Variante : 84km** Cahors → Vazerac – à gauche D34 – à la D20 à gauche – St Arthèmie → Cahors.

**Parcours plus court : 47km** Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventaillac – traverser D820 – Le Montat – Cahors.

### **MERCREDI 20: 100 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Anglars Juillac – Lagardelle – Grézels – à gauche D28 vers Le Boulvé – St Jean à droite VC – Floressas – à droite D44 sur 1km et à gauche D58 vers Vire sur 500m puis à gauche VC – Lacapelle Cabanac – Mauroux – D4 – St Matré – D4 – Belmontet – D4 – Montcuq – D4 – Escayrac D4 jusqu'à la D7 – à gauche Les Vignals – à droite D54 – Cézac – Lhospitalet – Cahors.

**Variante : 84km** Cahors → Anglars Juillac – 1 km après à gauche D50 – Bélaye – Bovila – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq → Cahors.

**Parcours plus court : 47km** Cahors – Pont Louis Philippe – les quais à droite – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Saint Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

### **DIMANCHE 24 JUILLET : Ronde Luzéchoise**

#### **SAMEDI 23 et DIMANCHE 24: 100 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat – à droite Avenue Lurçat – D911 Arcambal – 7,5km après à gauche D10 – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – Crégols – Cènevrières – Calvignac – D143 – Limogne – D24 vers Vidaillac sur 5km et à droite D53 – Beauregard – à droite D55 – Varaire – D52/D911 – Concots – à droite D52 – Esclauzels – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

**Variante : 80km** Cahors → Près de Crégols à droite D40 – Lugagnac – Limogne – Concots – à droite D52 – Esclauzels → Cahors.



**Parcours plus court : 51km** – Cahors – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

**LUNDI 25 : 102 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – St-Denis-Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – D704 – St Chamarand – à droite D9 / D23 – St Germain du Bel Air – à gauche VC – à la D5 à droite vers Uzech sur 2,5km et à gauche D23 – Gigouzac – en face VC – Brouelles – D47 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

**Variante : 80km** Cahors → Concorès – à droite D23 – St Germain du Bel Air → Cahors.

**Parcours plus court : 42km** Cahors – Le Bartassec – D820 – Lhospitalet – Granéjols – D47 – Ventaillac – St Cevet – Le Cayran – vallée du Tréboulou – Arcambal – Cahors.

**MERCREDI 27: 102 km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite rue de la Guinguette – à gauche Chemin du Peyrat – à droite avenue Jean Lurçat – D911 Arcambal – Galessie – Les Mazuts – 1km après à gauche VC – Pasturat – traverser le Lot – à droite D662 vers Cajarc sur 1km et à gauche D10 – Le Bosc – D653 vers Figeac sur 14km et à gauche VC – Quissac – à l'entrée du village à gauche D71 – Caniac du Causse – D42 – Sénailiac Lauzès – D42 – à la D653 à droite – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

**Variante : 85km** Cahors → D653 vers Figeac sur 11km et à gauche D17 – Sénailiac Lauzès → Cahors.

**Parcours plus court : 46km** Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc De l'Agasse – Route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – Escayrac – près St Pantaléon – D653 – Le Cluzel – Cahors.

**SAMEDI 30 et DIMANCHE 31 : 100 km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – St Vincent Rive d'Olt – Sauzet – D656 St Matré – 3km après à gauche D41 – Saux – Couloussac – à gauche D55 – Moulin Bessou – à droite D23 (Vallée de la Séoune) D60 – à la D2 à gauche – Bas de Lauzerte – à gauche D54/D7 St Laurent Lolmie – Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

**Variante : 80 km** Cahors → D656 vers St Matré sur 4km et à gauche D45 – St Daunès – Montcuq – D28 vers St Laurent Lolmie sur 3,5km et à droite D45 – près de Montlauzun – à gauche D85 – à la D7 à gauche – St Laurent Lolmie → Cahors.

**Parcours plus court : 47km** Cahors – D911 – Arcambal – Rossignol – après carrefour des Fournets – à droite VC vers Cremps – Cremps – Laburgade – D22 – D49 – Vallée du Tréboulou – Arcambal – D911 – Cahors.