



## 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 2022			
12/03/2022	<b>QUINSAC</b> La Fête du Vélo Ronde des Vignes	25 Km ,60 Km , 90 Km	Départ libre à 14 H.
		UFOLEP 6€/ Autres 10€	
📍 U S QUINSAC CYCLISME Caude HOUQUES 05.56.20.89.08 /06.21.02.92.02 claude.houques@sfr.fr			
🔗🔗🔗 AVRIL 2022			
09/04/2022	<b>SALLE JACQUES BREL CARBON-BLANC</b> La Carbonblanaise	60km;75km;100km;160km	10h pour le 160km 13h30 pour les autres
		UFOLEP 5€/ Autres 9€	
📍 CACBOCARBON-BLANC Jean Michel GIRAUDEL 06.37.17.78.69 giraudel.jean-michel@wanadoo.fr			
🔗🔗🔗 AVRIL 2022			
23/04/2022	<b>CAVIGNAC</b> Randonnée de la Haute Gironde	60 – 90 km 60 km	départ libre 13h 13 h 30
		UFOLEP 6€/ Autres 9€	
📍 CAVIGNAC CLUB NORD GIRONDE Jean MARCHAIS 06.24.97.08.31 jmmarchais@sfr.fr			
🔗🔗🔗 AVRIL 2022			
30/04/2022	<b>ST-LOUBES LA LOUBÉSIE</b> Départ et arrivée : 15 Avenue de Cajus (Gymnase du collège Max Linder) Boissons sirops BIO de chez Meneau sur les ravitaillements et à l'arrivée	50km (plat), 75m (moyen), 100km (vallonné)	départ libre à partir de 13h30
		UFOLEP 6€/ Autres 9€	
📍 CYCLO CLUB SAINT-LOUBES 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 : 06-18-27-12-92			
🔗🔗🔗 MAI 2022			
01/05/2022	<b>SAINT VIVIEN DE MONSEGUR</b> RANDONNEES MONSEGURAISES Repas chaud sur réservation	25km;50km;75km;90km	8h00
		UFOLEP 6€/ Autres 9€ Randonnée pédestre 11 km UFOLEP 2€/ Autres 4€	
📍 SC MONSEGURAIS Jean PERINOTTO 06.88.63.20.01 maje-perinotto@orange.fr			
🔗🔗🔗 MAI 2022			
14/05/2022	<b>CISSAC MEDOC</b> Boucle du médoc	95 km	14H15
		UFOLEP 10€/ Autres 10€	
📍 VTT CISSAC Christophe BILLA 06.89.41.79.76 christophebilla@gmail.com			
🔗🔗🔗 JUIN 2022			
11/06/2022	<b>STADE MUNICIPAL DE ST MEDARD EN JALLES</b> LA FÊTE du VELO	50km, 90km	14 h 15
		UFOLEP 5€/ Autres 7€	
📍 ASSM CYCLOTOURISME Dominique PELLETAN 06.71.89.66.52 assm.cyclotourisme@free.fr			
🔗🔗🔗 JUIN 2022			
25/06/2022	<b>SAINT ÉMILION</b> RANDO CYCLO DE ST EMILION	deux circuits de 30 km	Départ libre à partir de 13h30
		UFOLEP 8€/ Autres 10€	
📍 CCST DENIS DE PILE Joel SEYNAT 06.42.46.00.57 club.ccsdp33910@orange.fr			

⇒⇒⇒ JUILLET 2022			
24/07/2022	PARC LECOCQ BIGANOS ( FACE A LA MAIRIE) LA BOIENNE	50 km ; 80 km ; 100 km	Départ libre entre 8h30 et 9h00
		UFOLEP 5€/ Autres 5€	
📍 CYCLO CLUB BIGANOS Francis JIMENEZ 06.15.86.89.72 fr_jimenez@yahoo.fr			

⇒⇒⇒ AOUT 2022			
02/08/2022	SAINT MAGNE DE CASTILLON RANDONNEE DU CRITERIUM	70km;100km	Inscription à partir de 7 h 30 Départ 8 h 30
		UFOLEP 5€/ Autres 8€	
📍 CYCLO CLUB SAINT MAGNAIS Cyril BOUTY 06.64.13.28.88 patrickbj@orange.fr			

⇒⇒⇒ SEPTEMBRE 2022			
04/09/2022	CENON Flèche Aquitaine	100-80-60 km	8 h 30
		UFOLEP 7€/ Autres 9€	
📍 CYCLO CLUB CENON Christian SALOMON 06.20.10.06.72 christian.salomon33@orange.fr			

⇒⇒⇒ SEPTEMBRE 2022			
10/09/2022	SALLE JACQUES BREL CARBON-BLANC Randonnée des vendanges en entre deux mers	50km;75km;100km	13h30
		UFOLEP 5€/ Autres 9€	
📍 CACBOCARBON-BLANC Jean Michel GIRAUDEL 06.37.17.78.69 giraudel.jean-michel@wanadoo.fr			

⇒⇒⇒ SEPTEMBRE 2022			
18/09/2022	PARKING BBJ/INTERSPORT A ST MEDARD EN JALLES LA Jean Marie DERRUAU 2022	50km; 80km; 100km	départ 100 km 8 h 30; 50 et 80km 8 h 40
		UFOLEP 5€/ Autres 7€	
📍 ASSM CYCLOTOURISME Dominique PELLETAN 06.71.89.66.52 assm.cyclotourisme@free.fr			

⇒⇒⇒ OCTOBRE 2022			
01/10/2022	CASTRES GIRONDE La randonnée des 1000 .	92 km (1000D+) et 75 km (500D+)	Départ libre de 8h00 a 13h30
		UFOLEP 5€/ Autres 8€	
📍 CASTRES CYCLO CLUB Patrick BIROT 07.84.10.86.82 patrickbirot@hotmail.com			

⇒⇒⇒ OCTOBRE 2022			
09/10/2022	GOURS La GG (Gravel Gours)	25, 50, 75 km	Départ libre à 8 h 00
		UFOLEP 8€ / AUTRES 4€ +4€ casse-croûte à midi	
📍 VELO CLUB DE GOURS Jean Claude MARTINON 06.42.76.91.81 martinon.jc@orange.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<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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 2021-2022**

**RETROUVEZ REGULIEREMENT**

**LES INFOS UFOLEP33**

**SUR NOTRE SITE INTERNET**

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

**SUR LES RESEAUX SOCIAUX**

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