



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) - cd.33@ufolep.org - www.cd.ufolep.org/gironde

⇒⇒⇒ MARS 2023

11/03/2023	Salleboeuf Inscription salle des fêtes de Salleboeuf à partir de 12h30	50 - 75 - 100 km	Départ 13h30 pour le 100 et 75 km 14h00 le 50 km
		UFOLEP 6 €/ Autres 8€	

⇒ Cyclo Sport Salleboeuf Christophe LOBRE 06-98-12-94-67 lobre.christophe@free.fr

⇒⇒⇒ AVRIL 2023

01/04/2023	Stade de Castres Gironde ravito a l'arrivée et sur le circuit , inscription sur place	92 Kms (+ de 1000m de D+) 75 Kms (500 m de D+)	13h15 le 90 km et 13h30 le 75 km
		UFOLEP 5 €/ Autres 8€	

⇒ Castres Cyclo Club Patrick BIROT 07-84-10-86-82 patrickbirot@hotmail.com

⇒⇒⇒ AVRIL 2023

15/04/2023	Salle Jacques BREL 33560 Carbon Blanc Retrait des dossards sur place	60 - 100 - 160km	10h pour le 160km et 13h30 pour le 60 - 100km
		UFOLEP 5 €/ Autres 9€	

⇒ CACBO Cyclo Jean-Michel GIRAUDEL 06-37-17-78-69 giraudel.jean-michel@wanadoo.fr

⇒⇒⇒ AVRIL 2023

22/04/2023	Cavignac (les inscriptions se feront à la salle polyvalente, avenue de Paris)	50 - 75 - 100 km	Départ libre à 13h30
		UFOLEP 6 €/ Autres 9€	

⇒ Cavignac Club Nord Gironde Luc RIMBERT 06-32-63-55-70 cavignacclubnordgironde@gmail.com

⇒⇒⇒ AVRIL 2023

29/04/2023	St-Loubès La Loubésienne Départ et arrivée : 15 avenue de Cajus (Gymnase du collège Max Linder) Inscriptions sur place Boissons sirops BIO de chez Meneau sur les ravitaillements et à l'arrivée	50km (plat) - 75km (moyen) - 100km (vallonné)	Départ libre à partir de 13h30
		UFOLEP 6 €/ Autres 9€	

⇒ Cyclo club de st-Loubès Marc BARRERE 06-18-27-12-92 / Daniel AMPE 06-88-75-37-27
 cycloclub.st.loubes@orange.fr site : <http://www.saint-loubes-cycloclub.fr>

⇒⇒⇒ MAI 2023

01/05/2023	Monsegur Repas chaud sur réservation (15€ / 9€ -12ans)	40 - 70 km	Départ à 8 h 00
		UFOLEP 7 €/ Autres 10€ Randonnée pédestre, randonnée VTT 20 - 30 - 40km8 h 00	

⇒ SC Monsegur Jean PERINOTTO 06-88-63-20-01 mcj.perinotto@orange.fr

⇒⇒⇒ MAI 2023

13/05/2023	Cissac Médoc place de l'Eglise Inscription a partir de 12h45 ravitaillement sur le circuit plus un gouté a l'arrivée	65 - 95 km	Départ groupé à 14h15
		UFOLEP 8 €/ Autres 8€	
↗ VTT CISSAC Christophe BILLA 06-89-41-79-76 christophebilla@gmail.com			

⇒⇒⇒ JUIN 2023

03/06/2023	Saint Magne de Castillon	70 - 90km	Départ libre à 13h30
		UFOLEP 5 €/ Autres 8€	
↗ Cyclo-Club Saint Magnais Bernard LAFARGE 07-87-49-95-76 patrickbj@orange.fr			

⇒⇒⇒ JUIN 2023

17/06/2023	Stade Municipale St Médard en Jalles A l'occasion de la Fête des Sports de la municipalité. Ravitaillement sur les parcours et à l'arrivée.	50km - 90km	50km départ libre; 90km départ 14h15
		UFOLEP 5 €/ Autres 7€	
↗ AS St Médard CYCLOTOURISME Dominique PELLETAN 06-71-89-66-52 assm.cyclotouriste@free.fr			

⇒⇒⇒ JUILLET 2023

09/07/2023	ST EMILION		
		UFOLEP €/ Autres €	
↗ CC St Denis de Pile			

⇒⇒⇒ JUILLET 2023

23/07/2023	Biganos Parc lecoq (face à la mairie)	50 - 80 - 100km	Depart libre 8h30 - 9h00
		UFOLEP 5 €/ Autres 5€	
↗ Cyclo Club Factice Biganos Christian ROBIN 06-32-96-73-38 cycloclubbiganos@gmail.com			

⇒⇒⇒ AOÛT 2023

10/08/2023	Saint Magne de Castillon ravitaillement, repas	70 - 90km	Départ libre à partir de 8h00
		UFOLEP 7 €/ Autres 10€ Randonnée pédestre 10kmdépart libre à 8h30	
↗ Cyclo-club Saint Magnais Bernard LAFARGE 07-87-49-95-76 patrickbj@orange.fr			

🔗🔗🔗 AOÛT 2023

20/08/2023	MARCHEPRIME 33380	70 - 110km . Circuit famille de 30km	Départ libre à partir de 8h30
		UFOLEP 5 €/ Autres 6€ Randonnée pédestre 5km 9h30	
👉 Club Omnisports et culturel des écureuils section cyclo Stéphane LARMITOU 06-18-46-05-81 stephlarmitou@gmail.com			

🔗🔗🔗 SEPTEMBRE 2023

02/09/2023	Quinsac Gratuit pour Enfants de moins de 12 Ans	15 - 50 - 80km.	Départ libre 14h00
		UFOLEP 6 €/ Autres 9€	
👉 US Quinsac Cyclisme Claude HOUQUES 06-21-02-92-02 claude.houques@sfr.fr			

🔗🔗🔗 SEPTEMBRE 2023

03/09/2023	CENON Inscriptions à partir de 07H30	65 - 80 - 100km	08H30
		UFOLEP 7 €/ Autres 9€	
👉 CYCLO CLUB CENON Christian SALOMON 06-20-10-06-72 christian.salomon33@orange.fr			

🔗🔗🔗 SEPTEMBRE 2023

09/09/2023	Salle Jacques BREL 33560 Carbon Blanc retrait des dossards sur place	50 - 75 - 100km	13h30 pour tous les circuits
		UFOLEP 5 €/ Autres 9€	
👉 CACBO Cyclo Jean-Michel GIRAUDEL 06-37-17-78-69 giraudel.jean-michel@wanadoo.fr			

🔗 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

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>

➔ **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^{er} et 2^{ème} degré

Reconnaissance Interne des Compétences (RICA)

Contactez le Comité au 05.56.79.00.22

➔ **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 2022-2023

**RETROUVEZ REGULIEREMENT
LES INFOS UFOLEP33**

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

SUR NOTRE SITE INTERNET

www.cd.ufolep.org/gironde