

INFOS NOVEMBRE 2018

Permanences à la Barbacane : Tous les mois, ces permanences sont des moments d'échange et de convivialité proposés aux adhérents du club, des rendez-vous qu'il convient de perpétuer en y participant régulièrement. Les informations et circuits mensuels du mois suivant y sont distribués à ceux qui ne sont pas informatisés.

La prochaine permanence aura lieu le jeudi 29 Novembre à 18h.

Deux autres seront proposées en décembre pour le renouvellement des licences.

Réunions mensuelles du Comité Directeur : La prochaine réunion mensuelle de votre Comité Directeur est prévue le jeudi 29 novembre à 18h30.

Randonnées pédestres : La prochaine randonnée pédestre est prévue le 4 novembre à Albas et sera suivi d'un repas au restaurant du Vieux Douelle à Douelle. Ce sera la dernière pour 2018. Prenez connaissance de tous les détails sur notre [site internet](#).

Inscrivez-vous rapidement et au plus tard avant le 27 octobre.

Séjour ski de fond et raquettes : Sylviane propose d'organiser *fin janvier* un séjour de 3 jours de ski de fond et raquettes au village vacances [Les Oustalous](#) au plateau de Beille (Ariège). Compte-tenu de l'urgence et de la réservation obligatoire, les personnes intéressées sont priées de prendre contact **très rapidement** avec elle ou le comité.

Circuits route : en raison de l'horaire d'hiver, les départs du parking St Georges, sont avancés à 13h30. La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes aux différents groupes. Mais c'est à chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou à l'autre, en fonction de son niveau et de sa forme du moment.

Formation : **Un stage de secourisme** PSC1 (premiers secours civiques de 1^{er} niveau) est organisé par le Comité Départemental **le samedi 8 décembre 2018 à St Pierre Lafeuille**. Tous les frais (hors transports et repas) seront pris en charge. Les personnes intéressées peuvent prendre contact avec Stéphane ou Roland. **Les places sont limitées**. Inscrivez-vous très rapidement.

Jeunes et VTT : Depuis que les jeunes sont installés à la base VTT d'Auzole, le groupe s'étoffe peu à peu. **Les inscriptions sont prises à partir de 8 ans**.

Faites nous de la pub !

C'est également avec plaisir que nous acceptons les adultes intéressés par l'activité, que ce soit en accompagnement des jeunes ou non, tous les mercredis et samedis après-midi à partir de 14h.

Important : Nous faisons aussi quelques sorties sur la route, pour travailler le fond. Mais **l'école manque de vélos route**. Si vous avez des montures non utilisées dans vos caves, quelques soient la taille ou l'état, plutôt que de les laisser à l'abandon, prêtez-les.

AG Codep : Cette année, l'Assemblée Générale du Comité Départemental aura lieu à la salle des fêtes de **Saint Pierre Lafeuille, le 18 novembre**. Elle sera suivie d'un vin d'honneur offert par le Comité et, pour ceux qui le souhaitent, d'un repas au restaurant La Bergerie. L'occasion de découvrir le fonctionnement de nos instances départementales.

L'inscription au repas (25 €) est à faire avant le 5 novembre par mail ou téléphone auprès de Roland.

AG du club : L'Assemblée Générale de votre club, quant à elle, est planifiée le **dimanche 9 décembre et aura lieu au Chai**, la nouvelle auberge de jeunesse de Cahors. Le repas de fin d'année qui clôt notre assemblée est prévu au restaurant La Chartreuse. Réservez dès maintenant cette date.

Sécurité : L'**utilisation d'un Vélo à Assistance Electrique** est soumise à la signature d'une charte du pratiquant qui définit les règles d'utilisation dans les groupes de niveau. La non-signature ou le non-respect de cette charte peut remettre en cause les garanties en cas d'accident. Venez-vous renseigner à la permanence du club ou, au plus tard, en renouvelant votre licence.

Pour être respectés, soyons respectables : le code est le même pour tous les utilisateurs de la route mais, **nous, nous n'avons pas de carrosserie !**
Nous sommes toujours les plus fragiles alors soyons très vigilants !

Notre site internet évolue en permanence. Consultez-le régulièrement.

Le calendrier "**Où irons-nous**" est disponible sur notre [site internet](#), rubrique "**Actualités**" et ensuite [ou-irons-nous-en-2018](#). Chacun est libre de le consulter et de s'inscrire individuellement pour telle ou telle manifestation.

Rappel est fait, pour ceux qui ne sont pas informatisés, que les documents concernant ces organisations sont disponibles lors de nos permanences à la Barbacane.

Vous avez participé à des organisations extérieures au club, qu'elles soient ou non programmées à notre [calendrier](#) ? Dites-le en cliquant sur le bouton « Vos Participations » de la rubrique [« Actualités »](#).

Également, pour une information optimisée, n'oubliez pas de **vous inscrire à la [newsletter](#)** du site.

En respectant ces consignes, vous faciliterez grandement le travail de votre secrétaire. Ce qui n'est pas à négliger avec un Comité Directeur fortement diminué depuis notre AG de décembre.

A ce propos, rappel est fait qu'il vous est toujours possible de vous investir dans une commission. Nous ne pourrons longtemps continuer ainsi !

La survie du club en dépend !

CIRCUITS DE NOVEMBRE 2018

Attention : Horaires d'hiver.

En raison du raccourcissement des journées, les départs sont avancés à 13 h 30 (Pour le groupe 1, liberté est laissée de rester à l'horaire d'été), toujours du "Parking St-Georges".

Pas de circuits vers Pradines jusqu'à fin novembre car la route est totalement coupée au niveau de la "Cévenne" de Douelle.

Les circuits du groupe Accueil se décident sur place.

Un parcours permanent de 46 km est également proposé.

SAMEDI 03 et DIMANCHE 04 : 60km

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

Dimanche 4 novembre : Rando Pédestre d'Albas, repas à Douelle

LUNDI 05 : 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 8 km et à gauche D22 – Laburgade – Lalbenque – D10 – Montdoumerc – D47 – Fontanes – St Cevet – à gauche Ventailac – Le Montat – Cahors.

MERCREDI 07 : 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 10 et DIMANCHE 11 : 55km

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

LUNDI 12 : 54km

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

MERCREDI 14 : 58km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Les Sept Ponts – D659 – Lhospitalet – Castelnau – D4 vers Montpezat sur 8,5 km 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 17 et DIMANCHE 18 : 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.

LUNDI 19 : 55km

Cahors – D911– Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911– Cahors

MERCREDI 21 : 55km

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

SAMEDI 24 et DIMANCHE 25 : 55km

Cahors – D911– Arcambal – Concots – D42 vers Crégols sur 4 km à gauche D197 – Berganty – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – D911– Cahors.

LUNDI 26 : 55km

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

MERCREDI 28 : 58km

Cahors – Laroque des Arcs – Vers – St Géry – Bouziès – à droite traverser le Lot – D40 – Parking de St Cirq Lapopie – à droite – D8 – Les Vitarelles – Arcambal – Cahors.

Permanence du club : Jeudi 29 novembre à 18 h à la Barbacane

CIRCUIT PERMANENT : 46 km

Départ : St Georges – Laroque des Arcs – prendre la D653 – Vers – St Géry – 1 km après, tourner à droite sur la D10 – traverser le pont et à gauche sur 3 km – au carrefour, tourner à droite sur la D8 – Arcambal – à droite sur la D911 – Cahors.

Assemblée Générale du Club : Dimanche 9 décembre (inscrivez-vous rapidement, clic sur le lien)