



## DE CYCLOTOURISME

### ⇨⇨⇨ LE CYCLOTOURISME ...

⇨ Mars - Octobre : les "cyclos" de tous âges et de tout niveau sont accueillis, chacun choisissant la formule qui lui convient.

⇨ Des circuits : découverte, famille ..., des brevets sur des distances très variées sont proposés chaque week-end par les clubs UFOLEP Girondins. Des randonnées permanentes ou « grandes randonnées », sur des routes pittoresques, des séjours cyclotourisme sont également organisés par les associations.

⇨ La convivialité est toujours présente, des récompenses individuelles, des trophées par association sont offerts aux participants.

⇨ Tout au long de la saison, les randonnées sont comptabilisées pour le CHALLENGE UFOLEP CYCLOTOURISME, qui veut récompenser la Participation et la Régularité des adhérents des Clubs Girondins.

### ⇨ TARIFS D'ENGAGEMENTS

Vous trouverez pour chaque randonnée les tarifs d'engagements prévus pour les **Licenciés UFOLEP** et pour les **Autres pratiquants (licenciés autres fédérations ou non)**. **Posséder la licence UFOLEP permet de bénéficier de tarifs avantageux.**

### ⇨ Port du casque

**Le port du casque est imposé pour toutes les activités cyclistes lors des entraînements, des sorties, des reconnaissances, des échauffements, des compétitions, etc...).**

#### **COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP Gironde**

72 Avenue de l'Église Romane 33370 ARTIGUES PRES BORDEAUX

Tél. : [05.56.79.00.22](tel:05.56.79.00.22) - [ufolep33@gmail.com](mailto:ufolep33@gmail.com) - [www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)

## ⇒⇒⇒ MARS 2020

<b>D.01</b>	<b>AYGUEMORTE</b>	80 Km	14 h 00
	Randonnée Ayguemorte Départ Salle des Fêtes	<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>	
↗ <b>V.C. AYGUEMORTE</b> Claude SEGONDS 06-09-79-88-57 <a href="mailto:claudesegonds@orange.fr">claudesegonds@orange.fr</a>			

<b>S.07</b>	<b>BREVET DE SALLEBOEUF</b>	50 km – 75 km – 100 km « 3 circuits vallonnés »	Départ libre de 13 h 30 à 14 h 00
	<b>Départ devant la salle des fêtes</b> « Les Aînés »	<b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>	
↗ <b>CS SALLEBOEUF</b> Christophe LOBRE 06-98-12-94-67 <a href="mailto:lobre.christophe@free.fr">lobre.christophe@free.fr</a> Romain VILLAR 07-76-06-72-63 <a href="mailto:romainvillar033@hotmail.com">romainvillar033@hotmail.com</a>			

<b>D.22</b>	<b>LANGON</b>	86 Km Circuit moyen	9 h 00
	Randonnée Culture Vélo Langon	<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>	
↗ <b>GUIDON MACARIEN</b> Gérald LABBE 06-37-33-11-64 <a href="mailto:virlabbe@outlook.com">virlabbe@outlook.com</a>			

<b>D.29</b>	<b>CASTRES</b>	50 Km vallonné 70 Km vallonné, 50 Km plat	A partir de 8 h 15 A partir de 8 h 15 A partir de 8 h 45
	<b>Place des fêtes de Castres</b> <b>ENTRE PINS ET RAISINS</b>	<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>	
↗ <b>CASTRES CYCLO CLUB</b> Patrick BIROT 06.81.44.50.03 <a href="mailto:patrickbirot@hotmail.com">patrickbirot@hotmail.com</a> <a href="http://castres.cyclo.club.over-blog.com/">http://castres.cyclo.club.over-blog.com/</a>			

## ⇒⇒⇒ AVRIL 2020

<b>S.04</b>	<b>CARBON-BLANC</b>	160km 100km et 60km	10 h 00 13 h 30
	La Carbonblanaise Salle Jacques Brel Avenue VIGNAUD-ANGLADE	<b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>	
↗ <b>CACBO CYCLO</b> Jean Michel GIRAUDEL 06-37-17-78-69 <a href="mailto:giraudel.jean-michel@wanadoo.fr">giraudel.jean-michel@wanadoo.fr</a> <a href="http://cacbocyclo.blogspot.fr/">http://cacbocyclo.blogspot.fr/</a>			

<b>S.18</b>	<b>CAVIGNAC</b>	120 km 90 km 65 km 40 km	13 h 00 13 h 30 13 h 30 13 h 45
	<b>RANDONNEE DE LA HAUTE GIRONDE</b> Salle polyvalente Avenue de Paris	<b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>	
↗ <b>CAVIGNAC CLUB NORD GIRONDE</b> <a href="mailto:cavignacclubnordgironde@gmail.com">cavignacclubnordgironde@gmail.com</a> Jean MARCHAIS 06-24-97-08-31 <a href="mailto:jmmarchais@sfr.fr">jmmarchais@sfr.fr</a> <a href="http://club.quomodo.com/ccng/accueil.html">http://club.quomodo.com/ccng/accueil.html</a>			

<b>S.25</b>	<b>SAINT-LOUBES</b>	100 Km vallonné 75 Km moyen 50 Km plat	13 h 30 13 h 45 14 h 00
	<b>La Loubésienne</b> 15 Avenue de Cajus (Gymnase du collège Max Linder)	<b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>	
Boissons sirops BIO de chez Meneau sur les ravitaillements et à l'arrivée <b>Tombola gratuite et récompenses pour les clubs</b> ↗ <b>CC CYCLO SAINT-LOUBES</b> email : <a href="mailto:cycloclub.st.loubes@orange.fr">cycloclub.st.loubes@orange.fr</a> site internet : <a href="http://www.saint-loubes-cycloclub.fr">http://www.saint-loubes-cycloclub.fr</a> Daniel AMPE : 06-88-75-37-27 / Marc BARRERE : 05-56-72-42-33 / 06-18-27-12-92			

## ⇒ ÊTRE CYCLOTOURISTE UFOLEP C'EST :

- Respecter le Code de la Route,
- Privilégier la convivialité, la solidarité,
- Respecter le règlement de l'U.F.O.L.E.P.,
- Port du casque cycliste **obligatoire** même à l'entraînement
- Avoir toujours avec soi sa licence U.F.O.L.E.P., une pièce d'identité

## ⇒⇒⇒ MAI 2020

<b>V.01</b>	<b>STE GEMME</b> Salle des fêtes Les Randonnées Monséguraises	90 Km	Départ à partir de 8 h 00
		65 Km	
		50 Km	
		25 km	
		Randonnée pédestre fléchée et accompagnée 11 km 2 € UFOLEP / Autres 4€ Randonnées VTT 23, 33 et 45 Km Départ pédestre et VTT : 9 h 00 <b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>	
↗ S.C. MONSEGUR Jean PERINOTTO 05-56-61-67-07 / 06-88-63-20-01 <a href="mailto:mci.perinotto@orange.fr">mci.perinotto@orange.fr</a> Pierre BARBE 05-56-71-86-47 / pierrebarbe2@wanadoo.fr			

<b>S.02</b>	<b>SAINT MAGNE DE CASTILLON</b> Rando du printemps	109 Km	Départ à 13 h 30
		73 Km	
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>	
↗ CC CYCLO SAINT MAGNAIS email : <a href="mailto:cycloclubstmagnais@gmail.com">cycloclubstmagnais@gmail.com</a> site internet : <a href="http://www.cycloclubstmagnais.e-monsite.com">www.cycloclubstmagnais.e-monsite.com</a> Joel DUSSUTOUR : 06-16-19-74-20			

<b>S.16</b>	<b>GOURS</b> La Palombière Salles du Coopé-Club	100 Km	13 h 30
		60 Km	
		30 Km	
		<b>UFOLEP 7€ / Autres 10€</b>	
		<b>Rando pédestre : 15km tarif : 3€</b>	
↗ V.C. GOURS Jean Claude MARTINON : <a href="mailto:martinon.jc@orange.fr">martinon.jc@orange.fr</a> / 06-42-76-91-81			

<b>S.16</b>	<b>ARTIGUES PRES BORDEAUX</b> Classique de l'Entre 2 Mers Parking des écoles	100 Km nouveaux circuits	Inscription à partir de 12 h 30
		75 Km	Départ à 13 h 30
		<b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>	
↗ ARTIGUES CYCLO SPORT / Richard DIDION <a href="mailto:richarddidion@aol.com">richarddidion@aol.com</a> 06-15-98-46-42 <a href="http://www.artiguescyclospor.fr">http://www.artiguescyclospor.fr</a>			

## ⇒⇒⇒ JUIN 2020

<b>V.05</b> <b>S.06</b> <b>D.07</b>	<b>BORDEAUX-PYRENEES</b> 19 <sup>ème</sup> édition	05/06 Mérignac – Aire sur Adour 187km	Départ de 7 h 00 à 7 h 30 17 rue Paul DUKAS 33700 Mérignac
		06/06 Aire sur Adour – Argelès-Gazost 142km	
		07/06 ArgelèsGazost – Cauterets Pont d'Espagne 50km	
		07/06 ArgelèsGazost – Luz-Ardiden 72km	
		<b>UFOLEP 55€ / Autres 58€</b>	
↗ A.C. CHEMIN LONG Michel DARNAUDAT 06-19-90-51-70 <a href="mailto:michel.darnaudat@orange.fr">michel.darnaudat@orange.fr</a> <a href="http://http://ac.chemin-long.over-blog.com/">http:// http://ac.chemin-long.over-blog.com/</a>			

<b>S.06</b>	<b>CISSAC</b> Tour de l'Estuaire	180km	Départ 8 h 00 de Pauillac
		<b>UFOLEP 15€ / Autres 15€</b>	
↗ AS RANDONNÉE VTT CISSAC Christophe BILLA 06.89.41.79.76 <a href="mailto:christophebilla@gmail.com">christophebilla@gmail.com</a>			

<b>S.06</b>	<b>LA FETE DU VELO 2020</b> Stade municipal Robert Monseau (village vélo) à l'occasion de la FÊTE DES SPORTS au stade municipal de St Médard, tombola et tee-shirt de la ville	50 km	Départ 14 h 30
		90 km	Départ 14 h 15
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>	
↗ A.S. SAINT-MEDARD en JALLES <a href="http://assm-cyclo.saintmedardasso.fr">http://assm-cyclo.saintmedardasso.fr</a> <a href="mailto:assm.cyclotourisme@free.fr">assm.cyclotourisme@free.fr</a> Dominique PELLETAN : 05-56-05-09-63 ou 06.71.89.66.52			

### LES RANDONNEES PERMANENTES :

Le site internet des activités cyclistes UFOLEP (onglet « cyclotourisme ») met à disposition des cyclistes, licenciés ou non, un certain nombre de circuits cyclotouristes. Pour l'ensemble des randonnées, vous trouverez les documents suivants téléchargeables:

- Une fiche « Géolocalisation » (comment utiliser les fichiers GPX et KMZ)
- Une carte de contrôle (pointages en différents points des circuits)


Pour chaque randonnée, documents suivants téléchargeables:

- Une fiche de présentation
- Un descriptif des routes empruntées et des villes (ou villages) traversées
- Un fichier GPX pour enregistrement du circuit sur un GPS.
- Un fichier KMZ pour visualisation du circuit sur Google Earth.

Remarque : Pour chaque randonnée, un point de départ est donné à titre indicatif. Chacun peut choisir le point de départ qui lui convient.


**Rendez-vous sur <http://www.ufolep-cyclisme.org>**

## ⇨⇨⇨ JUILLET 2020


<b>D.19</b>	<b>BIGANOS</b>	100 Km	8 h 30
	Place de la mairie	80 Km	8 h 45
	52 avenue de la Libération	50 Km	9 h 00
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>	
 <b>CYCLO CLUB FACTURE-BIGANOS</b> Francis JIMENEZ 06-15-86-89-72 <a href="mailto:fr_jimenez@yahoo.fr">fr_jimenez@yahoo.fr</a>			

## ⇨⇨⇨ AOÛT 2020

<b>Mar.04</b>	<b>SAINT MAGNE DE CASTILLON</b>	92 Km	Départ à 7 h 30
	<b>Rando du Criterium</b>	69 Km	
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>	
 <b>CC CYCLO SAINT MAGNAIS</b> email : <a href="mailto:cycloclubstmagnais@gmail.com">cycloclubstmagnais@gmail.com</a> site internet : <a href="http://www.cycloclubsaintmagnais.e-monsite.com">www.cycloclubsaintmagnais.e-monsite.com</a> Joel DUSSUTOUR : 06-16-19-74-20			

<b>D.30</b>	<b>CAMBES</b>	30 Km	A partir de 8 h 30
	Tour de l'Entre deux Mers	60 Km	
		90 Km	
	<b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>		
 <b>TEAM CX4 Nicolas DEBENNE</b> <a href="mailto:teamcx4.club@gmail.com">teamcx4.club@gmail.com</a> 06-41-06-51-68			

## ⇨⇨⇨ SEPTEMBRE 2020

<b>S.05</b>	<b>CARBON-BLANC</b>	50 km	13 h 30
	Randonnée des vendanges en entre deux mers	75 km	
	Salle Jacques Brel		
	Avenue VIGNAUD-ANGLADE		
	<b>UFOLEP 5€ / Autres 8€</b>		
 <b>CACBO CYCLO</b> Jean Michel GIRAUDEL 06-37-17-78-69 <a href="mailto:giraudel.jean-michel@wanadoo.fr">giraudel.jean-michel@wanadoo.fr</a> <a href="http://cacbocyclo.blogspot.fr/">http://cacbocyclo.blogspot.fr/</a>			

## ⇨ LES FORMATIONS UFOLEP


**Vous souhaitez vous impliquer dans votre association, pensez à vous former et ainsi obtenir tous les outils nécessaires pour l'encadrement des jeunes et moins jeunes ...**

Session PSC1 (premiers secours)


Brevet Fédéral d'Animateur (BF A) ou d'Officiel (BF O) 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré

Reconnaissance Interne des Compétences (RICA)

**Contactez le Comité au 05.56.79.00.22**

<b>D.06</b>	<b>CENON</b>	100 Km	
	Allée Simone Bouluguet Cenon Château Tranchère Tous les départs sont fixes	75 Km 60 Km	8 h 30
		<b>UFOLEP 7€ / Autres 10€</b>	
 <b>CC CENON Christian SALOMON 06-20-10-06-72 <a href="mailto:christian.salomon33@orange.fr">christian.salomon33@orange.fr</a> <a href="http://www.cycloclubcenon.fr">www.cycloclubcenon.fr</a></b>			

<b>D.06</b>	<b>MERIGNAC</b>	23 Km	8 h 45
	Pédaler en Gironde / Carrefour Mérignac Maison des associations de Merignac (Face à la Mairie)	50 Km 75 Km 100 Km	8 h 30 8 h 15 8 h 00
		Tarifs 5 € Moins de 10 ans 1€	
 <b>SPORT ATHLETIQUE MERIGNACAIS Cyclisme Arnaud DUBLE 06-29-92-36-54 <a href="mailto:arnaud.duble@orange.fr">arnaud.duble@orange.fr</a> inscription sur place</b>			

<b>D.13</b>	<b>ST-MEDARD en JALLES</b>		8 h 30
	« La Jean-Marie DERRUAU 2020 » Parking BBJ / Intersport (Salle Jacques Brel)	100 km 80 km 50 km	8 h 40 9 h 00 Inscription à partir de 8 h 00
		<b>UFOLEP 6€ / Autres 9€</b>	
 <b>A.S. SAINT-MEDARD en JALLES <a href="http://assm-cyclo.saintmedardasso.fr">http://assm-cyclo.saintmedardasso.fr</a> <a href="mailto:assm.cyclotourisme@free.fr">assm.cyclotourisme@free.fr</a> Dominique PELLETAN : 05-56-05-09-63 ou 06.71.89.66.52</b>			

### LES GRANDES RANDONNEES CYCLOTOURISTES

Avec au moins une nuit dehors, parfois deux ou trois, les grandes randonnées sont accessibles à des pratiquants relativement chevronnés et l'on y rencontre de nombreux habitués.

Elles sont l'occasion pour beaucoup de se fixer un ou des objectifs importants sur une saison. On distingue des randonnées en ligne ville à ville aller et d'autres aller et retour. Plusieurs délais sont généralement proposés.

De portée régionale ou nationale, ces parcours permettent d'organiser des sorties clubs d'envergure.

Les grandes randonnées (par exemple Bordeaux-Sete, Bordeaux-Ventoux, Bordeaux-Pyrénées etc. ...) qui reviennent à intervalle régulier sont souvent les manifestations « phare » des saisons cyclotourisme dans les départements qui les organisent.

### BONNE SAISON 2019-2020



**DEVENEZ SE'COUREUR**



Le Se'Coureur est le trait d'union entre les participants et les secours agréés.  
Sa mission est d'alerter et de prodiguer les gestes d'urgence dans l'attente de l'arrivée des secours.  
Titulaire du PSC1 il mettra en application ce qui lui aura été enseigné au cours de cette formation.

**AVEC VOUS AU COEUR DE LA COURSE !**



EN RELATIONS >>> PARTICIPANTS ORGANISATEURS SECOURS AGRES

Rendez-vous sur : [www.ed.ufolep.org/gironde](http://www.ed.ufolep.org/gironde)



ufolep  
Tous les sports autrement  
sérieux

**7** heures  
qui peuvent  
**sauver 1** vie

**FORMATION**  
**PREMIERS SECOURS**  
- PSC1 -  
AVEC L'UFOLEP



**Le Comité Départemental est agréé PSC1**  
**Nous vous proposons donc des sessions de formation chaque mois**  
**Tarif préférentiel pour les licenciés UFOLEP33 à 52€**  
**Connaître les dates des sessions, les places disponibles ...**

*7 heures qui peuvent sauver 1 vie*

**FORMATION PSC1 UFOLEP**

*Apprenez les gestes qui sauvent !*

Programme :

- Protection / Alerte / Alerte des populations
- Malaise
- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque
- Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
- Traumatisme / Brûlures / Plaies / Hémorragies externes



*Nos sessions à venir :*

**# 25 janvier 2020**

**# 28 mars 2020**

**# 11 avril 2020**

*10 places par session (10 ans et +)*

**Tarifs**

**52€ licencié(e) UFOLEP**

**70€ Autres participants**

*Rendez-vous sur : [www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)*



**UFOLEP Gironde : 05.56.79.00.22 // [ufolep33@gmail.com](mailto:ufolep33@gmail.com)**

*Organisme de formation PSC1 agréé préfecture de Gironde par arrêté n°33 16 17 du 25/07/17*



# RETROUVEZ REGULIEREMENT LES INFOS UFOLEP33

- ☛ MISE A JOUR DES CALENDRIERS
  - ☛ GRANDS RENDEZ-VOUS
  - ☛ JOURNEES MULTISPORTS
  - ☛ ET BIEN PLUS ENCORE
- SUR NOTRE SITE INTERNET**



L'Ufolep c'est une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement.

AGENDA



NOS ACTUALITES



NOS VIDEOS



ALBUM PHOTOS



NOTRE REVUE

## Nos actualités



**[www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)**

## SUR LES RESEAUX SOCIAUX



**Ufolep Gironde**  
@ufolep33

Accueil  
À propos  
Évènements  
Photos  
Vidéos  
Communauté  
Groupes  
Avis  
Offres d'emploi  
Publications  
Infos et publicités  
Gérer les promotions

**Gironde, développez une culture commune autour Ufolep Gironde**  
Workplace de Facebook permet de connecter votre personnel à vos objectifs, valeurs et les uns aux autres, qu'ils soient au même endroit ou répartis à travers le monde.  
Obtenez Workplace gratuitement...

Choisissez de ne pas renoncer,  
**INSCRIVEZ-VOUS À TOUS LES SPORTS !**

J'aime S'abonner Partager ... Nous contacter

Créer une publication  
En direct Évènement Offre  
Emploi

Écrire une publication...

Photo/Vidéo Recevoir des... Humeur/Activ...

4,6 4,6 sur 5 - Selon l'avis de 9 personnes

<https://www.facebook.com/ufolep33/>

### L'UFOLEP Gironde soutien le Téléthon



Retrouvez toutes les dates des clubs UFOLEP sur le site Internet  
[www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde) et sur <http://www.afm-telethon.fr/>

### COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP Gironde

72 Avenue de l'Église Romane 33370 ARTIGUES PRES BORDEAUX  
Tél. : [05.56.79.00.22](tel:05.56.79.00.22) - [ufolep33@gmail.com](mailto:ufolep33@gmail.com) - [www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)