

INFOS FEVRIER 2014

Circuits route :

En cette période hivernale où les groupes s'amenuisent, il est important de rappeler l'esprit qui les fait fonctionner :

- 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 GA est un groupe de néophytes encadrés par des capitaines de route

La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes à l'ensemble des groupes.

Un petit rappel : du plus rapide au plus lent, les 4 groupes sont tous composés de cyclotouristes qui ont chacun leur place au sein du club et doivent pouvoir s'épanouir dans leur propre pratique sans exclusion ... en dehors de toute compétition.

Il est donc absolument indispensable que les groupes 1 et 2 soient bien dissociés et ceci dès le départ de St Georges. A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à son esprit.

En plus des sorties habituelles, le groupe d'accueil organise les mardis, samedis après-midi et dimanches matin des sorties spécifiques.

Les circuits du mardi seront ceux publiés et réalisés par les capitaines de route le lundi précédent.

Pour le groupe accueil et le G3, les départs sont anticipés à 13h30 à partir du 1^{er} décembre.

Pour apaiser le mouvement actuel, le comité a pris acte de la volonté de certains (hors groupe 3 et accueil) d'anticiper les départs à 13 h 30 en décembre et janvier.

Il estime que les choses doivent rentrer dans l'ordre au 1er février 2014 avec l'allongement des journées. Dans le cas contraire, il se sentirait désavoué et en tirerait toutes les conséquences.

Sorties VTT : L'intérêt porté par les adhérents à cette discipline est toujours très insuffisant pour organiser un calendrier régulier. Des sorties sont décidées ponctuellement (à l'initiative de Daniel Jacquet ou de Patrice Poliautre).

Vous pouvez vous inscrire auprès de Daniel Jacquet ou Guy Faure, guy.faure3@orange.fr ou sur cahors.cyclotourisme@orange.fr pour être informés en temps voulu.

Si une bonne volonté souhaitait s'investir pour développer cette activité, elle rencontrerait le meilleur accueil.

Randonnées pédestres : Guy et Jean Luc nous proposent des sorties dominicales dans les mêmes conditions qu'en 2012. La première aura lieu le Dimanche 9 février à UZECH les OULES.

Départ près de l'église du village vers 8 h 30 pour une boucle facile de 10 km environ. Au retour, vers 12 h 30, un repas mique est prévu à PEYRILLES (coût par personne 20 €). L'apéritif est pris en charge par le club.

L'inscription à la randonnée et/ou au repas est indispensable.

Une autre randonnée courant mars est en cours de préparation. Soyez très attentifs aux informations qui paraîtront sur notre site internet dès que possible.

Brevet Jean Pierre Gardillou

En souvenir de Jean Pierre, il a été décidé d'organiser le samedi 8 mars prochain le brevet Cahors-Cajarc-Cahors. C'était son parcours fétiche et sa dernière sortie à vélo. Les plus lents partiront vers Cajarc (par Limogne) à 13 h et les autres à 14 h.

Renouvellement des licences : Les premières licences 2014 sont arrivées !

Rappelons, que l'assurance 2013 de nos licences (qui couvre nos sorties individuelles et en groupe) prend fin au 28 février.

Si vous n'avez pas encore fait, n'oubliez de penser au renouvellement.

Pour 2014, **les changements sont conséquents !**

La composante assurance de la licence est profondément modifiée en raison du changement d'assureur. L'ensemble des informations est disponible sur notre site internet ou consultable à la Barbacane. Les membres du CD sont également à votre disposition lors des prochaines permanences.

Merci de prendre connaissance de ces documents avant d'effectuer votre renouvellement. Nous constatons un nombre important de documents mal remplis impliquant des allers-retours qui alourdissent la tâche de votre secrétaire.

La composante « adhésion club » de la licence est sans changement de tarif en dehors d'une baisse pour le code FJP (famille-enfant).

Trophées des Sports : Vous avez été unanimes pour choisir votre représentant.

Accompagnez-le à l'Espace Valentré **le 31 janvier à 19h**. Pour une meilleure organisation, merci de vous inscrire par mail ou par téléphone.

Accompagnement des jeunes de l'école Z. Lafage

Nous en avons parlé à l'AG. Le club a besoin de volontaires pour accompagner les élèves de CM2 dans la préparation de leur voyage à vélo.

Si vous êtes disponibles pour une (ou plusieurs) après-midis entre mars et mai, renseignez vous, inscrivez-vous par mail, par téléphone auprès de Jean Pierre Chapou ou à la permanence.

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels seront disponibles **le jeudi 27 février** à 18h à la Barbacane.

Réunion du Comité Directeur : **le jeudi 11 février à 18h** à la Barbacane.

Internet : Pour une information optimisée, communiquez votre adresse électronique à cahors.cyclotourisme@orange.fr
Et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter.

Sécurité : Respectez le code de la route et les règles de partage de la chaussée.
N'oubliez pas que, sur la route, le plus fragile, c'est toujours vous !

Calendrier des sorties 2014 :

Certaines manifestations seront mises en avant pour 2014 et feront l'objet d'un lien en page d'accueil du blog. Il s'agit principalement d'un voyage, du voyage itinérant féminin, et Pentecôte à Millau. Les personnes intéressées doivent se faire connaître très rapidement auprès du club pour pouvoir bénéficier d'une logistique commune qui sera mise en place.

Consultez régulièrement le calendrier « [Où irons-nous](#) » et, en [première page](#), du site les tableaux d'inscriptions diverses 2014 **périodiquement remis à jour**.

Vous trouverez de magnifiques organisations qui vous permettront de vous évader.

N'hésitez pas à vous inscrire en ligne.

N'oubliez pas non plus de signaler vos participations dans le formulaire prévu à cet effet. Vous faciliteriez le travail de votre secrétaire.

CIRCUITS FEVRIER 2014

*Les départs se font du parking Saint-Georges à 14 heures dans l'ordre des groupes 1 et 2 et 3
Pour le bon fonctionnement des groupes il est nécessaire que ceux-ci soient bien distincts
dès le départ.*

*Chacun est libre de rouler avec le groupe de son choix au vu de son envie ou de sa condition
physique du moment, la seule contrainte étant de s'adapter à l'allure du groupe choisi.
Plus que jamais appliquons la devise: "Ont part ensemble, on rentre ensemble"*

SAMEDI 1er : 66 km

Cahors – Le Bartassec – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – Castelnau-Montratier – vers Molières sur 9km et à gauche D83 (vallée du Lemboulas) – à la D38 à gauche D4 sur 300m et à droite D66 – St-Paul-de-Loubressac – en bas du village à droite au cimetière – VC -St-Barthélémy – D19 – D820 – Ventaillac – à gauche D47 – Le Montat – Cahors.

LUNDI 3: 64 km *(le contre-sens cycliste de la Promenade de Coty est matérialisé)*

Cahors – Promenade de Coty – rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – avant Arcambal à droite Le Tréboulou - D49 sur 8km et à gauche D22 – Laburgade – Lalbenque – D6 vers Puylaroque sur 5km et à droite D99 – D20b – D56 – Belfort – à droite D47 – près Montdoumerc – D10 - Lalbenque – D6 - Hauteserre – Cahors.

MERCREDI 5: 64 km

Cahors – Chemin du Bartassec – D 820 – à droite D653 (route de Montcuq) – D656 à droite Villessèque – 100 m. avant Sauzet à droite D23 – St-Vincent-Rive-d'Olt – Luzech – D9 – Caix – D9 - Col de Crayssac - Crayssac – à la sortie du village à droite D9 – à la D811 à droite puis à gauche D6 vers Catus sur 500m et à droite D9 – Nuzéjous – Calamane – gare d'Espère - Mercuès – Cessac - Douelle – D8 - Pradines – Cahors.

SAMEDI 8 : 68 km

Cahors – Promenade de Coty – Rue des Jacobins – Rue Jacques Brel – Chemin des Pierres – Avenue Edouard Herriot – Avenue Jean Lurçat – D911 – 8 km après Arcambal à droite VC – Les Fournets – Cremps – D22 - Escamps – D22 - Bach – à gauche D19 - Varaire à gauche D52 - D911 – Concots – Arcambal – Cahors.

LUNDI 10 : 64 km

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle-Croix – D820 – 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-Montratier – D26 (vallée de la Lupte) – St-Paul-de-Loubressac – traverser D820 – D26 - Fontanes – D149 - St-Cevet – Ventaillac – D47 - Le Montat – Cahors.

MERCREDI 12 : 68km

Cahors – Chemin du Bartassec – à droite Route de Fontanet – à droite Côte de Nouret - Lacapelle - à gauche route de Trespoux - à droite Route de Flottes – Douelle – Pont de Douelle – Cessac – Mercuès – Gare d'Espère – D12 – avant Calamane à droite D47 – Brouelles – à gauche VC – Gigouzac – à gauche D13 – St-Denis-Catus – Catus – à gauche D23 Côte du Loup – Crayssac – D23 – Lapoujade – D145 – La Grézette – Cessac – Pont de Douelle – Pradines – Cahors .

SAMEDI 15 : 66 km

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D653 – Chemin des Tuileries - Laroque-des-Arcs – D653 - Vers – D653 – Guillot – Le Bosc – à droite D10 vers St-Géry sur 2,5km et à gauche VC – Le Viarnes – Cabrerets – D41 - Conduché – à droite D662 - St-Géry – Vers – D653 - Laroque-des-Arcs – Cahors.

LUNDI 17 : 65 km

Cahors – Côte de la Marchande – Hautesserre – à droite VC Pouzergues – à gauche D149 Le Cayran – à droite D149 St-Cevet – à gauche D19 Lalbenque – Vaylats – à gauche D42 Escamps – Concots – Arcambal – Cahors.

MERCREDI 19 : 65 km

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle-Croix – D820 – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – 3,5km après à droite D55 – Boisse – D55 - à la D7 à gauche sur 2,5km et à gauche VC (sous St-Cyprien) – à la D104 à gauche (vallée de la Barguelonne) jusqu'à la D659 et à gauche sur 500m puis à droite VC – Boyer (vallée de la Barguelonne) – 4km après à droite D55 – D19 – à la D820 à gauche – Ventaillac – D47 - Le Montat – Cahors.

SAMEDI 22 : 64 km

Cahors – Chemin de la Chartreuse – Rond-point de Leclerc - Côte de la Roussille - Labéraudie - Pradines – Douelle – Pont de Douelle – Cessac - La Grézette – Lapoujade – D23 - Crayssac – traverser D811 – descendre la côte du Loup – le lac Vert – D13 - Catus – St-Denis-Catus – Gigouzac – à droite VC – Brouelles – Calamane – gare d'Espère - Mercuès – D12 - Cessac - Douelle – Pradines – Cahors.

DIMANCHE 23 : La Gourdonnaise (VTT) Gourdon.

LUNDI 24: 66 km

Cahors – Le Bartassec – Chemin de Belle-Croix - D820 – Les Sept Ponts – D47 - Le Montat – Ventaillac – à droite D820 sur 400m – à droite D19 sur 1km – à gauche VC – St-Barthélémy – St-Paul-de-Loubressac – en haut du village à droite D49 vers La Cabrette sur 2km et à gauche D66 – à la D38 à gauche vers Montpezat-de-Quercy sur 300m puis à droite D83 (vallée du Lemboulas) – à la D959 à droite – D659 - Castelnau-Montratier – D659 – Lhospitalet – Cahors.

MERCREDI 26 : 70 km

Cahors – Laroque des Arcs – Vers – Guillot – Route de Figeac sur 6 km – à droite Vallée de la Sagne – Cabrerets – Conduché – Bouziès – St-Géry – Vers – Laroque-des-Arcs – Cahors.