

Comité départemental de la Haute-Garonne
Commission de cyclotourisme
www.fsgt31.fr



Calendrier des activités 2013

Haute -Garonne (31)



Les renseignements figurant dans ce calendrier sont des renseignements d'ordre général. Comme chaque année, bien avant la date de chaque activité, les organisateurs (Clubs ou Commission) diffuseront une invitation comportant des informations complémentaires et des précisions sur :

- ▶ le lieu prévu pour les inscriptions, le départ, le retour
- ▶ le kilométrage de chaque circuit proposé
- ▶ le (ou les points) de ravitaillement(s)
- ▶ un exemplaire de la feuille de route (avec tracé et descriptif des circuits - règlement de la randonnée)
- ▶ les renseignements divers propres à l'organisation

Sommaire

Le mot du Président.....	3
La FSGT.....	4 - 6
L'agenda	7 - 24
Les randos FSGT	25 - 28
Pour votre sécurité	29
Cyclo éco-responsable	29
Les correspondants de clubs.....	30

A vélo, respectez :

- ▶ le code de la route
- ▶ les autres usagers
- ▶ le règlement des randonnées

Nous vous recommandons le port du casque



Le mot du président

C'est toujours un grand plaisir de vous présenter le, maintenant traditionnel calendrier des activités de la Commission Cyclotourisme du Comité Départemental FSGT de Haute-Garonne.

2013 s'annonce toujours aussi riche en organisations, les «points café», lancés en masse en 2012 sont bien sûr reconduits, le Club des Autobus Toulousains vous en propose un dès le mois de décembre, s'ensuivent des rendez-vous cyclos tous les dimanches de janvier à novembre 2013. La Commission Cyclotourisme FSGT 31 et l'ensemble de ses Clubs oeuvrent tout au long des saisons pour vous faire partager leur passion. Vous pouvez être assurés que les manifestations présentées dans ce livret, sont toutes préparées par des équipes d'organisateur soucieux de vous proposer des prestations de très grande qualité. La convivialité, la liberté de pédaler comme vous aimez, chacun son rythme, la variété des parcours et leurs originalités feront de vos sorties à nos côtés, nous en sommes certains, de purs moments de bonheur.

Vous trouverez en feuilletant ce livret:

- ▶ la totalité des activités prévue pour la saison 2013 ainsi que des renseignements d'ordre général concernant les randonnées proposées soit, par les clubs affiliés à la FSGT, soit par la Commission elle-même. Au fur et à mesure du déroulement de la saison, des informations plus précises concernant chacune des activités proposées seront diffusées par les organisateurs suivant les moyens de communication à leur convenance (courrier, affiches, Internet, radio ...). Si vous êtes intéressé (e) par une organisation, vous pouvez également obtenir directement ces renseignements en contactant la personne dont les coordonnées sont mentionnées dans ce calendrier.
- ▶ la liste des correspondants de club, vous envisagez de rejoindre un club et vous licencier, vous souhaitez des renseignements sur la vie des clubs, sur les activités proposées, n'hésitez pas à contacter ces personnes.
- ▶ le site Internet de la Commission Cyclo FSGT 31, www.cyclotourisme-31.fr vous apportera toutes les réponses que vous pouvez vous poser au sujet du cyclotourisme à la FSGT. Mis à jour très régulièrement, il est un complément indispensable à ce calendrier des activités.

▶ Visitez le sans attendre !!! ajoutez le à vos « Favoris » !!!

Les activités proposées sont ouvertes à toutes et à tous, c'est à dire, aux :

- ▶ licenciés FSGT (sachant que la licence FSGT est une licence omnisports)
- ▶ licenciés d'autres fédérations, couverts par une assurance pour la pratique du cyclotourisme (FFCT – UFOLEP – Foyers Ruraux ...)
- ▶ personnes non licenciées qui désirent pratiquer occasionnellement, à la condition d'acquiescer, auprès des organisateurs, une carte dénommée Carte Initiative Populaire qui leur garantit une couverture assurance pour participer à la randonnée

Le cyclotourisme à la FSGT se pratique sans contraintes sauf celles liées à la sécurité des pratiquants et ce de 7 à 77 ans(et plus). N'hésitez donc plus à vous licencier en rejoignant un des clubs affiliés à la FSGT 31.

Je voudrais aussi remercier bien chaleureusement les professionnels du Cycle que sont Alain JOLY «JOLY-Cycle», Pierre LACHAUME SPORT 2000 S' ALBAN ainsi que Pierre ROSSE «LA CYCLERIE» pour l'aide précieuse qu'ils nous apportent dans la réalisation de ce calendrier. Pensez à leur rendre visite à l'occasion d'un achat ou d'une réparation, le meilleur accueil vous y est réservé. N'hésitez pas non plus à contacter l'Agence com3Elles pour vos réalisations graphiques.

En notre compagnie, nous vous souhaitons de belles randonnées.

Christian Panouze



Le comité Départemental F S G T de la Haute-Garonne

Il est constitué de l'ensemble des clubs affiliés à la FSGT du département.

Les représentants de ces clubs élisent tous les 4 ans un Conseil Départemental chargé du fonctionnement du comité. Un Bureau et un secrétariat sont mis en place par ce Conseil Départemental. Le Comité Départemental fonctionne en relation avec les structures régionale et nationale, sans relation hiérarchique, sur la base de décisions prises en commun.

Les Commissions sportives

Dès qu'une discipline est pratiquée par plusieurs clubs, une commission sportive est créée au sein du comité. Le fonctionnement ainsi que le financement de l'activité sont autonomes.

Chaque commission est représentée au Bureau du Comité Départemental. Les commissions peuvent participer à l'activité des commissions nationales de l'activité sportive concernée.

Vie et choix du comité départemental

Comme l'ensemble de la FSGT, le CD31 a fait le choix du bénévolat avec l'apport de 2 salariées administratives. Tout bénévole qui le désire a sa place pour œuvrer au développement de nos pratiques et de nos valeurs éducatives. De l'entreprise aux quartiers et villages, tous ceux qui veulent pratiquer autrement que sur le modèle sportif qui nous est proposé par les fédérations privilégiant les résultats et la recherche de la performance, peuvent venir construire leur pratique à la FSGT. Le CD31, qui a fait du développement du sport en milieu défavorisé une priorité, vous propose aussi une action citoyenne pour la construction d'une société plus juste.

En développement constant, le Comité 31 de la FSGT persiste et signe pour une pratique du SPORT AUTREMENT

La FSGT est créée en décembre 1934 de la fusion des deux organisations sportives ouvrières existant à l'époque, la FST (Fédération Sportive du Travail) et SGT (Union des Sociétés Sportives et Gymniques du Travail). Elle s'inscrit dans le courant d'éducation populaire naissant et a pour priorité de permettre l'accès du plus grand nombre aux Activités physiques et sportives, jusque là réservées à l'élite sociale. A l'origine la FSGT est donc une association du monde du travail, mais elle évolue rapidement vers les quartiers et les villages.

Aujourd'hui, elle est complètement ouverte sur tous les espaces de vie: rural, urbain, entreprise, quartier. La FSGT, par son éthique, ses innovations, ses activités, se démarque des tendances dominantes que sont l'élitisme, la concurrence, la marchandisation.

- ▶ Elle agit pour développer des activités physiques et sportives qui sont l'occasion de progrès, de découvertes, de responsabilisation, d'innovations, de partage d'expériences.
- ▶ En fait la FSGT cherche à créer, avec les licencié(e)s, les conditions pour que les activités physiques et sportives soient porteuses de pratiques éducatives, sociales et culturelles.
- ▶ Elle valorise l'activité associative bénévole et militante
- ▶ Elle permet de pratiquer avec une seule licence toutes les activités physiques et sportives
- ▶ Elle offre un espace de pratiques pour tous les âges : de la petite enfance, avec les Bébé dans l'eau, aux plus de 50 ans avec les APA (Activités Physiques pour Adultes).
- ▶ Elle prend en compte toutes les formes de pratique : compétitions / progrès sportif, à tous les niveaux, loisir / détente, découverte, besoin de vivre mieux en se maintenant en forme avec l'activité physique, seul(e) en famille, entre ami(es)
- ▶ Elle lutte contre les exclusions et contre la violence en particulier par l'adaptation des règles.



- ▶ Elle favorise les relations humaines et conviviales et cherche à établir des rapports de solidarité entre toutes les catégories de pratiquants.
- ▶ Elle se positionne avec résolution pour le développement d'un sport qui maintient en bonne santé, contribue à l'épanouissement des pratiquants, favorise la rencontre et l'implication des pratiquants dans leur propre pratique mais aussi dans la réalisation de projets avec les autres.

Le comité départemental

Le Comité Départemental de la Haute Garonne est un des Comités les plus importants de la Fédération. Il compte, à ce jour : **23 disciplines** **6000 licenciés**

- | | | | | |
|--------|-----------------|-------------------|-----------|----------------------|
| ▶ VTT | ▶ Football à 7 | ▶ Gymnastique | ▶ Plongée | ▶ Boules Lyonnaises |
| ▶ Ski | ▶ Football à 11 | ▶ Volleyball | ▶ Rugby | ▶ Multisport Enfant |
| ▶ PGA | ▶ Basketball | ▶ Cyclisme | ▶ Lutte | ▶ Randonnée Pédestre |
| ▶ Yoga | ▶ Pétanque | ▶ Bébés nageurs | ▶ Boxe | |
| ▶ Judo | ▶ Cyclotourisme | ▶ Tennis de table | ▶ Bowling | |

La commission de cyclotourisme

La Commission de Cyclotourisme du Comité FSGT 31 n'a cessé de progresser depuis sa création en 1976. Elle est la seconde Commission, en nombre de licenciés, du Comité Départemental. En 2013, le total de licences délivrées a atteint, 1400 licenciés avec 46 clubs affiliés.

Si vous souhaitez :

- ▶ pratiquer le vélo au sein d'un club FSGT 31 : prenez contact avec un des correspondants dont les coordonnées figurent dans les pages suivantes.
- ▶ obtenir des renseignements pour créer une activité cyclo dans votre village, votre entreprise, téléphonez au :

05 34 36 12 40

Calendrier des réunions des clubs

Nous serons accueillis le	par le
Jeu 3 janvier	Club de Bagnac
Jeu 7 février	Club de Castelnaud d'Estretfonds
Jeu 7 mars	Club de Léguevin
Jeu 4 avril	Club de CPRS - Pins Justaret
Jeu 2 mai	Club de Lherm
Jeu 6 juin	Club de Baziège
Jeu 4 juillet	Club de Fonsorbes
Jeu 5 septembre	Club de Castelnau
Jeu 3 octobre	Club de Launaguet

Réunions du bureau de la commission

Nous serons accueillis le	par le
Jeu 10 janvier	Club de La Salvétat St Gilles
Jeu 14 mars	Club de Fonbeauzard
Jeu 16 mai	Club de Aussonne
Jeu 12 septembre	Club de Brax
Jeu 12 décembre	Club de Castelmaurou
Samedi 23 novembre	Assemblée générale



Contacts & bureau de la commission

C.O. F.S.G.T.31 :

10, boulevard Marcel Dassault 31770 COLOMIERS

Tél : 05 34 36 12 40 - fax: 05 34 36 12 44 - mail : fsgt.31@free.fr

Président

Christian PANOUZE - 06 15 75 95 38 / fax : 08 21 91 10 16 - com-cyclo.fsgt31@gmx.fr

Vice Président, responsable des licences

François ALONSO - 05 61 78 55 37 / 06 89 55 04 89 - alonsofrancois@gmail.com

Vice Président, responsable des Boucles Occitanes

Michel MAS - 05 61 81 59 33 - maslauragais1@aol.com

Vice Président

Hubert AZEMA - 05 34 55 19 79

Secrétaire

Geneviève CAPDEVIOLE - 05 61 86 91 45 / 06 17 13 96 12 - g-cap2viole@sfr.fr

Secrétaire adjointe, chargée du Calendrier et suivi matériel

Eliane VIGNEAU - 05 61 56 31 57 - eliane.vigneau@wanadoo.fr

Trésorier

Gérard RIVIERE - 05 61 85 36 18 - gerard.riviere213@orange.fr

Trésorier Adjoint

Eric DELMAS - 05 61 86 91 45 - eric.delmas2@sfr.fr

Responsable logistique : Jean Claude AUZIECH

Responsable Challenge René Teulé

Jean-Jacques FAVIER - 06 65 35 32 14 - velojffavier@sfr.fr

Responsable Challenge Commission et Responsable du «Fichier Licenciés»

André LARRIEU - 05 61 26 22 55 - anlarrieu@wanadoo.fr

Responsable Randonnée «les Cols»

Annie CASTIGNOLLES - 05 61 70 17 63 - gerardcastignolles@orange.fr

Organisation «les Cols»

Gérard CASTIGNOLLES - 05 61 70 17 63 - gerardcastignolles@orange.fr

Christian BLOGET - 05 61 49 82 30 - bloget.christian@neuf.fr

Responsable et organisation Rando d'Automne

Georges ABELLAN - 05 61 76 71 69 - georges.abellan@wanadoo.fr

Chargés de mission

Alain DOUCY - 06 76 46 77 20 - alain.mamouth@gmail.com

Responsable randonnées VTT

Jean Louis SAROTE - 06 22 11 35 34 - jeanlouis.sarote@sfr.fr

Responsable matériel

Jean Marc Lartigue - 06 85 05 98 66 - jeanmarc.lartigue@aliceadsl.fr

Webmaster gestion site Internet

Alain SAVOLDELLI - 05 61 86 36 02 - alain.savoldelli@cyclo-salvetain.fr



Randonnée sur
une journée

Randonnée sur
un après-midi

Randonnée sur
une ée

L'agenda

	Date	Points café	Date	Points café	Page
	9 déc 2012	● Villaudric (ASAT)	13 janvier	● Bruguères	8
	16 déc 2012	● Toulouse - av Et. Unis (La Cyclerie)	20 janvier	● S ^t Jory	
	6 janvier	● Cugnaux	27 janvier	● Castelginest	
	13 janvier	● Lherm			
	Date	Randonnée	Lieu	Page	
Février	3	● Randonnée d'ouverture de la saison 2013 (Sport 2000)	St Alban	10	
	10	● 18 ^{ème} Concentration Hivernale	La Salvetat Saint-Gilles		
	17	● 8 ^{ème} Balade d'hiver	La Salvetat Saint-Gilles		
	24	● Randonnée des Caouecs	Blagnac		
Mars	3	● 36 ^{ème} Randonnée en Pays gersois	Léguevin	12	
	10	● 24 ^{ème} Randonnée mondonvilloise	Mondonville		
	17	● 37 ^{ème} Randonnée entre Save et Bouconne	Brax		
	24	● Randonnée des Rameaux TOAC	Toulouse		
Avril	7	● Randonnée de Cugnaux	Cugnaux	13	
	13	● Le Trèfle pibracais	Pibrac		
	14	● 11 ^{ème} Randonnée Saint Joryenne	Saint Jory		
	21	● Randonnée de « La Font »	Fonbeauzard		
Mai	28	● Randonnée Robert SEVERAC	Fonsorbes	14	
	1	● 26 ^{ème} Cyclobus ASAT	Toulouse		
	5	● Souvenir Yannick Genestal	Castelmaurou		
	8	● La Bruguèroise	Bruguères		
	12	● Randonnée BESSIERAINE	Bessières		
	19	● Randonnée Lherm	Lherm		
	25	● LES BOUCLES OCCITANES (détail p.26)	Villefranche de lauragais		
25 & 26	● <i>Projet rando Commission Toulouse-Vers (46)</i>				
Juin	26	● Randonnée Jean Louis Serres	Larra	18	
	30	● Randonnée des retraités	Fontbeauzard		
	2	● Randonnée des Coteaux de la Lèze	Frouzins		
	8	● LES COLS (détail p.27)	HECHES (65)		
	9	● 33 ^{ème} Randonnée de la Save	Aussonne		
	16	● La Randonnée « JEAN ROS »	Castelnau d'Estretfonds		
Juillet	23	● 5 ^{ème} Pins à Vélo	Pins Justaret	19	
	30	● 16 ^{ème} Randonnée de la Save	Montaigt sur Save		
	7	● 25 ^{ème} Randonnée de la Lèze	Labarthe sur Lèze		
	21	● 33 ^{ème} Randonnée pibracaise	Pibrac		
Août	28	● Randonnée du vent de Cers	Baziège	20	
	25 août	● Fêtes de l'Ail Club d'AUSSONNE	Cadours		
	1	● Randonnée des Violettes	Aucamville		
	8	● La Randonnée du Riou	Cornebarrieu		
	15	● 32 ^{ème} Randonnée du Volvestre	Salles sur Garonne		
Septembre	21	● RANDONNEE D'AUTOMNE (détail p.28)	Caraman	21	
	22	● Flèche occitane cyclo	Castelginest		
	29	● 28 ^{ème} Randonnée de l'amitié	Launaguet		
	6	● Randonnée de cocagne et du Vent d'Autan	Villefranche de lauragais		
Octobre	12	● Randonnée des Châtaignes	Lasserre	22	
	13	● La Ronde Saubenoise	Saubens		
	19	● Cyclomut - TVC / TOAC			
	20	● Randonnée du Relais	Pechbonnieu		
	27	● Randonnée d'Esqualquens	Escalquens		
	3 nov	● 22 ^{ème} Randonnée Humanitaire		23	



Dimanche 9 décembre 2012

organisé par l' A S A T Association Sportive des Autobus Toulousains

① Gilbert MAZIES 06 73 35 64 14 / 06 81 36 88 68 gilbertmazies@orange.fr

Dimanche 16 décembre 2012

organisé par La Cyclerie

① La Cyclerie 05 62 87 60 20 Avenue des Etats Unis Toulouse

Dimanche 6



organisé par le Club de Cugnaux

① Bernard LECOUCO 05 61 92 65 46 (après 19H) 06 43 44 09 58
lecou.bernard@neuf.fr - <http://veloclubcugnaux.over-blog.com>

Dimanche 13



organisé par le Club de Lherm

① Didier SAVAGNAC 06 68 45 64 09
Eliane VIGNEAU 05 61 56 31 57 / 06 46 76 53 69
eliane.vigneau@wanadoo.fr <http://guidonlhermois.e-monsite.com>

Dimanche 20



organisé par le Club de St Jory

① Pierre NOBLE 05 61 35 88 87 metsdubraquet@hotmail.fr

Dimanche 27



organisé par le Club de Castelnest

▸ rdv salle polyvalente de Castelnest
① Christian PANOUCZE 06 15 75 95 38 contact@cvcc.fr www.cvcc.fr

Randos VTT

- | | |
|------------|---------------|
| 24 février | Blagnac |
| 17 mars | Brax |
| 12 mai | Bessières |
| 19 mai | Lherm |
| 23 juin | Pins Justaret |
| 12 octobre | Lasserre |

Toute l'offre Mondovélo !

Le catalogue 2013 est sorti !



Route
Triathlon
VTT / VTC
Vélos électriques
Atelier de réparation
Accessoires



-10%
aux licenciés FSGT
sur le
rayon cycles



RN 20
Face à Géant Fenouillet
31140 Saint-Alban
Tél. : 05 61 70 64 50



Dimanche 3 **Randonnée d'ouverture de la saison 2012**
organisée par **SPORT 2000 ST ALBAN**

- ▶ Circuit : 2
- ▶ Ravitaillement : au point de rendez-vous
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 8h30 SPORT 2000 RN20
- ▶ Engagement : gratuit
- ▶ Pot de l'amitié : 11h30 - TOMBOLA GRATUITE

 06 15 75 95 38 com-cyclo.fs31@gmx.fr - www.cyclotourisme-31.frDimanche 10 **18^{ème} Concentration Hivernale**
organisée par la **COMMISSION CYCLOTOURISME FGST 31**
avec le concours de **JOLLY CYCLES La Salvétat Saint-Gilles**

- ▶ TOMBOLA et ANIMATIONS GRATUITES
- ▶ Circuit : libre pour se rendre au point du rendez-vous (concentration)
- ▶ Ravitaillement : au point de rendez-vous
- ▶ Accueil - inscriptions : de 9h à 11h30 (signature du livre d'or)
- ▶ Engagement : gratuit
- ▶ Pot de l'amitié : 11h30

 06 15 75 95 38 com-cyclo.fs31@gmx.fr - www.cyclotourisme31.frDimanche 17 **8^{ème} Balade d'hiver organisée par le CYCLO SALVETAIN**

- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 à LA SALVÉTAT ST GILLES
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses et pot de l'amitié : 11h30

 Pettiti J 05 61 86 44 57 jpettiti@aol.com - www.cyclo-salvetain.frDimanche 24 **Randonnée des CAOUecs organisée par le Vélo Club Blagnacais****CYCLOS** Nombre de circuits : 3 circuits

- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 Centre aéré de Baricou BLAGNAC (entre Blagnac et Beauzelle)
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€

VTT Nombre de circuits : 2 circuits entièrement dans Bouconne

- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 8h15 Base de loisir de Bouconne
- ▶ Engagements idem Cyclos
- ▶ Remise de récompense et pot de l'amitié : 11h30

 Jean-Jacques Favier 06 65 35 32 14 velojffavier@sfr.fr

Vers un monde qui roule !



- Les conseils de spécialistes passionnés
- Tous les équipements
- Les dernières innovations
- Retrouvez le meilleur des marques

SPECIALIZED

KTM

LOOK

TIME

WILIER

CYFAC



JOLLY CYCLES

Vente • Réparation



Du mardi au samedi 9h - 13h / 14h - 19h00

ZA de Taure II, av. L. de Vinci
31880 La Salvétat - St-Gilles

Tél. : 05 34 57 21 25 / Fax : 05 34 57 40 02

jollycycles@orange.fr

ZA DU TAURE II

AUCH
COLOMIERS
TOULOUSE

BORTIE
LA SALVÉTAT
EN JACCA

LA SALVÉTAT ST-GILLES

SALVÉTAT-ST-GILLES

Dimanche 3 

36^{ème} Randonnée en Pays gersois organisée par le CYCLO CLUB LÉGUEVIN



- › Nombre de circuits : 3
- › Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- › Accueil - inscriptions : à partir de 7h - salle des Pins Verts
- › Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- › Remise de récompenses et pot de l'amitié : 11h30

 André MICELLO 06 73 35 64 45 alpena@bbox.fr

Dimanche 10 

24^{ème} Randonnée mondonvilloise organisée par le VÉLO CLUB MONDONVILLOIS



- › Nombre de circuits : 3
- › Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- › Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - salle des fêtes MONDONVILLE
- › Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- › Remise de récompense et pot de l'amitié : 11h30

 MAFFRE Didier 06 26 76 14 75 dmcpe@hotmail.fr

Dimanche 17 

37^{ème} Randonnée entre Save et Bouconne organisée par le J.S.B Cyclo-Randonneur BRAXEEN



- › Nombre de circuits: 3
- › Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- › Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - salle des fêtes BRAX
- › Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- › Remise de récompense et pot de l'amitié : 11h30

 Eric DELMAS 05 61 86 91 45 eric.delmas2@sfr.fr <http://crbraxeen.free.fr>

Dimanche 24 

La Randonnée des Rameaux organisée par le T.O.A.C



- › Nombre de circuits : 3
- › Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- › Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - complexe sportif EADS Stade G Camas (sept deniers) TOULOUSE
- › Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- › Remise de récompense et pot de l'amitié : 11h30

 Christian BLOGET 05 61 49 82 30 - bloget.christian@neuf.fr



Dimanche 7

Randonnée de Cugnaux organisée par le VÉLO CLUB CUGNAUX



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions à partir de 7h30 - Pool House Rugby CUGNAUX
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompense et pot de l'amitié : 11h30

i Bernard LECOUCO 05 61 92 65 46 (après 19H) 06 43 44 09 58
lecouc.bernard@neuf.fr - <http://veloclubcugnaux.over-blog.com>

Samedi 13

Le Trèfle pibracais organisée par le CYCLO CLUB PIBRACAIS



- ▶ Nombre de circuits : 3 (50 / 50 / 70)
- ▶ Ravitaillement : à chaque retour (restauration à midi)
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h00 PIBRAC
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Ravitaillement et repas de midi : 15 €
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 18h00

i Jean Claude AUZIECH 05 61 86 07 82 jean-claude.auziech@wanadoo.fr
<http://perso.cyclos.pibracais>

Dimanche 14

11^{ème} Randonnée Saint Joryenne organisée par SAINT JORY CYCLOTOURISME



- ▶ Nombre de circuits: 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 St JORY
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

i Pierre NOBLE 05 61 35 88 87 - metsdubraquet@hotmail.fr

Dimanche 21

Randonnée de « La Font » FONBEAUZARD organisée par le CLUB CYCLO-RANDONNEURS BAUZIFONTINS



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h Salle polyvalente FONBEAUZARD
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

i Gérard CASTIGNOLLES 05 61 70 17 63 – 06 14 44 36 53
gerardcastignolles@orange.fr

Randonnée Robert SEVERAC
organisée par l'AVENIR FONSORBAIS CYCLOTOURISME



- ▶ Nombre de circuits 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 FONSORBES
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€

 Michel HERVAULT 05 61 98 07 65 - 06 15 35 50 51 michelh.31@orange.fr

Mercredi 1 

26^{ème} Cyclobus
organisée par l' A S A T Association Sportive des Autobus Toulousains



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 dépôt Atlanta TOULOUSE
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Gilbert MAZIES 06 81 36 88 68 / 05 61 74 53 46 gilbertmazies@orange.fr

Dimanche 5 

Souvenir Yannick Genestal
organisée par le CYCLO CLUB DES VIOLETTES CASTELMAUROU



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - Place de la Mairie CASTELMAUROU
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Jean Marc LARTIGUE 06 85 05 98 66 - jeanmarc.lartigue@aliceadsl.fr www.ccv-castelmaurou.org

Mercredi 8 

La Bruguiéroise
organisée par le BRUGUIÈRES VÉLO CLUB



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 Halle des Sports BRUGUIÈRES
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses - pot de l'amitié: 11h30

 Nicolas Albenque 06 11 03 37 74 - nalbenque@arterris.fr didier.parmentier0358@oange.fr

Samedi 11 

LES BOUCLES OCCITANES - Challenge des Clubs organisée par la COMMISSION CYCLOTOURISME FSGT 31



Plus d'infos
page 26

- ▶ Nombre de circuits : 2 (145 ou 115 kms) non fléchés
- ▶ Contrôle/ravitaillement d'appoint : 1 sur le circuit
- ▶ Accueil - inscriptions : VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS
- ▶ Engagement : licenciés FSGT gratuit autres fédérations : 2,5 € non licencié 6€
- ▶ Récompenses : diplômes et trophées remis à l'A.G.

 Michel MAS 05 61 81 59 33 - maslauragais1@aol.com
com-cyclo.fsgt31@gmx.fr - www.cyclotourisme31.fr

Dimanche 12 

Randonnée BESSIERAINE organisée par le GUIDON BESSIERAIN

- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7H BESSIERES
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses et pot de l'amitié : 11H30

 R. QUARANTA 06 16 71 34 39 r.quaranta@orange.fr

Dimanche 19 

Rando du Lherm organisée par le GUIDON LHERMOIS



- ▶ Nombre de circuits : 3 + circuits VTT
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - salle des fêtes LHERM
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Didier SAVAGNAC 06 68 45 64 09 www.guidonlhermois.e-monsite.com
Eliane VIGNEAU 05 61 56 31 57 - 06 46 76 53 69 eliane.vigneau@wanadoo.fr

Samedi 25 et dimanche 26

Toulouse Vers (lot)

- ▶ 2 étapes de 140 km environ

 renseignements au 06 15 75 95 38

Dimanche 26 

Randonnée Jean Louis Serres organisée par le VÉLO CLUB LARRASIEN



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - salle de la mairie LARRA
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Robert SERRES 05 61 82 64 63 - serresetfils@wanadoo.fr

Pour votre confort
ou votre performance

✓ Ergonomie

✓ Des milliers de modèles

Toujours +

Nouveau magasin
361 av des Etats Unis
Toulouse

Distributeur
Mendiz

Exclusivité
nationale



fort rformance

Depuis
1974

es depuis 35 ans

Pour tout le monde

ers de prises de côtes

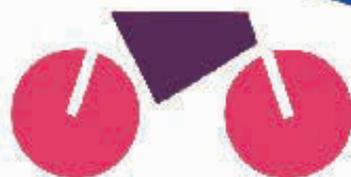
Compt. 5100

Exclusivité
régionale

ibuteur

- BH - Garmin - Focus - Lapierre - Bulls - BMC Impac

VELOLAND



LA CYCLERIE

8 bis rue de l'Enclou 85 62 87 68 28

Proche Carrefour, parking du Ile Donald - Portet-sur-Garonne

Randonnée des retraités

Organisée par le **CLUB CYCLO RANDONNEURS BAUZIFONTINS**



- Nombre de circuits : 2
- Accueil et inscriptions a partir de 13 heures
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Collation et rafraichissements au retour
- Suivi d'une remise de récompenses à 17 heures

 Gérard CASTIGNOLLES 05 61 70 17 63 – 06 14 44 36 53
gerardcastignolles@orange.fr

Dimanche 2 

Randonnée des Coteaux de la Lèze

organisée par le **FROUZINS AVENIR CYCLISTE**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : de 7h30 à 9h30 Salle Latapie FROUZINS
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Bernard SCHMITT 05 61 92 73 16 - bernard-schmitt@voila.fr

Samedi 8 

LES COLS - Challenge des Clubs

organisée par la **COMMISSION CYCLOTOURISME FSGT 31**



- Nombre de circuits : 3 (55, 90 ou 110 kms) non fléchés
- Ravitaillement d'appoint : 1 sur le circuit
- Accueil - inscriptions : HECHES (65)
- Engagement : licenciés FSGT gratuit, autres fédérations : 2,5 € non licencié
- Récompenses : diplômes et trophées remis à l'A.G.

Plus d'infos
page 27

 www.cyclotourisme31.fr - com-cyclo.fsgt31@gmx.fr
Annie CASTIGNOLLES 05 61 70 17 63 - gerardcastignolles@orange.fr

Dimanche 9 

34^{ème} Randonnée de la Save

organisée par le **CYCLO CLUB AUSSONNAIS**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h15 - école AUSSONNE
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Claude ALBEROLA 06 64 72 47 06 - alberola.claude1@wanadoo.fr
Alain PILON 06 33 90 39 36 - alain.pilon@edf.fr



Dimanche 16

La Randonnée « JEAN ROS »
 organisée par le **CASTELNAU CYCLO CLUB**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : de 7h à 9h salle des Fêtes Castelnau DEstretefond
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

i Louis GAZZIERO 05 61 35 12 28 / 06 20 45 21 22
<http://castelnaucc.free.fr> gazziero31@gmail.com

Dimanche 23

5^{ème} Pins à Vélo
 organisée par le **C.P.R.S PINS JUSTARET VILLATE**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 salle des fêtes PINS JUSTARET
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

i Georges ABELLAN 06 88 70 05 21 - georges.abellan@free.fr
www.cprs.site.voila.fr



Dimanche 30

16^{ème} Randonnée de la Save
 organisée par le **CYCLO CLUB DE LA SAVE - Montaigut - St Paul**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 SAINT PAUL SUR SAVE
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

i Yvon CIPRIAN 05 61 85 46 39 - yvon.ciprian@orange.fr

Dimanche 7

25^{ème} Randonnée de la Lèze
 organisée par **LABARTHE CYCLO CPRS**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil -inscriptions : à partir de 7h00 LABARTHE SUR LÈZE
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

i Carlos SEGOVIANO 05 61 08 00 75 - miguelcprs@wanadoo.fr
<http://cprslabarthe.site.voila.fr>



Dimanche 21 

33^{ème} Randonnée pibracaise
 organisée par le **CYCLO CLUB PIBRACAIS**



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h Salle polyvalente PIBRAC
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Jean Claude AUZIECH 05 61 86 07 82 / 06 24 64 29 65
 jean-claude.auziech@wanadoo.fr <http://perso.cyclos.pibracais>

Dimanche 28 

Randonnée du vent de Cers
 organisée par le **VÉLO CLUB BAZIÉGEOIS**



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h Halle centrale BAZIÈGE
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 G.LATCHE 05 61 81 84 51 / 06 76 39 53 17 - georges.latche@live.fr

Dimanche 25 

La Fête de l'Ail à CADOURS
 Randonnées Cyclotouristes organisées par le **CYCLO CLUB AUSSONNAIS**



 Claude ALBEROLA 06 64 72 47 06 alberola.claude1@wanadoo.fr
 Alain PILON 06 33 90 39 36 - alain.pilon@edf.fr

 Cette manifestation ne participe pas à l'attribution de points au Challenge Teulé

Dimanche 1 

Randonnée des Violettes
 organisée par **U.S. AUCAMVILLE**



- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 Stade municipal
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Francis MESSONNIER 05 61 70 26 35 / 06 20 62 83 91
 francis.messonnier@orange.fr

Dimanche 8 

Randonnée du Riou
organisée par le **CLUB CYCLOTOURISTE CORNEBARRIEU**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - espace P. de Coubertin
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Stéphane Gilbert 06.82.80.95.49 durozier.patrice@orange.fr

Dimanche 15 

31^{ème} Randonnée du Volvestre
organisée par **L'ENTENTE CARBONNE SALLES**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : de 7h à 9h
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Françoise DEBLADIS 05 61 87 16 81 - sergefrancoise.debladis@sfr.fr

Samedi 21 

RANDONNÉE D'AUTOMNE - Challenge des Clubs
organisée par la **Commission Cyclotourisme FSGT 31**



- Nombre de circuits : 2 (80km et 101km / 1000 de dénivelé)
- Ravitaillement : 1 sur le circuit
- Accueil - inscriptions : CARAMAN
- Engagement : licencié FSGT Gratuit
autres fédérations : 2,5 € non licencié : 6 €
- Récompenses : diplômes et trophées remis le jour de l'A.G

Plus d'infos
page 28

 Georges ABELLAN 06 88 70 05 21 - georges.abellan@free.fr
www.cyclotourisme31.fr - com-cyclo.fsgt31@gmx.fr

Dimanche 22 

La Flèche Occitane
organisée par le **CAPITOLE VÉLO CLUB CASTELGINEST**



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - Gymnase
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Christian PANOUZE 06 15 75 95 38 - contact@cvcc.fr www.cvcc.fr



Dimanche 29 **28^{me} Randonnée de l'amitié – souvenir Gérard GISSOT**
organisée par le **CYCLO CLUB LAUNAGUET**

- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : de 7h30 à 9h30
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 philippe-pierre-r.pons@wanadoo.fr 05 61 35 90 84Dimanche 6 **Randonnée de cognac et du Vent d'Autan**
organisée par le **CYCLO CLUB VILLEFRANCHOIS**

- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : de 7h30 à 9h
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Michel MAS 05 61 81 59 33 - maslauragais1@aol.com

Samedi 12 après-midi

Randonnée des Châtaignes
organisée par le **CYCLO-VTT LASSERRE**

- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : châtaignes & vin nouveau au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 13h
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses : 17h

 José MARRE 05 61 86 15 94 / 06 60 65 83 30 - huguette.jose@hotmail.frDimanche 13 **La Ronde Saubenoise**
organisée par le **SAUBENS CYCLO 31**

- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : de 8h à 9h
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Y. BEYRIA 05 61 56 32 88 / 06 07 95 74 93 - also15@orange.fr

Dimanche 19 

Faites du vélo avec La CYCLOMUT

organisée par le TVC Cyclo & le T O A C Cyclisme à Cornebarrieu

- Accueil - inscriptions : à partir de 13h Stade Coubertin
- Engagements : 2.5€ pour tous en faveur d'une action caritative
- Animations diverses - tombola gratuite à partir de 16h30

 Jean Claude Trouvé 06 71 79 32 48
Serge Pelfort 06 88 82 60 81

Dimanche 20 

Randonnée du Relais

organisée par le CYCLO-RANDONNEUR PECHBONNIEU



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 8h
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

 Julien LEBRET 05 61 09 70 74 - claudelebret@orange.fr

Dimanche 27 

Randonnée d'Escalquens

organisée par l'Amicale Cyclo Escalquens



- Nombre de circuits 3
- Ravitaillement : au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 AUSSONNE
- Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- Remise des dons - verre de l'amitié : 11h30

 MICHEL MEYER 06 72 96 61 56 - michel.meyer@ensiacet.fr

Dimanche 3 

22^{ème} Randonnée Humanitaire

organisée par la COMMISSION CYCLOTOURISME FGST 31

RENSEIGNEMENTS SUR LE SITE DU COMITE FSGT 31 www.cyclotourisme31.fr



- Nombre de circuits : concentration
- Ravitaillement :
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h30
- Engagement : licencié (toutes fédérations) : à l'appréciation de chacun minimum 2,5 € non licencié : 6 € minimum
- Remise des dons - verre de l'amitié : 11h30

 com-cyclo.fsgt31@gmx.fr www.cyclotourisme31.fr

octobre

novembre

VÉRANDA CZERNIK

ACCROCHEZ UNE BULLE A VOTRE MAISON

Rénover
Embellir
Valoriser votre maison



FENÊTRE PORTE VOLET

Visitez nos magasins

05 820 800 00

Tarif appel local

Fabricant depuis 1972

Colomiers : Zone du Perget
Portet-sur-Garonne : 80 route d'Espagne
www.czernik.fr




Donnez de l'énergie à votre communication !

Vous avez besoin de supports de communication efficaces, et sur-mesure. Qui combinent un contenu pertinent et un graphisme professionnel.

Concentrez-vous. Dans le respect de vos valeurs :

- 100 % Pure Créativité
- Réactivité 100 %
- Imagination 100 %
- Ecoute 100 %
- Efficacité 100 %

Identités visuelles (logo, charte graphique)
Plaquettes
Catalogues et livres
Stands et kakémonos
Site internet vitrine
Routiques électroniques
Référencement
Animations

Com'3elles
Créatives en liberté

contact@com3elles.com
www.com3elles.com
09 72 17 05 61



Les Boucles Occitanes

Pour commencer la saison des randonnées de la Commission Cyclotourisme FSGT de la Haute Garonne, nous vous proposons un départ de Villefranche Lauragais. Vous partez pour pédaler toute la journée d'un lac à l'autre à savoir du lac de la Ganguise au lac de Montbel, nous vous promettons des circuits dépaysants, sur de petites routes quasiment faites pour les vélos. Nous vous invitons à prendre le temps de profiter des curiosités à voir tout au long des parcours, notamment les bastides de Chalabre et Mirepoix.

Les cols

La randonnée attendue avec impatience par tous les costauds des pelotons ainsi que par tous ceux que la montagne attire inexorablement malgré la rudesse des parcours.

Cette année, nous ferons une infidélité à l'Ariège pour vous emmener visiter la vallée de la Neste d'Aure, surtout les « collines » qui la bordent. Le départ sera donné depuis le paisible village d'Hèches en direction d'Arreau.

Le circuit (1) le plus sportif prendra la direction du Val Louron par la route du Peyresourde pour escalader le col d'Azet redescendre vers St Lary, suivre la vallée et rejoindre le circuit moyen (2) passer par la Hourquette d'Ancizan et finir par monter au sommet du col d'Aspin. Le circuit le plus court (3) passera par le col d'Azet et rejoindra directement l'arrivée à Hèches par la vallée.

Ces organisations vous sont proposées soit à dates fixes, soit en randonnées permanentes à effectuer au moment de son choix tout au long de la saison.

La randonnée d'automne

Cette année la randonnée d'automne va vous emmener vers la montagne noire au départ de Caraman, direction Revel, les Cammazes, Saissac pour les plus endurants avec un retour par Issel et St Félix Lauragais. Encore une bonne journée de sport en perspective. Ces deux circuits en Haut Lauragais vont vous enchanter c'est certain.

Comme son appellation vous le laisse deviner cette randonnée se fera soit à date fixe soit uniquement entre le 1^{er} et le dernier jour d'octobre.

Pour toutes ces randonnées proposées par la commission Cyclotourisme FSGT de la Haute-Garonne vous trouverez tous les renseignements utiles (contacts, inscriptions, feuilles de routes, circuits,...) dans les pages suivantes.



Départ Villefranche-Lauragais



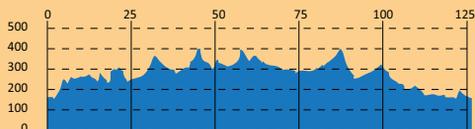
Contact

Michel MAS
05 61 81 59 33
maslauragais1@aol.com

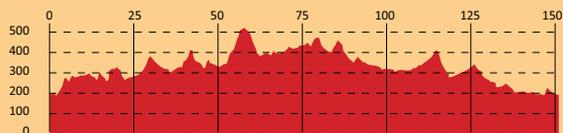
Engagements

licenciés FSGT : gratuit
Autres licenciés : 2,5 €
Non licenciés : 6 €

Profil des parcours



115 km



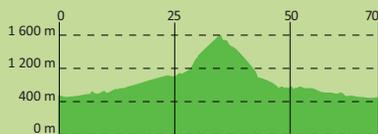
145 km



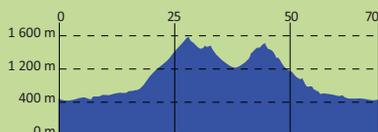
Mirepoix



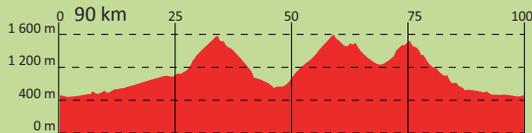
Profil des parcours



55 km



90 km



110 km



Contact

com-cyclo.fsgt31@gmx.fr
www.cyclotourisme31.fr

Annie CASTIGNOLLES
05 61 70 17 63
gerardcastignolles@orange.fr

Engagements

licenciés FSGT : gratuit
Autres licenciés : 2,5 €
Non licenciés : 6 €

La Barthe-de-Neste

Sarrancolin

Col d'Aspin

Arreau

Hourquette
d'Ancizan

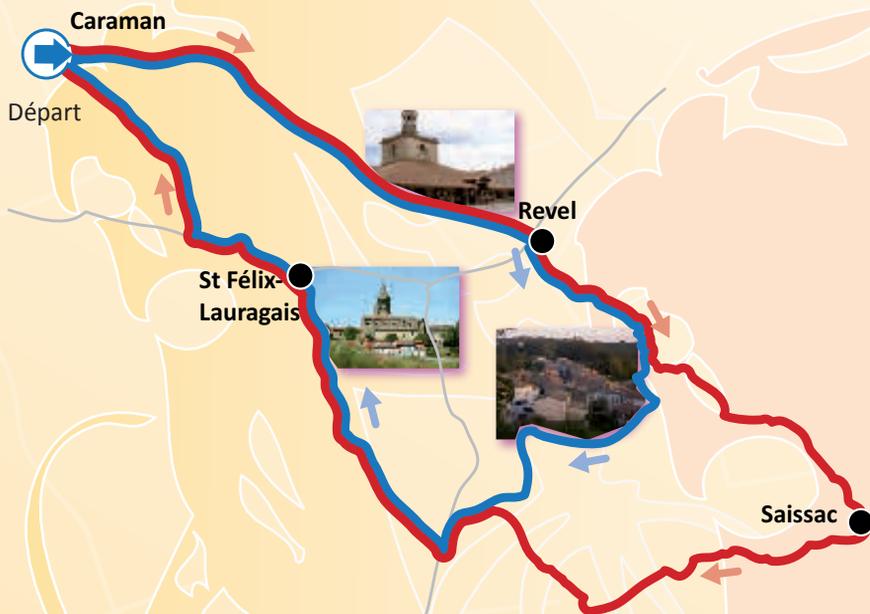
Bordères
-Louron

St-Lary-Soulan

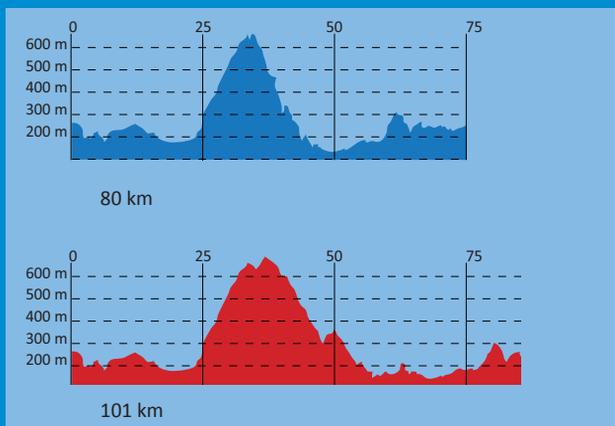
Azet Val Louron



Col



Profil des parcours



Contact

Gilbert MAZIES
05 61 74 53 46 / 06 35 73 64 14

François ALONSO
06 89 55 04 89
com-cyclo.fsgt31@gmx.fr
www.cyclotourisme31.fr

Engagements

licenciés FSGT : gratuit
Autres licenciés : 2,5 €
Non licenciés : 6 €

Pour votre sécurité ... et celle des autres

A vélo, respectez :

- ▶ le code de la route
- ▶ les autres usagers
- ▶ le règlement des randonnées

- ▶ Le port du casque est vivement recommandé
- ▶ Portez un gilet jaune de sécurité dès lors que la visibilité est insuffisante, de jour comme de nuit (normes européennes EN 471 classe 2)
- ▶ Utilisez un éclairage approprié pour rouler de nuit
- ▶ Respectez tous les autres usagers (piétons, vélos, voitures, ...)
- ▶ Arrêtez-vous au stop / feu rouge
- ▶ Roulez à droite avec un espace d'1 mètre minimum entre vous, le trottoir et les voitures
- ▶ Ne roulez pas à plus de 2 cyclos de front
- ▶ Mettez-vous sur une seule file à l'approche d'un véhicule
- ▶ Vérifiez toutes les directions avant et au moment de changer de direction
- ▶ Indiquez clairement les changements de direction en tendant votre bras
- ▶ Utilisez les pistes et les bandes cyclables ainsi que les couloirs bus ouverts aux vélos dès que possible
- ▶ Utilisez les sas vélo au feu rouge lors des intersections
- ▶ Soyez attentifs aux portières de véhicules à l'arrêt, côté conducteur ou passager
- ▶ Dans les rues étroites où le dépassement des voitures est impossible, roulez au milieu de la chaussée
- ▶ Maintenez votre trajectoire, ne slalomez pas entre les voitures
 - ▶ Ne dépassez pas une voiture par la droite
 - ▶ Ne vous placez pas dans l'angle mort des bus et des poids lourds.
 - ▶ Ne vous arrêtez pas le long d'un bus ou d'un camion lors d'une intersection, placez vous de manière visible devant ou derrière le véhicule
 - ▶ Dans les zones piétonnes, posez pied à terre
 - ▶ Prévenez le groupe des dangers de la route (trou, obstacle, arrivée de voiture, ...)
 - ▶ Ayez sur vous votre licence, le numéro d'une personne de confiance et toute indication médicale en cas d'accident (port de lentilles, groupe sanguin, allergies,...)



Le cyclo éco-responsable

- ▶ Conservez les emballages de vos produits si des poubelles ne sont pas prévues le long des routes
- ▶ Co-voiturez pour vous rendre sur les randonnées éloignées : c'est plus écolo et plus économique !



Les correspondants de clubs

AMICALE CONSEIL GÉNÉRAL 31 : J-L. NEVEUX 05 61 47 70 04 jean-luc-neveux@orange.fr

AMICALE CYCLO ESCALQUENS : M. MEYER.... 05 62 71 09 91 michel.meyer@ensiacet.fr

ANRAS Contacts sur www.cyclotourisme31.fr

A.S.A.T : G.MAZIES 05 61 74 53 46 cedricmazies@wanadoo.fr
..... gilbertmazies@orange.fr

U.S.AUCAMVILLE : F. MESSONIER 05 61 70 26 35 cyclo.aucamville.31@free.fr
..... francis.messonier@orange.fr

CYCLO CLUB AUSSONNAIS : C. ALBEROLA..... 06 64 72 47 06 alberola.claude1@wanadoo.fr
Balma Contacts sur www.cyclotourisme31.fr

VÉLO CLUB BAZIÈGEOIS : G.LATCHE 06 76 39 53 17 georges.latche@live.fr

GUIDON BESSIÉRAIN : R.QUARANTA..... 06 16 71 34 39 r.quaranta@orange.fr

VÉLO CLUB BLAGNACAIS : J-J. FAVIER 06 65 35 32 14 velojjavier@sfr.fr

CYCLOS RANDONNEURS BRAXÉENS : E. DELMAS 05 61 86 91 45 eric.delmas2@sfr.fr
..... <http://crbraxeen.free.fr>

VELO CLUB BRUGUIERES : N. ALBENQUE..... 06 11 03 37 74 didier.parmentier0358@orange.fr

VÉLO PASSION BRUGUIERES : C. SANTOUL 06 87 38 82 40 santoul.claude@wanadoo.fr
..... jean-roger-baque@orange.fr

CAPITOLE VÉLO CLUB CASTELGINEST : C.PANOUZE 06 15 75 95 38 contact@cvcc.fr www.cvcc.fr

CYCLO CLUB des VIOLETTES CASTELMAUROU :

J-M. LARTIGUE 06 85 05 98 66 jeanmarc.lartigue@aliceadsl.fr
..... www.ccv-castelmaurou.org

CASTELNAU CYCLO CLUB : L. GAZZIERO 06 20 45 21 22 castelnaucc@free.fr
..... <http://castelnaucc.free.fr>

CLUB CYCLOTOURISTE CORNEBARRIEU :

S.GILBERT 06 82 80 95 49 durozier.patrice@orange.fr

CPRS PINS JUSTARET VILLATE : G. ABELLAN ... 05 61 76 71 69 georges.abellan@free.fr
..... <http://cprs.site.voila.fr>

VÉLO CLUB CUGNAUX : B. LECOUCOU 05 61 92 65 46 lecou.bernard@neuf.fr
..... www.cugnauxveloclub.org

CLUB CYCLO RANDONNEURS BAUZIFONTINS :

G. CASTIGNOLLES 05 61 70 17 63 gerardcastignolles@orange.fr

AVENIR FONSORBAIS CYCLO : M.HERVAULT ..06 15 35 50 51 michelh.31@orange.fr

FONTANIE : M. BAUDOIN.....05 61 19 03 71 michelbaudouin@hotmail.com

FROUZINS AVENIR CYCLISTE : B. SCHMITT05 61 92 73 16 bernard-schmitt@voila.fr

LABARTHE CYCLO : C. SEGOVIANO05 61 08 00 75 miguelcprs@wanadoo.fr
..... <http://cprslabarthethe.site.voila.fr>

VÉLO CLUB LARRASSIEN : R. SERRES05 61 82 64 63 serresetfils@wanadoo.fr

CYCLO SALVETAIN : J.GUINGOIS05 61 86 36 02 tipo824@orange.fr
..... www.cyclo-salvetain.fr

A.S.LASSERRE PRADERE : J. MARRE06 60 65 83 30 huguette.jose@hotmail.fr

LATÉCOÈRE U.S.A.L : N. BAREA,.....05.34.30.16.05 nicolas.barea@latecoere.fr

CYCLO CLUB LAUNAGUET : P. PONS05 61 35 90 84 philippe-pierre-r.pons@wanadoo.fr

CYCLO CLUB LÉGUEVIN : A. MICELLO06 73 35 64 45 alpena@bbox.fr

GUIDON L'HERMOIS : D. SAVAGNAC06 68 45 64 09 eliane.vigneau@wanadoo.fr

Matra Contacts sur www.cyclotourisme31.fr

VÉLO CLUB MONDONVILLOIS : C. SANSAY05 61 85 55 04 bsouchon@wanadoo.fr

CYCLO CLUB DE LA SAVE MONTAIGUT S' PAUL :
Y. CIPRIAN05 61 85 46 39 yvon.ciprian@orange.fr

PECHBONNIEU CYCLOTOURISME : J. LEBRET...05 61 09 70 74 claudelebret@orange.fr

CYCLO CLUB PIBRACAI : J-C. AUZIECH05 61 86 07 82 jean-claude.auziech@wanadoo.fr

CYCLO CLUB S' CAPRAIS : D. VIOLA.....05 61 35 66 22 didier.viola@orange.fr

S' JORY CYCLOTOURISME : P. NOBLE05 61 35 88 87 metsdubraquet@hotmail.fr

ENTENTE SALLES CARBONNE : F. DEBLADIS ...05 61 87 16 81 sergefrancoise.debladis@sfr.fr

ELAN MULTISPORTS SAUBENS : Y. BEYRIA.....06 07 95 74 93 also15@orange.fr

SORÈZE VÉLO CLUB : D. GLEIZES06 12 25 17 32 d.gleizes.foyer.orival@orange.fr

T.O.A.C CYCLOTOURISME : C. BLOGET05 61 49 82 30 bloget.christian@neuf.fr

T.O.T : P. MANGENOT05 34 36 12 40

TOULOUSE.VÉLO.CLUB : S. PELFORT.....06 88 82 60 81

USEMA COLOMIERS : G. GUITARD05 34 55 18 48 gferrus@orange.fr

VILLEFRANCHE LAURAGAIS : M. MAS05 61 81 59 33 maslauragais1@aol.com

Les sites Internet des clubs

Bessières - <http://guidon-bessierain.clubeo.com>

Brax - <http://crbraxeen.free.fr>

Castelginest - www.cvcc.fr

Castelmaurou - www.ccv-castelmaurou.org

Castelnau d'Estretfonds - <http://castelnaucc.free.fr>

Cugnaux - www.cugnauxveloclub.org

CRPS Pins Justaret Villate - <http://cprs.site.voila.fr>

Labarthe - <http://cprslabarthe.site.voila.fr>

La Salvetat - www.cyclo-salvetain.fr

Lherm - <http://www.guindonlhermois.citew.com>

Pibrac - [cyclo-pibracais](http://cyclo-pibracais.com)

Villefranche Lauragais - www.cycloragais.com

Toute l'actualité de la Commission Cyclo
www.cyclotourisme31.fr



C.O. F.S.G.T.31

10, boulevard Marcel Dassault 31770 COLOMIERS

Tél : 05 34 36 12 40 fax: 05 34 36 12 44

fsgt.31@free.fr



Création

Com'3elles
Créatives en liberté

www.com3elles.com

contact@com3elles.com

05 34 32 03 10

06 03 38 84 39