

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



Calendrier des activités

2014

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

Les randonnées permanentes

La Commission cyclo FSGT31 vous propose aussi des randonnées permanentes à faire quand et comme bon vous semble. Ces randonnées peuvent apporter des points au **Challenge Teulé** pour les Clubs FSGT.

La liste des randonnées, les circuits et le règlement vous seront fournis sur demande à Michel Mas 05 61 81 59 33 ou maslauragais1@ol.com

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.

2014 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'ensuivront des rendez-vous cyclos tous les dimanches de janvier à novembre 2014. La Commission Cyclotourisme FSGT 31 et l'ensemble de ses Clubs œuvrent 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'organisateurs 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 2014 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 JOLLY «JOLLY Cycles», Pierre LACHAUME SPORT 2000 S^T 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 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 et 8000 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 | ▶ Bébé 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, 1500 licenciés avec 49 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 :

- Jeudi 9 janvier par le Club de Blagnac
- Jeudi 6 février par le Club de Castelnau d'Estrétefonds
- Jeudi 6 mars par le Club de St Jory
- Jeudi 3 avril par le Club d'Aussonne
- Jeudi 6 mai par le Club de Lherm
- Jeudi 5 juin par le Club de Baziège
- Jeudi 3 juillet par le Club de Fonsorbes
- Jeudi 4 septembre par le Club de CPRS - Pins Justaret
- Jeudi 2 octobre par le Club de Launaguet

Réunions du bureau de la commission

Nous serons accueillis le :

- Jeudi 16 janvier par le Club de La Salvetat St Gilles
- Jeudi 13 mars par le Club de Fonbeauzard
- Jeudi 15 mai par le Club de Villefranche
- Jeudi 11 septembre par le Club de Brax
- Jeudi 11 décembre par le Club de Castelmaurou
- Samedi 22 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 / 06 15 75 95 38
fax: 05 34 36 12 44 - mail : com-cyclo.fsigt31@gmx.fr

Président

Christian PANOUZE - 06 15 75 95 38 / fax : 08 21 91 10 16 - com-cyclo.fsigt31@gmx.fr

Vice Président, responsable des Boucles Occitanes et Randonnées Permanentes (voir p2)

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

Vice Président, relations extérieures & contact MACIF

Hubert AZEMA - 05 34 55 19 79

Secrétaire générale

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

Secrétaire adjointe, chargée du Calendrier

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

Secrétaire adjoint, responsable licences

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

Trésorier

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

Trésorier Adjoint

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

Responsable Challenges René Teulé & Commission

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

Responsable Randonnée «les Cols»

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

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

Responsable et organisation Rando d'Automne

Georges ABELLAN - 06 88 70 05 21 - georges.abellan@free.fr

Chargé de mission

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

Randonnée sur
une journée



Randonnée sur
un après-midi



Randonnée sur
une semaine



L'agenda

Date	Points café	Date	Points café	Date	Points café	Page
1 déc 2013	● Villaudric	12 janv	● Bruguères	23 nov	● Castelmorou	8
15 déc 2013	● Toulouse	19 janv	● S' Jory	30 nov	● Asat	
22 déc 2013	● Cugnaux	26 janv	● Castelnest	14 déc	● La Cyclerie	
5 janv	● Lherm	9 fév	● Cornebarieu			
Date	Randonnée			Lieu		Page
Février	2	● Concentration Hivernale JOLLY CYCLES			La Salvetat Saint-Gilles	10
	16	● 9 ^{ème} Balade d'hiver			La Salvetat Saint-Gilles	
	23	● Randonnée des Caouecs			Blagnac	
Mars	3	● 37 ^{ème} Randonnée en Pays gersois			Léguévin	11
	9	● 25 ^{ème} Randonnée mondonvillose			Mondonville	
	16	● 38 ^{ème} Randonnée entre Save et Bouconne			Brax	
	23	● Randonnée de « La Font »			Fonbeuzard	
	30	● Randonnée de Cugnaux			Cugnaux	
Avril	6	● 12 ^{ème} Randonnée Saint Joryenne			Saint Jory	12
	12	● Le Trèfle pibracais			Pibrac	
	13	● Randonnée des Rameaux TOAC			Toulouse	
	20	● Randonnée de Balma Olympique Cyclo			Balma	
Mai	27	● Randonnée BESSIERAINE			Bessières	13
	1	● 27 ^{ème} Cyclobus ASAT			Toulouse	
	4	● Randonnée Robert SEVERAC			Fonsorbes	
	8	● La Bruguérienne			Bruguères	
	11	● Souvenir Yannick Genestal			Castelmorou	
	17	● LES BOUCLES OCCITANES (détail p.26)			Pins Justaret	
	18	● Randonnée Lherm			Lherm	
	24	● Randonnée SPORT 2000 St ALBAN			St Alban	
	25	● Randonnée Jean Louis Serres			Larra	
Juin	1	● Randonnée « LE GERS »			Frouzins	20
	5	● Randonnée des retraités			Fonbeuzard	
	8	● 35 ^{ème} Randonnée de la Save			Aussonne	
	14	● LES COLS (détail p.27)			Izaourt (65)	
	15	● La RONDE GAULOISE			St Julien	
	22	● 6 ^{ème} Pins à Vélo			Pins Justaret	
	29	● La Randonnée « JEAN ROS »			Castelnau d'Estretefonds	
Juillet	6	● 26 ^{ème} Randonnée de la Lèze			Labarthe sur Lèze	21
	13	● Randonnée de Pinsaguel			Pinsaguel	
	20	● 34 ^{ème} Randonnée pibracaise			Pibrac	
	27	● Randonnée du vent de Cers			Bazège	
Septembre	31 août	● Fêtes de l'Ail Club de Cadours			Cadours	22
	7	● Randonnée des Violettes			Aucamville	
	14	● 31 ^{ème} Randonnée du Volvestre			Salles sur Garonne	
	20	● La Cyclomot - TVC / TOAC				
	21	● Flèche occitane cyclo			Castelnest	
Octobre	27	● RANDONNEE D'AUTOMNE (détail p.28)			St Jory	23
	28	● 29 ^{ème} Randonnée de l'amitié			Launaguet	
	5	● Randonnée du Relais			Pechbonnieu	
	12	● La Ronde Saubenoise			Saubens	
	18	● Randonnée des Châtaignes			Lasserre	
Novembre	19	● Randonnée de cocagne et du Vent d'Autan			Villefranche de lauragais	24
	26	● Randonnée d'Esqualquens			Esqualquens	
	9 nov	● 23 ^{ème} Randonnée Humanitaire				



Dimanche 1

- organisé par l'ASAT Association Sportive des Autobus Toulousains
- Gilbert MAZIES 06 73 35 64 14 / 06 81 36 88 68 gilbertmazies@orange.fr

Dimanche 15

- organisé par LA CYCLERIE

Dimanche 22

- organisé par le Club de Cugnaux
- Salle Berlier (à côté de la Salle Albert Camus)
- Bernard LECOUC 05 61 92 65 46 (après 19H) 06 43 44 09 58
- lecouc.bernard@neuf.fr - <http://veloclubcugnaux.over-blog.com>

Dimanche 5

- organisé par le Club de Lherm
- 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 12

- organisé par BRUGUIERES PASSION CYCLO
- Baqué Jean-Roger 06 13 30 97 60

Dimanche 19

- organisé par le Club de St Jory
- Pierre NOBLE 05 61 35 88 87 metsdubraquet@hotmail.fr

Dimanche 26

- organisé par le Club de Castelnau
- rdv salle polyvalente de Castelnau
- Christian PANOUZE 06 15 75 95 38 contact@cvcc.fr

Dimanche 9

- organisée par le CLUB CYCLOTOURISTE CORNEBARRIEU
- Accueil - inscriptions : à partir de 8h30 - salle des fêtes municipale
- DUROZIER PATRICE 05 61 06 15 34 ou 06 71 34 42 99
- durozier.patrice@orange.fr

Dimanche 23

- organisé par le Club de Castelmaurou

Dimanche 30

- organisé par le Club d'Asat

Dimanche 14 décembre

- organisé par LA CYCLERIE

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 TAUR II

LA SALVÉTAT ST-GILLES

AUCH

COLOMIERS TOULOUSE

SORTIE LA SALVÉTAT EN JACCA

18^{ème} Concentration Hivernale organisée par la COMMISSION CYCLOTOURISME FGST 31 avec le concours de JOLLY CYCLES LA SALVETAT 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.fsgt31@gmx.fr - www.cyclotourisme31.fr

Dimanche 2

9^{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 SALVETAT 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.fr

Dimanche 16

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 Barricou 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 velojjfavier@orange.fr

Dimanche 23

37^{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

Alain Penaroya 06 67 94 33 96 alpena@bbox.fr

Dimanche 3

25^{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 9

38^{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 16

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

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

Dimanche 23

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 CUGNAUX
- › Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- › Remise de récompense et pot de l'amitié : 11h30

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

Dimanche 30

12^{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

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

Dimanche 6

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

❶ Jean Claude AUZIECH 05 61 86 07 82 jean-claude.auziech@wanadoo.fr

Samedi 12

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

❶ Victor COMBES - victorcombes@wanadoo.fr

Dimanche 13

Randonnée organisée par le BALMA OLYMPIQUE CYCLO



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

❶ jacky.thomas@rte-france.com / patrickcheze@sfr.fr

Dimanche 20

Randonnée BESSIERAINE organisée par le GUIDON BESSIERAIN



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

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

Dimanche 27

27^{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

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

Jeudi 01

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€

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

Dimanche 4

Pour votre confort ou votre performance

Depuis
1974

✓ Ergonomes depuis 35 ans

✓ Des milliers de prises de côtes

Pour tout le monde

Toujours +

Nouveau magasin
361 av des Etats Unis
Toulouse

Distributeur

Mendiz - BH - Garmin - Focus - Lapierre - Bulls - BMC Impec

Exclusivité
nationale

Exclusivité
régionale

VELOLAND



LA CYCLERIE

8 bis rue de l'Enclos - 05 62 87 60 20

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



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

Jeudi 08

Souvenir Yannick Genestal organisée par le CYCLO CLUB DES VIOLETTES CASTELMAUROY



- Nombre de circuits : 3
- Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 - Place de la Mairie
- CASTELMAUROY
- 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-castelmouroy.org

Dimanche 11

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



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

Plus d'infos
page 26

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

Samedi 17

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 guidonlhermois.e-monsite.com
Eliane VIGNEAU 05 61 56 31 57 / 06 46 76 53 69
eliane.vigneau@wanadoo.fr

Dimanche 18

Démarquez-vous sur le web

à partir de **850 €ht**

Autonomie
Un CMS facile à utiliser

Budget maîtrisé

Site professionnel
Un outil prêt à utiliser et évolutif

Un site simple, évolutif et sécurisé

- ✦ Un outil de gestion complet et simple d'utilisation.
- ✦ Un mode d'édition en temps réel intuitif
- ✦ Ajoutez sans limites vos rubriques, gammes et produits
- ✦ Évolution continue des technologies et services
- ✦ Hébergement sécurisé, aide, garantie
- ✦ Un ensemble d'outils et d'options pour faire évoluer votre site au rythme de votre projet
- ✦ Une équipe de professionnels à votre écoute pour vous aider à définir votre projet

Démonstration gratuite

09 72 17 05 61



Com'3elles
Créatives en liberté

www.com3elles.com

RADIO VELO.fr

La seule émission 100% cyclisme de France
en direct chaque lundi de 20 h à 21 h

L'actualité du monde du vélo
Des interviews exclusives, amateurs et professionnels
Résultats des courses
Chronique matériel

www.radiovelo.fr

@radiovelo31



Randonnée SPORT 2000 St ALBAN

- › Circuit : 2
- › Ravitaillement : Villaudric
- › Accueil - inscriptions : à partir de 13h SPORT 2000 RN20
- › Engagement : gratuit
- › Pot de l'amitié : 17h30 - TOMBOLA GRATUITE

📞 06 15 75 95 38 com-cyclo.fsfgt31@gmx.fr - www.cyclotourisme-31.fr

Samedi 24 🌞

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 - marietherese.serres@sfr.fr

Dimanche 25 🌞

Randonnée « LE GERS »

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

📞 ALAIN PONS 05 61 92 44 84 alain.pons13@orange.fr

Dimanche 1 🌞

Randonnée des retraités - FONBEAUZARD

Organisée par le **CLUB CYCLO RANDONNEURS BAUZIFONTINS**



- › Nombre de circuits : 2
- › Accueil et inscriptions à 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

Jeudi 5 🌞

Toute l'offre Mondovélo !

Le catalogue 2014 est sorti !



Route

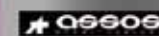
Triathlon

VTT / VTC

Vélos électriques

Atelier de réparation

Accessoires



-10%
aux licenciés FSFGT
sur le
rayon cycles



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

35^{ème} Randonnée de la Saveorganisée par le **CYCLO CLUB AUSSONNAIS**

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

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

Dimanche 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 : IZAOURT (65)
- ▶ Engagement : licenciés FSGT gratuit, autres fédérations : 2,5 € non licencié
- ▶ Repas 15€
- ▶ Récompenses : diplômes et trophées remis à l'A.G.

Plus d'infos
page 27

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

Samedi 14**La RONDE GAULOISE**organisée par le **VELO OCCITAN à ST JULIEN**

- ▶ Nombre de circuits : 3
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : de 7h à 9h ST JULIEN 31
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses pot de l'amitié : 11h30

i Fabien BAUDEIGNE 06 34 12 22 47 president@velocc.com

Dimanche 15**6^{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 Serge Defreitas: 06 85 66 40 47 serjou60@orange.fr www.cprs.fr

Dimanche 22**Dimanche 29****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 D'ESTRETEFOND
- ▶ 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 6**26^{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://cprslabarth.site.voila.fr

Dimanche 13**PINSAGUEL**organisée par le **Pinsaguel Cyclo Club**

- ▶ Nombre de circuits : 3 + circuits VTT
- ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
- ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 à la cité des confluences (anciennement château Berthier)
- ▶ Engagement : licenciés : 2.5€ non licenciés : 6€
- ▶ Remise de récompenses et pot de l'amitié : 11h30

i Christian Salès 06 17 26 09 69
www.pinsaguel-cycloclub.fr

Dimanche 20**34^{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

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

Dimanche 27

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

① G.LATCHE 05 61 81 84 51 / 06 76 39 53 17 - georges.latche@live.fr

Dimanche 31 août

RANDO DE L'AIL DE CADOURS organisée par le CYCLO CLUB AUSSONNAIS

① Claude ALBEROLA 06 64 72 47 06 alberola.claude1@wanadoo.fr Alain PILON 06 33 90 39 36 - alain.pilon@edf.fr

Dimanche 7

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

① Francis MESSONNIER 05 61 70 26 35 / 06 20 62 83 91 francis.messonnier@orange.fr

Dimanche 14

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

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

① Françoise DEBLADIS 05 61 87 16 81 - sergefrancoise.debladis@sfr.fr

Samedi 20

La CYCLOMUT organisée par Le T O A C Cyclisme & le T V C Cyclo

- ▶ en faveur d'une action caritative
- ▶ Engagement : 2,5 € non licencié : 6 €
- ▶ Cette manifestation ne participe pas à l'attribution de points au Challenge Teulé

① Jean Claude Trouvé 06 71 79 32 48 Serge Pelfort 06 88 82 60 81

Dimanche 21

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

① Christian PANOUZE 06 15 75 95 38 - contact@cvcc.fr www.cvcc.fr

Samedi 27

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 : ST JORY
- ▶ 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

① Georges ABELLAN 06 88 70 05 21 - georges.abellan@free.fr
www.cyclotourisme31.fr - com-cyclo.fsgt31@gmx.fr

Dimanche 28

29^{ème} 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 84

Dimanche 5

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

① Michel FALCOU 05-61-37-08-94 falcou.michel@orange .fr
Julien LEBRET 05 61 09 70 74 - claudelebret@orange.fr

Dimanche 12

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 - saubens.also15@aol.com

Samedi 18

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
- Blanquart Rémy 05 62 07 98 73 / 06 52 73 89 69 remy.blanquart@orange.fr

Dimanche 19

Randonnée de cognac et du Vent d'Auran 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

Dimanche 26

Randonnée d'Escalquens organisée par l'Amicale Cyclo Escalquens

- ▶ Nombre de circuits : 3
 - ▶ Ravitaillement : sur les circuits et au retour
 - ▶ Accueil - inscriptions : à partir de 7h30 ESCALQUENS
 - ▶ 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 9 novembre

23^{ème} Randonnée Humanitaire organisée par la COMMISSION CYCLOTOURISME FGST 31RENSEIGNEMENTS SUR LE SITE DU COMITE FGST 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.fgst31@gmx.fr www.cyclotourisme31.fr

Randos 2014

PENSEZ AUX RANDOS PERMANENTES

Les Boucles Occitanes

Première randonnée de la saison organisée par la Commission Cyclotourisme FGST de la Haute Garonne, la Boucle Occitane 2014 vous propose une balade dans le Piémont pyrénéen en suivant la vallée de la Garonne jusqu'à Salies du Salat, un détour à St Lizier et St Giron avant un retour par le Volvestre et ses routes « casses pattes ». La dernière partie du parcours se fera en douceur en descendant la vallée de la Lèze.

Cette organisation vous est proposée soit à date fixe, soit en randonnée permanente à effectuer au moment de son choix tout au long de la saison.

Les cols

La randonnée à pas manquer !!!!

Attendue avec impatience par tous les « grimpeurs » du peloton mais aussi par tous ceux que la montagne attire inexorablement malgré la rudesse des parcours.

Cette année nous proposons au départ d'Izaourt, 3 circuits, un aller-retour jusqu'au sommet du col du Portillon pour les moins entraînés. Les 2 autres circuits passeront par le Port de Balés uniquement et retour par Luchon ou en continuant vers le Col de Peyresourde avec un retour par la vallée de la Neste d'Aure.

Cette organisation vous est proposée soit à date fixe, soit en randonnée permanente à effectuer au moment de son choix tout au long de la saison.

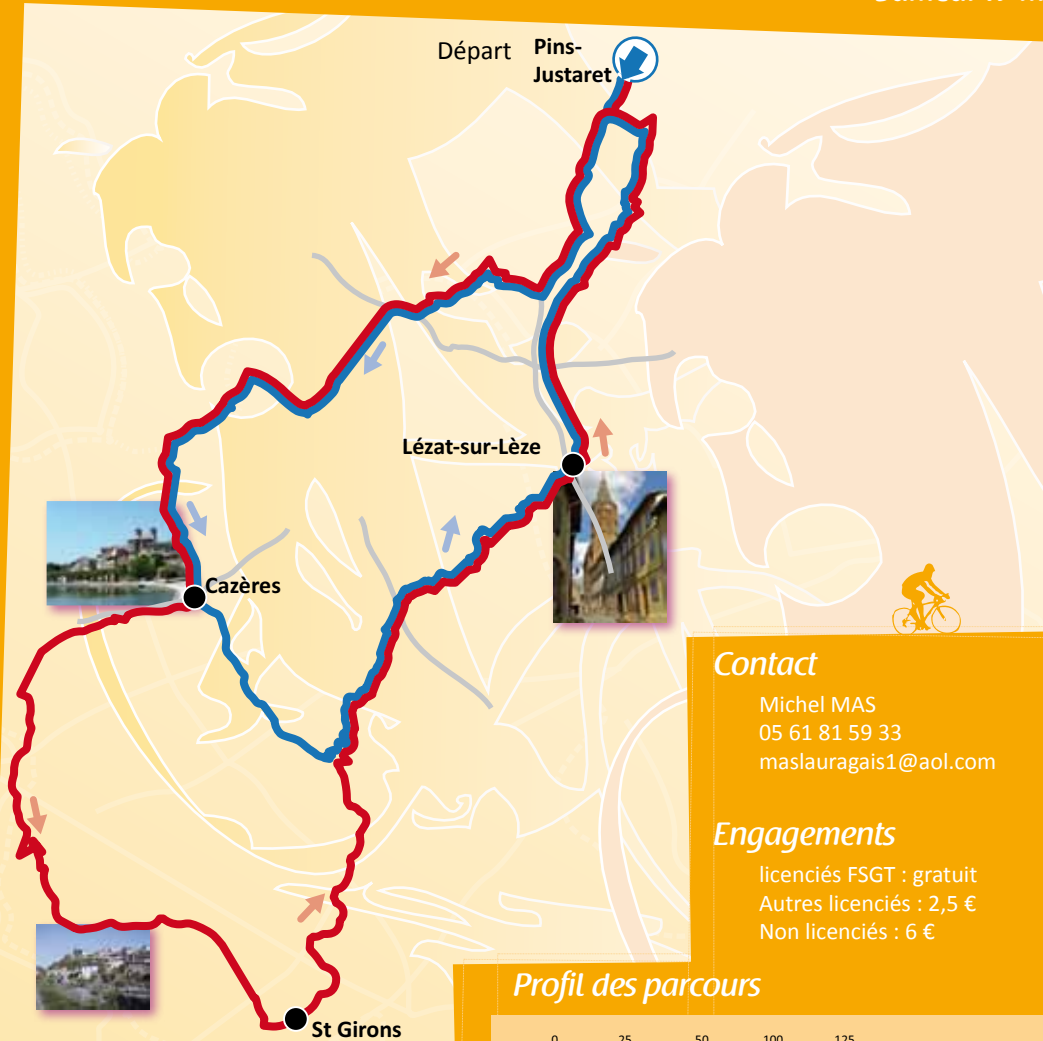
La randonnée d'automne

Dernier acte du triptyque, la Randonnée d'Automne vous emmènera visiter la Lomagne et ses aires « Toscane » encore une belle journée de vélo en perspective. Comme son appellation vous le laisse deviner cette randonnée se fera soit à date fixe soit uniquement entre le 1er septembre et le dernier jour d'octobre.

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 FGST de la Haute-Garonne vous trouverez tous les renseignements utiles (contacts, inscriptions, feuilles de routes, circuits,...) dans les pages suivantes.





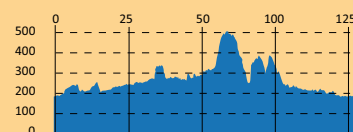
Contact

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

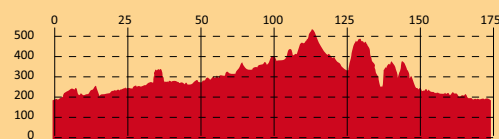
Engagements

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

Profil des parcours

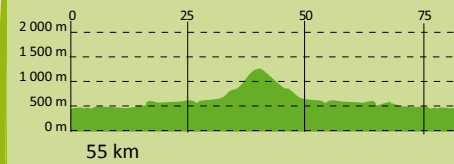


115 km

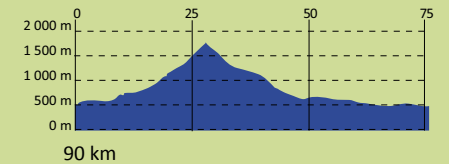


145 km

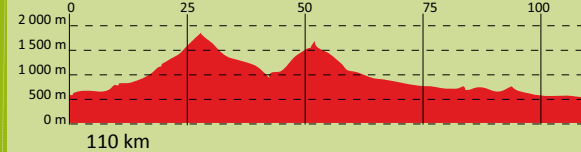
Profil des parcours



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

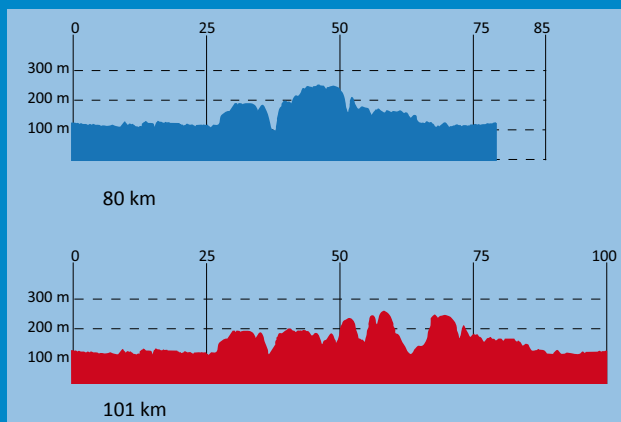
licenciés FSGT : gratuit
Autres licenciés : 2,5 €
Non licenciés : 6 €



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



Profil des parcours



Contact

Georges ABELLAN
06 88 70 05 21
georges.abellan@free.fr

com-cyclo.fs31@gmx.fr
www.cyclotourisme31.fr

Engagements

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

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

A.S.A.T : G.MAZIES 06 73 35 64 14 gilbertmazies@orange.fr

U.S.AUCAMVILLE : F. MESSONIER 05 61 70 26 35 / 06 20 62 83 91 francis.messonier@orange.fr

CYCLO CLUB AUSSONNAIS : C. ALBEROLA 05 61 85 06 77 / 06 64 72 47 06 alberola.claude1@wanadoo.fr

BALMA OLYMPIQUE : J. THOMAS jacky.thomas@rte-france.com / P. CHEZE patrickcheze@sfr.fr
06 62 06 78 55

VÉLO CLUB BAZIÈGEOIS : G.LATCHE 05 61 81 84 51 / 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 velojffavier@orange.fr

CYCLOS RANDONNEURS BRAXÉENS : E. DELMAS 05 61 86 91 45 eric.delmas@tele2.fr
eric.delmas@airbus.fr http://crbraxeen.free.fr

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

VÉLO PASSION BRUGUIERES : J R BAQUE 06 13 30 97 60 jean-roger-baque@orange.fr

CAPITOLE VÉLO CLUB CASTELGINEST : C.PANOUE 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-castelmauou.org

CASTELNAU CYCLO CLUB : L. GAZZIERO 05 61 35 12 28 / 06 20 45 21 22 castelnaucc@free.fr
http://castelnaucc.free.fr

CYCLO CLUB CORNEBARRIEU : P DUROZIER 05 61 06 15 34 / 06 71 34 42 99 durozier.patrice@orange.fr

CPRS PINS JUSTARET VILLATE : G. ABELLAN 06 88 70 05 21 georges.abellan@free.fr
http://cprs.site.voila.fr

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

ESCALQUENS : M MEYER 06 72 96 61 56 michel.meyer@ensiacet.fr

CLUB CYCLO RANDONNEURS BAUZIFONTINS :
G. CASTIGNOLLES 05 61 70 17 63 gerardcastignolles@orange.fr

AVENIR FONSORBAIS CYCLO : M.HERVAULT 05 61 98 07 65 / 06 15 35 50 51 michelh.31@orange.fr

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

FROUZINS AVENIR CYCLISTE : A PONS 05 61 92 44 84 alain.pons13@orange.fr

LABARTHE CYCLO : C. SEGOVIANO 05 61 08 00 75 miguelcprs@wanadoo.fr http://cprslabarthe.site.voila.fr

VÉLO CLUB LARRASSIEN : R. SERRES 05 61 82 64 63 marietherese.serres@sfr.fr

CYCLO SALVETAIN : J PETTITI 05 61 86 44 57 jpettiti@aol.com www.cyclo-salvetain.fr

A.S.LASSERRE PRADERE : R BLANQUART 05 62 07 98 73 / 06 52 73 89 69 remy.blanquart@orange.fr
joel.antic@aliceadsl.fr

LATÉCOËRE U.S.A.L : J C MORAS 05 34 51 70 84 jchristophe.moras@free.fr

CYCLO CLUB LAUNAGUET : P. PONS 05 61 35 90 84 / 06 85 53 94 29 philippe-pierre-r.pons@wanadoo.fr

CYCLO CLUB LÉGUEVIN : A PENAROYA 06 67 94 33 96 alpena@wanadoo.fr

GUIDON LHERMOIS : D. SAVAGNAC 06 68 45 64 09 / 05 61 56 31 57 / 06 46 76 53 69
eliane.vigneau@wanadoo.fr http://guidonlhermois.e-monsite.com

Matra Contacts sur www.cyclotourisme31.fr

VÉLO CLUB MONDONVILLOIS : D. MAFFRE 06 26 76 14 75 dmcpe@hotmail.fr

CYCLO CLUB DE LA SAVE MONTAIGUT S' PAUL : 05 61 85 46 53 antoine.azema@orange.fr
Y. CIPRIAN 05 61 85 46 39 yvon.ciprian@orange.fr

AMICALE PECHBONNIEU CYCLOTOURISME: M FALCOU 05-61-37-08-94 falcou.michel@orange .fr

CYCLO CLUB PIBRACAIS : J-C. AUZIECH 05 61 86 07 82 jean-claude.auziech@wanadoo.fr

PINSAGUEL : C. SALÈS 06 17 26 09 69 www.pinsaguel-cycloclub.fr pinsaguelcycloclub@gmail.com

CYCLO CLUB S' CAPRAIS : D. IZARD 05 61 35 66 22 izard.didier@free.fr

S' JORY CYCLOTOURISME : P. NOBLE 05 61 35 88 87 metsdubraquet@hotmail.fr

UNION CYCLISTE S^{TE} FOY DE PEROLIERES : J.J. POMES 05 61 91 00 49

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

ELAN MULTISPORTS SAUBENS : Y. BEYRIA 05 61 56 32 88 / 06 07 95 74 93 also15@orange.fr

STADE TOULOUSAIN CYCLISME : S. BARDY 06 81 92 93 25 sbardy@stadetoulousain.asso.fr

T.O.A.C CYCLOTOURISME : V. COMBES victorcombes@wanadoo.fr

T.O.T : A. HERVIER 05 61 71 36 02 / 06 25 27 45 98

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

USEMA COLOMIERS : G. GUITARD 05 34 55 18 48 michelleclubdes5@aol.com geferrus@orange.fr

VILLEFRANCHE LAURAGAIS : M. MAS 05 61 81 59 33 maslauragais1@aol.com

VEL'OCC S^T JULIEN : F. BAUDEIGNE 06 34 12 22 47 president@velocc.com

VELO CŒUR LAURAGAIS : O. DEMUN 06 01 88 88 11

Les sites Internet des clubs

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

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

Castelginest - www.cvcc.fr

Castelmauou - www.ccv-castelmauou.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 Salvétat - 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 / 06 15 75 95 38 fax: 05 34 36 12 44

com-cyclo.fsgt31@gmx.fr



Création

Com'3elles
Créatives en liberté

www.com3elles.com
contact@com3elles.com

09 72 17 05 61
06 03 38 84 39