

Randonnées Cyclotouristes 2017



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU LOT



Structures

Comité départemental de Cyclotourisme du Lot

Président : Bernard ALZAGA

Siège : Mairie 46240 LABASTIDE-MURAT

Correspondance : 33 rue de la Combe Dorée 46100 Figeac

Tél. 09 64 19 54 39

<http://lot.ffct.org>

codepffct46@orange.fr

Comité Régional de Cyclotourisme d'Occitanie

Président : Philippe DEVEAUX

Siège : 7 rue André Citroën 31130 BALMA

Tél. 05 61 99 86 46 - Fax : 05 61 48 00 39

<http://pyrenees.ffct.org>

ffct.pyr@wanadoo.fr

Fédération Française de Cyclotourisme

12 rue Louis Bertrand 94207 IVRY-SUR-SEINE

Tél : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99

www.ffct.org info@ffct.org

Randonnées Permanentes Lotoises

Le Tour du Lot Cyclotouriste

Randonnée permanente (575 km)

Label Fédéral N° 67



Gorges Falaises et Grottes

(219 km sur deux jours)

Label Fédéral N° 153

L'Étoile Quercynoise

(L'Estèlo Carcinòlo)

(875 km) Label Fédéral N° 160



Renseignements et inscriptions :

Philippe MOULÈS - 175 allée du Mauzac 46140 LUZÉCH

Tél. 05 65 30 73 27 - <http://lot.ffct.org>

Tour du Lot Étoile Quercynoise	Individuel	11 €
	Couple	15 €
	Groupe 3 à 10	9 € /pers
	Groupe > 10	6 € /pers
Gorges, Falaises et Grottes		5 € /pers

Le mot du Président,

Il y a plein d'endroits pour pratiquer le cyclotourisme.

Mais nulle part, vous ne trouverez une telle richesse de paysages que dans le Quercy.

Au sud-ouest de Cahors, dans le Quercy blanc, région de grands plateaux calcaires blancs, vous pourrez découvrir ses villages sur promontoire tels Castelnau-Montratier ou Montcuq.

Plus au nord, les causses du Haut Quercy, large bande de calcaires jurassiques durs et fissurés qui comprend les Causses de Martel, de Gramat et de Limogne-en-Quercy : ce sont des plateaux secs et perméables où la décomposition des roches a creusé de petites dépressions fertiles ou des puits verticaux.

Il existe aussi une dissymétrie remarquable de part et d'autre de la ligne de chemin de fer Souillac-Cahors :

À l'ouest, l'altitude tend à décroître insensiblement et la présence constante d'arbres, de landes et d'herbes rappelle les contrées périgourdines. Le socle calcaire est çà et là recouvert de dépôts sableux ou argileux.

À l'est, le relief reste vigoureux et ferme, les paysages annoncent la rudesse des causses et les contrefort du massif central.

Avec ses sites pittoresques (Rocamadour, St-Cirq-Lapopie, Padirac) et sa gastronomie (vins de Cahors ou de Glanes, cabécou, safran, truffes) le Quercy se laisse savourer

Tout ceci vous pourrez le découvrir lors d'une randonnée route ou VTT proposée par les dix-neuf clubs lotois. A moins que vous ne préfériez le découvrir en effectuant l'une des trois randonnées permanentes du département.

N'hésitez plus, venez nous rejoindre et vous verrez.

Bernard ALZAGA, président du CoDép du Lot.

Comité directeur

Président d'honneur, fondateur :

Eugène NÈGRE †

Présidents d'honneur :

Lise-Marie LUNEAU Directrice DDCSPP, 05 65 20 56 00

Cité Sociale 304, rue Victor Hugo 46000 CAHORS

Michel PONCHET

Jacques GROUHEL †

Serge FABRE

Président :

Bernard ALZAGA, Le Bourg 46220 PESCAOIRE 06 61 56 79 68

Vice-président :

Stéphane MARINÈCHE, 104 les Graves 46090 ARCAMBAL 06 74 31 88 06

Secrétaire général :

Liliane CAPY, 910 chemin des Cammas 46090 MERCUE 05 65 30 76 25

Secrétaire adjoint :

Trésorier général :

Guy LILLE, 33 rue de la Combe Dorée 46100 FIGEAC 09 64 19 54 39

Trésorier adjoint :

Philippe MAURICE, chemin des Gaulies 46220 PRAYSSAC 06 07 57 05 94

Membres :

Pascal LEGLAIVE, Puy D'Arquié 46600 MARTEL 06 65 44 84 40

Roland MANGIN, Cessac en Quercy 46140 DOUELLE 06 98 55 32 33

Philippe MOULÈS, 175 allée du Mauzac 46140 LUZECH 06 71 83 07 84

Jean-Paul PÉRIÉ, la Sarpine 46340 SALVIAC 06 50 24 96 76

Didier VIALETTE, 1 rue Beau Site 46100 FIGEAC 05 65 14 02 62

Commissions du CoDep du Lot

Calendrier des randonnées :

Guy LILLE

Communication :

Bernard ALZAGA

Féminines :

Liliane CAPY

Formation des cadres :

Stéphane MARINÈCHE

Grandes manifestations :

Bernard ALZAGA

Jeunes :

Didier VIALETTE

Randonnées permanentes :

Philippe MOULÈS

Relations internes et externes :

Bernard ALZAGA

Sécurité :

Jean-Paul PÉRIÉ

Séjours :

Bernard ALZAGA

VTT :

Philippe MAURICE

Les Clubs du Lot

0771 Cahors Cyclotourisme

Roland MANGIN, 644 chⁿ des Corps, Cessac-en-Quercy 46140 DOUELLE 05 65 21 71 55
e-mail : cahors.cyclotourisme@orange.fr

1256 U.S. Luzech Cyclotourisme

Paul BATTUT, 1107 route de Mader 46140 DOUELLE 05 65 30 90 13
e-mail : costalune@gmail.com

1849 Club Cyclo Gourdonnais

Christian NEROT, le Bos de Prouilhac 46300 GOURDON 06 25 03 07 69
e-mail : nerot-chrstan@orange.fr

1994 Ass. des Cyclotouristes Figeacois

Roland BRIFFOTAUX, 6 avenue des Carmes 46100 FIGEAC 05 65 10 73 66
e-mail : briffotiaux.roland@orange.fr

2411 Ass. Cyclotouriste Leymoise

Jean-Claude BESOMBES, le Bourg 46120 LEYME 05 65 38 91 95
e-mail : acleyme@orange.fr

3336 Souillac Cyclisme

Maryse DARNIS, 67 avenue Martin Malvy 46200 SOUILLAC 06 73 24 54 82
e-mail : maryse.darnis@orange.fr

3512 Prayssac Cyclotourisme

Jean-Michel KLAWSKI, les Gardes 46220 PRAYSSAC 05 65 35 06 98
e-mail : jmklaw@wanadoo.fr

4124 Cyclo Club de Gramat

André DELMAS, 80 rue Thiers 46500 GRAMAT 05 65 33 13 01
e-mail : ccggramat@wanadoo.fr

4525 Club Cyclotouriste Linacois

Alain VAUTIER, Lacamp 46270 LINAC 05 65 34 90 95
e-mail : vautier.x@orange.fr

4740 Ass. Cyclotouriste Bagnacoise

Odette LARINIER, Croix la Pierre 46270 BAGNAC SUR CÉLÉ 05 65 34 94 51
e-mail : ass.cyclo.bagnac@free.fr

5281 ASPTT Cahors Cyclotourisme

Henri AMIEL, Rés. La Verrerie 46000 CAHORS 05 65 35 78 43
e-mail : asptt.cahors@wanadoo.fr

6227 Vélo Club Rouffilhacois

Véronique DRUKMAN, Mondonnet 46300 ROUFFILHAC 05 65 37 64 15
e-mail : drukman.veronique@orange.fr

6367 Rayon Strenquelois

Pascal LEGLAIVE, Puy d'Arquié 46600 MARTEL 06 65 44 84 40
e-mail : nathalie.leglaive@orange.fr

6398 Carluet Vélo Club

Didier MASBOU-DELPON, le Bourg 46500 CARLUCET 05 65 38 75 48
e-mail : didier.masbou-delpont@orange.fr

6663 Salviac Cyclotourisme

René CUMER, Les Crozes 46340 SALVIAC 05 65 41 59 67
e-mail : cumer.rene@wanadoo.fr

6712 Cyclo Marnhac

Blaise BERGESIO, les Granges 46090 LABASTIDE-MARNHAC 05 65 21 05 72
e-mail : bastlaet@orange.fr

7942 Cyclo Causse et Vallée 46

Guy Martinez, le Bourg 46200 SAINT-SOZY 06 59 80 30 17
e-mail : cyclo.causseetvallee@orange.fr

Cyclos Randonneurs du Quercy

Michel PONCHET, Avenue de la Dordogne 46600 Martel 06 74 12 02 60
e-mail : michel.ponchet@aliceadsl.fr

Saint-Céré Vélo Vert

Denis CROZE, 32 faubourg Lascabanes 46400 St-Céré 06 87 56 47 04
e-mail : denis.croze@gmail.com

Retrouvez chaque club sur
<http://lot.ffct.org>, onglet **clubs**

Blog du CoDép : <http://codepffct46.over-blog.com>

Manifestations 2017 du CoDép du Lot

la route

12 mars	St-Pierre-Lafeuille	Ouverture CoDép FFCT 46
12 mars	Ligue des Pyrénées	Journée Albert Bures à Cahors
09 avril	CoDép FFCT 46	Critérium des jeunes
22 et 23 avril	Castres (81)	VI des fém. du Comité Régional
06 au 08 mai	Comité Régional Occitanie	Week-end jeunesse
12 au 14 mai	Cressy (24)	Séjour des féminines du Lot
21 mai	Labastide-Marnhac	Boucle Marnhacoise
04 juin	Gourdon	La Bouriane, toboggan Bourian
24 au 26 juin	Salviac	Concentration de tandems
25 juin	Salviac	Ronde de l'Ourajou
02 juillet	Strenquels	Randonnée du Vignon
09 juillet	Leyme	Randonnée des Bruyères
23 juillet	Luzech	Ronde Luzéchoise
10 septembre	St-Sozy	Rando Causse et Vallée
17 septembre	Bagnac-Linac	Entre Veyre et Célé
08 octobre	Carlucet	Clôture CoDép FFCT 46
15 octobre	CoDép FFCT 46 et CRF	Souvenir Eugène Nègre

le vtt

26 février	Gourdon	La Gourdonnaise verte
12 mars	St-Pierre-Lafeuille	Ouverture CoDép FFCT 46
12 mars	Ligue des Pyrénées	Journée Albert Bures à Cahors
02 avril	Souillac Cyclisme	La TransSouillagaise
09 avril	CoDép FFCT 46	Critérium des jeunes
06 au 08 mai	Comité Régional Occitanie	Week-end jeunesse
02 juillet	Strenquels	Randonnée du Vignon
09 juillet	Leyme	Randonnée des Bruyères
03 septembre	Salviac	La Salviacoise
10 septembre	St-Sozy	Rando Causse et Vallée
24 septembre	St-Céré	La Saint-Céréenne
01 octobre	Figeac	La TransFigeacoise
08 octobre	Carlucet	Clôture CoDép FFCT 46
15 octobre	Strenquels	Randonnée du Boulanger

les brevets

26 mars	Cahors	100 km Audax initiation
22 avril	Cahors	150 km fédéral
13 mai	Cahors	200 km BRM

les réunions et les assemblées

26 août	Labastide-Murat	Réunion des Présidents
12 novembre	Rouffilhac	AG CoDép FFCT 46
26 novembre		AG Comité Régional Occitanie
02 et 03 décembre	Moulins (Allier)	AG FFCT

Règlement commun aux manifestations cyclotouristes du Lot

Art. 1 - Placées sous l'égide de la FÉDÉRATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME, les randonnées du Lot, route ou vtt, sont ouvertes à TOUS, licenciés ou non.

Art. 2 - Les participants mineurs devront être munis d'une autorisation parentale ou bien se trouver sous le couvert de leur club.

Art. 3 - Les participants sont tenus de respecter le code de la route et les observations qui pourraient être faites par le club organisateur.

Art. 4 - Sous le contrôle de la FFCT et de la Ligue des Pyrénées, les randonnées du Lot impliquent le respect de leurs règlements respectifs :

- interdiction de toute publicité vestimentaire à l'exception de celle du club

- le paiement d'un droit d'inscription de 5,00 € **minimum** pour:

- . les non licenciés
- . la non présentation de la licence pour les participants affiliés aux clubs du département
- . les licenciés des départements, ligues ou fédérations qui ne pratiquent pas la gratuité.

- l'inscription sera gratuite pour les licenciés FFCT du Lot, et pour ceux des départements, ligues FFCT pratiquant la réciprocité.

Art. 5 - Les itinéraires seront fléchés, en respect de la réglementation du balisage en vigueur. Cependant il est vivement conseillé de se munir de la carte routière de la région traversée.

Art. 5bis - Les parcours VTT proposés seront balisés et bénéficieront des mêmes prestations que les parcours routiers.

Art. 6 - Certaines prestations sont à la disposition des participants. Pour en bénéficier, il appartient à chaque participant de respecter les consignes des organisateurs. Les organisateurs seront tenus de mettre à la disposition des participants des équipements sanitaires de première salubrité : point d'eau, toilettes, douches (si possible), ravitaillement, abris, secours...

Art. 7 - Un certain nombre de souvenirs seront remis aux clubs les plus méritants. Leur nombre est limité à 5 maximum. Les récipiendaires devront être présents au moment de la remise, faute de quoi, le souvenir ira au suivant.

Art. 8 - Les participants non inscrits légalement à chaque randonnée ne pourront se trouver sous le couvert du club organisateur et pourront, si besoin est, faire l'objet de poursuites pour participation illicite à une manifestation sportive mettant en jeu la sécurité des participants. La liste des inscriptions fait foi.

Art. 9 - Tous les cas non prévus, seront tranchés par le club organisateur, dans le cadre des règlements FFCT, Ligue et Codep.

Art. 10 - Le seul fait de participer, entraîne l'acceptation du présent règlement.

Ouverture CoDép FFCT 46, Journée Albert Bures

Cahors Cyclotourisme

Dimanche 12 mars

Inscriptions :

8h à 12h30 salle polyvalente de St-Pierre-Lafeuille

Clôture : 16h

Apéritif à partir de 12h30

Repas à partir de 13h salle polyvalente de St-Pierre-Lafeuille

Casse-croûte : gratuit, sur le circuit, ouvert jusqu'à 12h

Prix du repas : 15,00€

Réservation au plus tard le **08 mars 2017** (limité à 150)

Responsable : Roland MANGIN

644 Chemin des Corps - Cessac-en-Quercy - 46140 Douelle

tél. 05 65 21 71 55 - 06 98 55 32 33

cahors.cyclotourisme@orange.fr

<http://www.cahorscyclotourisme.com>

Circuits : route 43 et 65 km, VTT 25 km, marche 10 km.



Les brevets,

Initiation Audax 100 km

Cahors Cyclotourisme
Union des Audax Parisiens
CoDép FFCT 46

Dimanche 26 mars

Inscription :

par internet ou par courrier avant le **23 mars 2017**

licenciés FFCT : 2,00€, non licenciés FFCT : 5,00€

Médaille du brevet : 5,00€

Départ : 13h de la Barbacane, place Luctérius 46000 Cahors

Responsable : Maurice RHODES

tél. 05 65 35 47 48 - maurice.rhodes00@orange.fr

Renseignements :

www.cahorscyclotourisme.com - onglet brevets

Brevet fédéral 150 km

Cahors Cyclotourisme

Samedi 22 avril

Inscription :

par internet ou par courrier avant le **20 avril 2017**

licenciés FFCT : 2,00€, non licenciés FFCT : 5,00€

licenciés du club : gratuit

médaille du brevet : 5,00€

Départ : 7h30 à 8h30 de la Barbacane, place Luctérius 46000 Cahors

Responsable : Guy FAURE

tél. 05 65 35 06 26 - guy.faure3@orange.fr

Renseignements :

www.cahorscyclotourisme.com - onglet brevets

Brevet randonneur mondial 200 km

Cahors Cyclotourisme

Samedi 13 mai

Inscription :

par internet ou par courrier avant le **11 mai 2017**

licenciés FFCT : 2,00€, non licenciés FFCT : 5,00€

licenciés du club : gratuit

médaille du brevet : 5,00€

Départ : 7h30 à 8h30 de la Barbacane, place Luctérius 46000 Cahors

Responsable : Daniel ARNAUDET

tél. 06 87 94 85 01 - arnaudet.daniel@orange.fr

Renseignements :

www.cahorscyclotourisme.com - onglet brevets

Les jeunes,

Critérium Départemental des jeunes

le 09 Avril 2017

Renseignements : Didier VIALETTE

1 rue Beau Site 46100 Figeac

tél. 05 65 14 02 62 - didier.vialette@sfr.fr

Livernon

Week-end des jeunes du Comité Régional

Critérium régional et concours régional

d'éducation routière (route et VTT)

les 06, 07 et 08 Mai 2017

Semaine Nationale et Européenne

des jeunes

du 08 au 16 Juillet 2017

à Chatellerault (Vienne)

Sécurité, vie fédérale,

Téléchargez la charte cyclable 2016:

<http://ffct.org/institutionnels/amenager-votre-territoire-pour-le-velo/charte-cyclable/>

“ Être responsable ensemble, c'est :



Accessibilité



Éco-responsabilité



Pratique
féminine



Insertion et
reconversion



Santé et
sécurité



Esprit sportif

Engagée depuis des années dans une démarche éco-responsable, la Fédération Française de Cyclotourisme a signé la Charte du Sport Responsable, à l'occasion de la 78e Semaine fédérale internationale de Cyclotourisme à Dijon.

(Voir article Cyclotourisme de septembre 2016)

Week-end des féminines

CoDép FFCT 46

12, 13, et 14 mai

Une parenthèse bucolique au cœur de la Dordogne

Renseignements et inscriptions :

Lucienne GOIZET 6 rue E. Manet 33700 Mérignac

tél. 06 19 79 33 76 - costalune@gmail.com

<http://lot.ffct.org>

Vendredi après-midi :

Le 12 mai, départ de Gourdon à 14h, en minibus. Visite du château des **Milandes**, rendu célèbre par Joséphine Baker.

Hébergement le soir et le week-end au **Château du Roc à Creysse** au milieu du vignoble de Pécharmant.

Samedi matin après p'tit déjeuner :

Départ à 8h en vélo, pour découvrir les villages de charme et les fiers châteaux.

Proche de **Mouleydier**, découverte de l'ascenseur à poissons, construit en 1989, de l'impressionnant escalier d'écluses, le barrage et l'usine de **Tuilières**.

Sur le passage, un rapide coup d'œil, au château de **Bridoire** ou château des jeux. Visite d'une exceptionnelle bastide : la cité médiévale d'**Issigeac**. Sur la rivière **Couze** visite de l'authentique **Moulin de Larroque** qui perpétue la fabrication du papier. Pour terminer, halte gourmande au château de **Montbazillac** avec dégustation d'un verre de vin.

Le déjeuner pique-nique, se fera dans ou près d'un lieu de visite.

Dimanche matin après p'tit déjeuner :

A 8h, Mesdames à vos vélos ! Pour un départ escapade vers les méandres de la Dordogne aux cingles de **Trémolat** et de **Limeuil** ...

Aux confins du Périgord Pourpre et du Périgord noir, visite et déjeuner pique-nique à l'Abbaye cistercienne de **Cadouin**, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Puis, les jardins suspendus de **Marquessac** avec leurs belvédères, rocailles et cascades, agrémentés de 150000 buis centenaires. Le théâtre de verdure sublimer la journée avant le retour vers le Lot.



La Boucle Marnhacoise

Inscriptions : 7h30 à 10h - Complexe Sportif et de Loisirs

13h - repas à réserver au plus tard le **14 mai 2017**

Responsable : Blaise BERGEIO les Granges

46090 Labastide-Marnhac

tél. 05 65 21 05 72

Claude BRU 128 rue Laënnec

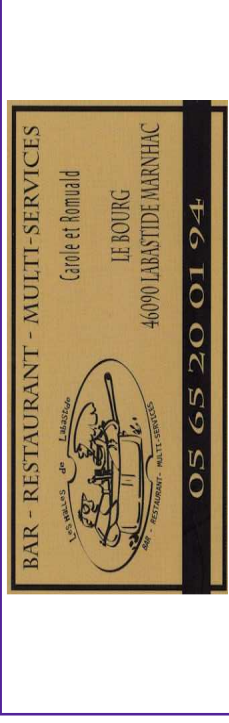
46000 Cahors

tél. 05 65 35 02 58 - claudette.bru@orange.fr

Situé à 8 km au Sud de Cahors, le club cyclo de Labastide-Marnhac vous propose une randonnée sur les routes du « Pays de Lalbenque et ses truffières ».

Un Causse où l'on rencontre des gariottes, des phosphatières et de pittoresques villages au patrimoine enrichi par de magnifiques lavoirs.

Après un ravitaillement en début de parcours à Laburgade, le repas de midi sera servi au Complexe Sportif et de Loisirs de la commune.



$C = 56 \text{ km}$ 15Repas de midi 10,00 €

Randonnée de la Bouriane et le Toboggan Bourian

Inscriptions : 7h à 9h

Maison du Roy 46300 Gourdon

Repas de midi à Costeraste

Réservation au plus tard le **31 mai 2017**

Responsable : Jean CASTANET

tél. 06 82 06 93 72 - jean-castanet@orange.fr

<http://clubcyclogourdonnais.wifeo.com>

Cette année trois circuits sympathiques, à l'ombre des châtaigniers de la Bouriane vous feront découvrir ou redécouvrir ses beaux villages, aux couleurs chaudes, cachés dans sa nature profonde.

Pour les « costauds » un circuit Toboggan délaissera, par ci par là, les circuits de la Bouriane pour vous tester au Col des Pintades, Pech Curé, Salidou et quelques autres surprises !!!

Tous les circuits se finiront à Costeraste pour un repas bien mérité.



Intermarché
SUPER

GOURDON
Route de Fumel

le DRIVE
Intermarché



Bistrot de marché
Distributeur de billets
Photocopies
Point chaud
Presse
Station service
Téléphone

Randonnée de la Bouriane Toboggan Bourian

04 juin 2017

MATIN APRÈS-MIDI

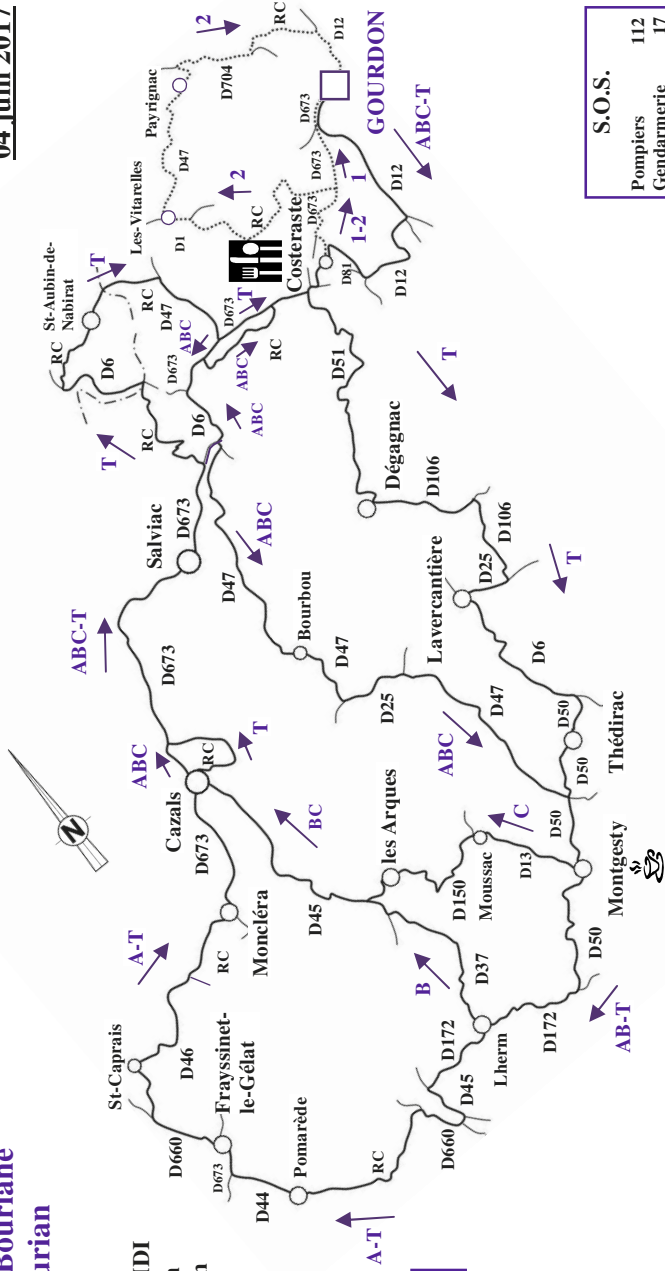
T = 87 km 1 = 5 km
A = 76 km 2 = 18 km
B = 64 km
C = 59 km

T pour Toboggan

Problème sur le parcours
06 82 06 93 72

Prestations adultes :

Inscriptions FFCT	gratuit
Inscriptions non FFCT	5,00 €
Casse-croûte	3,00 €
Repas de midi	13,00 €



S.O.S.

Pompiers	112
Gendarmerie	17
SAMU	15

les randonnées VTT,

Club Cyclo Gourdonnais

26 février 2017

Gourdonnaise Verte

Renseignements : Bernard BANCOURT

tél. 06 03 67 22 91 - bernard.bancourt@orange.fr

<http://clubcyclogourdonnais.wifeo.com>

Inscriptions à partir de 7h30, départ groupé à 8h30

Ravitaillements :

1, 2 ou 3 ravitaillements + soupe à l'arrivée

licenciés 8,00€, non licenciés 10,00€, jeunes 5,00€, marche 5,00€

Circuits 25, 40 et 60 km marche 15 km

Salle des Pargueminiers à Gourdon

Cahors Cyclotourisme

12 mars 2017

Ouverture CoDép

Renseignements : Roland MANGIN

tél. 05 65 21 71 55 - 06 98 55 32 33

cahors.cyclotourisme@orange.fr

Inscriptions de 8h à 12h30

Casse-croûte gratuit, sur le circuit, ouvert jusqu'à 12h

Apéritif à partir de 12h30, repas à partir de 13h

Prix du repas: 15,00€

Réservation au plus tard le **08 mars 2017** (limité à 150)

Circuits: route 43 et 65 km, VTT 25 km, marche 10 km

Salle polyvalente de St-Pierre-Lafeuille

Souillac Cyclisme

02 avril 2017

la Transouillagaise

Renseignements :

Maryse DARNIS 67 ave. M. Malvy 46200 Souillac

tél. 06 31 87 42 83 - 06 73 24 54 82

transouillagaise@gmail.com - www.transouillagaise.com

Inscriptions à partir de 7h45

Ravitaillements et soupe au fromage à l'arrivée :

licenciés 8,00€, non licenciés 10,00€, - de 16 ans 5,00€.

Circuits 25, 40, 60 et 75 km marche et marche nordique

Stade de rugby à Souillac

les randonnées VTT,

CoDép FFCT 46

09 avril 2017

Critérium départemental des jeunes

Renseignements : Didier VIALETTE

1 rue Beau Site 46100 Figeac
tél. 05 65 14 02 62 - didier.vialette@sfr.fr

Livernon

Comité Régional Occitanie

6, 7 et 8 mai 2017

Week-end des jeunes

Renseignements : Serge CORBIÈRE

545 route de St-Etienne 82350 Albias
tél. 05 63 67 11 50 - 06 13 51 94 28
sergecorbiere@wanadoo.fr

CoDep FFCT du Pas-de-Calais

25,26,27 et 28 mai 2017

Maxi Verte 2017

Renseignements :

06 28 06 33 08 - ph.poupe@laposte.net

Inscriptions uniquement sur internet

Nielles-les-Bléquins (62)

Rayon Strenquélois

02 juillet 2017

Randonnée du Vignon

Renseignements : Pascal LEGLAIVE tél. 06 65 44 84 40
Marine RAULY tél. 06 70 33 35 99

Inscriptions de 7h30 à 9h30

FFCT gratuit , non FFCT 5,00€

Casse-croûte : 4,00€

Repas : adulte 13,00€, jeune - de 15 ans 10,00€

Circuits 20, 35 et 50 km marche

Salle des fêtes de Strenquels

les randonnées VTT,

Association Cyclotouriste Leymoise

09 juillet 2017

Randonnée des Bruyères

Renseignements : Jean Claude BESOMBES, 46120 Leyme
tél. 05 65 38 91 95 - 06 82 90 18 79

besombes.jclaud@orange.fr - acleyme@orange.fr

Inscriptions de 7h30 à 9h30

FFCT gratuit, non FFCT 5,00€

Casse-croûte 3,00€, grillades : adulte 12,00€, jeune 10,00€

Réservation grillade au plus tard le **06 juillet 2017**

Circuits de 20 et 30 km marche 10 km

Salle des sports et des loisirs de Leyme

Salviac Cyclotourisme

03 septembre 2017

La Salviacoise

Renseignements : Bernard GALTHIE

Route des Perdigous, 46340 Salviac

tél. 07 78 54 79 80 - galthieb@orange.fr

Inscriptions de 7h30 à 9h

Ravitaillements : 2 ravitaillements sur les circuits

FFCT 10,00€, non FFCT 15,00€, marche 5,00€

Pasta party : inclus dans l'inscription

(réservation au plus tard le **31/08/2017**)

Circuits 20, 30, 40 et 60 km marche 7 et 15 km

Halle Benoît Serre, place Marie Sudre

Causse et Vallée 46

10 septembre 2017

Rando Causse et Vallée

Renseignements : Guy MARTINEZ

tél. 06 59 80 30 17

cyclo.causseetvallee@orange.fr

Inscriptions à partir de 7h

FFCT gratuit, non FFCT 5,00€,

Casse-croûte 4,00€, repas 13,00€

Jeunes - de 15 ans ravitaillement gratuit, repas 10,00€

Circuits 25, 35 et 50 km marche 15 km

Salle des fêtes de St-Sosy

les randonnées VTT,

St-Céré Vélo Vert

24 septembre 2017

la Saint-Céréenne

Renseignements : Denis CROZE

tél. 06 87 56 47 04 - denis.croze@gmail.com

Inscriptions à partir de 7h

Licenciés 8,00€, non licenciés 10,00€

VTT 15 km et marcheurs 6,00€

4 ravitaillements sur le grand parcours, 1 consommation offerte

Circuits 15, 30, 45 et 65 km marche 15 km

St-Céré Halle des Sports

Ass. des Cyclos. et club Alpin de Figeac

01 octobre 2017

la TransFigeacoise

Renseignements : Roland BRIFFOTAUX

6 rue des Carmes 46100 Figeac

tél. 06 75 29 00 42 - briffotaux.roland@orange.fr

Inscriptions : samedi 30 septembre de 17h à 19h

dimanche 01 octobre de 7h30 à 9h

Licenciés, étudiants et moins de 18 ans, inscription gratuite

moins de 18 ans ravitaillements gratuits

Repas payant à l'arrivée, servi de 13h à 16h

Circuits de 20 à 70 km marche de 15 à 18 km

Place du fort à Cardaillac

Rayon Strenquélois

15 octobre 2017

Randonnée du Boulanger

Renseignements : Pascal LEGLAIVE tél. 06 65 44 84 40

Florent RICOU tél. 06 79 69 50 10

Inscriptions de 7h30 à 9h30

FFCT gratuit, non FFCT 5,00€

Casse-croûte : 4,00€

Repas champêtre : 12,00€

Chemins autour de Padirac

Circuits 20, 35, 45 et 60 km marche 15 km

Four à pain de Veyssou 46600 Montvalent

Concentration nationale et internationale de tandems

Salviac cyclotourisme

24, 25 et 26 juin

Renseignements et inscriptions :

Bob STOKINGER - Mary E. DUFFY

tél. 05 65 27 10 02 - courriel: stokinger@yahoo.com



Tandems à Salviac - International

Venez découvrir les petits coins du Lot & de la Dordogne

les 24, 25, et 26 juin 2017

Ouvert aux non-voyants



Bob Stokinger / Mary E. Duffy

Telephone: (33)565271002

Email: stokinger@yahoo.com

<http://salviaccyclotourisme.com>



Concentration nationale et internationale de tandems

Salviac cyclotourisme

24, 25 et 26 juin



samedi 24 juin 2017

circuit découverte

départ à 9h30

Beynac-et-Cazenac - la Roque-Gageac
bateau et pique-nique

20h00 apéritif et repas

Auberge du Quercy à Salviac

dimanche 25 juin 2017

ronde de l'Ourajou - souvenir Roger Fauchié
7h à 9h30 inscriptions salle des fêtes de Salviac

3 circuits (84,94,109 km)

circuit plus court disponible

déjeuner à Villefranche-du-Périgord

20h apéritif dînatoire

salle des fêtes de Salviac



lundi 26 juin 2017

circuit découverte (40, 50 km)

1 visite au choix

ou

circuit sportif (60, 70 km)

départ à 8h30



Ronde de l'Ourajou - souvenir Roger Fauchié

Inscriptions : 7h30 à 17h - salle des fêtes de Salviac
12h30 - remise des récompenses, pot de l'amitié
13h - repas à la salle des fêtes de

Villefranche-du-Périgord

Réserver les repas au plus tard le **21 juin 2017**

Responsable : René CUMER les Crozes 46340 Salviac
tél. 06 88 53 43 96 - cumer.rene@wanadoo.fr

Pour la 3^e fois notre club organise une concentration de tandems ouverte aux non-voyants.

La ronde de l'Ourajou permettra aux cyclos et tandémistes de rouler ensemble sur les routes de la Bouriane et du Périgord Noir.

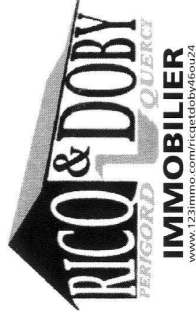
Trois circuits le matin avec un ravitaillement à Belvès permettront à chacun de choisir son itinéraire. Nous nous arrêtons pour déjeuner à la salle des fêtes de Villefranche-du-Périgord.

Un circuit de 23 km l'après-midi permettra de parfaire sa digestion en rentrant à Salviac.

Foies Gras Philippe MARTEGOUTE
Producteur

Foies Gras, Magrets, Conserves,
Produits Régionaux, Vins

Côte des Crabes - 46340 SALVIAIC - Tél./Fax. 05 65 32 00 79



Lot - Quercy

46300 Gourdon

05 65 41 15 27

46340 Salviac

05 65 41 02 20

Périgord - Dordogne

24590 Salignac

05 53 28 90 26

Ronde de l'Ourajou

souvenir Roger Fauchié

MATIN APRÈS-MIDI

A = 85 km 1 = 23 km

B = 70 km

C = 60 km

Dépannage sur le parcours

06 88 53 43 96

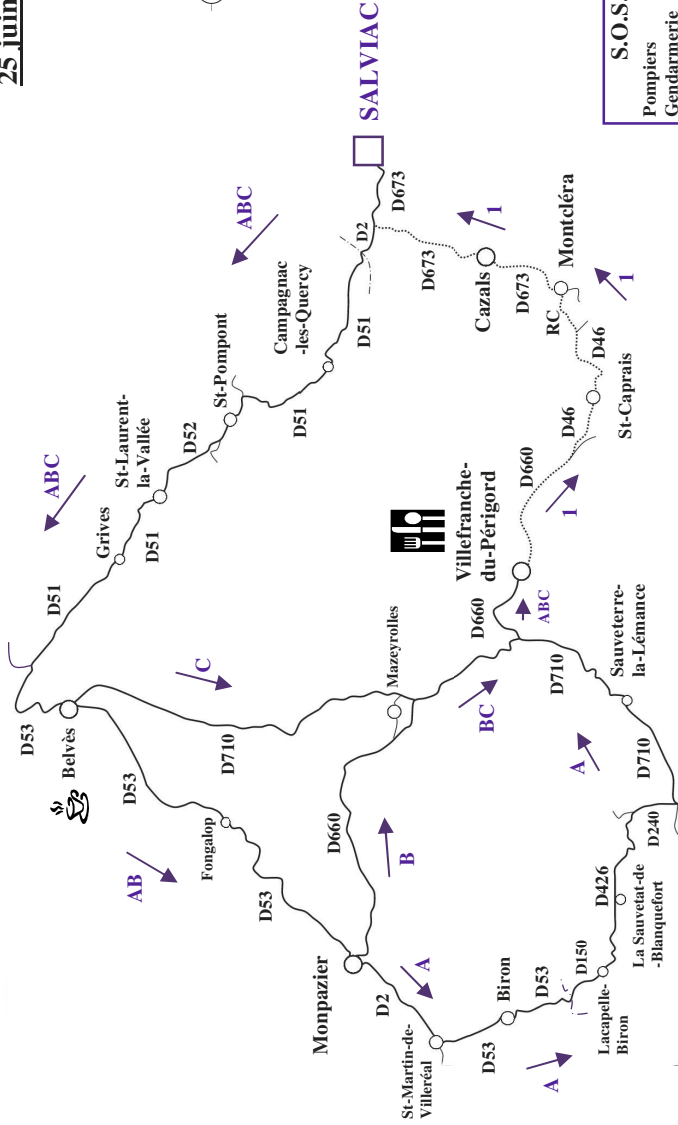
Prestations adultes :

Inscriptions FFCT	gratuit
Inscriptions non FFCT	5,00 €
Casse-croûte	3,00 €
Repas de midi	13,00 €

Prestations jeunes -16 ans :

Casse-croûte	gratuit
--------------	---------

25 juin 2017



S.O.S.

Pompiers	112
Gendarmerie	17
SAMU	15

Randonnée du Vignon

Inscriptions : 7h30 à 9h30 - salle des fêtes de Strenquels
pot de l'amitié et repas salle des fêtes

Responsables : Jacky LAFAGE l'Enclos

46110 Strenquels tél. 06 73 41 56 06 pour la route

Pascal LEGLAIVE Puy d'Arquié

46600 Martel tél. 06 65 44 84 40 pour le VTT

A Strenquels, comme chaque année en juillet, venez péda-
ler. Par monts et par vallons du cyclo vous ferez, dans le
Lot St Denis et Martel vous traverserez, à l'Hôpital St Jean
sous la halle vous vous ravituillerez, en Corrèze Turenne, Lan-
teuil et Lagleygeolle vous découvrirez.

Les trois circuits de « la Randonnée du Vignon » vous
amèneront à la découverte ou redécouverte de villages em-
preints d'un riche patrimoine historique et de merveilleux
paysages qui font la richesse de la région.

En VTT ou à pied vous pourrez randonner.
Nous vous attendons nombreux.

Au Vieux Puy
HÔTEL - RESTAURANT
Les Quatre-Routes du Lot

Réservez souhaitée au ☎ 05 65 32 01 98

SPORT BIKE

72 AVENUE DE LA LIBERATION - 19360 MALEMORT

05 55 92 23 96

SPORTBIKE19@HOTMAIL.FR



SPORT-BIKE

MATIN

A = 90km

B = 70 km

C = 50 km

S.O.S.

Pompiers 112
Gendarmerie 17
SAMU 15

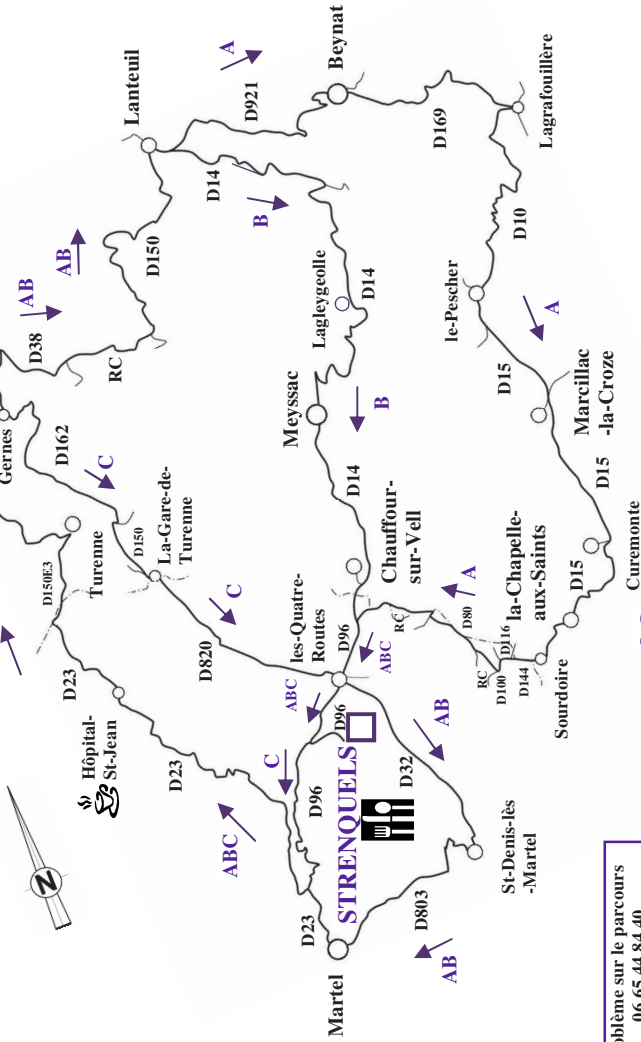
Prestations adultes :

Inscriptions FFCT gratuit
Inscriptions non FFCT 5,00 €
Casse-croûte 4,00 €
Repas de midi 13,00 €

Prestations jeunes :

Casse-croûte gratuit
Repas de midi - 15 ans 10,00 €

Problème sur le parcours
06 65 44 84 40



Randonnée des Bruyères

Inscriptions : 7h30 à 9h salle des Animations Sports et Loisirs.

A partir de 12h30, pot de l'amitié et retrouvailles autour du bar-becue.

A 14h30, remise des récompenses.

Réservation pour les grillades au plus tard le **06 juillet 2017**

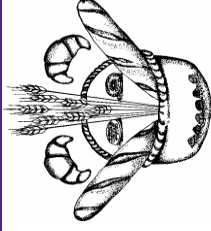
Responsable : Jean-Claude BESOMBES le Bourg 46120 Leyme
tél. 06 82 90 18 79 - besombes.jclau@orange.fr

Un peu de Limargue, un soupçon de Causse, un arrêt à Prudhomme pour le casse-croûte.

Après le réconfort direction la Dordogne puis les contreforts du Haut Ségala.

Retour à Leyme où le pot de l'amitié vous accueillera. Les grillades et accompagnements suivront.

Un petit bilan clôturera cette Randonnée des Bruyères.



H. BAKHOUCHE

**BOULANGERIE - PÂTISSERIE
CHOCOLATS**

46120 LEYME

Tél. 05 65 38 92 29



SPAR - SERVICES

Serge MARCENAC

46120 LEYME Tél. 05 65 38 94 39



Patrick CROUZAT

BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR

Lunch -Mariage -Banquet

46120 LEYME - Tél. 05 65 38 90 10

Randonnée des Bruyères

09 juillet 2017

MATIN

A = 80 km

B = 60 km

S.O.S.

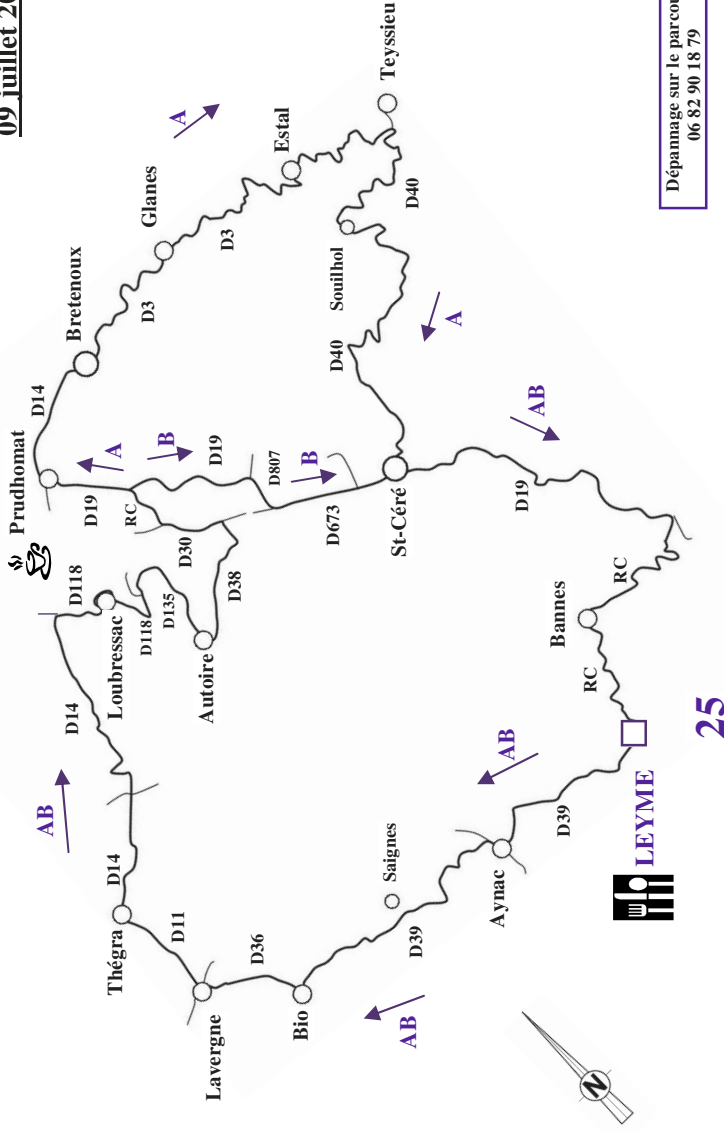
Pompiers 112
Gendarmerie 17
SAMU 15

Prestations adultes :

Inscriptions FFCT gratuit
Inscriptions non FFCT 5,00 €
Casse-croûte 3,00 €
Grillades 12,00 €

Prestations jeunes :

Inscriptions gratuit
Grillades 10,00 €



LEYME

25

Dépannage sur le parcours
06 82 90 18 79

Ronde Luzéchoise - souvenir Robert Dalle

Inscriptions : 7h à 17h - Ancienne école maternelle

13h - repas - Ancienne école maternelle

réservation au plus tard le **20 juillet 2017**

Responsable : Paul BATTUT 1107 route de Mader 46140 Douelle

tél. 05 65 30 90 13 (répondeur) - 06 16 70 88 34

Pour l'édition 2017 nous vous emmènerons à l'ouest du Quercy Blanc.

Suite au p'tit café, le parcours commun aux trois circuits vous conduira à Anglars-Juillac, Fargues et le Boulvé où aura lieu le casse-croûte.

Après cet intermède, le grand circuit montera à Sérignac où vous pourrez admirer le lavoir de Mirabal, l'église de Cabanac au milieu des vignes et le point de vue sur la vallée du Lot.

Le moyen circuit ira jusqu'à Floressas pour redescendre dans la vallée.

Passé Puy-l'Évêque, les deux circuits feront une escale au château du Théron.

Le petit circuit rejoindra Grézels et son château puis retour par les vignes.

Pour terminer les trois circuits se retrouveront à Cas-

telranc pour atteindre Luzech où le repas vous sera servi.

Une randonnée pédestre de 9 km sera organisée. Départ 9h ancienne école maternelle.

Bonne randonnée à tous.



CAVEAU DE DÉGUSTATION

CÔTES D'OLT

Vins de Cahors - 46140 Parnac



Ouvert toute l'année du lundi au samedi
Visite de la cave tous les jeudis à 18h
Dégustation gratuite - Événementiel chaque mois

VINOVALIE CÔTES D'OLT
D8, Route de Luzech
46140 Parnac

Pour toute commande, 15% offert sur présentation de cette plaquette
Tél. 05 65 30 57 80 - courriel: magasin@cotesolt.com - www.vinovallee.com
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



05 65 22 42 30 - 06 07 39 88 17 - Fax 05 65 22 45 01
Route des Gaulies 46220 PRAYSSAC

Site: <http://www.fargal.com> - courriel: fargalsart@wanadoo.fr, contact@fargal.com



8h00 - 20h00
9h00 - 13h00

46140 PARNAC **Dimanche**

Ronde Luzéchoise

souvenir Robert Dalle

MATIN

A = 86 km

B = 72 km

C = 59 km

S.O.S.

Pompiers	112
Gendarmerie	17
SAMU	15

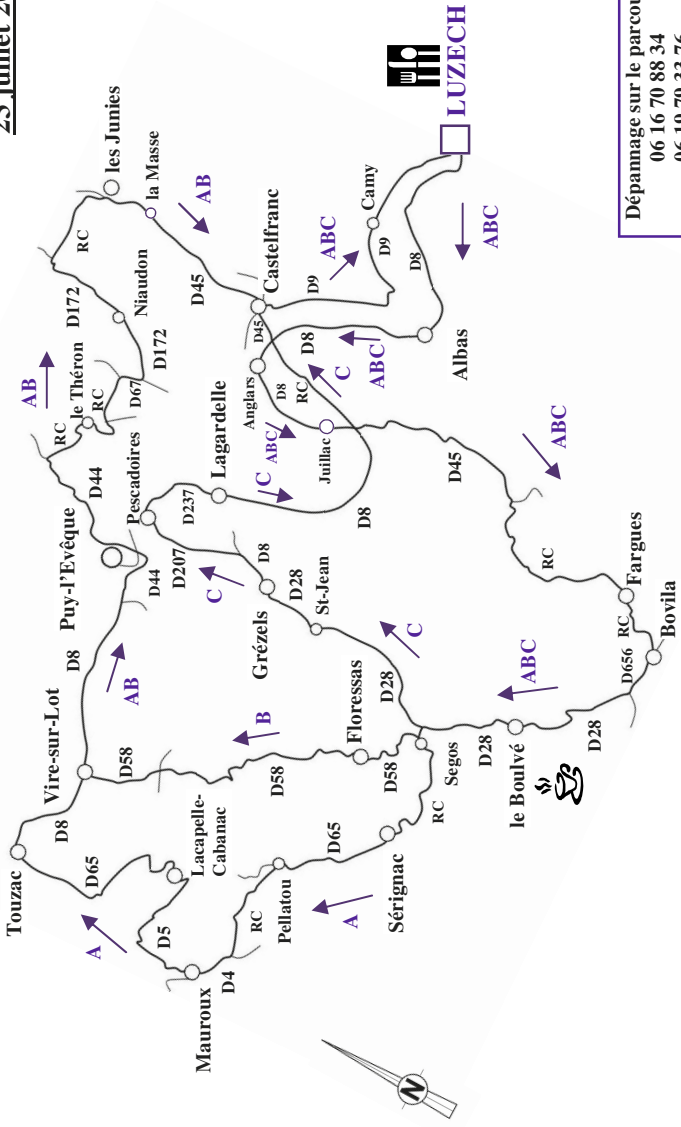
Prestations adultes :

Inscriptions FFCT	gratuit
Inscriptions non FFCT	5,00 €
Casse-croûte	2,00 €
Repas de midi	13,00 €

Prestations jeunes :

Casse-croûte	gratuit
Repas de midi	10,00 €

23 juillet 2017



Dépannage sur le parcours
06 16 70 88 34
06 19 79 33 76

Rando Causse et Vallée

Inscriptions : 7h30 à 9h salle des fêtes de St-Sozy

Repas de midi à la salle des fêtes de St-Sozy,
réservation au plus tard le **07 septembre 2017**

Responsables : Guy MARTINEZ 06 59 80 30 17

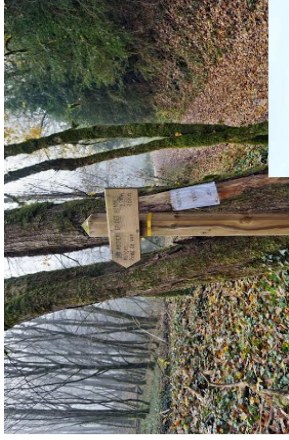
Jean Marc BAFRET 06 07 73 76 82
cyclo.causseetvallee@orange.fr

Le Cyclo Causse et vallée vous accueillera le dimanche 10 septembre pour une matinée sportive et conviviale.

Trois circuits route vous feront découvrir les causses de Gignac, Cressensac, Cuzance et pour les plus hardis une incursion en Corrèze et Dordogne par le lac de Chasteaux.

Trois circuits VTT vous seront proposés dans les bois et sous bois autour de St-Sozy sans oublier la vallée de la Dordogne.

Randonnée pédestre, fléchée de 15 km, départ libre.



MATIN

A = 86km

B = 60 km

C = 47 km

S.O.S.

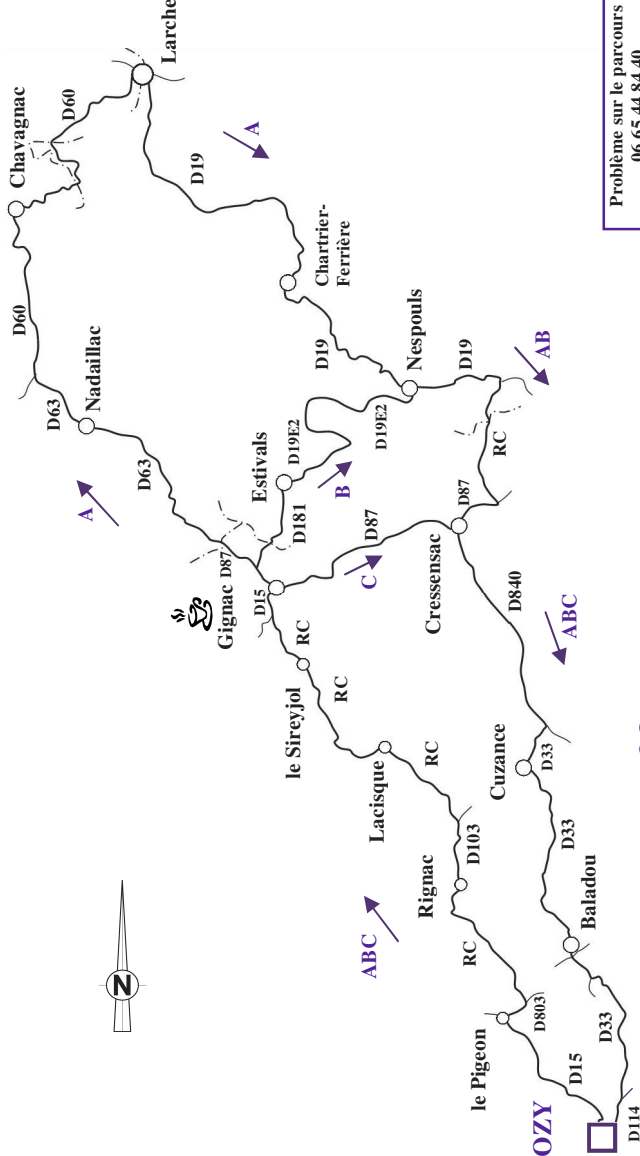
Pompiers	112
Gendarmerie	17
SAMU	15

Prestations adultes :

Inscriptions FFCT	gratuit
Inscriptions non FFCT	5,00 €
Casse-croûte	4,00 €
Repas de midi	13,00 €

Prestations jeunes :

Casse-croûte	gratuit
Repas de midi	- de 15 ans 10,00 €



ST-SOZY

Problème sur le parcours
06 65 44 84 40

Association Cyclotouriste Bagnacoise Club Cyclotouriste Linacois

Dimanche 17 septembre

Entre Veyre et Célé

Inscriptions : 7h à 9h - salle des fêtes de Bagnac
Clôture : 16h30

Repas de midi à la salle des fêtes de Linac,
réservation au plus tard le **14 septembre 2017**

Responsable : Michel LARINIER

Croix la Pierre, 46270 Bagnac sur Célé
tél. 05 65 34 94 51 - michel.larinier@free.fr

Heureux de vous accueillir pour cette nouvelle randonnée
« Entre Veyre et Célé ». Cette année les circuits vous conduiront dans le proche Aveyron de l'autre côté de la rivière Lot.

Bouillac, Asprières, Capdenac, Naussac, la Madeleine, villages par lesquels vous cheminerez avant de rejoindre le Lot et Linac pour le repas de midi. L'après-midi une escapade dans le Ségala



Les Fermes de Figeac
dépôt de Bagnac
Zone artisanale
Fermes de Figeac COOPÉRATIVES
46270 BAGNAC-SUR-CÉLÉ

Tél. 05 65 34 90 44
jean-louis.bouyssou@fermesdefigeac.coop

vous amènera à Bagnac où sera servi le pot de l'amitié. Profitez de ce bon moment de convivialité !

Prévu un circuit marche de 10 km, départ (9h00) et arrivée à Bagnac.

Intermarché
SUPER



FIGEAC

le DRIVE
Intermarché

Intermarché
contact

BAGNAC
sur CÉLÉ



LE COMMERCE

Ouvert tous les jours

du lundi au jeudi 6h30 - 20h30

du vendredi au dimanche 7h30 - 1h du matin

Formule / Plat du jour en semaine le midi

« Cuisine du chef » Menus et à la Carte

Vendredi soir et week-end midi - soir

Possibilité le soir en semaine sur réservation pour les groupes

Tél. 05 65 34 50 12

Association Cyclotouriste Bagnacoise Club Cyclotouriste Linacois

17 septembre 2017



JOURNÉE

A = 67 + 30 km

B = 55 + 30 km

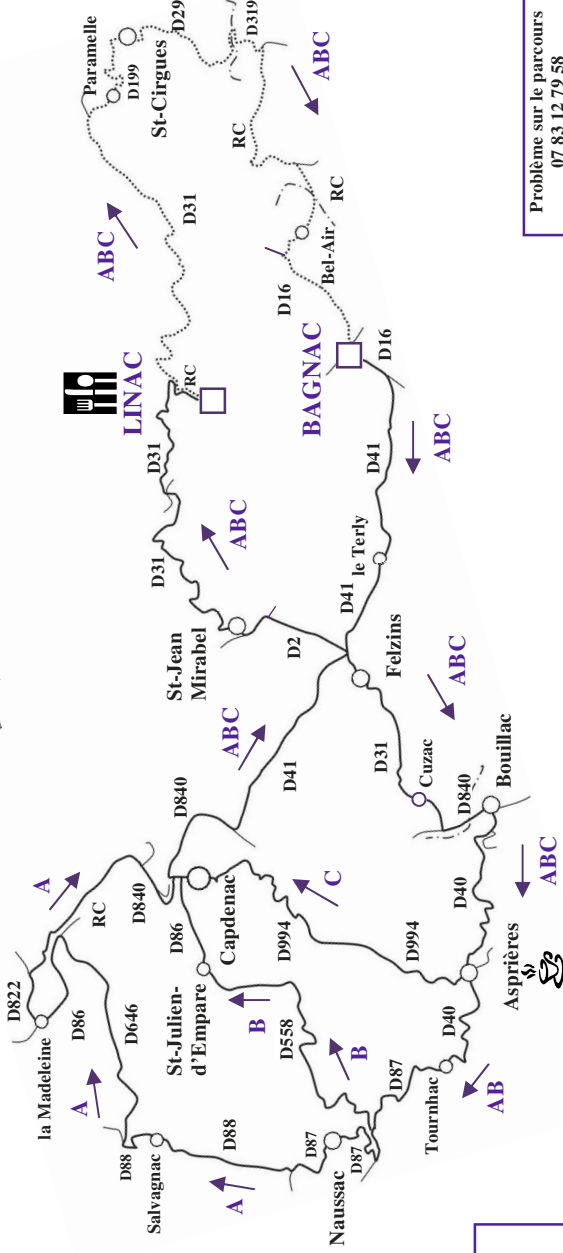
C = 48 + 30 km

S.O.S.

Pompiers	112
Gendarmerie	17
SAMU	15

Prestations adultes :

Inscriptions FFCT	gratuit
Inscriptions non FFCT	5,00 €
Casse-croûte	gratuit
Repas de midi	12,00 €



Problème sur le parcours
07 83 12 79 58
06 78 59 64 36

Concentration de clôture CoDép FFCT 46

Carlucet Vélo Club

Dimanche 08 octobre

Inscription : de 07h30 à 09h30

Salle des fêtes de Carlucet

FFCT : gratuit, non FFCT : 5,00€, repas : 12,00 €, jeunes : 10,00 €

Réservation au plus tard le **5 octobre 2017**

Responsable : Didier MASBOU-DELPON

tél. 06 83 81 91 78 - didier.masbou-delpont@orange.fr

Un circuit route de 60 km passant par Rocamadour, une boucle VTT de 21 km et une randonnée pédestre de 15 km, vous permettront d'admirer la nature automnale sur la causse de Gramat.

12^e journée souvenir Eugène NÈGRE

Groupe CRF et CoDép 46

Dimanche 15 octobre

Inscription : gratuite

Départ parcours 9h - Accueil rando et concentration 11h

Dépôt de fleurs 11h45 - Pot de l'amitié 12h15

Repas tiré du sac ou proposé sur place 13h

réservation au plus tard le **11 octobre 2017** auprès du responsable

Parcours cyclotouriste : 35 km. Marche.

Responsable : Michel PONCHET

tél. 06 74 12 02 60 - michel.ponchet@aliceadsl.fr

A l'heure où nos instances dirigeantes s'éloignent peu à peu de nos pratiques dominicales et de nos territoires, il est réconfortant de pouvoir se rassembler sous la bannière de l'amitié



Photo Alain Dodé

et de la fraternité. Eugène Nègre était un fervent défenseur de l'esprit d'équipe, non seulement dans l'effort, mais aussi dans les décisions et dans la pensée. Son enthousiasme et son cap n'ont pas varié du début à la fin de son engagement pour le cyclotourisme.

Aujourd'hui, l'esprit d'Eugène Nègre doit rester parmi nous, comme le marqueur de notre éthique. C'est pourquoi nous nous retrouvons chaque année dans ce petit village de Maxou, où Eugène avait élu domicile.

L'accueil qui nous est fait par la municipalité confirme cet esprit et nous les en remercions.

**Voyage itinérant des féminines
Comité Régional Occitanie
22 et 23 Avril 2017**

Castres (Tarn)



**Week-end des féminines du Lot
Codep FFCT 46
13 et 14 Mai 2017
Château du Roc à Creysse
(Dordogne)**



**79^e Semaine Fédérale
du 30 juillet au 06 août 2017
Mortagne-au-Perche (Orne)**



Comité Régional OCCITANIE

OCCITANIE

LA RÉGION

Pyénées
Méditerranée

Ariège
Aude
Aveyron
Gard
Gers
Haute-Garonne
Hérault

Lot
Lozère
Hautes-Pyrénées
Pyrénées-Orientales
Tarn
Tarn-et-Garonne

