



Commission féminine – Présentation des 2 évènements en 2023

Cette année, afin de satisfaire le plus grand nombre de féminines, quelle que soit leur pratique, le Comité régional a décidé d'organiser 2 évènements :

- 1- **Séjour Méditerranéen** : samedi 24 et dimanche 25 juin 2023 avec véhicule d'assistance et accompagnants admis (*sous réserve d'être licencié à la FFVELO en 2023*).

Inscription avant le 15 février*

- 2- **Voyage itinérant Pyrénéen** : samedi 30 septembre et dimanche 1^{er} octobre 2023 en autonomie totale.

Inscription avant le 31 mai*

Ces 2 évènements ont pour objectif de faire découvrir le plaisir de voyager à vélo et visiter des sites remarquables de notre région Occitanie sur des parcours accessibles à toutes les pratiques.

Chaque participante pourra participer aux 2 évènements subventionnés par le Comité Régional Occitanie : Coût : 50 € pour chaque évènement

**** Toute inscription ne respectant pas la date limite ne pourra pas être retenue.***

Vous trouverez toutes ces informations sur le site du Comité Régional Occitanie FFVELO et en cliquant sur l'onglet correspondant

<https://occitanie.ffvelo.fr/feminines/>



Commission féminine

Séjour féminin 2023 dans l'Hérault

Le séjour féminin 2023 dans l'Hérault a été créé en parallèle avec le voyage itinérant des féminines, qui fêtera ses 20 ans en 2023.

Le but de ce séjour est de découvrir le plaisir de voyager à vélo sur des parcours accessibles à toutes.

Date : samedi 24 et dimanche 25 juin

C'est le **Codep 34** qui accueillera les participantes

Un véhicule d'assistance sera prévu pour accompagner les participantes

Le repas du samedi midi sera tiré du sac.

Le repas du dimanche sera offert par le Codep 34 à la brasucade du Club de Mèze.

Attention ! Il ne sera pas toujours possible de trouver du ravitaillement en cours de route.

Le programme :
Samedi : Lac du Salagou - Mourèze (98 km, 1 210 m de dénivelé)
Dimanche : Tour de l'étang de Thau (80 km, 460 m de dénivelé)

Renseignements pratiques

Vendredi 23 juin

Possibilité d'arriver la veille, vendredi, et d'être accompagnée

Arriver impérativement avant 20H00.

Voir le bulletin d'inscription

Samedi 24 juin

Rendez-vous sur le parking de la Maison départementale de Bessilles-Montagnac, à partir de 7H30, autour d'une collation.

Comme à l'accoutumée, des groupes de 10 cyclistes seront formés autour d'une capitaine de route et le départ se fera de manière échelonnée à partir de 8H15.

Chaque participante recevra une feuille de route.

Le repas de midi est prévu à Octon ou à Salasc suivant l'horaire

Hébergement du samedi soir au VVF Bessilles-Montagnac ; animation en soirée

Le repas du soir et le petit-déjeuner seront servis sur place. Les draps et une serviette seront fournis.

Dimanche 25 juin

Départ échelonné à partir de 8H30, toujours par groupe de 10 cyclistes sous la conduite d'une capitaine de route.

Le repas de midi offert par le CoDep34 sera pris à Mèze lors de la brasucade du Club Mézois.

Retour au VVF Bessilles-Montagnac en milieu d'après-midi pour terminer le week-end autour du verre de l'amitié.



Commission féminine

Bulletin d'inscription au Séjour dans l'Hérault des 24 et 25 juin 2023

Prix de l'inscription en demi-pension : 50 € par personne

Nom et prénom :

Adresse :

Date de naissance : Téléphone : Courriel :

N° licence : N° et nom du club :

Capitaine de route : OUI NON

Serre-file : OUI NON

1- Je serai accompagnée : OUI NON

Nom et prénom :

Date de naissance : Téléphone : Courriel :

N° licence : N° et nom du club :

Prix : **100 €** (demi-pension du samedi soir + brasucade à Mèze le dimanche midi)

2- J'arriverai vendredi, pour dîner (coût = 60 €) : OUI NON

3- Bulletin, accompagné d'un chèque à l'ordre du **Coreg Occitanie Cyclotourisme**, à envoyer à :

Sylvie Renault : 10, impasse des Sablons – 31190 AUTERIVE

Montant du chèque : je suis seule et j'arriverai le samedi = **50 €**

Je suis seule et j'arriverai le vendredi = 50 + 60 = **110 €**

je suis accompagnée et nous arriverons le samedi = 50 + 100 = **150 €**

je suis accompagnée et nous arriverons le vendredi = 50 + 100 + 60 + 60 = **270 €**

Date limite d'inscription : 15 février

Un courriel vous sera envoyé, pour confirmer votre inscription, à la réception de votre bulletin et du chèque.

Annulation du voyage par la participante :

Selon le contrat d'hébergement, le remboursement sera de :

- 60%, 30 jours avant le séjour,
- 30%, 8 jours avant le séjour,
- Aucun remboursement pour une annulation 1 semaine avant le séjour



Séjour féminin 2023 dans l'Hérault le samedi 24 juin

Lac du Salagou – Cirque de Mourèze (98 km, 1212m de dénivelé positif)

Dès le début du parcours passage à Saint-Pons- de Mauchiens , village perché et une des nombreuses circulades de l'Hérault (une circulade est un village bâti en cercle autour d'une église ou un château fort).

Vous traverserez le vignoble languedocien et ses villages viticoles .Avant Ceyras se trouve la chapelle N-D d'Hortus, esseulée au milieu des vignes .

Après quelques kilomètres vous découvrirez le lac du Salagou, vaste étendue d'eau au milieu de collines rouges arides .Le site offre une extraordinaire palette de couleurs, résultat de phénomènes géologiques, le rouge brique des ruffes (sédiment argileux chargé en oxyde de fer) côtoie le noir du basalte d'origine volcanique et se marie parfaitement avec le bleu du ciel et des flots.

A Salasc rafraichissez-vous à l'eau abondante des fontaines. Plus loin Mourèze (BPF) et son cirque dolomitique , village accroché au roc de son château s'insère dans un des paysages ruiformes des plus extraordinaires qui nous projette dans un autre univers. A Villeneuve franchissez l'entrée imposante de la Manufacture Royale chère à Colbert, pour découvrir un tout petit village, un havre de paix charmant et authentique aux vieilles pierres chargées d'histoire, dans une atmosphère magique et apaisante.

Par le Mas Roujou, puis Lieuran-Cabrières place aux petites routes ombragées. Cap sur Bessilles où quelques brèves petites bosses vous feront que mieux apprécier votre soirée du samedi soir.



Séjour féminin 2023 dans l'Hérault le dimanche 25 juin

Tour de l'Étang de Thau (80 km, 460 m de dénivelé positif)

Dès le début du parcours découvrez l'abbaye cistercienne de Valmagne. Cette cathédrale des vignes conserve sa superbe, 9 siècles après sa fondation. L'ancienne église devenue chai abrite ses fameux foudres en chêne de Russie.

Le cloître et la fontaine octogonale sont remarquables.

A l'entrée de Villeveyrac notez la cave coopérative créée en 1936, l'âge d'or de la viticulture quand chaque village érigeait sa propre cave coopérative. A la sortie du village les terres rouges sont celles de la dernière mine de bauxite exploitée en France.

A Balaruc-le-Vieux vous rejoindrez la piste cyclable qui va vous accompagner pendant une bonne paire d'heures. L'étang de Thau est là tandis que vous mettez le cap sur Sète (BPF). Sète une ville posée sur l'eau. Une île singulière (Paul Valéry)... Premier port de pêche sur la Méditerranée où le Mont s'éclaire à reflets dans le port. Le Mont Saint-Clair bien sûr ! Bien connu des cyclistes avec ses pentes à 20%. Sète et ses enfants célèbres, P. Valéry, PJ Vaillard, A Varda, le peintre Di Rosa et évidemment Georges Brassens. La Pointe Courte, un quartier de pêcheurs sur l'étang vaut le détour et par le cœur de ville on peut longer le grand canal où se disputent les mémorables joutes. Le quartier de la *marine* où les nombreux restaurants vous proposent la bourride sétoise ou les tielles. D'énormes thoniers sont amarrés à quai, plus loin le port de plaisance et en arrière-plan le port de commerce. Passé le théâtre de la mer, longez la corniche et sa plage. Juste après vous suivez toujours sur la piste cyclable tout le long du lido sur plus de dix kilomètres entre mer et étang. Sur cette étroite bande de terre passent la route et la voie ferrée mais vous verrez aussi des vignes propriétés des salins du midi et dont les raisins donnent ce vin des sables qui rafraîchit les tables estivales.

A Marseillan vous longerez encore l'étang de Thau. Ici prend fin le Canal du Midi commencé à Toulouse. D'immenses chais rappellent la vocation viticole de ce terroir, chais en activité pour l'élaboration du Noilly qui se décline en plusieurs versions et qui agrmente bonnes tables et recettes culinaires.

Par Pomerols et Pinet c'est une autre appellation que vous traverserez celle du Picpoul, vin blanc qui s'apprécie jeune en accompagnement des huîtres de Bouzigues. C'est à Mèze que vous retrouverez les rives de l'étang et les mas des conchyliculteurs. C'est là que le Codep34 vous invite à déguster les produits de l'étang autour d'une brasucade préparée par nos amis du Cyclo Club Mézois.

Il ne restera plus qu'une dizaine de kilomètres pour rejoindre en repassant par Valmagne, Bessilles pour les au revoir autour du verre de l'amitié.



Commission féminine

- - - - -

Voyage itinérant 2023 en Tarn et Tarn-et-Garonne

Le voyage itinérant des féminines fêtera ses 20 ans en 2023.

Il a été créé dans le but de découvrir le plaisir de voyager à vélo en autonomie sur un parcours accessible à toutes.

Date : samedi 30 septembre et dimanche 1^{er} octobre

C'est le club **Cyclo Loisir Villemurien** qui accueillera le départ de ce V.I.

Pour cette édition du 20^{ème} anniversaire, un véhicule sera prévu pour dépanner les VAE à la demande.

Les repas de midi du samedi et du dimanche seront tirés du sac.

Attention ! Il ne sera pas toujours possible de trouver du ravitaillement en cours de route.

Le programme :
Samedi : Villemur – Caylus (90 km, 925 m de dénivelé)
Dimanche : Caylus – Villemur : (83 km, 1 070 m de dénivelé)

Renseignements pratiques

Vendredi 29 septembre

Les personnes souhaitant arriver la veille pourront réserver un hébergement dans les établissements suivants :

- L'Alcove Hotel Restaurant, 290 chemin Placettes 31340 Villemur sur Tarn, Tél : 05 61 09 84 80
- LE FLAMBADOU SARL, 820 chem Ayrolles, 31340 Villematier, Tél : 05 61 09 40 72
- Thevenet Philippe, résidences de tourisme, résidences hôtelières, 547 r Eglise St Etienne 31340 Villemur sur Tarn, Tél : 05 32 98 76 53
- Ou dans les localités environnantes

Samedi 30 septembre

Rendez-vous à la halle de **l'Espace Brusson (ex usine Brusson), 4 avenue Winston Churchill**, à partir de 7H30, autour d'une collation. Les voitures pourront être garées en face de l'Espace Brusson.

Comme à l'accoutumée, des groupes de 10 cyclistes seront formés autour d'une capitaine de route et le départ se fera de manière échelonnée à partir de 9H00.

Chaque participante recevra une feuille de route.

Hébergement du samedi soir en demi-pension au village Bord de Ciel à Caylus ; animation en soirée

Le repas du soir et le petit-déjeuner seront servis sur place. Les draps et une serviette seront fournis.

Dimanche 1^{er} octobre

Départ échelonné de Caylus à partir de 8H30, toujours par groupe de 10 cyclistes sous la conduite d'une capitaine de route.

Retour à Villemur en milieu d'après-midi pour terminer le week-end autour du verre de l'amitié.



Commission féminine

Bulletin d'inscription au V.I des 30/09 et 01/10 2023 Prix de l'inscription en demi-pension : 50€ par personne

Nom et prénom :

Adresse :

Date de naissance : Téléphone : Courriel :

N° licence : N° et nom du club :

Capitaine de route : OUI NON

Serre-file : OUI NON

Bulletin, accompagné d'un chèque de 50 € à l'ordre du **Coreg Occitanie Cyclotourisme**, à envoyer à :

Sylvie Renault : 10, impasse des Sablons – 31190 AUTERIVE

Date limite d'inscription : **31 mai**

Un courriel vous sera envoyé, pour confirmer votre inscription, à la réception de votre bulletin et du chèque.

Annulation du voyage par la participante :

Selon le contrat d'hébergement, le remboursement sera de :

- 60%, 30 jours avant le séjour,
- 30%, 8 jours avant le séjour,
- Aucun remboursement pour une annulation 1 semaine avant le séjour

Voyage itinérant 2023 en Tarn et Tarn-et-Garonne - Le programme

Samedi : Villemur – Caylus (90 km, 925 m de dénivelé)

Vous quitterez Villemur et la vallée du Tarn par une côte de 2 km. Au km 9 ; dans le petit village de Tauriac, vous pourrez remarquer l'église romane Sainte Etienne du XII^{ème} siècle. Puis vous descendrez dans la vallée du Tescou, mais vous n'y resterez pas longtemps (2 km) pour monter dans la forêt de Sivens et basculer dans la vallée de la Vère, vous la suivrez jusqu'à Le Verdier et son pigeonnier (km 38). Vous continuerez à suivre un cours d'eau (ruisseau de Vervère) jusqu'au km 45 pour votre 3^{ème} effort, une côte de 1,5 km, puis vous descendrez dans la vallée de Le Cérou. Au village de Marnaves (km 55) vous pourrez voir un lavoir typique ; suivra le village médiéval de Milhars sur la route des pigeonniers. Par la vallée de La Seye vous atteindrez la petite bastide de Verfeil-sur-Seye ; 3 km plus loin vous découvrirez l'ancienne abbaye de Beaulieu-en-Rouergue fondée en 1144. La route continuera à monter pour atteindre le hameau de Félines, point culminant de la journée (356 m), puis ce sera la descente vers la vallée de la Bonette où vous passerez devant la cascade du moulin de Ravaisson avant d'arriver à Caylus.

Caylus, un bourg historique :

La cité médiévale de Caylus est un bourg pittoresque dont les rues et venelles moyenâgeuses s'accrochent au flanc d'une colline rocheuse d'où émergent les restes d'un château qui lui a sans doute donné son nom : «Castellucium: petit château».

L'église Saint Jean Baptiste (XIII^{ème} siècle), la Halle (XVI^{ème} siècle) et la Maison des Loups (XIV^{ème} siècle) sont classés monuments historiques.

Dimanche : Caylus – Villemur (83 km, 1 070 m de dénivelé)

Vous quitterez Caylus par une descente de 11 km, le long de la rivière La Bonnette, jusqu'à Saint-Antonin-Noble-Val. Le village médiéval de Saint-Antonin Noble Val est dominé par le Roc d'Anglars, majestueuse muraille de calcaire, le Roc Deymié et le Pech Dax. Née autour d'une abbaye bénédictine au VIII^{ème} siècle, la cité médiévale de St Antonin est assise au confluent de l'Aveyron et de la Bonnette, au point précis de rencontre des trois anciennes provinces du Rouergue, du Quercy et de l'Albigeois. Elle conserve de nombreuses traces de son passé médiéval : la Maison Romane, l'Ancien Couvent des Génovéfains, la Maison du Roy, la Maison de l'Amour, les Tanneries...

Pour quitter Saint Antonin-Noble-Val, vous aurez le choix entre 2 options pour rejoindre le carrefour conduisant au village de Penne :

- 1- Suivre le circuit prévu en montant au belvédère du Cirque de Bone par une côte de 3,5 km et continuer sur la RD 958
- 2- Suivre les Gorges de l'Aveyron en restant dans la vallée, sur la RD115, qui présente un Traffic routier plus soutenu (- 1,7 km, - 167 m).

Au carrefour des RD115 et RD173, vous aurez encore 2 options :

- 1- Suivre le circuit prévu, passer à Penne (forteresse médiévale surplombant le village au cœur des Gorges de l'Aveyron) et monter la côte sur la RD9, jusqu'à Saint Paul de Maniac, pour redescendre à Bruniquel.
- 2- Rester dans les Gorges de l'Aveyron, sur la RD115 et son Traffic soutenu (- 3,1 km, - 167 m)

Sans aller obligatoirement au pied du château de Bruniquel, il sera intéressant de monter dans le village pour voir ses maisons de pierre ou de bois, à encorbellement ou à colombages, tourelles, fenêtres géminées ou à meneaux, portes cintrées, ruelles fleuries.

Par une petite route, non identifiée et longeant l'Aveyron, vous arriverez à Montricoux, autre village pittoresque fortifié sur les bords de l'Aveyron dont les ruelles sont bordées de maisons médiévales à colombage et à encorbellement.

Monclar-de-Quercy, ancienne bastide médiévale, sera le prochain village traversé, il vous restera, alors, 18 km pour arriver à Villemur.

A voir à Villemur :

- La Tour de Défense classée monument historique, cette pièce maîtresse de l'ancien système défensif de la ville
- Les Greniers du Roy, dernier témoignage de la somptueuse demeure du duc de Lesdiguières construite au début du XVII^{ème} siècle
- L'Église Saint Michel (1857)