

INFOS NOVEMBRE 2014

Circuits route :

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
- le G. Famille, nouveau venu dans la gamme, également encadré par des

capitaines de route habilités et chevronnés, est centré autour des jeunes et de leur famille. Pour des raisons de sécurité (la route n'est pas un terrain de jeu), le groupe d'enfants pris en charge restera limité et donc l'engagement familial dans le groupe ou au sein du club (même restreint) sera priorisé.

A chacun de se déterminer pour intégrer l'un ou l'autre des groupes et de se conformer à sa pratique.

La convivialité et le soutien des cyclos en difficulté sont des caractéristiques communes à l'ensemble des groupes. Nous ne faisons pas du vélo pour dépasser les autres mais nous profitons de l'aide des autres pour nous dépasser nous-mêmes.

Un petit rappel : du plus rapide au plus lent, les 5 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 et 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.

Depuis septembre, faisant suite au forum des sports du 6 septembre, nous avons le grand plaisir d'accueillir un nombre important de **débutants** parmi lesquels une majorité de féminines. Certains ont déjà pris leur licence, d'autres le feront ces tous prochains jours.

Souvenons-nous de nos propres débuts pour leur réserver le meilleur accueil.

On recherche : Pour leur laisser le temps de choisir en toute connaissance de cause, leur future monture, 2 féminines nouvelles venues, équipées de VTT/VTC, se sont vues prêter un vélo de route pour quelques semaines voire pour quelques mois. Ceci devrait largement faciliter leur intégration au club. **Mais il nous en manque encore un !**

Alors, si vous avez fait une acquisition et que votre ancien vélo se morfond sur son râtelier, cet appel vous concerne ! Nous vous offrons une bonne occasion de lui faire reprendre l'air ! Il vous en remerciera Mais Isabelle et le CD aussi ! N'hésitez donc pas à vous manifester.

Sorties du dimanche matin : Jusqu'à maintenant, les sorties officielles du club étaient proposées le lundi, le mercredi et le samedi. Une sortie spécifique groupe accueil + G3 se déroulait le mardi.

La sortie du vendredi, non officielle, a malheureusement porté préjudice aux activités du samedi. Cela s'avère grave de conséquences, car les actifs n'avaient plus la possibilité de nous rejoindre.

Nous remettons donc en place un accompagnement **le dimanche matin à 9 heures**, et ce, dès le dimanche 9 novembre. Nous souhaitons vous y voir nombreux.

Pour récapituler, voici le nouveau calendrier hebdomadaire officiel du club :

Lundi AM	sortie des G1, G2, G3
Mardi AM	sortie du G Accueil accompagné des cyclos du G3
Mercredi AM	sortie des G1, G2, G3
Samedi AM	sortie du GA, des G1, G2, G3 et du groupe Famille
Dimanche matin	sortie du G Accueil, des G1, G2, G3

Les circuits du mardi sont ceux publiés et réalisés par les capitaines de route le lundi précédent. Les circuits du dimanche matin sont identiques à ceux du samedi.

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 des pratiquants.

Vous pouvez vous inscrire sur cahors.cyclotourisme@orange.fr pour être informés en temps voulu.

Si une bonne volonté souhaitait s'investir pour développer cette activité au sein du club, à l'instar de la commission « randonnées pédestres », elle rencontrerait le meilleur accueil du comité.

Randonnées pédestres : Notre prochaine sortie aura lieu le **16 novembre à Belaye**. Les infos précises sont publiées sur [notre site internet](#). Inscrivez-vous rapidement.

La suivante est prévue en janvier 2015. Les infos précises paraîtront prochainement.

[INSCRIPTION RANDONNEE DE BELAYE LE 16 NOVEMBRE 2014](#)

Maillots : Si les couleurs font l'unanimité, près des 2/3 des sondés qui se sont exprimés émettent des réserves sur la qualité des cuissards. Globalement, l'indice de satisfaction est bon pour les maillots.

Nous nous devons pourtant d'honorer les demandes de quelque uns souhaitant compléter leur équipement. Le bon de commande est à votre disposition à la Barbacane ou téléchargeable sur [le site internet](#).

La nouvelle commande sera émise le 15 novembre (Fiche de commande à transmettre par mail à cahors.cyclotourisme@orange.fr ou à déposer dans la boîte aux lettres au siège du club, à la Barbacane.

[BON DE COMMANDE A RETOURNER POUR LE 15 NOVEMBRE](#)

Mais il est une autre bonne affaire à ne pas négliger : il reste, en stock, un reliquat de nos anciennes tenues. Vous pouvez dorénavant vous les procurer à moitié prix. Tout doit disparaître, alors profitez-en. Consultez notre site, ou venez à la Barbacane : nous avons peut-être encore votre taille.

Assemblée Générale du club : Elle aura lieu le dimanche 14 décembre à la salle de la Bourse du Travail et sera suivie, comme à l'habitude, du repas de fin d'année du club (Restaurant La Chartreuse).

Les infos complètes paraîtront vers le 15 novembre sur le site internet du club. Mais vous pouvez dès à présent vous inscrire à l'[AG](#) et au repas ou donner procuration au membre de votre choix. Et si, vous souhaitez vous engager davantage, sachez qu'il reste des postes d'élus à pourvoir.

Cette année, les membres présents éliront le sportif de l'année du club qui devra, lui aussi, être présent.

[INSCRIPTION A L'ASSEMBLEE GENERALE DU 14 DECEMBRE 2014](#)

Permanences à la Barbacane : Les informations et circuits mensuels seront disponibles **le jeudi 28 novembre à 18h** à la Barbacane.

La réunion mensuelle du Comité Directeur est prévue **le jeudi 20 novembre à 18h**.

Calendrier des sorties 2014 :

Certaines manifestations sont mises en avant pour 2015 et font l'objet d'un lien en page d'accueil du blog. **Consultez régulièrement** le calendrier « [Où irons-nous](#) » et, en [première page](#), du site les tableaux d'inscriptions diverses, **périodiquement remis à jour**.

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

N'hésitez pas à vous inscrire en ligne.

En particulier vous pourrez d'ores et déjà y trouver tous les renseignements (dates, parcours, dénivelées et même bulletin d'inscription) **de tous les brevets et de la JCB** édition 2015.

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

Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, merci d'informer par ce biais de vos sorties extérieures (informations nécessaires pour la prochaine Assemblée générale).

Internet : Pour une information optimisée, communiquez votre adresse électronique à cahors.cyclotourisme@orange.fr

Et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter du site internet.

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 !**

CIRCUITS NOVEMBRE 2014

Les départs se font, **en novembre, toujours à 14 heures**, du parking Saint-Georges, dans l'ordre des groupes 1, 2, 3, ...

Lors des départs sur Arcambal, on évite la D911 pour ne pas gêner la circulation en privilégiant un passage par la promenade de Coty.

Cette consigne vaut pour tous les groupes.

Merci

Samedi 1^{er} : 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 – à gauche D45 – D656 à droite - Sauzet – 1km avant Villesèque à gauche D12 – D27 – Trespoux – à droite VC – La Coronelle – Cahors.

Lundi 3 et Mardi 4 : 58km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – St-Vincent-Rive-d'Olt – avant Sauzet à gauche D 656 sur 200 m - à droite D37 St-Pantaléon – à gauche D653 vers Cahors sur 200m et à droite VC Saint-Jean – Lascabanes – à gauche D7 – Labastide-Marnhac – Cahors.

Mercredi 5 : 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 Ventaillac – Le Montat – Cahors.

Samedi 8 et Dimanche 9 : 55km

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

Lundi 10 et Mardi 11 : 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.

Mercredi 12 : 55km

Cahors – Chemin de la Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Gare d'Epère - 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.

Samedi 15 et Dimanche 16 : 58km

Cahors – Le Bartassec – D820 – Roc de l'Agasse – Les Sept Ponts – D659 - Lhospitalet – Castelnau Montratier – 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.

Lundi 17 et Mardi 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.

Mercredi 19 : 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.

Samedi 22 et Dimanche 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 Montratier – D 659 - Lhospitalet – Cahors.

Lundi 24 et Mardi 25 : 55km

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

Mercredi 26 : 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 – Ventailac – Le Montat – Cahors .

Samedi 29 et Dimanche 30 : 53km

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