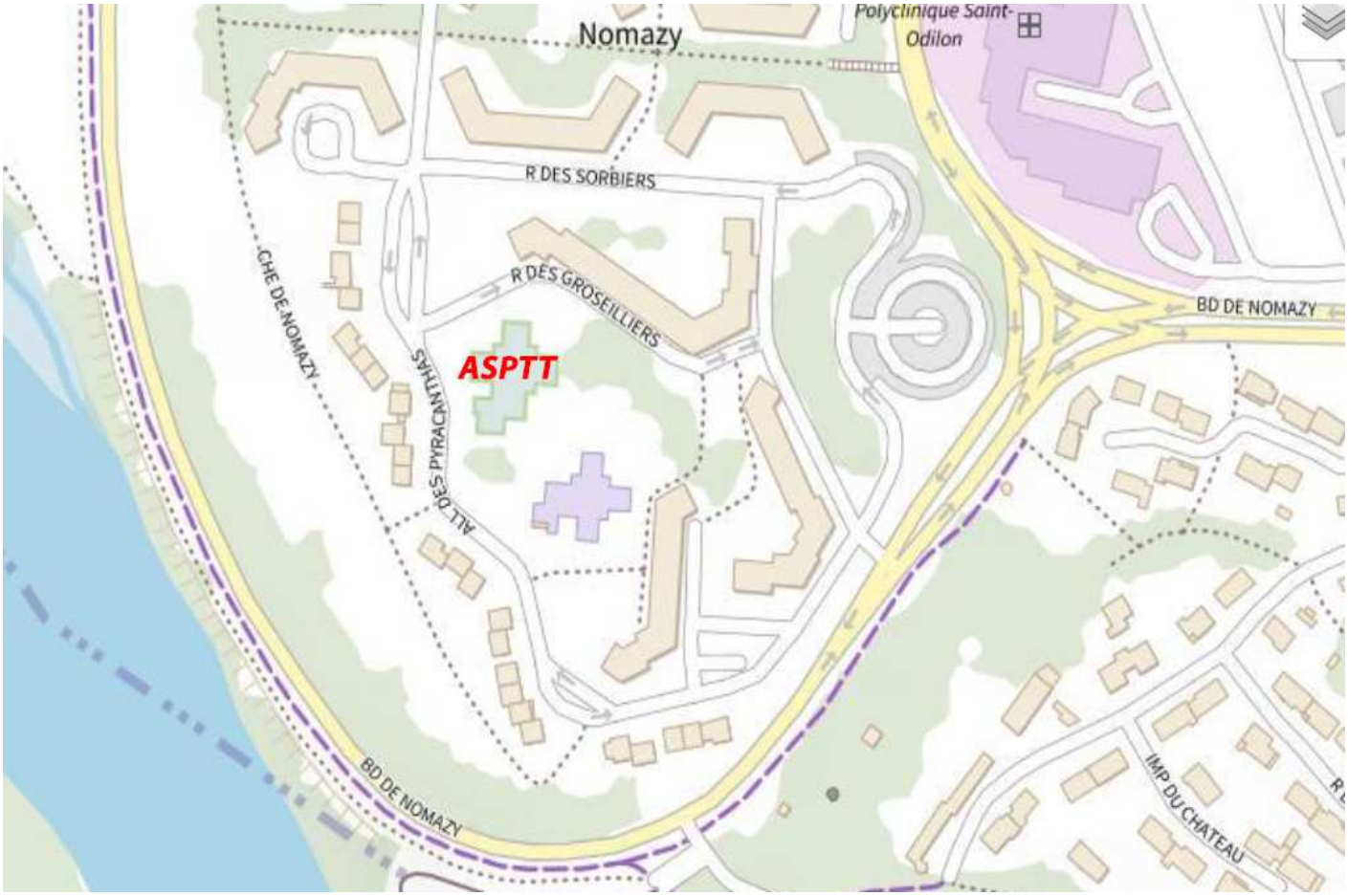
Informations pratiques

Association : ASPTT MOULINS 03. Section cyclotourisme
Adresse : 16 Allée des Pyracanthas Nomazy. 03000 MOULINS.
Secrétariat ouvert le Mercredi de 15h à 17h -Tél : 04 70 44 20 45
Courriel : moulins@asptt.com

Activité cyclo
Resp : Lionel DIZIER.
Courriel : cyclo.aspttmoulins@gmail.com
Site internet : https://moulins-cyclotourisme.asptt.com
Télé : 06 71 19 56 60



ORGANIGRAMME 2024

Responsable Activité	Lionel	DIZIER
Responsable Adjoint	Dominique	LOUIS
Secrétaire	Jacky	MAZOYER
Trésorier	Martial	SANCHEZ
Trésorier Adjoint	Guy	DAGUIN
Responsable logistique	Jean Paul	RODRIGUEZ
Délégué à la sécurité	Claude	BERGER
Photographe	Dominique	LOUIS

Commission Programme
Joseph PERRONNET

LES BIENFAITS DU VÉLO

La pratique du vélo s'apparente à une activité d'intensité modérée, idéale pour travailler son endurance et augmenter son rythme cardiaque, sans pour autant souffrir d'essoufflement.

Pour en retirer des bénéfices santé, il est recommandé de pédaler au moins 30 minutes en continu ou par fractions d'au moins 10 minutes.

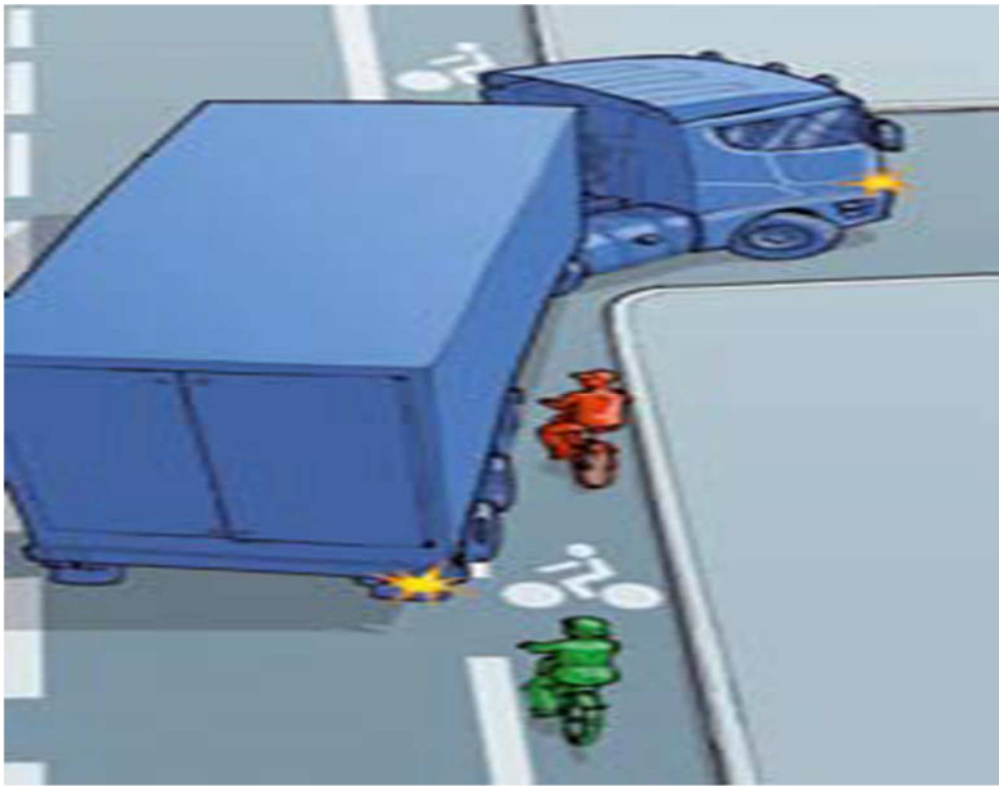
Une pratique régulière du vélo améliore les capacités du système cardio-respiratoire, aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires, le cholestérol, l'hypertension, le surpoids, l'arthrose…

Elle se révèle même un élément protecteur contre certaines maladies comme le cancer du côlon, du sein, le diabète de type 2.

Mais attention ! Cette activité physique réclame, comme tous sports, certains bons réflexes :

- **Ne partez pas le ventre vide ;**
- **Emportez une bouteille d'eau pour pouvoir boire avant, pendant et après l'effort ;**
- **Faites quelques mouvements d'échauffement avant le départ pour préparer les muscles et éviter de vous blesser ;**
- **Pensez à faire quelques mouvements d'étirement après l'effort pour assouplir vos muscles et éviter les courbatures.**

LES CYCLOS ET LA SÉCURITÉ



• **Ne remontez jamais une file par la droite, restez derrière les véhicules.**

• **Ne vous positionnez jamais dans l'angle mort d'un véhicule ou le long d'un camion, il risque de vous coincer contre le trottoir ou de vous percuter s'il tourne à droite.**

-Pour vérifier que le conducteur vous voit, essayez de croiser son regard dans le rétroviseur.

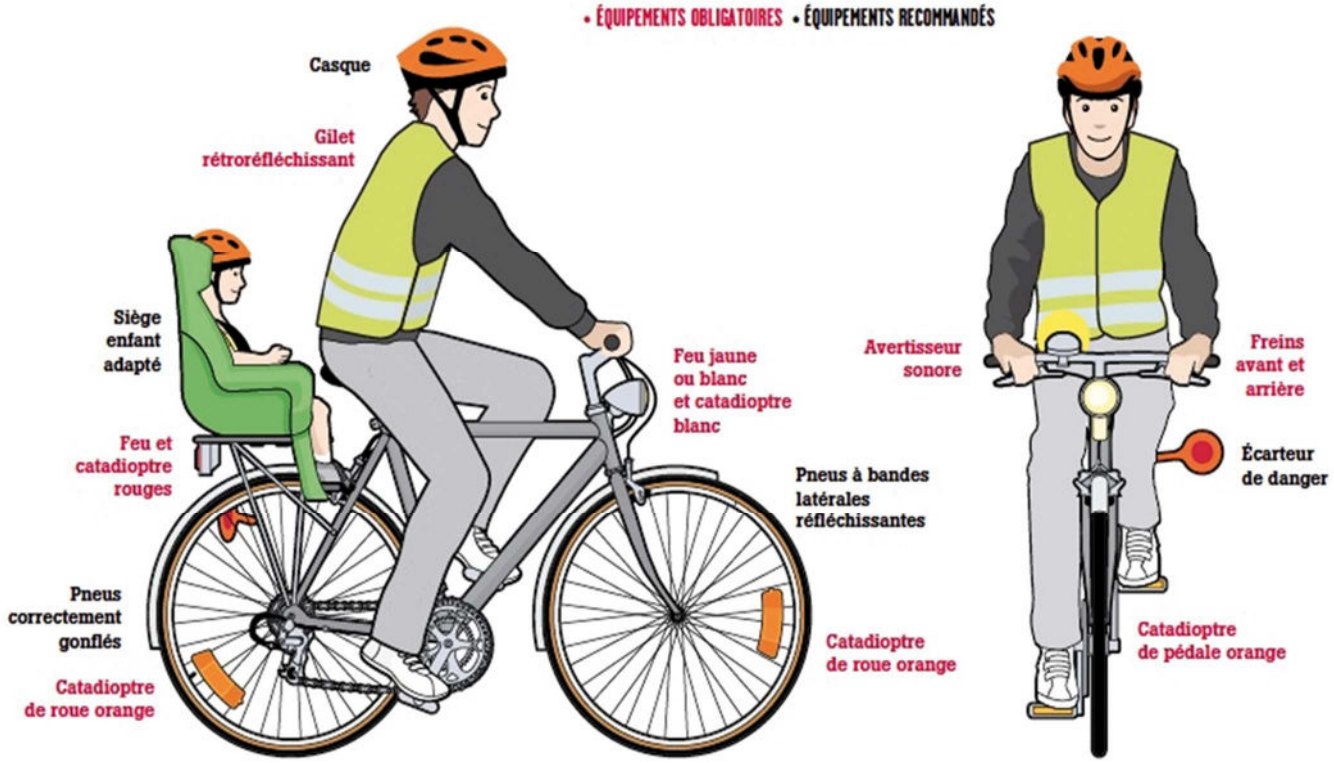
• **Ne dépassez pas un cycliste avant de tourner à droite.**

Restez visible la nuit

- Éclairage blanc à l'avant du vélo, feu rouge à l'arrière, catadioptres, Dispositifs réfléchissants et gilet jaune sont indispensables.

- Prendre garde aux prévisions météorologiques et aux conditions de circulation.

Face aux dangers de la route
Comment s'équiper



En cas d'accident

Si un accident survient, n'oubliez pas les procédures à suivre.

• Si une ou plusieurs personnes sont blessées, alertez d'abord les secours en localisant précisément le lieu de l'accident :

15 SAMU
17 Police Gendarmerie
18 Pompiers
112 Toutes urgences depuis un téléphone mobile.

• En cas d'accident matériel impliquant un autre usager de la route, rédigez avec lui un constat à l'amiable qui permettra à l'assurance d'appréhender la situation et de connaître l'identité des personnes impliquées

Infos +

Randonnées chaque dimanche matin de Janvier à Décembre : Attention !!!!!
Départ place Jean Moulin (face à la poste) 03000 MOULINS

HORAIRES DES SORTIES LOCALES

01 janvier	départ	9h
01 Février	départ	9h
01 Mars	départ	8h30
01 Avril	départ	8 h
01 Mai	départ	7 h30
01 Juin	départ	7 h30
01 Juillet	départ	7 h30
01 Août	départ	7 h30
01 Septembre	départ	8 h
01 Octobre	départ	8h30
01 Novembre	départ	9h
01 Décembre	-	-

Ces horaires seront modifiés, dans le cas des sorties spécifiques (concentrations, mises en jambes en prévision de AGEN, etc….)

Respectez les horaires de départ des sorties du dimanche pour éviter des erreurs de parcours. N'oubliez pas de joindre à vos bagages de route la carte Michelin n°326, ainsi que votre licence, pour participer aux diverses sorties, rallyes, concentrations….

Pour les rallyes et concentrations, l'heure de départ sera fixée à la réunion du début de mois ou à la sortie du dimanche précédent

Les sorties locales étant considérées comme randonnées personnelles, tout participant devra se conformer au code de la route.

Réunion mensuelle le premier Mardi de chaque mois.

Mardi 6 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin, 2 Juillet, 6 Août, 3 septembre, 1 octobre, 5 novembre, et 3 décembre, à 18h30 au Foyer ASPTT, 16 allée des Pyracanthas, Nomazy. 03000 MOULINS
Tout membre licencié peut assister aux réunions

ANIMATEURS DE GROUPES

Groupe A- Randonneur (se). Resp Dominique LOUIS

Groupe B- Loisir. Resp DIZIER Lionel

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Samedi 30 Novembre 2024 9h30 /12h30 (Foyer ASPTT)

MANIFESTATIONS ORGANISÉES ASPTT

Dimanche 07 Avril 2024 **Concentration de l'ASPTT Moulins à St Léon 03**

Dimanche 16 juin 2024 **Concentration de l'ASPTT Moulins à Châtel de Neuvre**

SORTIES EXCEPTIONNELLES

* **05 au 12 Mai 2024 Open national de cyclo rando by (ASPTT AGEN)**
* **Dimanche 24 Mars 2024 Dimanche BOURBON-LANCY 71**
* **Jeudi 19 Septembre 2024 Orval 18**
* **12/13 Octobre 2024 Rallye des vignobles (Cosne sur Loire-Nièvre)**

SORTIES COMPLÉMENTAIRES

En plus des circuits indiqués ci-dessous pour les groupes A et B, les personnes désirant pratiquer le vélo sur des distances plus courtes (30 km environ) peuvent se rendre au départ du Groupe A ou B et décider d'un parcours sur place.

Sorties officielles club 2024

Janvier départ 9 h

Le 07 Groupe A 48 Km. Montilly, Agonges, St Menoux, Souvigny, Moladier, Moulins

Groupe B 35 km. Montilly, Agonges, St Menoux, Moulins.

Le 14 Groupe A 55 Km Gennetines, Lucenay, D270, Toury-Lurcy, Dorne, Gennetines, Moulins

Groupe B 30 km. Gennetines, D140, D133, Trévol, Moulins.

Le 21 Groupe A 60 Km. Toulon, les « maïs », La Ferté-Hauterive, St Gérand de Vaux, Gouise, Neuilly, Moulins

Groupe B 40 km. Toulon, les « maïs », Bessay-sur-Allier, Neuilly-le- Réal, Montbeugny, Moulins.

Le 28 Groupe A 50 Km. Montilly, Bagnolet, Bagneux, Villeneuve, Aurouer, Munet, Moulins

Groupe B 35 km. Montilly, Bagnolet, Bagneux, Villeneuve, Trévol, Moulins.

Février départ 9h

Le 04 Groupe A 50 Km. Le Parc, Bois des Bordes, Chézy, Lusigny, Montbeugny, Chapeau, Neuilly, Moulins.

Groupe B 37 km. Le Parc, Bois des Bordes, Chézy, Lusigny, Toulon, Moulins.

Le 11 Groupe A 57 Km. Moladier, Cressanges, Chatillon, Souvigny, Moladier, Moulins

Groupe B 46 km. Moladier, Cressanges, Chatillon, Souvigny, Moulins.

Le 18 Groupe A 55 Km. Molandier, Besson, Chatel de Neuvre, Bessay, Les Maïs, Moulins

Groupe B 55 km. Moladier, Besson, Chatel de Neuvre, Bessay, Les Maïs, Moulins

Le 25 Groupe A 58 Km. Chapeau, Thionne, St Voir, Neuilly, Toulon, Moulins

Groupe B 36 km. Chapeau, Montbeugny, Les grues Potain, Yzeure, Moulins.

Mars départ 8 h30

Le 03 Groupe A 60 Km. Gennetines, St Ennemond, Lucenay, La Chapelle aux Chasses, Paray le Fresil, Chevagnes, Chézy, Moulins

Groupe B 40km. Gennetines, St Ennemond, Dornes, Moulins.

Le 10 Groupe A 65 Km. Gennetines, Dornes, St.Germain, Chassenay, Toury-Lurcy, Cossaye, Lucenay, La Chapelle aux Chasses, Moulins

Groupe B 58 km. Gennetines, Dornes, St.Germain, Chassenay , Toury-Lurcy, St Ennemond, Moulins.

Groupe B 55 km. Moladier, Cressanges, Besson, Bressolles, Moulins.

Le 17 Groupe A 80 km. Souvigny, Gipcy, Buxière, St. Hilaire, Les Côtes Matras, Meillers, Forêt de Méssarges, Souvigny, Moulins

Groupe B 56 km. Souvigny, Gipcy, Meilliers, Souvigny, Ft Moladier, Moulins.

Le 24 Groupe A 71Km. Yzeure, Le Parc Bois des Bordes, La Chapelle aux Chasses, Paray le Frésil, Chevagnes, Thiel-Acolin, Chapeau, Moulins

Groupe B 63km. Yzeure Le Parc, Bois des Bordes, La Chapelle aux Chasses, Paray le Frésil, Chevagnes, Montbeugny, Yzeure, Moulins.

Le 31 Groupe A 80 Km. Yzeure, Le golf, Neuilly le Real, Gouise, St Gérand de Vaux, Varennes/Allier, Montoldre, Le Carcan, Tréteau, Thionne, Chapeau Moulins.

Groupe 47 km. Yzeure, Le golf, Neuilly le Real, Merci, Chapeau, Montbeugny, Les grues Potain, Yzeure, Moulins.

Avril départ 8 h

Le 07 Groupe A 77 Km. Munet, Dornes, Chantenay St, Imbert, Le Veurdre, Aubigny, Bagneux, Montilly, Moulins.

Groupe B 52km. Ft Munet, Dornes, Lucenay-les Aix, Gennetines, Moulins.

Le14 Groupe A 68 Km. Gennetines, Lucenay, Gannay, La Chapelle aux Chasses, Moulins

Groupe B 48km. Gennetines, Lucenay, La Chapelle aux Chasses,Izeure,Moulins.

Le 21 Groupe A 70 Km. Souvigny, Meillers, Noyant, Chatillon, Cressanges, Treban, Châtel de Neuvre, Bessay, Les maïs, Moulins.

Groupe B 50 km. Souvigny, Meillers, Noyant, Chatillon, Cressanges, Ft Moladier, Moulins.

Le 28 Groupe A 28 Km. Montilly, Bagneux, Aubigny, Le Veurdre, Chantenay, St.Imbert, Nonay, Aurouer, Rte-de Dormes, Moulins.

Groupe B 52 km. Montilly, Bagneux, Couzon, Agonge, St Menoux, Moulins.

Mai départ 7h30

Le 05 Groupe A 80 Km. Souvigny, Gipcy, Buxière, St. Hilaire, Les Côtes Matras, Meillers, Forêt de Méssarges, Souvigny, Moulins

Groupe B 56 km. Souvigny, Gipcy, Meilliers, Souvigny, Ft Moladier,Moulins.

Le 12 Groupe A 106 Km. Gennetines, St Ennemond, Dornes, Neuville-les- Decize, Azy le Vif, St Parise le Châtel, Chevenon, Fleury-Loire, Avril/Loire, Decize, Cossaye, Chezy, Moulins

Groupe B 47km. Gennetines, St Ennemond , Dornes, Aurouer, Ft de Munet, Moulins.

Le 19 Groupe A 85 Km. Montilly, Bagneux, Aubigny, Le Veurdre, Riousse, Chantenay St. Imbert, Dornes, Moulins

Groupe B 62 km. Montilly, Bagneux, Aubigny, Couzon, BOURBON l'Archambault, St.Menoux Moulins.

Le 26 Groupe A 100 Km. Le Golf, Neuilly, Gouise, Tréteau, Cindre, Trezelles, Varennes, Tèche, Sorbier, St Léon, Saligny, St Pourcain-B, Thiel, Montbeugny, Foubrac, Moulins

Groupe B 45km. Le Golf, Neuilly, Gouise, St Voir, Merci, Chapeau, Yzeure, Moulins.

Juin départ 7h30

Le 02 Groupe A 80 Km. Montilly, Bagneux, Couzon, Franchesse, St. Plaisir, Bourbon, Autry, Souvigny, Moladier, Moulins.

Groupe B 42km. Montilly, Bagneux, Villeneuve-sur Allier,Trévol,Moulins.

Le 09 Groupe A 110 Km. Gennetines, Lucenay, Gannay, La Nocle Maulaix, St. Seine, Maltat, Crona, Gannay, La Chapelle aux Chasses, Moulins

Groupe B 60km. Gennetines, Lucenay, Paray-le Frésil, Chevagnes, Chézy, Moulins.

Le 16 Groupe A 80 Km. Toulon, Bessay, Châtel de Neuvre, Treban, Le Theil, Meillard, La Roche, Brenay, Besson, Moladier, Moulins.

Groupe B 61km. Toulon, Bessay, Châtel de Neuvre, Treban, Cressanges, Ft de Moladier, Moulins.

Le 23 Groupe A104 Km. Montbeugny, Theil/Acolin, Dompierre, Beaulon, Garnat Engievre, Gannay, Lamenay, Lucenay, St Ennemond, Moulins

Groupe B 53 km. Montbeugny, Theil/Acolin, Chevagnes, Chézy, Moulins.

Le 30 Groupe A 92 Km. Montilly, Couzon, Limoise, Lurcy-Lévis, Couleuvre, Franchesse, Agonges, Marigny, Moulins.

Groupe B 56km. Montilly, Couzon, Bourbon-l'Archambault, St Menoux , Moulins.

Juillet Départ 7h.30

Le 07 **Groupe A** **100 Km.** **Yzeure, Bois des Bordes, La Chapelle aux Chasses, Paray le Fresil, Chevagnes, Thiel/Acolin, Lusigny, Montbeugny, Chapeau, Mercy,Neully, D 105, Moulins.**

Groupe B **54 km.** **Yzeure, Bois des Bordes, La Chapelle aux Chasses, Chevagne Lusigny, Les grues Potain, Yzeure, Moulins.**

Le 14 **Groupe A** **94 Km.** **Yzeure, Montbeugny, Theil/Acolin, St Pourcain/Besbre, Vaumas, Châtel perron, Jaligny, Thionne, Mercy, Chapeau, Theil-Acolin, Lusigny, Moulins.**

Groupe B **61km** **Yzeure, Montbeugny, Theil/Acolin, Les Grosdots, Mercy, Neuilly-Le-Réal, Les trois bosses, Moulins.**

Le 21 **Groupe A** **95 Km.** **Yzeure, D 105, Neully, Gouise, St.Gerand de Vx.,Chazeuil Contigny, Monetay , Chatel de Neuvre, Treban, Cressanges, Moladier, Moulins.**

Groupe B **58km.** **Yzeure, D 105, Neully, Gouise, St Gerand de Vx., La Ferté-Hauterive, Bessay-sur Allier, Moulins.**

Le 28 **Groupe A** **87 km.** **Moladier Besson, Cressanges, Treban, D129, La Roche Bransat, Saulcet, Contigny, Monetay, Châtel de Neuvre, Bessay, Les maïs, Moulins.**

Groupe B **59km.** **Moladier, Besson, Cressanges, Souvigny, Marigny, Montilly, Moulins.**

Août-Période de Congés Sorties libres

Septembre départ 8 h.

Le 01 **Groupe A 87 km. Moladier Besson, Cressanges, Treban, D129, La Roche Bransat, Saulcet, Contigny, Monetay, Châtel-de-Neuvre, Bessay, Les maïs, Moulins.**

Groupe B 59km. Moladier Besson, Cressanges, Souvigny, Marigny, Montilly, Moulins.

Le 08 **Groupe A 85 km. Dornes, St. Pierre le Moutier, Riousse, Le Veudre, Aubigny, Bagneux, Montilly, Moulins.**

Groupe B 62km. Dornes, D22, Nonay, D22, D201, Tresnay, Villeneuve-sur Allier,Trévol, Moulins.

Le 15 **Groupe A 75 km. Gennetines, St Ennemond, Lucenay, Cossaye, Toury , Lurcy, St. Germain Chassenay, Neuville-les- Decize, Dornes, Moulins**

Groupe B 50km. Gennetines, St. Ennemond, Lucenay, La Challe-aux Chasses, D30 Moulins.

Le 22 **Groupe A 68 km. Yzeure, Dornes, Aurouer, Villeneuve, Bagneux, Agonges, St.Menoux, Souvigny, Moulins.**

Groupe B 48 km. Yzeure, Dornes, Aurouer, Villeneuve, Montilly, Moulins.

Le 30 **Groupe A 68 km. Yzeure, Gennetines, Lucenay, Gannay, La Chapelle aux Chasses, Moulins**
Groupe B 35km. Yzeure, Gennetines, Chézy, Lusigny, Les grues Potain, Izeure, Moulins.

Le 29 **Groupe A 101 Km. Moladier, Cressanges, Tronget, Le Montet, Murat, Villefranche d'Allier, Cosne, Ygrande, Bourbon l' Arch., St.Menoux, Moulins.**

Groupe B 48km. Ft de Moladier, Cressanges , Chatillon, Noyant, Souvigny, Moulins.

Octobre départ 8h30

Le 06 **Groupe A** **66 Km.** **Souvigny, Chatillon, Tronget, Cressanges, Moladier, Moulins**

Groupe B 46 km. Souvigny, Chatillon, Cressanges, Moladier, Moulins

Le 13 **Groupe A 70 km. Souvigny, St. Menoux, Agonges, Couzon, St. Léopardin d'Augy, Aubigny, Bagneux, Montilly, Moulins**

Groupe B 39 km. Souvigny, St. Menoux, Agonges, Montilly, Moulins.

Le 20 **Groupe A 70 km. Yzeure, St Pourcain-Malchère, Thiel/Acolin, Beaulon, Garnat/Engievre, Paray le Frézil, Chevagnes, Chézy, Moulins**

Groupe B 60km. Yzeure,Chapeaux, St.Pourcain-Malchère, Thiel/Acolin, Montbeugny, Izeure, Moulins.

Le 27 **Groupe A 60 km. Toulon, Les maîs, Bessay, LaFerté, St.Loup, St. Gérand de Vx., Gouise, Neuilly, Les trois bosses, Yzeure, Moulins.**

Groupe B 43km. Toulon, Les maîs, Bessay, Neuilly, Les trois bosses, Yzeure, Moulins.

Novembre départ 9h

Le 03 **Groupe A 58 km. Yzeure, Chapeau, Thionne, St Voir, Neuilly, Moulins.**

Groupe B 44 km. Yzeure, Chapeau, Mercy, Neuilly, Moulins.

Le 10 **Groupe A 60 km. Gennetines, St Ennemond, La Chapelle aux Chasses, Paray le Frésil, Chézy, Moulins.**

Groupe B 52 Km. Montilly, Villeneuve-sur-Allier, Aurouër, St Ennemond, Gennetines, Moulins,

Le 17 **Groupe A 62 km. Dornes, Neuville- les- Decize, St Germain Chassenay, TouryLurcy , St Ennemond , Gennetines, Moulins.**

Groupe B 38 km. Rte de Chapeau les Picards D105 (3 bosses), Neuilly- Bessay, Moulins

Le 24 Groupe A 62 km. Moladier ,Souvigny ,St Menoux ,Agonges ,Couzon , Montilly, Moulins

Groupe B 28 km. Moladier , Souvigny, Moulins.

A partir du 1er Décembre, parcours à décider sur place (CYCLO -VTT)

Manifestations CODEP 03 2024

DATES 2024	MANIFESTATIONS	TYPE	KM	TARIFS LICENCIES NON LICENCIES (+2,00 EUROS)	HORAIRES	CLUB ORGANISATEUR
S 10/02	Rassemblement du souvenir à Floret - Commune de Trézelles Evelyne POTHIER 06 87 11 83 39 (evelyne.pothier03@gmail.com) http://cyclodhv.jimdo.com	Concent	-	Gratuit	15h/16h	Cyclo D.H. Vichy
S16/03	Premier pas Dunlop - Cafétéria du stade Dunlop à Montluçon Claude MORIN 06 34 70 10 12 (edsmcyclo@gmail.com) http://edsmcyclo.jimdofree.com	Rando Concent	50 - 80	3,00 € 5,00 € Réduction couples	13h / 17h	E.D.S. Montluçon
S 23/03	Concentration de la "Randonnée par les Eaux" - Halle Rolin Place de la République - Néris les Bains - Bernard RONDIER 06 87 35 27 16 (bernard.rondier5@orange.fr) http://cycloneris.canalblog.com	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	13h / 17h	C T Néris les Bains
D07/04	Concentration du Printemps - Saint Léon Lionel DIZIER 06 71 19 56 60 (lionel8@free.fr) https://moulins-cyclotourisme.asptt.com/	Concent	-	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 16h	ASPTT Moulins
S13/04	Randonnée et Concentration d'Aumance Forêt de Tronçais - Salle polyvalente de Vallon en Sully René SERVIERE 09 75 83 49 68 (waltraud.servieres@orange.fr)	Rando Concent	40 - 60	3,00 € 5,00 € Réduction couples	13h / 17h	Vélo Club Vallonnais
S 13/04	1ère "Trans-Madeleine" VTT J1 aller : Stade St Yorre à Saint Nicolas de Biefs ; J2 retour Saint Nicolas de Biefs à St Yorre Patrice TECHE 06.81.38.19.28 (patrice.teche625@orange.fr)	VTT	165	95 € Inscription en ligne https://amicale-cycliste-saint-gerand-le-puy.fr	7h / 21h	A.C. Saint Gérand le Puy
D 14/04	Concentration de Saint Yorre - Maison des Associations Mike LEPOIGNEUR 06 83 88 67 93 (mlepoigneur@hotmail.com) http://crsy.fr	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	8h / 12h	C.R. Saint Yorre
S27/04	La Printanière aux Pierres Jaumatres , Centre Culturel et sportif du CSE SAFRAN ED – 15 av.Ambroise Croizat Domérat – Claude PADOVAN 06.60.60.26.43 (claude.padovan2@orange.fr) http://asmontluconcyclo.com	Rando Concent	35-50 90-130	4 / 6 / 7 € Réduction couples	8h / 17h	A.S. Montluçon
D28/04	Concentration des 3 Vallées - Salle socio-culturelle 03460 TREVOL Bernard DHERRET 06 71 25 01 07 (dherret.bernard@orange.fr) http://www.ac-trevol.fr/	Con Route VTT Marche	- 15-35-50 10-20	3,00 € 5,00 € Réduction couples	7h30 /14h	A.C. Trevoloise
M01/05	Randonnée du muguet – Centre Omnisports – La Tour des Juges - Vichy Evelyne POTHIER 06 87 11 83 39 (evelyne.pothier03@gmail.com) http://cyclodhv.jimdo.com	Rando Concent VTT	40-80-120 15-30-50	6,00 € 8,00 € Réduction couples	7h / 14h	Cyclo D.H. Vichy
S04/05	Fête du vélo - Ile de la Ronde Saint Pourçain sur Sioule Martine GUILLOT 06 22 52 72 89 (martinecyclo@yahoo.fr)	Rando	30 - 40	Gratuit	14 h / 18h	ARCC Saint Pourçain
D 05/05	Concentration des Vérités Maison des Associations 21 avenue Charles de Gaulle à Lapalisse Albert JOSEPH 06 63 60 93 34 (bebert4@orange.fr)	Concent	-	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 12h	A.R. Lapalisse
M 08/05	Randonnée et Concentration des Forêts Salle Europe - Villefranche Guy MEUNIER 07 88 46 05 15 (guy.meunier7@wanadoo.fr)	Rando Concent	40	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 16h	C.C. Villefranche

DATES 2024	MANIFESTATIONS	TYPE	KM	TARIFS LICENCIES NON LICENCIES (+2,00 EUROS)	HORAIRES	CLUB ORGANISATEUR
M 08/05	37ème Concentration des Portes Occitanes Espace Croix des Rameaux Gannat Suzanne GAULMIN 06 82 22 64 10 (sg_gaulmin@yahoo.fr)	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	8h / 12h30	U.C. Gannat
J 09/05	Concentration - Galerie Espace Robert CHAPUT à Bourbon l'Archambault Gabriel BERTIN 04 70 67 03 45 (gabriel.bertin@orange.fr)	Concent	-	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 12h	C.C. Bourbon l'Archambault
S 18/05	Randonnée de "La Santé par les Eaux" - Gymnase salle Mercure Rue du Chevalier de Malte - Néris les Bains - Bernard RONDIER 06 87 35 27 16 (bernard.rondier5@orange.fr) http://cycloneris.canalblog.com	Concent Rando	40-70-90	3,00 € 5,00 € Réduction couples	8h / 16h	C T Néris les Bains
S25/05	Circuits du Haut Cher - Salle C 26 Espace Boris Vian - 27 Rue St Barnabé à Montluçon Marie Thérèse BEAUDEAU 04 70 29 46 92 (marie-t-beaudeau@orange.fr)	Rando Concent	40-95	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 16h	A.C.R. Montluçon
D26/05	L'Yzeurienne, Salle Isatis Boulevard Jean Moulin à Yzeure Concentration et ravitaillement complémentaires à Jaligny-sur-Besbre et Gipcy Bruno CAMBON 06 81 58 27 81 (cambonbruno@aol.com)	Rando Concent	25-60 75-100	4,00 € 6,00 € Réduction couples	7h / 13h	Roue d'or Yzeurienne
S01/06	Concentration à Meaulne Claude MORIN 06 34 70 10 12 (edsmcyclo@gmail.com) http://edsmcyclo.jimdofree.com	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	10h / 16h	E.D.S. Montluçon
D02/06	64 ième Randonnée et concentration des Monts de la Madeleine - Centre Omnisports Tour des Juges - Vichy Thierry PILLAN 06 22 27 28 50 (thierry.pillan@orange.fr) http://cyclodhv.jimdo.com	Rando Concent	50-80 105-150	6,00 € / 8,00 € Réduction couples	7 h / 17h	Cyclo D.H. Vichy
J06/06	Randonnée des Ainés Salle Polyvalente à Vallon en Sully René SERVIERES 09 75 83 49 68 (waltraud.servieres@orange.fr)	Rando Concent Marche	40-60-77 - 10	3,00 €/5,00 € 18,00 avec repas Réduction couples	7 h / 12 h	Vélo Club Vallonnais
D 09/06	La Lusignoise - Terrain de foot à Lusigny Daniel ANDRE 06 75 67 14 67 (andre.dan@orange.fr) http:/www.vcl03.clubeo.com	Rando Concent	50	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h30 / 12h	Vélo Club Lusignois
D16/06	Concentration d'Eté - Salle des Fêtes - Chatel De Neuvre Lionel DIZIER 06 71 19 56 60 (lionel8@free.fr) https://moulins-cyclotourisme.asptt.com/	Concent	-	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 16h	ASPTT Moulins
D23/06	Concentration à Varennes sur Allier Salle René Fallet Jean-Paul ZAGORSKI 06 15 71 65 77 (jean-paul.zagorski@wanadoo.fr)	Concent	-	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 11h30	Varennes Cyclo
D23/06	Rando Jeux communautaires 2024 Office du tourisme - St Pourçain Martine GUILLOT 06 22 52 72 89 (martinecyclo@yahoo.fr)	Rando	35	0,00 € 2,00 €	9h / 18h	ARCC Saint Pourçain
S29/06	Office du Tourisme -St Pourçain	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	9h /16h	Cyclos Adisséo Commentry

DATES 2024	MANIFESTATIONS	TYPE	KM	TARIFS LICENCIES NON LICENCIES (+2,00 EUROS)	HORAIRES	CLUB ORGANISATEUR
D30/06	Concentration à Montoldre Salle Polyvalente Souvenir Fernand Blanchet Jean-Pierre FRIERE 06 73 89 79 44 (jean-pierre.friere@wanadoo.fr) http://www.cyclo-randonneurs.fr	Concent	-	4,00€ 6,00€ Réduction couples	8h30/13h	C.R. Bellerive
V 05/07	Sur les routes du vignoble Office du tourisme - St Pourçain Martine GUILLOT 06 22 52 72 89 (martinecyclo@yahoo.fr)	Rando	25	0.00 €	8h50/12h	ARCC Saint Pourçain
D 07/07	Concentration de Busset - Mairie de Busset Mike LEPOIGNEUR 06 83 88 67 93 (mlepoigneur@hotmail.com) http://crsy.fr	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	8h / 12h	C.R. Saint Yorre
S13/07	Randonnée Concentration " Souvenir Chantal VERNOIS " Stade de Saulcet Martine GUILLOT 06 22 52 72 89 (martinecyclo@yahoo.fr)	Concent Rando	40-80-110	3,00 € 7,00€ / 9,00€ Réduction couples	7 h / 16 h	ARCC Saint Pourçain
D04/08	Randonnée découverte et sportive au nord ouest de la Combraille Salle des fêtes - Saint Maurice près Pionsat 63 Daniel DIONNET 06 03 81 39 83 (dionnetdaniel@gmail.com)	Concent VTT Marche	- 20-35-50 7-13	3,00 € 7,00 € Réduction couples	7h / 17h	Cyclo Club de la Combraille
J 15/08	Concentration "Souvenir Robert Pourret" Ancienne salle des pompiers - Montaigu Le Blin Albert JOSEPH 06 63 60 93 34 (bebert4@orange.fr)	Concent Marche	- 8-14	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h / 12h30	A.R. Lapalisse
D18/08	Randonnée VTT du Festival Viticole et Gourmand Stade de la Moutte Saint-Pourçain-sur-Sioule Martine GUILLOT 06 22 52 72 89 (martinecyclo@yahoo.fr)	VTT	20-40-60	7,00€ 9,00€	7h30 / 13h	ARCC Saint Pourçain
S24/08	Concentration à Chantelle- Souvenir Bernard Percheron Club housse près du tennis rue de Bourgneuf. Evelyne POTHIER 06 87 11 83 39 (evelyne.pothier03@gmail.com) http://cyclodhv.jimdo.com	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	8h / 16h	Cyclo D.H. Vichy
D 25/08	Concentration du Montet Salle Près de la Mairie - Le Montet Guy MEUNIER 07 88 46 05 15 (guy.meunier7@wanadoo.fr)	Concent	-	4,00 € 6,00 € Réduction couples	8h /12h	C.C. Villefranche
D01/09	12ème Saint Gérando en VTT Salle polyvalente - Saint Gérand le Puy Patrice TECHE 06 81 38 19 28 (patrice.teche625@orange.fr) https://amicale-cycliste-saint-gerand-le-puy.fr	VTT Gravel	18-30 50-65	4,00 € 6,00 € Réduction couples	7h30 / 16h	A.C. Saint Gérand le Puy
D08/09	"Entre Sioule et Morge" Maison des Associations rue Jean Macé Bellerive et Concentration à Ebreuil Jean-Pierre FRIERE 06 73 89 79 44 (jean-pierre.friere@wanadoo.fr) http://cyclo-randonneurs.fr	Rando Concent	40-75 110	5,00 € 8,00 € Réduction couples	7h / 13h	C.R. Bellerive
S21/09	Concentration - Ancienne école - Le Bourg du Theil 03240 Claude PADOVAN 06 60 60 26 43 (claude.padovan2@orange.fr) http://asmontluconcyclo.com	Concent	-	4,00 € 6,00 € Réduction couples	9h / 16 h	A.S. Montluçon
J26/09	Sur les routes du vignoble Office du tourisme - St Pourçain Martine GUILLOT 06 22 52 72 89 (martinecyclo@yahoo.fr)	Rando	25	0.00 €	8h50 / 12h	ARCC Saint Pourçain

DATES 2024	MANIFESTATIONS	TYPE	KM	TARIFS LICENCIES NON LICENCIES (+2,00 EUROS)	HORAIRES	CLUB ORGANISATEUR
S05/10	TELETHON à la Mairie de LOUCHY MONTFAND Martine GUILLOT 06 22 52 72 89 (martinecyclo@yahoo.fr)	Rando	40 - 65	5,00€ 7,00€ Réduction couples	13h30 / 18h	ARCC Saint Pourçain
D 06/10	VTT de la "COMCOM" - Gymnase Salle Mercure Rue du Chevalier de Malte - Néris les Bains Bernard RONDIER 06 87 35 27 16 (bernard.rondier5@orange.fr)	V.T.T.	22-44	Gratuit 2,00 €	8h / 14h	C T Néris les Bains
D 06/10	32 ième Concentration d'Automne Saint Germain de Salles Suzanne GAULMIN 06 82 22 64 10 (sg_gaulmin@yahoo.fr)	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	8h30 / 12h30	U.C. Gannat
D 06/10	Les Feuilles Dorées en Bocage Bourbonnais -Salle polyvalente Saint Aubain Le Monial Gabriel BERTIN 04 70 67 03 45 (gabriel.bertin@orange.fr)	V.T.T Marche	20-32-55 11-15	4€ FFCT /6€ autres Fédé / 7€ non licenciés Marche 5,00 €	8h / 13h	C.C. Bourbon l'Archambault
S12/10	Concentration - Salle des associations - Treban Bernard DHERRET 06 71 25 01 07 (dherret.bernard@orange.fr) http://www.ac-trevol.fr/	Concent	-	3,00 € 5,00 € Réduction couples	13h / 17h	A.C. Trevoloise
S12/10	Octobre rose à Vélo - Préau de l'école élémentaire à Lusigny Daniel ANDRE 06 75 67 14 67 (andre.dan@orange.fr) http:/www.vcl03.clubeo.com	Rando	15-20	5,00 € 7,00 € Réduction couples	14h / 17h	Vélo Club Lusignois
D13/10	25ième Domératoise VTT/Gravel et Marche - Domérat Philippe Djibari 06 82 81 38 96 (philou8703@orange.fr) http://asmontluconcyclo.com	V.T.T Marche	20-35 47-60 10-15-20	5 € / 7 € 7 € / 8 € Marche 4 € / 6 €	8h / 16h	A.S. Montluçon
S 19/10	22 ième Grimpée Villefranchoise - VTT , Gravel Salle Europe - Villefranche Guy MEUNIER 07 88 46 05 15 (guy.meunier7@wanadoo.fr.fr)	V.T.T. Gravel Marche	23-35-56 23-35-56 7-13	5,00 € 7,00 € Réduction couples	12h / 17h30	C.C. Villefranche
D 20/10	22 ième Grimpée Villefranchoise - VTT , Gravel , Marche Salle Europe - Villefranche Guy MEUNIER 07 88 46 05 15 (guy.meunier7@wanadoo.fr)	V.T.T. Gravel Marche	23-35-56 23-35-56 7-13	5,00 € 7,00 € Réduction couples	8h / 14h	C.C. Villefranche
D03/11	Marcimoustache - Salle Polyvalente de Marcillat en Combraille Randonnée solidaire au profit de la recherche sur les maladies masculines Daniel DIONNET 06 03 81 39 83 (dionnetdaniel@gmail.com)	V.T.T. Marche	20-35-45 7-12	5,00 € 7,00€ Réduction couples	7h30 16h30	Cyclo Club de la Combraille
D10/11	VTT et Marche d'Automne Forum des associations - 15 Bd du Général de Gaulle - Commentry Bernard DAFFIS 07 60 69 80 10 (bernard.daffis@orange.fr)	V.T.T. Marche	25-45 7-14	5,00 € 7,00 € Réduction couples	8h / 16h	Cyclos Adisséo Commentry
S 16/11	Bourse aux vélos (route et VTT) - Salle Valéry Larbaud - Saint Yorre Mike LEPOIGNEUR 06 83 88 67 93 (mlepoigneur@hotmail.com) http://crsy.fr	-	-	-	9h / 19h	C.R. Saint Yorre
D17/11	Bourse aux vélos (route et VTT) - Salle Valéry Larbaud - Saint Yorre Mike LEPOIGNEUR 06 83 88 67 93 (mlepoigneur@hotmail.com) http://crsy.fr	-	-	-	9h / 16h30	C.R. Saint Yorre
S23/11	Assemblée Générale du CODEP 03 Salle Ernest Maximin - St Pourçain Jocelyne LEFEBVRE 06 50 78 09 21 (lefebvre-jo@hotmail.fr)	-	-	-	9h/12h	CODEP 03