

INFOS DECEMBRE 2016

Souvenir Jean Pierre Gardillou : Il y a déjà trois ans, notre ami Jean Pierre avait tenu à réaliser une dernière randonnée sur son parcours fétiche, dans la vallée du Lot, en direction de Cajarc et retour. Depuis, par amitié et en souvenir de lui, le club la perpétue.

Le départ aura lieu le samedi 10 décembre à 9h30 du parking Saint-Georges (repas tiré du sac).

Circuits route : Pour nous permettre de rentrer en toute sécurité avant la nuit, les horaires de départ du parking St Georges sont avancés à 13h30. 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. La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes.

- 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.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes.

Certains, parfaitement capables d'intégrer le G2, préfèrent rester dans le cocon du groupe accueil. Laissez la place aux vrais novices. Sans le vouloir, en restant trop nombreux avec eux, vous compliquez leur progression.

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels de décembre seront disponibles à la Barbacane le **jeudi 15 décembre à partir de 17h30**. Ce sera également le moment de renouveler nos licences.

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

Licences 2017 : Les imprimés de renouvellement sont disponibles, onglet « licences ».

Bien évidemment, que vous choisissiez le renouvellement en ligne ou le format papier, il vous faudra ensuite venir à la Barbacane pour régulariser et déposer le chèque.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : Les prochaines réunions mensuelles du Comité Directeur sont prévues **les jeudis 15 décembre et 26 janvier à 18h**.

Galette des Rois : C'est toujours un grand moment de convivialité. Vous êtes tous conviés, avec votre conjoint, le samedi 14 janvier à 18h à la Barbacane.

Trophée des Sports : Ce dimanche au cours de l'AG, vous avez désigné votre dirigeant et votre sportif de l'année. Ils recevront leurs trophées le vendredi 27 janvier 2017 à l'Espace Valentré. Si vous souhaitez venir soutenir Maurice Rhodes et Clément Berthieu, inscrivez-vous en prévenant [Roland](#) par mail, ou de vive voix.

Randonnées pédestres : Les premières randonnées pédestres de 2017 sont planifiées. La prochaine aura lieu le 29 janvier 2017, probablement au départ de Labastide Marnhac. Les informations seront publiées très prochainement.

La suivante fera partie de l'organisation de la Journée Albert Bure, le 12 mars 2017 au départ de St Pierre Lafeuille.

Journée Albert Bure :

Cette organisation de la Ligue des Pyrénées est organisée, tous les ans, dans l'un des 8 départements de la Ligue et donc tous les 8 ans dans le Lot.

C'est notre club qui est chargé de son organisation en 2017. Elle sera également le support de la journée d'ouverture du Codep46. Elle aura lieu le dimanche 12 mars 2017.

2 parcours sur route de 42 et 63 km, 1 circuit VTT de 25 km et une randonnée pédestre de 10 km, au départ de St Pierre Lafeuille sont au programme.

Nous aurons besoin de votre aide.

Point Accueil Jeunes vs Ecole de CycloTourisme :

Bénéficiant de l'engagement de 2 moniteurs compétents aussi bien sur la route qu'en VTT, notre Point Accueil Jeunes évolue aujourd'hui, pour devenir, **une école de cyclotourisme, route et VTT. L'attestation d'agrément nous a été délivrée pour 3 ans.**

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-faires (mécanique, cartographie, nutrition et gestion de l'effort, secourisme, etc.), tout en s'amusant, pour des jeunes **à partir de 10 ans. Faites le savoir autour de vous.**

Des [affiches](#) promotionnelles A3 et A4 sont disponibles.

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.

Calendrier des sorties « Où Irons-Nous » : Le calendrier de nos activités, renvoie systématiquement à des informations complémentaires précises. **Consultez-le très régulièrement** 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](#).

Internet : Notre site internet évolue en permanence.

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'essouffent, 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 DE DECEMBRE 2016

Les départs se font à **13h30** du parking Saint-Georges dans l'ordre des groupes 1, 2, 3
Ils restent programmés à 9h le dimanche matin.

*Lors des départs vers Arcambal on évite la D911 au départ de St-Georges
pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage
par la promenade de Coty*

SAMEDI 3 et DIMANCHE 4 : 55 km

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

LUNDI 5 : 57 km

Cahors – Labastide Marnhac – Lascabanes – dans le village à droite VC – lieudit Saint
Jean – Saint Pantaléon – à gauche D37 – Sauzet – Saint Vincent Rive d'Olt – Douelle –
Pradines – Cahors.

MERCREDI 7 : 53 km

Cahors – Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – 1,5km après à droite D9 –
Boissières – Mas de Camps – à la N20 à droite sur 2,5km et à gauche D49 – Francoulès –
à droite D7 – St Michel de Cours – Constans – Laroque des Arcs – Cahors.

SAMEDI 10 DECEMBRE : SOUVENIR JEAN PIERRE GARDILLOU

Aller retour CAHORS-CAJARC départ à 9h30 - repas tiré du sac

DIMANCHE 11 : 55 km

Cahors – Arcambal – Concots – à droite D26 – Escamps – D55 – Lalbenque – D19 vers
N20 sur 200 mètres et à droite VC – Pauliac – Le Cayran – D149 – lieudit Pouzergues –
Hauteserre – Cahors.

LUNDI 12 : 57 km

Cahors – Chemin du Bartassec – La Coronnelle – Trespoux – à la D656 à droite – Sauzet –
à droite D37 – Albas – Castelfranc – Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

MERCREDI 14 : 52 km

Cahors – Lhospitalet – 9km après à droite D104 vers Lauzerte sur 3km et à droite D4 vers
Montcuq sur 6km – à la D7 à droite Les Vignals – Lascabanes – Labastide Marnhac –
Cahors.

SAMEDI 17 et DIMANCHE 18 : 55 km

Cahors – Le Montat – Ventailac – N20 vers Montauban sur 4km et à gauche D59 –
Montdoumerc – D10 – Lalbenque – D6/D49 (Vallée du Tréboulou) – Cahors.

LUNDI 19 : 56 km

Cahors – Pradines – Douelle – Luzech – Albas – Castelfranc – Camy – Luzech – Caix –
La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

MERCREDI 21 : 55 km

Cahors – Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – vers St Cirq Lapopie sur
4,5km et à droite D197 – Berganty – Concots – Arcambal – Cahors.

SAMEDI 24 et DIMANCHE 25 : 54 km

Cahors – Pradines – Douelle – Saint Vincent Rive d'Olt – Sauzet – D37 St Pantaléon – à gauche D653 jusqu'à Cahors.

LUNDI 26 : 53 km

Cahors – Le Montat – Ventaillac – St Cevet – Fontanes – Lalbenque – D26 – Cremps – Les Fournets – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 28 : 54 km

Cahors – Laroque des Arcs – Vers – à gauche Guillot – En haut de la côte à droite D10 sur 8km – à droite VC – Merlan – Pech Picou – Vers – Cahors.

SAMEDI 31 et DIMANCHE 1er JANVIER : 54 km

Cahors – Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – D8 vers Saint Cirq Lapopie – Au point de vue à gauche D40 – Bouziès – Saint Géry – Vers – Cahors.