



**DE CYCLOTOURISME**

↻↻↻ **LE CYCLOTOURISME ...**

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

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

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

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

↻ **TARIFS D'ENGAGEMENTS**

Vous trouverez pour chaque randonnée les tarifs d'engagements prévus pour les **Licenciés UFOLEP** et pour les **Autres pratiquants (licenciés autres fédérations ou non)**

**MODIFICATIONS EN ROUGE**

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP Gironde**

72 Avenue de l'Église Romane 33370 ARTIGUES PRES BORDEAUX  
Tél. / Fax : 05.56.79.00.22 - ufolep33@yahoo.fr - http://ufolep33.free.fr

↻↻↻ **FEVRIER 2010**

<b>S.06</b>	<b>QUINSAC</b>	80 Km	A partir de
		50 Km	13 h 30
		Plat - <b>UFOLEP 5€ / Autres 7€</b>	
↻ <b>US QUINSAC Alain JOUANNEAU : 05-56-23-38-01</b>			
alainjouanneau@cegetel.net			

<b>S.13</b>	<b>PORTETS</b>	100 Km	De 13 h 30
		30 & 50 Km	A 14 h 00
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 6€</b>	
↻ <b>GUIDON PORTESIEN B. LAURENT 06-87-91-73-30</b>			

<b>S.20</b>	<b>BRUGES</b>	100 Km	De 13 h 30
		75 Km	A 14 h 00
		50 Km	
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 7€</b>	
↻ <b>A.S.C. C.U.B.</b>			
<b>06-37-64-93-30 pnova@hotmail.fr / 06-82-96-26-85 jjbarrere@free.fr</b>			

<b>S.27</b>	<b>CREON</b>	100 Km	13 h 30
		75 Km	A 14 h 00
		50 Km	
		Randonnée Pédestre Guidée 10 Km (14h30 / 1€)	
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 7€</b>	
↻ <b>A.S.C. C.U.B.</b>			
<b>06-37-64-93-30 pnova@hotmail.fr / 06-82-96-26-85 jjbarrere@free.fr</b>			

↻ Port du casque

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

↻↻↻ **MARS 2010**

<b>S.06</b>	<b>SALLEBOEUF</b>	100 Km	Départs
		75 Km	13 h 30
		50 Km	communs
		<b>UFOLEP 5€ / Autres 6€</b>	
↻ <b>CS SALLEBOEUF Alain ODIN - 05-56-30-16-22</b>			
alcamisa@club-internet.fr / Claude GENIES 05-56-21-29-24			

<b>S.06</b>	<b>AUDENGE</b>	80 Km	14 h 00
		50 Km	14 h 30
		20 Km	15 h 00
		<b>UFOLEP 4€ / Autres 5€</b>	
↻ <b>CYCLOTOURISME AUDENGEAIS daniel.brouqui@orange.fr</b>			
<b>Daniel BROUQUI 05-57-76-18-13 / 06-75-76-58-19</b>			

☺☺☺ MARS 2010

**S.13** **CASTRES-GIRONDE** 100 Km 13 h 30  
 La Giboulée 75 Km 13 h 45  
 Place des Fêtes 50 Km 14 h 00  
 Rando Pédestre Guidée 10 Km à 14h  
**Nouveaux circuits**  
**UFOLEP 4€ / Autres 5€**

☞ **CASTRES CYCLO CLUB** joel.brun@club-internet.fr  
 Joël BRUN – 05-56-67-27-66

**S.20** **TARGON** 90 Km De 13 h 30  
 Randonnée du printemps 50 Km A 14 h 00  
 Salle polyvalente 30 Km  
**UFOLEP 4€ / Autres 5€**

☞ **GUIDON TARGONNAIS** Jean louis BOUILLAC 06-30-27-26-36  
 + d'infos sur <http://guidontargonais.over-blog.com/>

**D.21** **LANGON** 75 Km 8 h 30 à 9 h 00  
 LA PIGNADA **UFOLEP 5€ / Autres 5€**

☞ **GUIDON MACARIEN** Serge PAWLAK 06-45-75-36-13

**S.27** **VILLENAVE D'ORNON** 90 Km De 13 h 30  
 Randonnées de l'espoir 65 Km A 14 h 30  
 Salle Jacques Brel – 20 Km  
 Château de Sarcignan **UFOLEP 5€ / Autres 5€**

☞ **CYCLO CLUB PAGE BLANCHE** R. DUPEYRON 06-73-28-33-19  
[page.blanche@sudouest.com](mailto:page.blanche@sudouest.com)

**D.28** **MARCHEPRIME** 60 Km A partir de  
 Salle des sports 80 Km 8 h 30  
 100 Km  
**UFOLEP 4€ / Autres 6€**

☞ **CLUB des ECUREUILS** Cyclo  
 Alain PICARD 05-57-71-13-31 [alpic@aliceadsl.fr](mailto:alpic@aliceadsl.fr)  
 Jean SZTENDERA 05-57-70-65-94 [jean-sztendera@orange.fr](mailto:jean-sztendera@orange.fr)

☞ ÊTRE CYCLOTOURISTE UFOLEP C'EST :

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

☺☺☺ AVRIL 2010

**S.03** **BEAUTIRAN** 50 Km Insc. 13 h 15  
 Place de la Mairie 75 km Départs  
 100 km de 13 h 45  
 à 14 h 30  
**UFOLEP 4€ / Autres 6€**  
**Le 50 Km 3€**

☞ **AS BEAUTIRAN Cyclisme Bruno MIRAN** : 05-56-67-00-91  
[miran.bruno@wanadoo.fr](mailto:miran.bruno@wanadoo.fr)

**S.10** **CARBON-BLANC** 60-100 Km 13 h 30  
 La Carbonblanaise 160 Km 11 h 00  
 Salle Jacques Brel **UFOLEP 5€ / Autres 5€**

☞ **CACBO CYCLO** Chantal GAUDIN 06-81-02-33-76  
[cacbo-ffct@wanadoo.fr](mailto:cacbo-ffct@wanadoo.fr)

**S.17** **CAVIGNAC** 40 Km 14 h 00  
 Cyclo Tour de la Haute-Gironde 65 Km 13 h 30  
 Salle Polyvalente 95 Km 13 h 00  
 130 Km  
**Nouveaux circuits**  
**UFOLEP 5€ / Autres 6€**

☞ **CAVIGNAC CLUB NORD GIRONDE** [ccng@laposte.net](mailto:ccng@laposte.net)  
 Jean MARCHAIS 05-57-68-12-39/06-24-97-08-31

**S.24** **SAINT-LOUBES** 120 Km De 13 h 30  
 Souvenir Serge Lapébie 80 Km A 14 h 30  
 50 Km  
 Salle de danse Festival du jeu + ballade cyclo famille  
 rue du Stade gratuite 20-30 Km 14h30  
**UFOLEP 5€ / Autres 6€**

☞ **CC CYCLO SAINT-LOUBES** [cycloclub.st.loubes@orange.fr](mailto:cycloclub.st.loubes@orange.fr)  
 Daniel AMPE : 05-56-78-91-62 / Marc BARRERE : 05-56-72-42-33

☞ LE BREVET CYCLOTOURISTE UFOLEP GIRONDE

**DEMANDEZ-LE AUX ORGANISATEURS**

Il vous est remis lors de votre inscription.

**Vous devez le remplir vous-même avant de prendre le départ.**

Il permet d'y noter vos informations personnelles, de vous faire reconnaître aux lieux de contrôle et aux ravitaillements.

C'est également votre sésame pour participer à la tombola des organisateurs une fois la course terminée.



➡➡➡ MAI 2010

**S.01** **MONSEGUR** 95 Km De 8 h 00  
 Les Randos 50 Km à 9 h 00  
 Monséguraises 20 Km  
 Place de la Halle Rando Pédestre fléchée 12 Km **2€**  
*Repas possible* Randonnée VTT 25-45 Km  
**UFOLEP 5€ / Autres 6€**

➡ S.C. MONSEGUR Jean PERINOTTO 05-56-61-88-43  
 perinotto.motoculture@wanadoo.fr

**S.01** **ST MEDARD DE GUIZIERES** 35 Km  
 65 Km 13 h 30  
 92 Km  
**ACTIVITÉS ANNEXES & TARIFS NON COMMUNIQUÉS**

➡ CC GUIZEROIS Mr MONCASSIN 05-57-69-60-79

**S.08** **SAINT-DENIS de PILE** 30 Km  
 60 Km 14 h 00  
 Pédaler en Vallée de l'Isle 90 Km  
**UFOLEP 5€ / Autres 5€**

➡ C.C. SAINT-DENIS DE PILE JM SYBIAC 06-14-43-00-91  
 ccscp@hotmail.fr

**S.15** **GOURS** 100 Km (~~difficile~~)  
 60 Km 14 h 00  
 (Proche ST-SEURIN/l'ISLE) 20 Km  
 La Palombière Pédestre 7 ou 15 Km fléchée  
**UFOLEP 5€ / Autres 7€**

➡ V.C. GOURS 05-57-49-61-65 / 05-57-49-67-28 / 05-57-49-67-96

**D.23** **CAPIAN** Trail / VTT 15/25 Km Départs  
 Randonnée Nationale Cyclotourisme 25/80 Km communs  
 UFOLEP Labellisée Rando Pédestre 15/20 Km à 9 h 00  
 Place du Palmier Rando Équestre  
**TARIF UNIQUE 2€**

➡ UFOLEP Gironde  
 http://ufolep33.free.fr / ufolep33@yahoo.fr / 05-56-79-00-22

**S.29** **PEUJARD** 35 Km & 55 Km 14 h 00  
 75 Km 13 h 55  
 La Cyclo des azimutés 100 Km 13 h 50  
 Gymnase **UFOLEP 5€ / Autres 6€**

➡ PEUJARD VELO CLUB Sylvain MABILLE 06-24-65-47-54  
 sylvainmab@cegetel.net

➡➡➡ JUIN 2010

**S.05** **SAINT-MEDARD en JALLES** 50 Km & 25 Km famille 14 h 30  
 80 Km 14 h 15  
 100 Km 14 h 00  
 Fête du Vélo  
 A la gare cycliste de St Médard en Jalles (rue Gabriel Garbay)  
**UFOLEP 5€ / Autres 5€ Enfants -10 ans Gratuit**

➡ A.S. SAINT-MEDARD en JALLES  
 Dominique PELLETAN : 05-56-05-09-63 assm.cyclotourisme@free.fr

**V.11** **BORDEAUX-PYRÉNÉES** Départ 134 av de la De 12 h  
 Somme à Méridnac à 13h  
**D.13** **TARIF 35€**

➡ AC CHEMIN LONG JP CAMICAS 05-56-36-86-84 / 06-09-63-86-42

**D.13** **SAINT-SEURIN sur L'ISLE** 90 Km 8 h 15  
 50 Km 8 h 30  
 25 Km 9 h 00  
 Challenge Guy Carrere Randonnée Pédestre  
 Place de la Gare guidée et fléchée 7 ou 15 Km  
**UFOLEP 5€ / Autres 5€**

➡ C.C. ST-SEURINOIS D. BIDOU 06-07-22-97-96 didierbidou@orange.fr

**S.19** **VIRELADE** 100 Km(Vallonné) 13 h 30  
 La Vireladaise 70 (plat) 13 h 45  
 Place de la Mairie **UFOLEP 4€ / Autres 6€**

➡ CYCLO CLUB VIRELADAIS Jean-Noël NARDI 05-56-27-05-80

**V.25** **BORDEAUX-PARIS** Départ de Tresses  
 Vendredi 6 h 00  
**D.27** Samedi 6 h 00 et 14 h 00  
**Tarif 75 €**

➡ TCG LATRESNE Antoine SABIO 06-86-12-82-98

➡➡➡ JUILLET 2010


**S.03** **ST EMILION CYCLOTOUR** 150 Km 9H30  
 105 Km  
**TARIF NON COMMUNIQUÉ**


➡ AVCL / Mairie de St Emilion 05-57-24-61-59


**D.04** **SAINT-PALAIS de BLAYE** 100 Km Libres à partir  
 60 Km de 8 h 30  
 La Ronde des Marais Rando Pédestre guidée 5-10 Km départ 9h00  
 Foyer rural **UFOLEP 5€ / Autres 6€**

➡ CC ST PALAIS DE BLAYE  
 Denis REAUD 05-57-32-93-69 Michel ARCHAT 06-80-58-21-02

⇒⇒ JUILLET 2010

<b>S.10</b>	<b>AUDENGE</b>	20 Km	9 h 30
	La Gabriel	50 Km	9 h 00
	Place du Jumelage	100 Km	8 h 30
	Route du Port	<b>UFOLEP 4€ / Autres 5€</b>	
 <b>CYCLOTOURISME AUDENGEOIS</b> <a href="mailto:daniel.brouqui@orange.fr">daniel.brouqui@orange.fr</a> <b>Daniel BROUQUI 05-57-76-18-13 / 06-75-76-58-19</b>			

<b>D.18</b>	<b>La Gabaye</b>	55 Km	7 h 30
		80 Km	9 h 00
		110Km	13 h 00
		<b>TARIFS NON COMMUNIQUÉS</b>	
 <b>CC DONNEZAC</b> <a href="mailto:sylvain.boudjenah@orange.fr">sylvain.boudjenah@orange.fr</a> <b>06.73.37.07.07</b>			

<b>D.25</b>	<b>BIGANOS</b>	100 Km	8h30 /45
	Randonnée la Boienne	75 Km	9h00
	Place de la Mairie	50-25 Km	
		<b>UFOLEP 4€ / Autres 5€</b>	
 <b>CYCLO CLUB FACTURE-BIGANOS</b> <b>Edmond HERRAN 05-56-82-74-74</b> <a href="mailto:edmond.herran@club-internet.fr">edmond.herran@club-internet.fr</a>			

⇒ **LES TROPHEES NATIONAUX CYCLOTOURISME UFOLEP**

Il s'agit de la seule organisation nationale cyclotourisme gérée par la Commission Nationale Activités Cyclistes UFOLEP.

Les Trophées nationaux comportent une trentaine de circuits permanents (liste ci-après) sur l'ensemble de l'hexagone et à La Réunion compris entre 160 et 240 km, réalisables en un ou plusieurs jours.


On s'inscrit une fois pour toutes auprès du responsable national qui délivre un carnet spécial. Le parcours de circuits en toute liberté permet d'obtenir des échelons qui attribuent des points pour un classement annuel et perpétuel.


Les parcours soigneusement étudiés sont un excellent moyen de découvrir des secteurs intéressants. La participation aux Trophées peut être une motivation pour une ou plusieurs saisons pour une association. Il existe un livret spécifique Trophées nationaux.

Toutes les infos sur :

<http://www.activites-cyclistes-ufolep.info/>

⇒⇒ AOÛT 2010


<b>D.22</b>	<b>MARCHEPRIME</b>	100 Km	A partir de
		80 Km	8 h 30
		60 Km	25 Km à 10 h
		25 Km	
<b>UFOLEP 4€ / Autres 6€</b>			
 <b>CLUB des ECUREUILS Cyclo</b> <b>Alain PICARD 05-57-71-13-31</b> <a href="mailto:alpic@aliceadsl.fr">alpic@aliceadsl.fr</a> <b>Jean SZTENDERA 05-57-70-65-94</b> <a href="mailto:jean-sztendera@orange.fr">jean-sztendera@orange.fr</a>			


<b>D.29</b>	<b>CENON</b>	110 Km	8 h 30	
		La Flèche Aquitaine	60 Km	9 h 30
		Parc Palmer	25 Km	10 h 00
			<b>UFOLEP 5€ / Autres 5€</b>	
 <b>CC CENON</b> <b>Christian SALOMON 06-20-10-06-72</b>				

⇒ **La liste des Trophées nationaux cyclotourisme UFOLEP**

- ⇒ La baie du Mt St Michel (Bretagne Pays de Loire)
- ⇒ Les Gorges de l'Aveyron (Languedoc Midi-Pyrénées)
- ⇒ La Bigorre (Languedoc Midi Pyrénées)
- ⇒ Les Boucles Limousine (Auvergne Limousin)
- ⇒ La catalogne (Languedoc Midi Pyrénées)
- ⇒ Balade en Béarn (Languedoc Midi Pyrénées)
- ⇒ Mer et Monts (Rhône-Alpes Provence Alpes Côte d'Azur)
- ⇒ Pays de Combraille en marche (Auvergne Limousin)
- ⇒ Rando du Souvenir (Champagne Ardennes Lorraine Alsace)
- ⇒ Rando du Prince Noir (Aquitaine Poitou-Charentes)
- ⇒ Briard (Centre Ile de France)
- ⇒ Rando Var/Ht Verdon (Rhône-Alpes PACA)
- ⇒ Tour du Bergeracois (Aquitaine Poitou-Charentes)
- ⇒ Vézelay-Alésia (Bourgogne Franche Comté)
- ⇒ Rando du Morvan
- ⇒ Brevet Stéphanois (Rhône-Alpes Provence Alpes Côte d'Azur)
- ⇒ En Crau et Camargue (Rhône-Alpes PACA)
- ⇒ Dix Châteaux en Touraine (Centre Ile de France)
- ⇒ Crêtes et Ballons Vosgiens (Champagne Ardennes Lorraine Alsace)
- ⇒ Côte de Bourgogne (Bourgogne Franche Comté)
- ⇒ Brevet de l'étoile (Rhône-Alpes Provence Alpes Côte d'Azur)
- ⇒ Oléron Saintonge (Poitou-Charentes)

⇒⇒ SEPTEMBRE 2010

<b>S.04</b>	<b>LE BARP</b>	60 Km	De 13 h 30
		Pédaler pour l'autisme	A 14 h 00
		Champ de Foire	Course hors stade 4 – 12 Km
			<b>UFOLEP 5€ / Autres 5€</b>
 <b>CYCLO CLUB PAGE BLANCHE</b> <a href="mailto:page.blanche@sudouest.com">page.blanche@sudouest.com</a> <b>Roger DUPEYRON 06-73-28-33-19</b>			

<b>D.05</b>	<b>LORMONT</b>	100 Km	8 h 00	
		Pédaler en entre deux mers	75 Km	8 h 15
		Château Génicart	50 Km	8 h 30
		Place de la Révolution Française	25 Km	8 h 45
Rando Pédestre guidée 7 ou 12 Km départ 9 h 00 <b>UFOLEP 4€ / Autres 5€</b>				
 <b>ROUE LORMONTAISE C.C.</b> <a href="mailto:rouelormontaise@free.fr">rouelormontaise@free.fr</a> <b>Jean-claude MORA 06-19-66-58-18 / 05 56 74 22 46</b>				

SEPTEMBRE 2010

**D.12** **AUDENGE** 20 Km 10 h 00  
 Journée de la Forme 50 Km 9 h 30  
 Salle des Sports 80 Km 9 h 00  
 22, Rue des Fauvettes Multi activités  
**UFOLEP 4€ / Autres 5€**

**CYCLOTURISME AUDENGEAIS** daniel.brouqui@orange.fr  
**Daniel BROUQUI 05-57-76-18-13 / 06-75-76-58-19**

**D.12** **MERIGNAC** 23 Km 8 h 30 à 9 h 45  
 Pédaler en Gironde 50 Km 8 h 30 à 9 h 15  
 CC Carrefour 75 Km 8 h 15 à 9 h 15  
 100 Km 8 h 00 à 9 h 00

**S.A. MERIGNAC Cyclisme** sam.omnisports@sfr.fr  
**Jean-Louis DUBLÉ 05-56-47-94-94 / 06-82-34-02-46**

**D.19** **ST-MEDARD en JALLES** 100 Km 8 h 30  
 Pédaler en Médoc 80 Km 8 h 45  
 Souvenir JM DERRUAU 25 & 50 Km famille 9 h 00  
 Parking Brico Leclerc Intersport **UFOLEP 4€ / Autres 5€**  
**Enfants -10 ans gratuit**

**A.S. SAINT-MEDARD en JALLES** assm.cyclotourisme@free.fr  
**Dominique PELLETAN : 05-56-05-09-63**

**S.25** **WEEK-END SPORT FAMILLE** Multisports  
**D.26** Méridnac **Toute la journée**

**UFOLEP Gironde 05-56-79-00-22** <http://ufolep33.free.fr>

**D.26** **BLANQUEFORT** 100 Km 8 h 30  
 Cyclo-vendanges 70 Km 8 h 45  
 Château Dillon 25 Km 9 h 00  
 Randonnée Pédestre 9 h 00  
 Guidée et fléchée 12 Km

**ES BLANQUEFORT CYCLO** Serge LAURENT 06-66-47-15-99

**D.26** **CREON** 75 Km  
 Les Virades de l'Espoir 50 Km 9 h 00  
 Station Vélo 25 Km  
**UFOLEP 4€ / Autres 5€**

**C.H.U. SPORT** C. BERRIOT 06-79-25-10-70 kathyber1@hotmail.fr

LES RANDONNEES PERMANENTES EN GIRONDE

Des circuits identifiés à effectuer à son rythme et à faire valider.

- Le Tour de l'estuaire
- Le Tour du Médoc

Renseignements : UFOLEP Gironde 05.56.79.00.22

LE TROPHEE NATIONAL BRS

Rassemblés à Limoges dans les locaux de la FOL 87, les organisateurs du Trophée National ont planché studieusement sur ce que sera la nouvelle édition 2010

7 épreuves au programme avec une nouvelle venue La Flèche Normande à CABOURG (14) à qui nous souhaitons la bienvenue.

La liste des épreuves du Trophée national BRS 2010

- La Pierre Jodet – Samedi 22 mai
- La Limousine – Samedi 5 juin
- La Marmotte d'Olt – Dimanche 20 juin
- Les Copains – Dimanche 04 juillet
- La Vercors-Drôme – Samedi 28 août
- l'Ecureuil – Dimanche 05 septembre
- La Flèche Normande - Samedi 18 ou dimanche 19 septembre

OCTOBRE 2010

**D.03** **CARS** 105 Km  
 Le Trèfle 75 Km 9 h 00  
 Foyer Rural 50 Km  
**Repas le midi sur réservation UFOLEP 5€ / Autres 6€**

**CLUB CYCLO CARS** Francis DE LA TORRE 05-57-42-93-14

**D.03** **BEGLES** 100 Km  
 Randonnée 75 km 8 h 30  
 des Rives d'Arcins 50 Km  
 25 Km  
**UFOLEP 5€ / Autres 6€**  
**Enfants accompagnés gratuits**

**CA BEGLES** Jean-Michel GUAUS : 05-56-49-00-07

**D.10** **ARTIGUES PRES BORDEAUX** 90 Km 8 h 30  
 60 Km 9 h 00  
 22 Km 10 h00  
 Randonnée Pédestre guidée 6 Km (10h30)-15 Km (9 h)  
**UFOLEP 5€ / Autres 5€**

**A.C.C.O.R.D. ARTIGUES** jean-claude.dubreuil33@orange.fr  
**JC DUBREUIL 05-56-86-01-10**

## 🔁🔁 OCTOBRE 2010

<b>S.16</b>	<b>CREON</b>	100 Km	De 13 h 30
	VELO PASSION	75 km	A 14 h 00
	Salle Mille clubs	Rando pédestre guidée 10 Km 14h30 <b>1€</b>	
<b>UFOLEP 5€ / Autres 7€</b>			

📍 **A.S.C. C.U.B.**  
06-37-64-93-30 pnova@hotmail.fr / 06-82-96-26-85 jjbarrere@free.fr

<b>D.17</b>	<b>GRADIGNAN</b>	100 Km & 75 Km	8 h 45
	La Leroy Merlin	50 Km	9 h 00
		25 Km	9 h 45
<b>UFOLEP 4€ / Autres 5€</b>			

📍 **U.C. GRADIGNAN** dicouderc@numericable.fr  
Didier COUDERC : 06-88-18-69-76

<b>S.23</b>	<b>BEAUTIRAN</b>	65 km	Départs
	Cyclo Beautiran	100 km	de 13 h 45
	Place de la Mairie	Inscription 13h15	à 14 h 30
<b>UFOLEP 4€ / Autres 6€</b>			

📍 **AS BEAUTIRAN Cyclisme Bruno MIRAN** : 05-56-67-00-91  
miran.bruno@wanadoo.fr

## 🔁🔁 DÉCEMBRE 2010

<b>S.04</b>	<b>CAVIGNAC</b>	60 Km	14 h 00
	TELETHON	40 Km	
	Salle Polyvalente		

📍 **CAVIGNAC CLUB NORD GIRONDE** ccng@laposte.net  
J.MARCHAIS 05-57-68-12-39/06-24-97-08-31

<b>S.04</b>	<b>BEGLES</b>		9 h 00
	TELETHON		
	Rive d'Arcins		

📍 **CA BEGLES** Patrick PIMONT : 05-56-45-63-67

### 🔁 LES FORMATIONS UFOLEP

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

Session PSC1 (premiers secours) 2 à 3 fois par an  
Brevet Fédéral d'Animateur (BF A) ou d'Officiel (BF O) 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré  
Validation des Acquis de l'expérience (VAE)  
Reconnaissance Interne des Compétences (RICA)

**Contactez le Comité au 05.56.79.00.22**

### 🔁 LES GRANDES RANDONNEES CYCLOTOURISTES

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

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

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

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

### 🔁 L'UFOLEP GIRONDE C'EST AUSSI DES GRANDES ORGANISATIONS

**Capian** 23 mai 2010 Journée Multisports  
**Ste Foy la Grande** 3 & 4 juillet 2010 National de Pétanque  
**Été 2010** PLAYA TOUR UFOLEP  
**Mérignac** fin septembre 2010 Week-end Sport en Famille



#### COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP Gironde

72 Avenue de l'Église Romane 33370 ARTIGUES PRES BORDEAUX  
Tél. / Fax : 05.56.79.00.22 - ufolep33@yahoo.fr - http://ufolep33.free.fr