



PROGRAMME VCS JUILLET 2024

Départ des parcours du **"parvis de la passerelle"**
 Suivant les risques météorologiques le parcours du jour pourra être modifié

Mis à part pour une découverte de notre pratique (3 sorties maximum) les cyclos non licenciés ne sont pas invités à participer à nos sorties, ils le feraient sous leur propre responsabilité et ne pourraient en aucun cas se retourner contre le VCS en cas d'incident.

Chaque participants atteste sur l'honneur être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours qu'il a choisi et avoir pris connaissance du parcours et des consignes de sécurité.

Tous les lundi	7H30	A chacun son choix de pédalage. 2 sorties au programme: Sur route PEDALE DOUCE (Sortie groupée à allure modérée) ou sur chemin SORTIE VTT	
Dim.02	7h30	114	Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capeatang, Quarante, Cruzy, col des abeilles, Villespassans, Assignan, Coulouma, St-Jean de Minervoies, D176 puis D26 vers Bize, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.
Lund. 01	7h30	70	Sérignan, Béziers, four à chaux, D909, Ribaute, Bassan, Servian, dir Alignan du Vent, Abeilhan, Coulobres, Espondeilhan, Lieuran, Béziers, Sérignan.
merc.03	7h30	72 100	Sérignan, Lespignan, Fleury, Coursan, // Cuxac, Montels, Capeatang, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan. // Cuxac, dir. Narbonne, Moussoulens, Moussan, St-Marcel, Sallédes, Ouveillan, Capeatang, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan.
vend.05	7H30	90 114	Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capeatang, Quarante, Cruzy, col des Abeilles, D178 Villespassans, // D20 puis à gauche D26, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan. // Assignan, Coulouma, St-jean de Minervoies, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan
Dim.07	7h30	105	Sérignan, Béziers, Lignan, Murviel, Causses et Veyran, 4 Chemins, Roquebrun, Vieussan, Berlou, Pierrerue, Cazedarnes, Fontcaude, Cazouls, Maraussan, Béziers, Sérignan.
		ou	RANDONNEE DE MEZE
Lund. 08	7h30	84	Sérignan, Béziers, Maraussan, dir Maureilhan, Cazouls, Le Roujas, Cessenon, Pierrerue, Cazedarne, Puisserguier, Capeatang, Poilhs, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.
merc.10	7H30	85 108	Sérignan, Béziers, Maraussan, dir Maureilhan, Cazouls, // Fontcaude, Cazedarnes, Cébazan, D36, Fargoussières, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan. // Cessenon, Lugné, Roquebrun, Le Lau, Le Pin, Plaussenous, Les Aires, D909, Béziers, Sérignan.
vend.12	7H30	87 114	Sérignan, Béziers, Lignan, Corneilhan, Pailhés, St-Geniés, Autignac, Lenthéric, // St-Nazaire de Ladarez, 4 Chemins, Causses et Veyran, Murviel, Lignan, Béziers, Sérignan. // Cabrerolles, Caussiniojous, Faugères, dir. Poux-sec, Pézènes les Mines, Fos, Laurens, Autignac, St-Geniés, Pailhés, Corneilhan, Lignan, Béziers, Sérignan.
Dim.14	7H30	124	Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capeatang, Quarante, Les Fargoussières, Villespassans, Assignan, St-Jean de Minervoies, St-Martial, Vialanove, Cailhol, Paguignan, Agel, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.
Lund. 15	7h30	83	Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Salles, dir Coursan, Vinassan, Armissan, Narbonne-Plage, St-Pierre, Pissevache, La Pagéze, Fleury, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan.
merc.17	7H30	80 115	Sérignan, Béziers, D 909, Ribaute, Lieuran, Espondeilhan, Pouzolles, Roujan, Gabian // Fouzilhon, Magalas, St Génies, Pailhes, Corneilhan, Lignan, Béziers. Sérignan // Mas rolland, Paders, Fournols, D908, à gauche, à 750m à gauche, Pézènes les mines, Fos, Castelsec, Laurens, Autignac, St-Geniés, Pailhés, Corneilhan, Lignan, Béziers, Sérignan.
Jeudi 18	8h30	108	Mont Aigoual
vend.19	7H30	73 104	Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capeatang, // Puisserguier, Cazedarnes, Réals, Murviels, Lignan, Béziers, Sérignan. // Quarante, Les Fargoussières, Villespassans, D 20 St-Chinian, Pierrerue, Cazedarne, Cazouls, Maureilhan, Montady, Colombiers, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.
Dim.21	7H30	120	Sérignan, Béziers, Maraussan, Cazouls, Le Roujas, Bousquette, Cessenon, Lugné, Roquebrun, Le Pin, Le Lau, Plaussenous, Les Aires, D909 vers Béziers, Sérignan
		OU	RANDONNEE A VIAS pour un départ à 8h00 (parking du gymnase)
Lund.22	7h30	84	Sérignan, Vendres, La Yole, Pont anti sel, La Pagéze, Fleury, Salles, Coursan, Cuxac, // Ouveillan, La Croisade, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan.
merc.24	7h00 7H30	150	Sérignan, Col de FONTFROIDE, Sérignan Sérignan, Vendres, Lespignan, Fleury, Salles, Coursan, Cuxac, // D13 puis D369 Moussoulens, Moussan, St-Marcel, Sallédes, Ouveillan, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérig. // Sallédes, St-Marcel, St-Nazaire d'Aude, Ventenac, Ste Valière, Pouzols, Mailhac, D177, Aigne, Aigues-Vives, Agel, Villespassans, Cébazan, Cazedarnes, Fontcaude, Cazouls, Maraussan, Béziers, Sérignan.
vend.26	7H30	90 114	Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capeatang, Quarante, Cruzy, col des Abeilles, D178 Villespassans, // D20 puis à gauche D26, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan. // Assignan, Coulouma, St-jean de Minervoies, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan
Dim.28	7h30	114	Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capeatang, Quarante, Cruzy, col des abeilles, Villespassans, Assignan, Coulouma, St-Jean de Minervoies, D176 puis D26 vers Bize, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.
Lund. 29	7h30	84	Sérignan, Béziers, Maraussan, dir Maureilhan, Cazouls, Le Roujas, Cessenon, Pierrerue, Cazedarne, Puisserguier, Capeatang, Poilhs, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.
merc.31	6h30 7H30	152	Sérignan, FERRALS LES MONTAGNES, Sérignan Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capeatang, Quarante, Cruzy, col des Abeilles, D178 Villespassans, // D20 puis à gauche D26, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan. // Assignan, Coulouma, St-jean de Minervoies, Montouliers, Quarante, Capeatang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan