

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^{ère} 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 (mécannique, 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 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 AOUT 2016

Départ à 8h30 pour tout le mois d'août

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.

LUNDI 1^{er} : 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 Jean Lurçat – D911 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou (D49) – D6 – Lalbenque – Vaylats – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b – Saillagol – St Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidaillac – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km Cahors → 1km avant Jamblusse à gauche VC – Varaire – D52 – D911 – Concots → 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.

MERCREDI 3: 103 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – Luzech – Castelfranc – Anglars Juillac – Lagardelle – Grézels – Puy L'évêque – à la sortie D28 et à droite VC – Martignac – Cassagnes – à droite D673 Frayssinet le Gélat – à droite D660 Goujounac – Rostassac – à gauche D5 St Médard – Catus – D13 St Denis Catus – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 83km Cahors → Castelfranc – D811 Prayssac – D67 vers Pomarède sur 1,5km et à droite D172 – Niaudon – à la D660 à droite – Rostassac → Cahors.

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

SAMEDI 6 et DIMANCHE 7 : 100 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – 8km après à droite D104 – Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – Passer près de Cazes-Mondenard – Continuer la D57 jusqu'à la D2 et à gauche – Durfort-Lacapelette – 5km après au lieu-dit La Lande à gauche D56 (Vallée du Lembous) – St-Aureil – Castelnau Montratier – D4 vers Montpezat sur 1,5km et à gauche D26 vers St Paul de Loubressac sur 2,5km et à gauche D214 –

Flaunac – D19 vers D820 – à la D820 à gauche – Ventaillac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

Variante : 80km Cahors → Cazillac – à gauche D31 sur 300m et à droite D57 – Cazes Mondenard – à gauche D34 vers Vazerac sur 4km et à gauche D56/D16 – St Aureil → Cahors.

Parcours plus court : 42km Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Laroque des Arcs – Vers – Guillot et retour Cahors même itinéraire.

DIMANCHE 7 AOUT : Circuit des Combettes à Rouffilhac

LUNDI 8 : 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 Jean Lurçat – D911 – Arcambal – D911 – Les Fournets – Cremps – Escamps – Bach – Jamblusse – D85 Caylus – D926 à droite sur 1km puis D20 – bas de Puylaroque – D20/D56 – Belfort de Quercy – Montdoumerc – Fontanes – St Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 80km Cahors → Bach – Belmont Ste Foi – Puylaroque → Cahors.

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

MERCREDI 10 : 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 Arcambal – Concots – à gauche D26 – Près de Crégols à gauche vers St Cirq Lapopie – traverser le Lot et à gauche D662 – Conduché – D41(vallée du Célé) Cabrerets – à gauche D13/D42 – Orniac – Lentillac du Causse – D653 vers Cahors sur 3km – à droite D13 – Sabadel Lauzès – à la sortie du village à droite VC – St Cernin – D10/D17 – Soulomès – Labastide Murat – D32 – St Sauveur la Vallée – St Martin de Vers – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante : 85km Cahors → Orniac – D42 jusqu'à la D653 – Guillot → Cahors.

Parcours plus court : 38km Cahors – Arcambal – Rossignol – à Droite D10 – Aujols – Laburgade – à droite D22 – D49 – Le Tréboulou – Arcambal – Cahors.

SAMEDI 13 et DIMANCHE 14 : 104 km

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

Variante : 84km Cahors → Anglars – 1km après à gauche D50 – Bélaysse – Bovila – à droite D656 sur 1km et à gauche D28 – Montcuq → 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 15: 104 km

Cahors → Arcambal à gauche D8 – Galessie – Les Vitarelles – St Cirq Lapopie – traverser le pont et à gauche D662 – Conduché – à droite D41 (vallée du Célé) Cabrerets – Liauzu – Sauliac – Marcihac – à gauche D17 – à la D653 à gauche – Guillot – Vers – Cahors.

Variante : 85km Cahors → Liauzu – à gauche D40 – Blars – à gauche VC – à la D653 à gauche – Guillot → 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 – Granejous – au carrefour D54/D47 à gauche D47 – Le Montat – D820 – Les Sept Ponts – Cahors.

MERCREDI 17 : 103 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 300m et à droite D19 – 1km après à gauche VC – St Barthélémy – bas de St Paul de Loubressac, au cimetière à gauche D26 – en haut du village à droite D49 – La Cabrette – Molières – D959 vers Montauban sur 2km et à gauche D66 – St Amans – Mirabel – D40 vers D820 – 1km avant Réalville à gauche D90 – Caussade – D103 vers Lapenche – 400m avant Borredon à gauche VC – Grez – traverser la D820 et prendre en face D38 – Montpezat de Quercy – D38 vers Castelnau Montratier sur 3km et à droite D83 – à la D820 à gauche sur 300m et à droite D149 – Fontanes – St Cevet – Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Variante : 81km Cahors → La Cabrette – 1,5km avant Molières à gauche D20 – Espanel – à droite D22 vers Auty sur 3km et à gauche D69 – Montpezat → Cahors.

Parcours plus court : 47km Cahors – Pont Louis Philippe – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Saint Géry – carrefour Les Masseries – retour itinéraire inverse.

SAMEDI 20 et DIMANCHE 21: 100 km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – traverser D820 – St Cevet – Lalbenque – Escamps – Bach – Varaire – à droite D52 – Saillac – St Projet – monter dans le village et D19 – Beauregard – à droite D55/D53 – Promilhanes – continuer la D53 jusqu'à la D911 et à gauche – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km Cahors → Varaire – D19 – Limogne → Cahors.

Parcours plus court : 5km Cahors – D911 – Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4km et à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911 – Cahors.

LUNDI 22 : 104 km

Cahors – Promenade de Coty – Quai Lagrive – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – St Martin de Vers – St Sauveur la Vallée – Labastide Murat – D10 vers Montfaucon sur 1,5km et à gauche D17 – Vaillac – à la D2 à droite – Montfaucon – D10 – Labastide Murat – à gauche D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac du Causse – Sénailiac Lauzès dans le village à droite VC vers Artix – Sabadel Lauzes – Guillot – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Variante : 86km Cahors → Labastide Murat – D677 vers Gramat sur 500m – à la gendarmerie à droite D25 sur 8km et à droite D42 – Caniac du Causse – Sénailiac Lauzès → Cahors.

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

MERCREDI 24: 104 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjols – à gauche D9/D109 – Viaduc de St Denis Catus – 1km avant Catus à droite VC – Salvezou – à gauche D46 – Montgesty – D46 – Lieudit St André – continuer la D46 jusqu'à la D673 et à gauche – Frayssinet le Gélât – D44 – Pomarède – Prayssac – D811 – Castelfranc – traverser le Lot – Anglars Juillac – D8 vers Grézels sur 1km et à gauche D45 sur 5km puis à gauche D67 – Sauzet – D656 – 1km avant Villesèque à gauche D12 – Cournou – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 88km Cahors → St Denis Catus – Catus – D13 vers Montgesty sur 1km et à gauche D172 – Lherm – à gauche D37 – Conté – Les Junies – Castelfranc – Anglars Juillac → 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.

JEUDI 25 AOUT : Permanence de 17h30 à 18h30 à la Barbacane

SAMEDI 27 et DIMANCHE 28: 102 km

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

Variante : 86km Cahors → Moulin Bessou – à gauche D23 – à la D2 à gauche – Lauzerte → 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.

LUNDI 29 : 104 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – D8 – Pradines – Douelle – La Grézette – Espère – Calamane – Nuzéjous – à gauche D9 – D109 – St Denis Catus – Uzech – Peyrilles – Concorès – Gourdon – à l'entrée à gauche D673 – Pont Carral – Salviac – D47 – Catus – D6 vers Cahors sur 2,5km et à gauche D144 – Calamane – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Variante : 80km Cahors → Uzech – 2,5km après à gauche D25 – Bonnet – Lavercaillère – D6 vers Dégagnac sur 300m et à gauche D25 – Rampoux – 2km après à gauche D47 – Catus → Cahors.

Parcours plus court : 47km Cahors – D911 Arcambal – Rossignol – D10 – Aujols – Laburgade – Lalbenque – St Cevet – Ventailac – traverser D820 – D47 – Le Montat – Cahors.

MERCREDI 31: 100km

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 avant Arcambal à droite vallée du Tréboulou D49 – D6 – Lalbenque – Vaylats – Bach – D22 – Jamblusse – à gauche D53 vers Saillac sur 2km et à droite D33b – Saillagol – St Projet – monter dans le village et à la sortie à droite D33 – Puylagarde – à gauche D97 – Vidailac – Limogne – Concots – Arcambal – Cahors.

Variante : 80km Cahors → 1km avant Jamblusse à gauche VC – Varaire – D52 – D911 – Concots → 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.