

# INFOS NOVEMBRE 2016

**Circuits route : Pour nous permettre de rentrer en toute sécurité, nous avancerons les horaires de départ du parking St Georges à 13h30 à partir du 16 novembre. Ils restent programmés à 9h, le dimanche matin 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 sur des parcours dont les longueurs et les difficultés sont adaptées en fonction du niveau des participants par les 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. Ce groupe pratique sur route et à VTT et il accueille bien volontiers les adultes qui souhaitent les accompagner. **Surtout à VTT.**

**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.

**Point Accueil Jeunes vs Ecole de CycloTourisme :** Le club était doté depuis un an d'un PAJ (**Point Accueil Jeunes**) agréé par notre fédération et qui a fait l'objet d'un [bel article](#) sur La Vie Quercynoise. Sa version informatique est aussi visible [ici](#).

Il ne s'agissait 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-faires (mécanique, cartographie, nutrition et gestion de l'effort, secourisme, etc.), tout 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 évolue aujourd'hui, pour devenir, **une école de cyclotourisme, route et VTT.**

**L'attestation d'agrément nous a été délivrée pour 3 ans.**

**Faites le savoir autour de vous.** Des [affiches](#) promotionnelles A3 et A4 sont disponibles. Aidez-nous à nous faire connaître et réclamez-nous-en.

**Pour devenir pérenne, le groupe doit encore pouvoir s'étoffer avec des adultes accompagnants. Si chacun d'entre vous, contribuait ne serait-ce qu'à une seule sortie par an, nous pourrions créer un groupe supplémentaire.**

**Permanences à la Barbacane :** Les informations et circuits mensuels de novembre seront disponibles à la Barbacane le **jeudi 24 novembre à partir de 18h00**. Ce sera le moment de renouveler nos licences.

Les suivantes sont planifiées les jeudis 15 décembre, 12 janvier et 26 janvier à 17h30.

**Licences 2017 :** Les imprimés de renouvellement sont accessibles à partir du procès-verbal de la réunion du comité directeur.

Cliquez sur l'onglet de l'espace « Membre » du blog (mettre le mot de passe), puis cliquez sur la ligne correspondante à ladite réunion du 20 octobre.

Ils seront également en ligne, onglet « licences » dans la barre des tâches à partir du 5 novembre.

**Assemblée Générale** : Elle est prévue le **dimanche 20 novembre dans la salle du dojo, rue de la Guinguette**. Réservez la date et venez nombreux.

Si vous ne pouvez pas être présent, pensez à établir une procuration à la personne présente de votre choix.

L'effectif du CD n'est toujours pas complet. Faites acte de candidature.

Nous rappelons également que, comme chaque année, nous élirons à cette occasion notre sportif de l'année. Cela peut-être un sujet de conversation dans les groupes.

**Réunions mensuelles du Comité Directeur** : Les prochaines réunions mensuelles du Comité Directeur sont prévues **les jeudis 10 novembre, 8 décembre et 26 janvier à 18h**.

**Calendrier des sorties « Où Irons-Nous » 2016** : Le [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](#). Ceci facilitera le travail de préparation de l'AG à notre secrétaire.

**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 en lui évitant certaines démarches redondantes.

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

**Sécurité : Pour être respectés, soyons respectables** : le code est le même pour tous les utilisateurs de la route !

Mais n'oublions pas que, sur la route, nous sommes toujours les plus fragiles et à la merci d'une inattention !

**Nous n'avons pas de carrosserie alors soyons très vigilants !**

# CIRCUITS NOVEMBRE 2016

*Les départs se font à 14 heures jusqu'au mardi 15 novembre et à 13h30 à partir du mercredi 16 novembre du parking Saint-Georges, dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3*

*Lors des départs sur Arcambal on évite la 911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de Coty.  
Cette consigne vaut pour tous les groupes. Merci*

## **MERCREDI 2 : 60km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – 1km après à droite D4 – Escayrac – Montcuq – D653 – St Daunès – D45 – D656 à droite – Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – à droite VC – La Coronelle – Cahors.

## **SAMEDI 5 et DIMANCHE 6 : 58km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – St Vincent Rive d'Olt – Sauzet – à 200 m à gauche D37 St Pantaléon – D653 vers Cahors sur 200m et à droite VC Saint-Jean – Lascabanes – à gauche D7 – Labastide Marnhac – Cahors.

## **LUNDI 7 : 54km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – à droite Rue de la Guinguette – à gauche Route du Payrat – à droite Avenue Jean Lurçat – D911 – avant Arcambal à droite D49 – vallée du Tréboulou sur 8km et à gauche D22 – Laburgade – Lalbenque – D10 – Montdoumerc – D47 – Fontanes – St Cevet à gauche Ventailac – Le Montat – Cahors.

## **MERCREDI 9 : 55km**

Cahors – D6 – Route de Lalbenque – Côte de la Marchande – Hauteserre – à droite VC – Pouzergues – à gauche D149 – Le Cayran – à droite D149 – St Cevet – Lalbenque – D26 – Cremps – Les Fournets – Arcambal – Cahors.

## **SAMEDI 12 et DIMANCHE 13 : 60km**

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Conduché – Cabrerets – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

## **LUNDI 14 : 55km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Mercuès – Gare d'Espère – Calamane – St Denis Catus – Gigouzac – à droite VC Brouelles – Vers la D820 – à la D820 à droite sur 1km puis à gauche D49 – Francoulès – à droite D22 – Valroufié – Laroque des Arcs – Cahors.

*Départs à 13h30 à partir du mercredi 16 novembre*

## **MERCREDI 16 : 58km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau – D4 vers Montpezat sur 8,5km et à gauche – D66 – St Paul de Loubressac – en bas après le cimetière à droite – VC – St Barthélémy – à la D19 à droite vers D820 – D820 – Ventailac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

### **SAMEDI 19 : 56km**

Cahors – Promenade de Coty - Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries – Laroque-des-Arcs – Vers – Guillot – Le Bosc – à droite D10 vers Les Masseries – St-Géry – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

### **DIMANCHE 20 NOVEMBRE : AG de Cahors CycloTourisme au Complexe Omnisport de Cabessut (nouveau dojo). Accueil à partir de 8h30.**

### **LUNDI 21 : 54km**

Cahors – Promenade de Coty – Quai Jean Lagrive – Quai de la Verrerie – Rue de la Guinguette – Route du Payrat – Avenue Jean Lurçat – D911 – Arcambal – 8km après à droite VC – Les Fournets – Cremps – Escamps – Concots – Arcambal – Cahors.

### **MERCREDI 23 : 55km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – à droite D54 – Cézac – Les Vignals – 500m après à gauche D55 vers Boisse sur 1,5km et à droite D74 – Ste Alauzie – Castelnau – Lhospitalet – Cahors.

### **SAMEDI 26 et DIMANCHE 27 : 55km**

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Castelfranc – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

### **LUNDI 28 : 55km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Route de Montcuq – Labastide Marnhac – Lascabanes – Les Vignals – 200m après à gauche D55 – Boisse – à droite D64 – à la D659 à gauche sur 300m puis à droite VC – Boyer – à la D55 à droite – à la D19 à gauche – D820 – Ventaillac – Le Montat – Cahors .

### **MERCREDI 30 : 53km**

Cahors – Le Bartassec – D820 – Les Sept Ponts – D47 – Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 200m – à droite D19 direction Castelnau sur 1km – à gauche VC – St Barthélémy – St Paul de Loubressac – D26 (traverser D820) – D26 – Fontanes – Lalbenque – D6 – D49 (Vallée du Tréboulou) – Cahors