

INFOS DECEMBRE 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 pratique personnelle** 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. Bienvenue à eux.

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

Sorties du dimanche matin : La sortie du vendredi, non officielle, a malheureusement porté préjudice aux activités du samedi. C'est grave car les actifs n'avaient plus la possibilité de nous rejoindre.

Nous avons donc remis en place une sortie **le dimanche matin à 9 heures**. Après 1 mois de fonctionnement, force est de constater que les nouveaux y sont aujourd'hui majoritaires. Nous souhaitons que vous veniez nombreux à ce nouveau rendez-vous.

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

Maillots : il reste, en stock, un reliquat de nos anciennes tenues. Vous pouvez 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 dans 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). Inscrivez-vous à l'[AG](#) et au repas ou donnez procuration au membre de votre choix.

Et si vous souhaitez vous engager davantage, sachez qu'il reste des postes d'élus à pourvoir. **Votre club a besoin de vous.**

Cette année, les membres présents éliront le sportif de l'année du club. Le choix est ouvert ... alors parlez-en entre vous.

N'oubliez pas non plus de signaler vos différentes participations dans le [formulaire](#) prévu à cet effet sur le site. Vous faciliterez grandement le travail de votre secrétaire.

Ces informations sont indispensables pour la prochaine Assemblée générale

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

Permanences à la Barbacane : 3 permanences sont prévues en décembre à la Barbacane.

- Inscription à l'AG et renouvellement des licences **le jeudi 4 déc. de 18 à 19h.**
- Renouvellement des licences, **le jeudi 11 déc. et le jeudi 18 déc. de 18 à 19h.**

Les informations et circuits mensuels seront également disponibles **le jeudi 18 déc.**

La 1^{ère} réunion mensuelle du nouveau Comité Directeur issu de l'AG est prévue **le jeudi 18 déc. à 16h30.**

Calendrier des sorties 2015 : 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.

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 DECEMBRE 2014

*Les départs se font à 13 h30
du parking Saint-Georges, dans l'ordre des groupes 1, 2 et 3*

Lundi 1 et Mardi 2: 55 kms

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D 653 – Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs – Vers – à gauche Guillot – En haut de la côte à droite D10 sur 8 km – à droite V.C – Merlan – Pech Picou – Vers – Laroque des Arcs – Cahors.

Mercredi 3 : 55 kms

Cahors – Chemin de La Chartreuse - Pradines – Douelle – La Grézette – Lapoujade – à droite D23 - Crayssac – D 23 (côte du Loup) Catus – St Denis Catus – Calamane – Espère – Mercuès – Douelle – Pradines – Cahors.

Jeudi 4 : Permanence au local:

Inscription à l'Assemblée générale – Renouvellement des licences.

Samedi 6 et Dimanche 7: 57 kms

Cahors – Chemin du Bartassec – Route de Montcuq - Labastide Marnhac – Lascabanes – dans le village à droite V.C – Lieu dit St Jean – à la D653 à gauche sur 200m – à droite D 37- St Pantaléon – à gauche D 37 Sauzet – St-Vincent-Rive-d'Olt – Douelle – Pradines – Cahors.

Lundi 8 et Mardi 9 : 55 kms

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
Arcambal – Concots – à droite D 26 – Escamps – D 55 – Lalbenque – D 19 vers D 820 sur 200 m et à droite V.C – Pauliac – Le Cayran – D 149 – L. dit Pouzergues – Hauteserre – Cahors.

Mercredi 10 : 53 kms

Cahors – Chemin de La Chartreuse - Pradines – Douelle – Mercuès – Calamane – 1,5 km après à droite D 9 – Boissières – à gauche D 9 Mas de Camp – à la D 820 à droite – au rond point de la D820 à gauche D 49 – Francoulès – St Michel de Cours – à droite D 7 – Constans – Laroque des Arcs – Cahors.

Jeudi 11: Permanence au local de 18h à 19h : Renouvellement des licences.

Samedi 13 et Dimanche 14 : 57 kms

Cahors – Chemin du Bartassec - La Coronelle – Trespoux – à la D 656 à droite – Sauzet – à droite D 37 – Albas – à gauche D8 vers Anglars-Juillac et à droite D 45 - Castel franc – à droite D9 - Camy – Luzech – Douelle – Pradines – Cahors.

Dimanche 14 décembre: Assemblée générale de Cahors Cyclotourisme

A la Bourse du Travail suivie du traditionnel repas à La Chartreuse

Lundi 15 et Mardi 16 : 52 kms

Cahors – Chemin du Bartassec – D 820 – Roc de La Gasse – Les 7 Ponts – à droite D 659 - Lhospitalet – 9 km après à droite D 104 vers Lauzerte sur 3 km et à droite D 4 vers Montcuq sur 6 km – à la D 7 à droite Les Vignals - Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Mercredi 17 : 55 kms

Cahors – Chemin du Bartassec – D 820 – Roc de La Gasse – Les 7 Ponts – à droite D 47 - Le Montat – Ventaillac – D 820 vers Montauban sur 4 km et au carrefour à gauche D 26 sur 50m et à droite D 59 – Montdoumerc – D 10 – Lalbenque – D 6 – D 49 (Vallée du Tréboulou) – Cahors.

Jeudi 18: Permanence au local de 18h à 19h : **Renouvellement des licences.**

Samedi 20 et Dimanche 21 : 56 kms

Cahors – Chemin de La Chartreuse - Pradines – Douelle – Luzech D8 – Albas D8 vers Anglars Juillac et à droite D 45 – Castelfranc – à droite D9 - Camy – Luzech – Caix – La Grézette – Douelle – Pradines – Cahors.

Lundi 22 et Mardi 23: 55 kms

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 – D 911 - Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – vers St-Cirq-Lapopie sur 4,5 km et à droite D 197 – à l'entrée de Berganty à droite V.C.– Concots – Arcambal – Cahors.

Mercredi 24 : 57 kms

Cahors – Chemin de La Chartreuse - Pradines – Douelle – St-Vincent-Rive-d'Olt vers Sauzet – à la D656 à gauche sur 200m et à droite D37 – St Pantaléon – à gauche D 653 vers Cahors sur 200 m et à droite V.C – St Jean – Lascabanes – Labastide Marnhac – Cahors.

Samedi 27 et Dimanche 28: 53 kms

Cahors – Chemin du Bartassec – D 820 – Roc de La Gasse – Les 7 Ponts – à droite D 47 - Le Montat – Ventaillac – St-Cevet – Fontanes – Lalbenque – D 26 – Cremps – Les Fournets –D 911 - Arcambal – Cahors.

Lundi 29 et mardi 30: 56 kms

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 – D 911 - Arcambal – Galessie – Les Mazuts – Les Vitarelles – D 8 vers St-Cirq- Lapopie - Au point de vue à gauche D40 – Bouziès – St Géry – Vers – Laroque-des- Arcs – Cahors.

Mercredi 31 : 56 kms

Cahors – Promenade de Coty – Pont de Cabessut – Quai de Regourd – D 653 – Chemin des Tuileries - Laroque des Arcs – Vers – à gauche Guillot – En haut de la côte à droite D10 – Les Masseries – à D 662 à droite St Géry - Vers – Laroque des Arcs – Cahors.