



## PROGRAMME VCS OCTOBRE 2024

**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.**

### Départ des parcours du **"parvis de la passerelle"**

**Suivant les risques météorologiques le parcours du jour pourra être modifié**

Tous les lundi		13h30	A chacun son choix de pédalage. 2 sorties au programme: Sur route PEDALE DOUCE (Sortie groupée à allure modérée) ou sur chemin SORTIE VTT
merc.01	13H30	70	Sérignan,Béziers,four à chaux,route de bédarieux,D909 Ribaute ,// Bassan, Servian, dir Alignan le vent ,Coulobres, Espondeilhan, Lieuran,Béziers,Sérigan. 82 //Lieurán,Espondeilhan,Gabian,Fouzillon,Magalas, direction St Genies (à 2km à gauche entre déchetterie et pompier) , Puimisson, Corneilhan, Lignan, Béziers,Sérigan.
vend.04	13H30	72	Sérignan,Vendres,Lespignan, Fleury, La Pagéze, St Pierre, Narbonne Plage, La Clape, Moujan, Vinassan, Dir Coursan, Salles, Nissan, // Lespignan, Vendres, Valras.Sérigan. 82 //Malpas, Oppidium d'Enserune, Colombiers, Nissan, Lespignan, Vendres,Valras,Sérigan.
Dim.6	8H30	102	Sérignan,Vendres,Lespignan,Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Montouliers, Montplo, mur, Cruzy, Villepassans, D178/ D 20, St-Chinian, Pierrerie, Cazedarnes, Fontcaude, Cazouls, Maureilhan, Colombiers, Sérigan.
Lundi 7	13H30	74	Sérignan,Béziers, four à chaux, D 154 par cimetiére neuf, Corneilhan,Ribaute, Lieuran, Espondeilhan, Pouzolles, Fouzillon, Magalas, direction St Genies (à 2km à gauche entre déchetterie et pompier), Puimisson, Corneilhan, Lignan, Béziers,Sérigan.
merc.9	13H30	85	Sérignan,Béziers, Mauraussan, dir Maureilhan, Cazouls, Cessenon, Pierrerie, Cazedarnes, // Fontcombe, Cazouls, Maureilhan, Colombiers,Vendres,Sérigan. 95 //Puisserguier, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres,Sérigan.
vend.11	13H30	74	Sérignan,Vendres,Lespignan, Nissan. Poilhes, Capestang, // Maureilhan, Montady, Colombiers, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérigan. 90 //, Quarante, Montouliers, mur, Montplo, D36E2, Cruzy, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérigan.
Dim.13	8H30	100	Sérignan,Vendres,Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Cruzy, Col des abeilles, Villespassans, Assignan, St-Jean de Minervois, Montlouliers, Cruzy, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérigan.
lundi14	13H30	72	Sérignan,Vendres,Lespignan, Fleury, La Pagéze, St Pierre, Narbonne Plage, La Clape, Moujan, Vinassan, Dir Coursan, Salles, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras.Sérigan.
merc.16	13H30	70	Sérignan,Valras,La Yole,St Pierre, Narbonne Plage,La Clape,La Ramade,Armissan,Vinassan, // Les Marmonnières, Fleury, moulins de Lespignan,Vendres, Valras, Sérigan. 87 //Coursan,Cuxac,Sallèles, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérigan.
vend.18	13H30	72	Sérignan,Béziers, four à chaux, D 909, Ribaute, Lieuran, Espondeilhan, Pouzolles, Gabian, // Fouzillon, Magalas, direction St Genies (à 2km à gauche entre déchetterie et pompier), Puimisson, Corneilhan, Lignan, Béziers,Sérigan. 90 // Mas Rolland, Fos, Laurens, Autignac, st Genies, Pailhès, Corneilhan, Lignan Béziers, Sérigan
Dim.20	8h30	95	Sérignan,Vendres,Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Montouliers, direction Agel, à droite direction Villespassans, A gauche D26 La Roueyre, Assignan, Villespassans, Cruzy, Quarante, Capestang, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérigan
lundi 21	13H30	73	Sérignan,Portiragnes,Vias,Adge,dir Marseillan,à 2,5km à gauche D32,Pomérols, Castelnau de Guers, D32, Florensac, bord de l'Hérault,Bessan,Vias,Portiragnes,Sérigan
merc.23	13H30	73	Sérignan,Béziers,Lignan,Murviel, //Réals,Cazedarnes,Puisserguier, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres,Sérigan. 95 //dir Causses et Veyran, Lenthéric, Autignac, St-Geniés, Murviel, Cazouls, Maureilhan, Montady, Colombiers, Lespignan, Vendres, Sérigan.
vend.25	13H30	75	Sérignan,Vendres,Lespignan, Nissan,Poilhes, Capestang, Quarante, // La Croisade, Ouveillan, Cuxac, Coursan, Salles, Lespignan, Vendres, Sérigan. 80 //Les Fargoussières, Villespassans, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérigan.
Dim.27			<b>PASSAGE A L'HEURE D'HIVERS</b> Cette année, on passera à l'heure d'hiver dans la nuit du samedi 26 octobre au dimanche 27 octobre 2022. A 3h du matin, il sera 2h. On gagnera une heure de sommeil
	8H30	95	Sérignan, Béziers, Lignan, Murviel, dir Causses et Veyran, Lenthéric, Autignac, St-Geniés, Murviel, Cazouls, Maureilhan, Montady, Colombiers, Lespignan, Vendres, Sérigan.
lundi 28	13H30	75	Sérignan,Vendres,Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Fargoussières, D36 dir Cebazan, 1 éme à droite, Greissan, Puisserguier, Capestang, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérigan.
merc.30	13H30	73	Sérignan,Béziers,Lignan,Murviel, //Réals,Cazedarnes,Puisserguier, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres,Sérigan. 95 //dir Causses et Veyran, Lenthéric, Autignac, St-Geniés, Murviel, Cazouls, Maureilhan, Montady, Colombiers, Lespignan, Vendres, Sérigan.