

FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

LIGUE LANGUEDOC ROUSSILLON

COMITE DEPARTEMENTAL AUDOIS



MANIFESTATIONS  
ROUTE ET VTT  
2012



# BUREAU DU COMITE DIRECTEUR

## PRESIDENT

FREMY RENE : 04 68 27 53 41 ou 06 26 46 15 16

[rene.fremy@wanadoo.fr](mailto:rene.fremy@wanadoo.fr)

REPRESENTATION - REUNIONS - COORDINATION  
RELATIONS / CLUBS - LIGUE – FFCT

## VICE -PRESIDENTS

VTT :	SARTORE MARIE-FLORE	04 68 79 67 47
ROUTE :	DOUTRE ALAIN	06 81 90 02 81
SECRETARE :	CUELLAR ALAIN	04 68 46 91 98
TRESORIER :	SEVERAC BERNARD	04 68 79 65 10

## COMMISSIONS

COMMUNICATION :	ROLLAND RENE	04 68 31 19 02
FORMATION :	JUNIS BERNARD HERISSON Bernard	04 68 42 14 02 04 68 60 38 14
JEUNES :	SARTORE MARIE-FLORE	04 68 79 67 47
VTT :	DOMINGO DANIEL	04 68 33 98 22
SECURITE :	HERISSON Bernard	04 68 60 38 14
SEJOURS :	HERISSON Bernard	04 68 60 38 14
TOURISME :	CUELLAR Alain DOUTRE ALAIN	04 68 46 91 98 06 81 90 02 81
MANIFESTATIONS :	HERISSON BERNARD CUELLAR ALAIN ANDRIEU MARCEL	04 68 60 38 14 04 68 46 91 98 04 68 27 37 69

## CODEP 11

René FREMY, 13 rue Lakanal - 11200 LEZIGNAN

SITE : <http://pagesperso-orange.fr/cyclotourisme-aude/>

## Semaine Fédérale 2012

La 74ème Semaine Fédérale aura lieu du **5 au 12 août**  
à **NIORT (79)**

## Assemblées générales

CoDep 11 : **14/01/2012 à Bram (11) Ligue Languedoc-Roussillon :**  
**12/02/2012 à Milhaud (30)**

**LIGUE REGIONALE DE CYCLOTOURISME  
DU  
LANGUEDOC-ROUSSILLON**

COMPOSITION DU COMITE DIRECTEUR ET DU BUREAU

Président d'honneur : Jacques Guelton

Président : Pierre Testes, 28 Chemin de l'Ancien Relais - 34600 Herepian  
Tel : 04 67 95 29 80 ou 06 31 10 45 72 -.Email : [pierre.testes@orange.fr](mailto:pierre.testes@orange.fr)

Vice-Pdt route : Christian Lopez, 3, Lot.de la rivière - 34120 Tourbes.  
Tel : 04 67 09 47 20 ou 06 72 35 25 94 -Email : christian.lopez720@orange.fr

Vice-Pdt VTT : Francis Valadier, 11 rue les Hauts de Rieucros –  
48000 Mende.-Tel : 04 66 65 16 30 ou 06 30 90 42 64  
Email : [valadierfrancis@orange.fr](mailto:valadierfrancis@orange.fr)

Secrétaire : Antoine Bourg-Rius, 23 rue de la Pougade –  
30660 Gallargues le Montueux.- Tel : 04 66 73 72 72 ou 06 71 62 43 73  
Email : [bourg-rius.antoine@wanadoo.fr](mailto:bourg-rius.antoine@wanadoo.fr)

Trésorier : Jean-Paul Bonin, Le Clos Falconé ,6 impasse des Genêts  
66170 Millas - Tel : 04 68 86 25 13 ou 06 70 31 51 84  
Email : [jean-paulbonin@orange.fr](mailto:jean-paulbonin@orange.fr)

Membres :

Francis Bousquet  
Robert Chavarnac  
Jacqueline Dupuis  
Pierre Granier  
Emmanuel Inesta  
Christiane Rinaldi  
Joël Sanchez  
Jean-Claude Soria

**FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME  
LIGUE REGIONALE LANGUEDOC ROUSSILLON**

Adresse courrier : Maison Régionale des Sports - 31 Parc Club du  
Millénaire 1025 Avenue Henri Becquerel  
34000 MONTPELLIER

Courriel: [pierre.testes@orange.fr](mailto:pierre.testes@orange.fr) et/ou [languedoc-roussillon-  
president@ffct.org](mailto:languedoc-roussillon-president@ffct.org)  
Tel: 06 79 51 28 12

# Charte des organisations

## Route, VTC et VTT de randonnée

Le «vélo grandeur nature», route, VTC et VTT de randonnée, avec ses composantes (Tourisme, Sport santé, Culture) et ses valeurs (amitié, désintéressement, entraide, démocratie) constitue le socle de toutes nos organisations.

L'objectif principal est :

- d'être une vitrine du cyclotourisme et de sa pratique.
- de préserver le caractère authentique (sans fioriture, ni emballage trompeur) de nos organisations

La dénomination est évocatrice :

- du tourisme,
- du patrimoine historique, naturel ou culturel.

Toute dénomination « sous le parrainage de » est proscrite ; « avec le concours de » est réservé aux partenaires institutionnels. Elle ne comporte pas de nom de marque commerciale, de personne vivante, de personnalités politiques, religieuses ou du show-biz.

Sont admis les noms de cyclotouristes disparus, ayant rendu des services à notre mouvement et ceux de personnages historiques. La terminologie «en l'honneur de, en souvenir de » fait l'objet d'une autorisation préalable écrite de la famille.

L'organisateur est clairement identifié sur tous les documents.

Toutes les manifestations sont placées sous la responsabilité d'une structure de la Fédération.

Ceci n'exclut pas des partenariats éventuels dans le cadre d'un contrat négocié qui, dans tous les cas, respecte l'éthique fédérale et réserve à la structure fédérale la maîtrise totale et la gestion de l'organisation.

Les caractéristiques d'une organisation de cyclotourisme répondent à des critères de qualité :

- Un accueil favorisant la rencontre et l'amitié,
- Un itinéraire judicieusement choisi pour son intérêt touristique avec un kilométrage exact, un descriptif du circuit et des curiosités (le fléchage reste facultatif),
- Des horaires déterminés pour favoriser la participation des jeunes, des familles, des débutants et, suffisamment larges pour permettre un bon accueil au départ et à l'arrivée.

Bien que la notion de vitesse moyenne ne soit pas de mise en cyclotourisme, les règles ci-après sont respectées pour l'ouverture et la fermeture tant des points de rencontre et de convivialité que de l'arrivée :

- Moyennes route préconisées : Minimum 12 km/h à 15 km/h Maximum 25 km/h à 28 km/h
- Moyennes VTT préconisées : Minimum 6 km/h à 8 km/h Maximum 12km/h à 20km/h

Ces moyennes peuvent, dans tous les cas, être adaptées, des pauses sont prévues.

Les participants ont droit aux mêmes égards quel que soit le délai mis à parcourir le circuit dans les temps prévus par l'organisateur.

Les responsabilités :: L'organisateur est conscient de ses responsabilités et respecte ses obligations légales et réglementaires (déclarations aux préfectures, assurances, accueil des mineurs, autorisations diverses, droits IGN,SACEM...).

La tarification d'inscription est en rapport avec les prestations fournies (documentation, animation, petits ravitaillements, etc.). Les repas, pique-niques, souvenirs... s'ils sont prévus, sont toujours proposés de manière facultative.

Dans l'Aude, l'A.G. de Lézignan-Corbières a décidé, pour les randonnées inscrites au calendrier le tarif d'inscription de 5€. Une réduction de 3€ est accordée sur présentation de la licence F.F.C.T. La gratuité est recommandée pour les moins de 18 ans et les féminines. Les documents comportent toujours le logo fédéral en première page et respectent les statuts et règlements de la F.F.C.T.

- Règlement de la manifestation : Celui-ci doit être noté sur tous les documents
  - Enregistrement des inscriptions : Celui-ci permet d'identifier les participants, leur appartenance (Club ou Membre Individuel F.F.C.T., non licencié F.F.C.T., licencié dans une autre fédération).
  - Carte de route : Ce document est obligatoire vis à vis des assurances. Il est remis à chaque participant au moment de l'inscription. Il comporte le nom de la randonnée et celui de l'organisateur, la date, le nom du participant, et les numéros d'appel en cas d'urgence. La signalétique respecte les règlements en vigueur : équipement, Code de la route,...
- Les banderoles F.F.C.T., des structures et des institutions partenaires sont toujours à la meilleure place. Le balisage est effectué avec des flèches neutres. La sécurité est la préoccupation constante des organisateurs :

- Choix des parcours, des points de rencontre,
- Utilisation de panneaux aux points nécessitant une vigilance accrue,
- Sensibilisation des participants au code de la route (comportement, équipement),
- Diffusion des numéros d'urgence,
- Organisation prévisionnelle des secours (nature, accès...).

La préservation de l'environnement, le respect de la nature, des propriétés, des sites sont toujours présents à l'esprit. Le respect des autres usagers est la règle.

Le bilan :

Une bonne organisation ne se termine qu'après en avoir estimé l'impact réel sur les participants, les institutions, les médias et recueilli l'avis des bénévoles qui ont participé à sa réalisation.

Le compte rendu de presse :

Afin de faire connaître nos activités et d'éviter des interprétations divergentes, un compte rendu est remis le jour même ou au plus tard le lendemain, aux différents médias locaux, régionaux, voire nationaux, qu'ils aient couvert ou non l'événement.

**L'adhésion à cette charte sera obligatoire et vérifiée pour prétendre organiser au calendrier de l'année à venir**

## **CYCLO-MONTAGNARDES 2012**

2 & 3 juin : Brevet de Randonneur du Jura à Lons-le-Saulnier (39)

16 & 17 juin : Brevet de Randonneur d'Annecy (74)

23 & 24 juin : Brevet de Randonneur des Vosges à Colmar (68)

30 juin & 1<sup>er</sup> juillet : **Brevet de Randonneur du Morvan à Château Chinon 58)**

14 & 15 juillet : Brevet de Randonneurs des Monts du Forez à Feurs (42)

30 juin & 1<sup>er</sup> juillet : 44 ème randonnée Luchon Bayonne à Luchon (31)

### **Ecoles « Route » et « VTT »**

#### **LES CLUBS AUDOIS**

VILLE	CLUB	CONTACT	TELEPHONE
Alairac	C. C. Malepère	F.Martinez	04 68 26 89 88
Azille	Cyclotour. Azillois	A.Flaman	04 68 91 52 42
Belvèze du Razès	MJC Razès C.C.	D.Fournié	04 68 69 14 92
Bram	Cyclo Club	L. Larraury	04 68 24 07 91
Capendu	Alaric Cyclo Club	Cl. Martinez	06 09 85 81 20
Carcassonne	C.T.C.	J.P. Amat	04 68 47 43 54
Carcassonne	C.V.C.	A. Hérédia	04.68.79.73.58
Carcassonne		M. Valles	
Castelnau d'Aude	Cyclos Corb. Mine.	M. Andrieu	04 68 27 37 69
Castelnaudary	A.C.T.A. C.	O. Pohu	04 68 94 45 00
Castelnaudary	Cyclo Lauragais	J. Hernandez	04 68 94 94 52
Caunes Minervois	Cyclotouristes	C. Bosc	04 68 78 02 82
Cazilhac	VTT Cazilhac	M. Attane	04 68 71 12 58
Conilhac Corbières	La Sabatiera	G. Marin	06 82 60 30 13
Conques sur Orbiel	Cyclo Club	J.M. Barthes	04 68 77 19 93
Couiza	Cyclo Club	S.Vizcaino	04 68 74 07 14
Coursan	Cyclo Club Coursan	F. Bouissière	04 68 33 73 10
Cuxac d'Aude	Rand. Cuxannais	M.Cros	04.68.33.65.27
Espéraza	A.M.V.C.E	G. Barrière	04 68 20 41 64
Labastide d'Anjou	CC Labastide d'Anjou	T. Pech	06 18 67 64 45
La Redorte	V. Club Redortais	E. Capdeville	04 68 91 53 93
Lavalette	C. Trèfle Lavalette	Ch. Monge	04 68 26 90 97
Leucate	S.C. VTT Leucate	D. Canard	04 68 40 05 81

Lezignan Corb.	Randonneurs	G. Poggi	04 68 27 40 27
Limoux	C.C. Limouxin	H. Del Valle	04 68 31 18 93
Luc sur Orbieu	Cyclo Club Lucquois	A. Doutre	06 81 90 02 81
Montlaur	Cyclo 7	A. Defez	04 68 24 09 58
Narbonne	ASPTT Cyclo.	C. Dellong	04 68 93 59 61
Narbonne	Audax	R. Labeirie	06 85 82 21 63
Narbonne	Rand. Narbonnais	R. Frémy	04 68 27 53 41
Pennautier	C.C. Pennautierois	F.Parraud	04 68 47 28 31
Quillan	A.S. Formica	Loïc Juhel	04 68 20 18 96
Rieux Minervois	Draisienne Miner.	J. Granier	04 68 78 16 83
Saint Denis	Vélo St Denis Montagne Noire	Ph. Milhau	04 71 28 51
St Nazaire d'Aude	Randonneurs	R. Marty	04 68 93 66 16
Sainte Eulalie	Cyclo Club	D. Carayol	04 68 72 34 39
Salles sur l'Hers	Vélo C. Salhersien	B. Hérisson	04 68 60 38 14
Sigean	Cyclo Club	L. Robert	04 68 48 82 08
Trèbes	C.T.T.	B. Severac	04 68 79 65 10
Tuchan	Cyclo C. Tuchanais	K.Marty	04 68 45 02 93
Villasavary	Les Pounpils	B.Gerardo	06 20 23 37 86
Villeneuve/Comptal	Cycl. Routiers	J.M. Berthoumieux	04 68 23 18 89
Villepinte	A.C. Villepintoise	Mme V. Alibert	04 68 94 25 68

## POINTS CAFES 2011/2012

06/11/2011	MONTLAUR
13/11/2011	BRAM
20/11/2011	DURBAN
27/11/2011	COURSAN
04/12/2011	BELVEZE (Téléthon)
04/12/2011	SAINT-NAZAIRE
11/12/2011	RIEUX MINERVOIS
18/12/2011	LEZIGNAN CORBIERES
18/12/2011	CASTELNAUDARY
08/01/2012	LEUCATE (huitres)
15/01/2012	CAPENDU
22/01/2012	LUC sur ORBIEU
29/01/2012	CUXAC D'AUDE
29/01/2012	ALAIRAC
05/02/2012	CAUNES MINERVOIS
12/02/2012	CASTELNAU D'AUDE
19/02/2012	BADENS
26/02/2012	CONILHAC CORBIERES
04/03/2012	AZILLE
04/03/2012	PENNAUTIER

## RANDONNEES 2011 / 2012

### DIMANCHE 8 JANVIER PERLE D'AUDE – P.O

**LEUCATE** – Base conchylicole

9h – 11 h – Clôt ; :11 h

Organisation Codep 11 - Codep 66

Corresp : René Frémy, 13 rue Lakanal – 11200 Lézignan Corbières

Tel : 04 68 27 53 41

### DIMANCHE 11 MARS PREMIERE BALADE

**TREBES** – Centre Associatif et de Loisirs

7 h 30 – 9 h 00 – Clôt. : 12 h 00

Route : 50 et 80 km

05384 Cyclotouristes Trébéens

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

Bernard Séverac, 24 boulevard du Minervois - 11800 Trèbes

Tel : domicile : 04 68 79 65 10 – Portable : 06 11 26 39 70

### DIMANCHE 18 MARS PREMIER RENDEZ-VOUS NARBONNAIS

**NARBONNE** – Centre des Sports et de Loisirs, rue des Primevères –

7 h 30 – 8 h 00 – Clôt. : 12 h 00

**Brevet Fédéral** – Route : 50, 80, 90 km

00185 Randonneurs Narbonnais

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

René Frémy, 13 rue Lakanal – 11200 Lézignan Corbières

Tel : domicile : 04 68 27 53 41 – Portable : 06 26 46 15 16

**SAMEDI 31 MARS  
PARCOURS DU COEUR**

**CARCASSONNE** – Salle du Dôme –

7 h 00 – 13 h 00 – Clôt : 12 h 00

**Route et VTT**

Route 45, 85 km – **VTT : 15, 25 km**

05426 Cyclo Vélo Club Carcassonne

FFCT : 1 € - Autres : 1 €

André Heredia, 3 La Prunela – 11570 Palaja – Tel : domicile 04 68 79 73 58

Portable : 06 09 38 37 08

Accueil : Ravitaillement - Informations fédération cardiologie.

**DIMANCHE 1<sup>o</sup> AVRIL  
17<sup>ème</sup> RANDONNEE DU MOULIN DU PECH**

**SAINTE EULALIE** - Foyer Municipal –

8 h 00 – 13 h 00 – Clôt : 13 h 00

Route : 60, 70 et 80 km

05763 Cyclo Club Saint Eulalien

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

Denis Carayol, 39 rue de Belfort – 11000 Carcassonne – Tel : 04 68 72 34 39

portable : 06 18 28 35 28

Email : [denis.carayol@club-internet.fr](mailto:denis.carayol@club-internet.fr)

**SAMEDI 7, DIMANCHE 8, LUNDI 9 AVRIL  
PAQUES EN PROVENCE  
à GRAMBOIS (84)**

**DIMANCHE 15 AVRIL  
SOUVENIR JEAN-LOUIS FRAISSE (100km)**

**NARBONNE** – Centre de sports et de loisirs, rue des Primevères

7 h 00 – 7 h 30 – Clôt : 12 h 00

Route: 100 km.

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

00185 Randonneurs Narbonnais

René Frémy, 13 rue Lakanal – 11200 Lézignan Corbières – Tel : domicile 04 68 27 53 41 Portable : 06 26

46 15 16 Email : [rene.fremy@wanadoo.fr](mailto:rene.fremy@wanadoo.fr)

**DIMANCHE 15 AVRIL  
LES GUIDONS DU LANGUEDOC  
A CANET EN ROUSSILLON (66)**

**SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 AVRIL  
CONCENTRATION DEPARTEMENTALE  
« LE PRINTEMPS DE LAGRASSE »  
(Voir page spéciale)**

---

**DIMANCHE 29 AVRIL**  
**LES 150 KM DES RANDONNEURS NARBONNAIS**

**NARBONNE** - Centre des Sports et de Loisirs, rue des Primevères -

6 h 30 - 7 h 00 - Clôt. : 17 h 00

Route : 150 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

00185 Randonneurs Narbonnais

Prestations complémentaires : Possibilité de se restaurer – Plateau repas 8 €

René Frémy, 13 rue Lakanal - 11200 Lézignan Corbières - Tel : domicile 04 68 27 53 41

Portable : 06 26 46 15 16 - Email : [rene.fremy@wanadoo.fr](mailto:rene.fremy@wanadoo.fr)

**DIMANCHE 6 MAI**  
**RONDE DE LA CANARDE**

**PENNAUTIER** - Foyer AFDAIM - La Canarde - Pavillon Mazières

7 h 00 - 9 h 00 - Clôt : 12 h 00

Route: 60, 78 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - moins de 18 ans et féminines : gratuit

Ravitaillement, Pot de l'amitié, grillades sur réservation : 5 €

07515 Cyclo Club Pennautier

Francis Parraud, 13 avenue Raymond Courrière - 11160 – Pennautier Tel : 04 68 47 28 31

**SAMEDI 12 MAI**  
**RANDONNEE DES TERROIRS**

**LIMOUX** - Place de la République

7 h 00- 9 h00 – Clôt : 12 h 00

Route : 60,75, 95 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - moins de 18 ans : gratuit

Henri Del Valle, 4 Chemin des Baladins - 11300 Limoux –Tel : 04 68 31 18 93

Portable : 06 29 79 21 28

**JEUDI 17 MAI**  
**LE TOUR DU PAYS DE SAULT**  
**AUDOISE PYRENEES**

**QUILLAN** - Gymnase municipal – Cour de la gare

7 h 00 – 9 h 00 - Clôt : 17 h 30

Route : 60, 100, 130 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couple FFCT : 2 € -18 ans et féminines : gratuit

Prestations particulières : Repas chaud 8€ servi en cours de randonnée

02383 AS Formica Cyclotourisme

Jean-Paul Fabre, 53 boulevard des Corbières - 11500 Quillan

Tel 06 61 99 72 95 - Email: [jean-paul.fabre0597@orange.fr](mailto:jean-paul.fabre0597@orange.fr)

**DIMANCHE 20 MAI**  
**RANDONNEE DE LA CITE**

**CARCASSONNE** - Patte d'oie au fond de l'allée d'Iéna

7 h 30 - 9 h 00 - Clôt : 12 h 00 ou 17 h00

Route : 60, 75, 90 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € -moins de 18 ans et féminines : gratuit

00188 Cyclo Touristes carcassonnais

Jean-Pierre Amat, 6, rue Saint Exupéry – 11000 Carcassonne

Tel : 04 68 47 43 64 ou 04 68 47 07 20

*A l'étude organisation d'un repas au cours de la randonnée. Les horaires et distances seront modifiés en conséquence.*

**DIMANCHE 20 MAI  
LA VT'TAUCH**

**TUCHAN** - Cave cooperative -

7 h 00 -10 h - Clôt : 18 h 00

**VTT** : 35, 45, 65 Km

FFCT :10€- Autres :10 € -18 ans gratuit-Couple : 18 €

07275 MJC Cyclo Club Tuchanais

Philippe Perez, 6 rue Neuve 11350 Tuchan Tel : 04 68 45 98 31

Email : [philgil-perez@free.fr](mailto:philgil-perez@free.fr)

**VENREDI 25 AULUNDI 28 MAI  
RAID CAZILHAC – SALAGOU**

**CAZILHAC**

Accueil : vendredi 25 mai à 7 h 00

Clôture : le lundi 28 mai à 12 h

**VTT** : 230 km

Tarifs : non fixé par les organisateurs

05947 - VTT Cazilhac Aude

Sylvain Sartoré, 8 rue des érables 11570 Cazilhac Tel :04 68 79 67 47

**DIMANCHE 27 MAI  
CONCENTRATION REGIONALE  
LES GRIMPEES DU LANGUEDOC ROUSSILLON  
A L'ESPEROU (34)**

**DIMANCHE 27 MAI  
SUR LES CRETES DE CONILHAC**

**CONILHAC CORBIERES** Place du Lavoir

7 h 00 – 9 h 00 – Clôt : 13 h 00

**VTT** : 20 (familial), 32, 42 km

FFCT : 7 € - Autres : 10 €

05023 La Sabatiera

Gregoire Marin – 2 impasse Jean Petit – 11200 Conilhac- Corbières

Tel : 04 68 27 09 73 Site internet : [www.vtt-sabatiera.fr](http://www.vtt-sabatiera.fr)

Tee shirt offert, ravitaillements gastronomiques (grillades, crêpes, charcuterie , fruits)

Randonnée pédestre accompagnée

**SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 JUIN  
BALADE EN HAUT LANGUEDOC-  
RANDONNEE «TREBES -LAOUZAS-TREBES »  
(Voir page spéciale)**

**DIMANCHE 3JUIN  
FETE DU VELO**

**CUXAC D'AUDE** Salle du Jeu de Paume

8 h00 – 9 h 00 – Clôt : 12 h00

**VTT** : 20 et 30 km

**Randonnée totalement gratuite et sortie familiale**

6723 Randonneurs cuxanais

Daniel Domingo,21 rue des Tournesols - 11100 COURSAN

Tel : 04 68 33 98 22

**DIMANCHE 10 JUIN 2012**  
**LA FUMADE LEZIGNANAISE**

**LEZIGNAN** – Syndicat d'initiative

7 h00 – 9 h 00 b – Clôt : 17 h 00

**VTT** : 15, 45, 65 km

FFCT : 6€ - Autres : 8€ - moins de 18 ans : gratuit

05335 Randonneurs Lézignanais

Gilles Poggi, 9 rue du Plantier 11200 Lézignan-Corbières

Tel : 04 68 27 40 27 - Trois ravitaillements, 1 tee shirt offert

**SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 JUIN**  
**CARCASSONNE-PYRENEES 2000**  
**(voir page spéciale)**

**DIMANCHE 1<sup>o</sup> JUILLET**  
**DECOUVERTE DU MINERVOIS**  
**AUDOISE MINERVOISE**  
**Route et VTT**

**CUXAC D'AUDE** - Salle du Jeu de Paume

6 h 30 – 9 h 00 – Clôt.: 12 h 30

**Route** : 32, 65, 80, 112km – **VTT**: 20, 35, 45 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

Repas 10 € - boissons comprises

06723 Randonneurs Cuxanais

**J- Ph. Blandin, 5 rue Camille Claudel – 11590 Cuxac d'Aude**  
**tel domicile : 04 68 33 47 66**

**DIMANCHE 8 JUILLET**  
**7<sup>ème</sup> RANDONNEE MONTLAURAISE**  
**SOUVENIR CLAUDE ET CAMILLE**

**MONTLAUR** - Foyer municipal

7 h 00 - 9 h 00 – Clôt : 12 h 30

Route : 60, 80, 100 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

07274 Cyclo 7 Montlaur

Anne Defez, 3 rue du pountil - 11220 Montlaur Tel : domicile 04 68 24 09 58

Portable 06 79 43 42 54

**SAMEDI 14 JUILLET**  
**LA RANDONNEE DES FONTAINES**

**COURSAN** - Place Auguste Tailhade -

6 h 00 - 9 h 00 - Clôt : 12 h 30

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

07655 Cyclo Club Coursan

Francis Bouissière, 5 chemin des lavandes - 11110 Salles d'Aude - Tel : 04 68 33 73 10

**SAMEDI 21 JUILLET**  
**5<sup>ème</sup> RANDO DU MONT TAUCH**

**TUCHAN** - Caveau Cave Mont Tauch -

7 h300 - 10 h 30 - clôt : 13 h 00

Route : 65, 80, 95 km

FFCT : 3 € - Autres : 5 € - couples FFCT : 2 € - Couple FFCT: 5 € - 18 ans et féminines : gratuit

MJC Cyclo Club Tuchan

Jean Casoliva, 18 route de Narbonne - 11350 Tuchan - Tel : 04 68 45 43 77

Email : [jeanfrancois.casoliva@orange.fr](mailto:jeanfrancois.casoliva@orange.fr)

**DIMANCHE 5 AOUT  
LE RALLYE DES FÊTES**

**LEZIGNAN CORBIERES** - Départ : place de la Mairie – Arrivée : idem

7 h 00 - 8 h 30 - Clôt : 13h 00

Route : 50, 80, 100 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

05335 Randonneurs Lézignanais

Gilles Poggi, Chemin du Plantier – 11200 Lezignan Tel : 04 68 27 40 27

**DIMANCHE 12 AOUT  
24ème RANDONNEE DE L'ORBIEU**

**LUC SUR ORBIEU** - Ecoles - Route de Boutenac

6 h 45 - 9 h 00 - Clôt : 19 h 00

Route : 50, 80, 100 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

04794 Cyclo Club Lucquois

Alain Doutre, 30 rue du Rascas - 11200 Luc sur Orbieu Tel : 06 81 90 02 81

**DIMANCHE 19 AOUT  
CHALLENGE PAUL BONNET**

**FERRALS LES CORBIERES** - Cour Cellier de Graffan -

6 h 45 - 8 h 30 - Clôt : 12 h 00

Route : 48, 72, 95 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

Guy Clément, 19 rue de la Robine - 11200 Ferrals les Corbières -Tel : 04 68 43 54 56

**DIMANCHE 26 AOUT  
AUTOUR DU LAURAGAIS**

**CASTELNAUDARY** - Gymnase le Millénaire

7 h 00 - 9 h 00 - Clôt : 12 h 00

Route : 50, 72, 85, 100 km

FFCT : 2€ - Autres : 5€ - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

05510 Cyclo Languedoc Castelnaudary

Jean Hernandez, 4 rue des Acacias - Lasbordes - 11400 Castelnaudary

Tel : 04 68 94 94 52

*Possibilité de s'inscrire pour le repas cassoulet pris sur la fête*

**DIMANCHE 2 SEPTEMBRE  
15 ème RONDE DU RAZES**

**M.J.C. - BELVEZE DU RAZES**

7 h 30 - 9 h 00 - Clôt : 12 h 00

Route : 55, 65, 90 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Couples FFCT : 2 € - moins 18 ans et féminines : gratuit

06177 M.J.C. Cyclo du Razès

Dominique Fournié, 49 avenue du Lac - 11240 Belvèze du Razès Tel : 04 68 69 14 92

**DIMANCHE 9 SEPTEMBRE  
RANDONNEE DU CRU DU CABARDES**

**PENNAUTIER** - Café « Le Rustik » - Place de la République -

7 h 00 - 9 h 00 - Clôt : 12 h 00

Route : 70, 85,5 km FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Moins de 18 ans et féminines gratuit

Remise de récompenses et pot de l'amitié

Gillade feu de bois au ravitaillement.

07515 Cyclo Club Pennautier

Francis Parraud, 13 avenue Raymond Courrière - 11610 Pennautier

Tel : 04 68 47 28 31

**DIMANCHE 16 SEPTEMBRE  
LA BIRADO**

**CAZILHAC**

7h 15 – 9h00 – Clôt : 15 h00

VTT : 15, 20, 35, 60 km

Tarifs non fixés

05947 VTT Cazilhac

Sylvain Sartore, 8 rue des Erables 11570 Cazilhac – Tel : 04 68 79 67 47

**DIMANCHE 23 SEPTEMBRE  
RANDONNEE DES CHAPELIERS**

**ESPERAZA** - Place de l'Industrie -

7 h 30 - 8 h 30 - Clôt : 12 h 00

Route : 70 km Tarif unique : 2 €

05084 AMVC Espéraza

Gaston Barrières, 2 chemin du Poux – 11200 Espéraza - Tel : 04 68 20 41 64

**DIMANCHE 7 OCTOBRE  
LES BOSSES DE LA MALEPERE**

**ALAIRAC** - Foyer municipal

7 h 30 - 9 h 00 - Clôt : 12 h30

Route : 54, 94 km

FFCT : 2 € - Autres : 5 € - Moins de 18 ans et féminines : gratuit

06564 Cyclo Club Malepère

François Martinez, 10 route de Lavalette - 11290 Alairac Tel : 04 68 26 89 88

**DIMANCHE 14 OCTOBRE  
2° RANDONNEE DE L'ALARIC**

**CAPENDU**

7 h 30 – 9 h 00 – Clôt : 12 h 00

Route : 65,77 km

FFCT : 2 € - - Autres : 5 €- -moins de 18ans et féminines : gratuit

Alaric Cyclo Club

Claude Martinez, 49 avenue des anciens combattants 11700 Capendu – Tel :06 09 85 81 20

**DIMANCHE 21 OCTOBRE  
RENCONTRE AMICALE AUDE/HERAULT  
Dégustation gratuite de coquillages au Port du Chichoulet-  
Embouchure de l'Aude côté Hérault**

**SAMEDI 27 OCTOBRE  
RANDONNEE DES VINS PRIMEURS**

**LEZIGNAN-CORBIERES** - Syndicat d'initiative -

8 h 00 - 9 h 00 - Clôt : 17 h

Route : 45, 80, 100 km - Tarif unique : 6 €

Randonnée conviviale .Dégustations de vins primeurs des différentes caves des Corbières

Prestations particulières : Repas de midi, tee-shirt, bouteille (voir organisateurs)

05335 Randonneurs Lézignanais

Gilles POGGI, Chemin du Plantier - 11200 Lezignan - Tel : 04 68 27 40 27

## **PERMANENTES**

### **LES GRANDS COLS EST-PYRENEENS**

**Aude - Pyrénées Orientales - Ariège (425 km)**

2383 A.S. Formica Cyclotourisme - Quillan

Contact : Jean-Paul Fabre

53, Bd des Corbières - 11500 Quillan - Tel : 04 68 20 13 40

### **TOUR DE L'AUDE CYCLOTOURISTE**

**Département de l'Aude (670 km)**

CODEP11

Contact : Bernard Hérisson

24, Grand'Rue - 11410 Salles sur l'Hers –

Tel : 04 68 60 38 14

## **Calendrier Jeunes 2012**

**CRITERIUM REGIONAL et NATIONAL  
DU JEUNE CYCLO V.T.T.**

**SAMEDI 28 et DIMANCHE 29 AVRIL à LA GUARDIOLE (30)  
(entre Sauve et Saint Hippolyte)**

**Organisation : CODEP 34**

**Contact : Bernard Hérisson**

**24 Grand Rue 11410 SALLES sur l'HERS**

**Tel : 04 68 60 38 14**

**SAMEDI 2 et DIMANCHE 3 JUIN**  
**TREBES – Le LAOUZAS - TREBES**  
**9<sup>ème</sup> RANDONNE CYCLOTOURISTE**

**Samedi 2 juin :**

Accueil des participants à partir de 7h00 à l'Office Municipal des Sports salle des cyclos à Trèbes pour un départ prévu à 8 heures .

Départ à 8 heures, direction plein Nord vers la Montagne Noire pour atteindre Labruguière par la forêt de la Loubatière et cella de Montaud dans la Tarn.. C'est ensuite vers l'Ouest que nous nous dirigerons par les cols de Caunan et de Fauredon avant d'arriver à Anglès où sera pris le déjeuner . Le périple se poursuivra ensuite direction La Salvetat par le col de Vergnolou avant d'arriver au village de Vacances AZUREVA situé au bord du Lac du LAOUZAS .

**Hébergement au village de vacances « Azureva »**

Distance : 151km      Dénivelé : 2400m

**Dimanche 3 juin :**

Départ du village de vacances à 8 heures . L'itinéraire proposé vous amènera vers Lacaune , célèbre pour ses salaisons, et le col de la Bassine avant de bifurquer vers le sud pour contourner le lac de La Raviège . On atteindra Labastide-Rouairoux et la pause déjeuner à travers le Mont du Somail . L'après-midi après avoir franchi le col de Serrières et traversé le pittoresque village de Ferrals les Montagnes cette deuxième journée se prolongera par le Minervois jusqu'à l'arrivée à Trèbes terme de cette agréable balade .

Distance : 141km      Dénivelé : 1840m

**Le nombre de cyclos sera limité en fonction de la capacité d'hébergement du village de vacances**

**TARIFS :** 100 € pension complète (linge de toilette fourni), transport de bagages, ravitaillements intermédiaires, tee-shirt à chaque participant.

**CONTACT :**

Cyclotouristes Trébéens

N° club : 05384

Hervé MENASSI

8, rue des glycines

Tel : 04 68 78 64 40

Email : [Herve.menassi@free.fr](mailto:Herve.menassi@free.fr)

**CARCASSONNE PYRENEES 2000**  
**RANDONNEE EUROPEENNE**  
**SAMEDI 23 et DIMANCHE 24 JUIN**

**Accueil** : Structure réception de Domec. Place Henri Brisson ;  
Boulevard Sarraill à Carcassonne

**PROGRAMME** :

**1<sup>ère</sup> étape** : Départ 6 heures 00

155 kilomètres et 2600 mètres de dénivelé avec l'ascension des  
cols de Garabel, des Moulis, du Creu, de la Llose.

Repas à Escouloubre (Aude)

En fin d'étape hébergement à Bolquère Pyrénées 2000 (Pyrénées  
Orientales) en ½ pension hôtelière

**2<sup>ème</sup> étape** : Départ 7 heures 00

165 kilomètres et 1600 mètres de dénivelé avec l'ascension des  
cols de

Puymorens, du Chioula, des Sept Frères.

**Repas à Espezel.**

Arrivée structure réceptive de Domec.

**TARIFS** :

**FFCT** : 95 €

**AUTRES** : 97 €

**COUPLE** : 180 €

**CONTACT** :

André HEREDIA, 3 Prunela 11570 PALAJA

[cvccarcassonne@laposte.net](mailto:cvccarcassonne@laposte.net)

[andre.heredia@wanadoo.fr](mailto:andre.heredia@wanadoo.fr)

Tel : 04 68 79 73 58

**LE PRINTEMPS DE LAGRASSE**  
**CONCENTRATION**  
**SAMEDI 21 et DIMANCHE 22 AVRIL**

**Samedi 21 :**

**Accueil et Inscriptions:** Permanence Salle de fêtes  
7 h 30 - 8 h 30 - Clôt: 17 h

**Route :** 60, 80 km (le matin)  
35 km (après-midi)  
Repas de midi : 10 €  
(Inscription avant le 12 avril 2012)

**Dimanche 22 :**

**Accueil et Inscriptions :** Permanence Salle de fêtes  
7 h 30 - 8 h 30 - Clôt : 12 h

**Route :** 60, 80 km  
Concentration Départementale

**VTT :** 20, 40 km

**Pédestre :** Randonnée découverte familiale autour de Lagrasse  
Repas de Midi : 12 € - Enfants : 8 €  
(Inscription avant le 12 Avril 2012)

**Organisation :** C O D E P

**Responsables :**

**Bernard HERISSON**  
24 Grande Rue  
11410 Salles sur l'Hers  
Tel : 04 68 60 38 14 ou 06 89 88 44 78

**Alain DOUTRE**  
30, rue du Rascas  
11200 Luc sur Orbieu  
Tel: 06 81 90 02 81

## SEJOUR : Toutes à PARIS 2012

### ORGANISATION : LIGUE LANGUEDOC ROUSSILLON DE CYCLOTOURISME

*Approche en bus grand tourisme 53 places, air conditionné, toilettes + remorque à vélo*

Départ : mercredi 12 septembre au matin –

Retour : lundi 17 septembre en soirée

*Manifestation strictement réservée aux « cyclotines » licenciées FFCT*

**J1** : départ au matin de Perpignan, Narbonne, Beziers, Montpellier, Nîmes, Montpellier + relais conducteur; Lodève, A 75, Clermont Ferrand, A71, Bourges, soirée étape en Sologne. (lieu exact restant à confirmer très prochainement).

**J2** : Circuit vélo jusqu'à Olivet (près d'Orléans) 50 km environ (soirée étape)

**J3** : Circuit vélo Olivet jusqu'à Nemours 80 km environ (soirée étape)

**J4** : Circuit vélo Nemours jusqu'à Chilly Mazarin 70 km environ

**J5** : Circuit vélo Chilly Mazarin à Antony 7 km. (Regroupement des féminines arrivant du sud) puis cortège jusqu'à Paris 15 km.

*Balade dans les rues de la capitale jusqu'au jardin du Luxembourg (Sénat) pour le pique-nique géant*

*Rencontres débats avec sénatrices et députées sur le sport au féminin, le sport santé etc...*

*Retour en « Sologne » en bus en fin d'après-midi, soirée étape (même lieu qu'à l'aller)*

**J6** : Départ de Sologne lundi matin pour retour en région en soirée

*Candidatures limitées à 50.*

*Coût du séjour : 500€ (déduire aides éventuelles CODEP, Ligue, Club).*

*Acompte 150 € à verser par chèque à l'ordre de la ligue Languedoc Roussillon avant le 15 octobre. Solde avant le 31 mars 2012*

**Renseignements** : Pierre Testes, responsable ligue Email : [pierre.testes@orange.fr](mailto:pierre.testes@orange.fr)

Tel : 04 67 95 29 80 ou 06 31 10 45 72

**Inscriptions** : Jacqueline Dupuis (responsable de la commission féminine de cyclotourisme de la ligue FFCT Languedoc Roussillon domiciliée 13, rue de la Solane 66700 Argeles sur Mer

Tel : 04 68 81 65 36 - Portable : 06 83 18 69 41 Email : [dupuis.christiane@orange.fr](mailto:dupuis.christiane@orange.fr)

FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

LIGUE LANGUEDOC ROUSSILLON

COMITE DEPARTEMENTAL AUDOIS



MANIFESTATIONS  
ROUTE ET VTT  
2012

