

Le P MMIER

Journal des sorties
du Vélo-Club la Pomme Marseille

Calendrier 2019 et Janvier 2020

Sorties cyclos du Samedi,
et jours fériés


VELO CLUB

LA POMME
MARSEILLE

Organisateur des « Bosses de Provence »
Vainqueur de la Coupe de France « Look » 2007.



EDITO

Cher(e)s Ami(e)s cyclos,

Bien que je ne sois plus à vos cotés sur le vélo, vous n'ignorez pas que le groupe de Cyclos, dont vous faites partie aujourd'hui, constitue mon corps d'origine.

D'année en année, la saine ambiance qui y règne permet non seulement l'intégration de ceux qui le rejoignent mais aussi le développement des liens plus solides entre tous.

Ayez conscience de représenter l'une des forces vives de notre Club et soyez assurés de l'importance de votre groupe auquel je me joins trop occasionnellement, mais toujours avec beaucoup de plaisir.

En ce début d'année 2019, je vous souhaite de continuer ensemble à prendre du plaisir sur le vélo, ce qui implique que vous serez forcément en bonne santé et je vous remercie encore de tout cœur de votre implication dans la vie du club.

Bien à vous

Le Président

Yves ROUSSEAU

CYCLOSPORTIFS DU SAMEDI



Les conseils du Chef pour 2019

L'Année 2018 est terminée ! Bonne année 2019

Nous resterons fidèles aux valeurs qui soudent notre groupe, et nous les transmettrons aux nouveaux adhérent(e)s à qui je souhaite la bienvenue !

L'année 2018 a vu l'arrivée de nouveaux Pommiers

Je tiens à remercier chacun d'entre vous pour l'accueil que vous leur réserverai !

Tout au long de l'année nous traverserons notre magnifique région avec autant d'émerveillement comme au premier jour, et pour la préserver, gardons nos déchets dans nos poches.

Notre région est bien représentée au sein du groupe puisque nous avons des annexes

à Cuges, la Ciotat, la Bédoule, Aubagne, Gémenos , la Destrousse....etc...etc...

Cette année quelques additifs et nouveaux parcours seront encore au menu et notre rituel des cafés, MFP et autre P&P sera bien sûr maintenu !

Les cyclosporatives ne seront pas en reste et je proposerai un calendrier pour cette année. Je serai de tout cœur avec vous en pensée sur toutes vos cyclos en espérant modestement en faire quelques-unes.

Nous formons une formidable famille avec un maillot aux couleurs de Marseille, soyons fiers de le porter, mais n'oublions pas que c'est un sport dangereux, certains d'entre nous en ont encore fait les frais cette année. Alors sortez couvert, et respecter le code de la route et le code Cycliste !! Cette année plus que les autres années je serai vigilant aux comportements de chacun d'entre vous et n'hésiterai pas à vous le faire savoir

J'espère que cette année vous serez encore nombreux et nombreuses à nous accompagner, quel que soit votre niveau, car notre devise est, les premiers sont les derniers et les derniers sont les premiers !

LOVE le VELO et vive le VCPM...!!

Gégé : 06 61 80 47 05

contact : cantinfless@hotmail.fr



Cyclotourisme

Nouvelle année vélo, nouvelles résolutions :

Avec des gestes simples de bonne conduite :

-respecter le code de la route, les autres usagers, et se faire respecter,

-maîtriser son vélo, et le garder en bon état,

-mettre des vêtements clairs.

*Afin de pratiquer « le cycloroutisme » avec le plus de plaisir,
Rejoignez le VCPM pour la convivialité, la formation.*

*Vous y trouverez le plaisir de pratiquer, sans esprit de
compétition, le vélo comme un sport vous autorisant la ballade du
dimanche, vers un autre tourisme sur les routes de Provence et
d'ailleurs.*

Contact :

Vélo Club La Pomme Marseille

Gérard Blanchard

04.91.35.16.10

06.24.76.17.33

CHARTRE DE L'ECO CYCLO

*La nature est belle et la route n'est pas une poubelle, en toutes circonstances,
promenade, entraînement ou compétition, je conserve déchets et emballages en attendant
le lieu prévu pour m'en débarrasser.*

*Je respecte les règles du code de la route, mon casque est mon compagnon de route
le plus fidèle.*

*Le cyclisme est un sport merveilleux, excellent pour la santé, je ne gâcherai pas ma
chance et ces instants de bonheur par la prise de médicaments néfastes et interdits.*

CYCLOSPORTIFS du Dimanche

Pour le groupe du Dimanche, les responsables, Jean Marc LOPEZ et Stéphan SARAPINSKY sont à l'écoute de chacun.

Cela permet aux nouveaux venus de faire connaissance avec tout le monde.

L'objectif est très simple, continuer à se faire plaisir dans cette super ambiance qui y règne, multiplier les sorties d'entraînement pour participer tous ensemble à un maximum de cyclosporatives.



Contact Jean-Marc LOPEZ: 06 82 39 70 69

lopezjeanmarc@neuf.fr

Contact Stéphan SARAPINSKY : 06 20 99 35 71

Stephan.sarapinsky@eiffage.com

Contact CYCLOSPORTIVES

Philippe GRIMA: 06 77 74 48 22

grimaph@hotmail.fr

LE PORT DU CASQUE N'EST PAS OBLIGATOIRE MAIS IL EST INDISPENSABLE

GENTLEMEN CYCLO»

Sorties du mardi et jeudi

C'est Francis le chef, il nous concocte de beaux parcours chaque semaine qui sont visibles sur le forum du VCPM dans la rubrique « GENTLEMEN CYCLO », tous les adhérents du VCPM sont les bienvenus.

En cours d'année des sorties sur notre belle région sont prévues. (le Haut Var, les Alpilles, le Lubéron, le Ventoux, la montagne de Lure, le Verdon)....etc..... seront proposées.



**Pour que nous soyons respectés, respectons les autres :
Feux rouges, Stop, Priorités on s'arrête, respectons le code de la route...!!!
Le port du casque est obligatoire, même à l'entraînement, pour bénéficier
des garanties de la licence FFC.**

PROGRAMME des ACTIVITES du VCPM PREVUES POUR 2019

Attention certaines dates peuvent changer, se renseigner au secrétariat du Club

Février 2019

Stages de préparation de la saison 2017 (Cadets, Juniors et Espoirs).

Avril 2019

GP de Bécodène - Courses FFC.

25 Mai 2019

Randonnée FFCT - 8^{ème} édition « La SixSaintes» dans le massif de la St Beaufort.

Juin 2019

Soirée de remerciement pour les 450 bénévoles des Bosses de Provence.

Juin 2019

**Ariégeoise
Les 6 jours de Vars.**

Mai / Juin 2019

FFCT – Randonnée en France sur plusieurs jours (à définir).

02 Septembre 2019

Fête du Club pour tous les adhérents et leur famille (Pique-nique, jeux de boules....).

Septembre 2019

Randonnées en Lozère.

28 et 29 septembre 2019

**Les Bosses de Provence (environ 2500 cyclistes sur nos belles routes de Provence).
2 Randonnées cyclistes FFCT et Randonnée pédestre dans les calanques.
Course FFC des écoles de vélo.**

Novembre 2019

GP de Marseille/Est – Cyclo-cross à Luminy.

Novembre 2019

Assemblée générale du Vélo Club La Pomme Marseille.

02 Décembre 2019

Téléthon « Les Pommiers en Vadrouille » pour tous les cyclistes (Marseille/St Maximin A/R).

Lien du Forum : <http://forum.veloclublapomme.com/>

Attention certaines dates peuvent changer, se renseigner au secrétariat du Club

Début année 2019

SAMEDI 05 JANVIER 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15 70 Km 
	St Menet- Camp Major- la Thuilière- Circuit Pagnol-Aubagne- Lascour- Pont de l'étoile-Roquevaire-St Jean de Garguier-Gemenos (café)- Col de l'Ange-la Bédoule-Aubagne-la Pomme

DIMANCHE 06 JANVIER 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - COL de l'ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - TOUR du CASTELET- La BEGUDE - DESCENTE CAUNET -- GEMENOS – AUBAGNE

SAMEDI 12 JANVIER 2019	Départ l'Estaque -----> 8 h 30 65 Km 
	L'Estaque- le Rove-le Douard- la Mède-Martigues-Lavéra- la Gatasse-Carro-la Couronne-Sausset-les-Pins (café)-Carry-le-Rouet-Ensues- le Rove- l'Estaque

DIMANCHE 13 JANVIER 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - CARNOUX - CASSIS - La CIOTAT - CEYRESTE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - GEMENOS – AUBAGNE

SAMEDI 19 JANVIER 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15 80 Km 
	La Pomme-Aubagne – Beaudinard – Pont de l'Etoile – Roquevaire(Inter à droite) -St Jean de Garguier-Malesabeille- Chemin des Marseillais chemin de Bassan(tjrs à droite) -Auriol (café) – Les Maltraits- Les Boyers - la Destrousse- Les Matelots(patte d'oie à droite) - Roquevaire-Lascour-Aubagne- la Pomme

DIMANCHE 20 JANVIER 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 90 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - GRAND CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Le BRULAT - La CIOTAT - CASSIS - La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI 26 JANVIER 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8H15 =====>± 75 Km =====>±1100D+ 
	St Menet- Allauch - Le Terme -La Pomme - Belcodène - Haut du pigeonier - La Destrousse – (café)- Peypin – Le Régage - Le Terme – Allauch - St Menet - VCPM.

DIMANCHE 27 JANVIER 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l'ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Tour Du CASTELLET - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - AUBAGNE

SAMEDI 02 FEVRIER 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8h15±.75 Km.....±1200D+..... 
	Aubagne-Carnoux(1 ^{er} à droite sur les hauteur de Carnoux ,direction le chenil) - Gare de Cassis-les Jeannots-belle Fille-la Ciotat (café) Ceyreste-grand Caunet-la Bédoule-Aubagne-la Pomme. ou additif (en fonction de l'heure) - Ceyreste - La Bégude - Le Camp - Cuges - Col de l'Ange - Gémenos - Aubagne - VCPM

DIMANCHE
03 FEVRIER 2019
LA MARSEILLAISE

Départ Siège du VCPM -----> **8h00** Vers " La Gineste " 85 Km

La GINESTE - CASSIS - La CIOTAT - St CYR - LA MALISSONNE - Le BEAUSSET - Le CAMP - La BEGUDE - GRAND CAUNET - GEMENOS - AUBAGNE

SAMEDI
09 FEVRIER 2019

Départ Siège du VCPM8h15.....±70 Km.....±1100D+.....

La Gineste - Cassis - la Bédoule - Roquefort - Col de l'Ange -Gemenos-(café)- St Pierre les Aubagne (par petite route) - Pont de l'Etoile - Napolon(à droite sous le pont) - Aubagne-la Bretagne-Circuit Pagnol-Eoure-la Valentine-la Pomme.

DIMANCHE

10 FEVRIER 2019

Départ parking "Casto" St Menet -----> **8h00** 90km

AUBAGNE - CARNOUX-CASSIS-LA CIOTAT-ST CYR-LA MADRAGUE-LE BRULAT (village+ montée)-LE CAMP-LE CAUNET-LA BEDOULE-AUBAGNE.

SAMEDI
16 FEVRIER 2019

Départ de l'Estaque -----> 8 h 15.....±55 km...±75 km de Castellane...±1100D+...

l'Estaque -la Nerthe -Pas de lancier-St Victoret -Gignac(A la sortie de Gignac au Rp à gauche puis à droite))- Ensues Carry -le Douard - le Rove - Niolon -la Vesse(café sans croissant) - Ancienne route de la vesse - Route pompidou- Montée de Niolon-le Rove-l'Estaque . Prévoir le triple ! Ca va faire mal ! très mal !!!

DIMANCHE
17 FEVRIER 2019

Départ parking "Casto" St Menet -----> **8h00** 85 Km

AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - DESCENTE du BRULAT - ST CYR - La CIOTAT - BELLE FILLE - CASSIS - Les FOURS à CHAUX - La BEDOULE - AUBAGNE

ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi

SAMEDI
23 FEVRIER 2019

Départ siège du V.C.P.M. ===> 8 h 00.....±90 km±1100D+

AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - DESCENTE du BRULAT - ST CYR - La CIOTAT(café si l'heure le permet) - BELLE FILLE - CASSIS - Les FOURS à CHAUX - La BEDOULE - AUBAGNE

DIMANCHE

24 FEVRIER 2019

Départ parking "Casto" St Menet -----> **8h00** 90 Km

AUBAGNE - ROQUEFORT LA BEDOULE-LE CAUNET-CEYRESTE-LA CIOTAT -LES LECQUES-ST CYR-LE BRULAT(le village)-LA VALLEE DU SILENCE-LE BEAUSSET-LE CAMP-LE CAUNET-COL DE L'ANGE-AUBAGNE.

SAMEDI

02 MARS 2019

Départ VCPM -----> 8 h 00..... ±85kms 1400D+

St Menet-Aubagne-la Bédoule-pas d'Oulier-Belle Fille-la Ciotat-les Crêtes-Cassis-les Fourniers-la Bédoule-Roquefort-col de l'Ange-Gemenos-Aubagne-la Pomme

DIMANCHE 03 MARS 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h00 80 Km
	AUBAGNE -ROQUEFORT-LE CAUNET-CEYRESTE-LA CIOTAT-LES CRETES-CASSIS-LES FOURS A CHAUX-LA BEDOULE AUBAGNE.

SAMEDI 09 MARS 2019	Départ VCPM -----> 8 h 00.....±125 Kms..... ±.1200D+
	Aubagne - Cuges - Le Camp - Meounes - La Roquebrussane (carrefour D64 l'Issole) - Mazaugues - Rougiers - St Zacharie – Moulin du Redon – Auriol – Pont de l'Etoile – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 10 MARS 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h00 90 Km
	AUBAGNE - AURIOL - St ZACHARIE - Le PETIT GALIBIER - TRETTS - PEYNIER - Les MICHELS - FUVEAU – Le PAILLADOU - La DESTROUSSE - ALLAUCH

SAMEDI 16 MARS 2019 P&P	Départ Siège du VCPM -----> 8h00.....±90 Km±1200D+
	Départ Siège du VCPM 8 h 00 PIEDS & PAQUETS 90 Km à Lascours Gineste – Bédoule – Roquefort – Le Caunet – La Begude – Le Camp – Cuges – Gemenos – St Jean de Garguier – Roquevaire – Lascours (P&P) Retour à discrétion <i>Réservation dernier délai 01 Mars 2018</i>

DIMANCHE 17 MARS 2019 RAID DES ALPILLES	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h00 90 Km
	AUBAGNE – ROQUEVAIRE – AURIOL – LA St BEAUME – La COUTRONNE – Descente sources de Naï – St ZACHARIE – ROQUEVAIRE – AUBAGNE - MARSEILLE

SAMEDI 23 MARS 2019	Départ Siège VCPM -----> 8 h 00.....±110 Km ±1300D+
	La Pomme-Aubagne-Pont de l'Etoile- Roquevaire- la Destrousse- la Bouilladisse-le Pigeonnier-Peynier-Rousset- le Cengle-Puylobier-Trets- le petit Galibier- St Zacharie- Auriol- Roquevaire-Pont de l'Etoile- Aubagne- la Pomme.

PASSAGE à l' HEURE d' ETE + 1h00

DIMANCHE 24 MARS 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h00 90 Km
	AUBAGNE – ROQUEVAIRE-LA DESTROUSSE-VALDONNE-GREASQUE-GARDANNE- MEYREUIL-LE THOLONET-ST ANTONIN-LE CENGLE(descente)-ROUSSET-PEYNIER-LE JUILLET-LE PIGEONNIER-LA BOUILLADISSE-AUBAGNE.

SAMEDI 30 MARS 2019	Départ Siège du V.C.P.M -----> 8h00±90 Km =====> ±1300D+
	Aubagne – Lascours - Roquevaire - Auriol – Les Boyers – Le Pigeonnier- Belcodène - Fuveau - Gréasque - La Diote - St Savournin - Cadolive - Peypin – Le Régage – Allauch – La Valentine - VCPM

SAMEDI 06 AVRIL 2019	<u>Départ VCPM =====> 8h00 =====> ±110km=====> ±1400D+</u>
	St Menet – Allauch – La Batarelle – Calas – Roquefavour – Ventabren par l’Ouest – Les Milles – Gardanne – Mimet via la cote de l’hôpital – Le Terme - VCPM

DIMANCHE 07 AVRIL 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7H45 90 Km
	AUBAGNE - AURIOL - St ZACHARIE - ROUGIERS - LA St BAUME - PLAN d' AUPS - La COUTRONNE - l' ESPIGOULLIER - GEMENOS – AUBAGNE

ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi

SAMEDI 13 AVRIL 2019	<u>Souvenir Max ODDOZ 2019 »</u>
	<u>Départ VCPM =====> 7h45 =====> ±100km=====> ±1000D+</u> Aubagne – Petit Rouvière – Pas d’Oullier – La Ciotat – St Cyr – Le Brulat – Le Camp – Tour du circuit en fonction de l’heure – La Begude – PN(Pique-Nique) – Retour à discretion

DIMANCHE 14 AVRIL 2019 LA CORIMA	Départ parking "Casto" ou VCPM -----> 7H45 80 Km
	AUBAGNE-LE PETIT ROUVIERE-ROQUEFORT-LE CAUNET-CEYRESTE-LA CIOTAT-LES CRETES-CASSIS-LES FOURS A CHAUX-LA BEDOULE-AUBAGNE.

SAMEDI 20 AVRIL 2019	Départ Siège VCPM -----> 7h45120 Km1400D+
	Aubagne – Petit Rouvière – Roquefort – Pas d’Oullier – La Ciotat – St Cyr – Bandol(D559) – Sanary(D211) avenue de la Mer – Fort de Six Fours(1.5km à 10%) – Gorges d’ollioule(D26) – Evenos – Le Castelet – Cuges – Gemenos - VCPM

DIMANCHE 21 AVRIL 2019 PÂQUES LA PROVENCALE ST VICTOIRE	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h45 105 Km
	AUBAGNE – AURIOL-ST ZACHARIE-LA SAMBUC-ROUGIERS-TOURVES-BRAS par la D34- St MAXIMIN par la D34-NANS LES PINS-LA SAMBUC-ST ZACHARIE-MOULIN DE REDON-AUBAGNE.

LUNDI DE PÂQUES 22 AVRIL 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8H =====>± 95 Km =====>±D±1100
	Aubagne – Petit Rouvière – Roquefort – Caunet – Begude – Descente du Brulat – Vallée du Silence - Rt forestière – Le Camp – Cuges – Gemenos – Aubagne – VCPM

SAMEDI 27 AVRIL 2019	Départ VCPM -----> 7H 45 ±115 Kms ±1800D+
	St menet-Allauch- le Terme - Cadolive- St Savournin-Mimet- Simiane- Siège- le Pin porte rouge- Septèmes- route de la Télévision- montée 7kms- le pin porte rouge- Siège- Simiane- Gardanne – Mimet par la D7(5km à 4%) - Cadolive- les Termes- Allauch- la Pomme.

DIMANCHE
28 AVRIL 2019

Départ parking "Casto" St Menet -----> **7h45**

85 Km

AUBAGNE-LASCOURS-ROQUEVAIRE-LA RERAILLE-AURIOL-LA SAINTE BAUME-LA
COUTRONNE-LE PLAN D'AUPS-NANS LES PINS-LA SAMBUC-MOULIN DE REDON-
AURIOL-AUBAGNE.

MERCREDI
01 MAI 2019

FETE DU TRAVAIL

Départ VCPM -----> 8h00.....90 Km 1100D+

La Gineste – Belle Fille – La Ciotat – St Cyr – Le Brulat – Le Camp – Cuges – Gemenos
– Aubagne - VCPM

ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi

SAMEDI

04 MAI 2019

Départ Siège VCPM -----> **7h30** ± 125 Km ±1700D+

La Pomme-Aubagne-col de l'Ange-Cuges-le Camp-le Beausset-ste Anne d'Evenos-
Oliouilles- sortie d'Oliouilles à droite, montée du Gros Cerveau 8kms - Cyr-la Ciotat-
Belle-Fille-la Bédoule-Aubagne-la Pomme.

DIMANCHE
05 MAI 2019

Départ parking "Casto" St Menet -----> **7h45**

85 Km

AUBAGNE-ROQUEVAIRE-LA DESTROUSSE-LE PIGEONNIER-PEYNIER-TRETS-LE PETIT
GALIBIER-ST ZACHARIE-LA SAMBUC-NANS LES PINS-LA SAINTE BAUME-LE PLAN
D'AUPS-LA COUTRONNE-GEMENOS-AUBAGNE.

MERCREDI
08 MAI 2019

Départ VCPM -----> 8h00.....90 Km1400D+

La Gineste – La Bédoule – Grand Caunet – La Bégude – Le Camp – OK Corral –
Riboux (jusqu'au bout) – Cuges – Gemenos – Aubagne - VCPM

ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi

SAMEDI

11 MAI 2019

Départ Siège VCPM -----> 7h00**LE COUDON**.....160 Km

La Pomme- Aubagne- Col de l'Ange- Cuges- le Camp- Signes-Méounes-Belgentier-
Solliés pont-la Farlède- la Valette – Le Revest(2^{ème} rond point à gauche)- la Faron-
Toulon- Ollioules- Ste Anne d'Evenos- le Beausset-le Camp- la Bégude- le Grand
Caunet- Col de l'Ange- Aubagne- la Pomme.

DIMANCHE
12 MAI 2019

Départ parking "Casto" St Menet -----> **7h45**

90 Km

AUBAGNE – ROQUEVAIRE-LA DESTROUSSE-LE PIGEONNIER-PEYNIER-TRETS-LE
PETIT GALIBIER-ST ZACHARIE-LA SAMBUC-NANS LES PINS-LA SAINTE BAUME-LE
PLAN D'AUPS-LA COUTRONNE-GEMENOS-AUBAGNE.

SAMEDI
18 MAI 2019

**GP CAMIONS AU
CASTELLET**

Départ Siège VCPM -----> **7h45**.....±110 Km ==> ±1900D+

St Menet - Allauch - Le Terme - Auberge Neuve - La Pomme - Direction Haut
du Pignonier - Descente du Pignonier – Les Boyers - Auriol - La Sainte Baume
- Gemenos - Col de l'Ange - La Bedoule – Aubagne – VCPM

DIMANCHE
19 MAI 2019
**LES BOUCLES
DU VERDON**

Départ parking "Casto" St Menet -----> **7h45** **90** Km
AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-CIRCUIT DU CASTELLET-LE BEAUSSET-
VILLAGE DU CASTELLET-ST CYR-LA CIOTAT-CASSIS-LES FOURS A CHAUX-
ROQUEFORT LA BEDOULE-AUBAGNE.

SAMEDI

25 MAI 2019

LA SIXSAINTES

DE UNE A SIX SAINTES POUR VOUS METTRE DU BAUME AU CŒUR
Départ Marseille ±190km Départ Gemenos ±145km±3000D+

DIMANCHE
26 MAI 2019

FETE DES MERES

Départ parking "Casto" St Menet -----> **7h45** **90** Km
AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-CIRCUIT DU CASTELLET-LE BEAUSSET-
VILLAGE DU CASTELLET-ST CYR-LA CIOTAT-CASSIS-LES FOURS A CHAUX-
ROQUEFORT LA BEDOULE-AUBAGNE.

JEUDI

30 MAI 2019

ASCENTION

Départ Siège VCPM -----> **7h30** **95** Km **1300D+**
Aubagne, Gemenos, Col de l'Ange, Le Caunet, La Bégude, Le Camp, Descente du
Brulat, Beausset, montée du village du Castellet, le Beausset, le Camp, La Bégude, le
Caunet, Les Juans, La Bédoule, Aubagne, VCPM

SAMEDI

01 JUN 2019

**LA BEAUME DE
VENISE**

LA LONDE LES MAURES
Départ de La Londe ...(90kms de Marseille) ± 9h00...±130km...±1800D+
La Londe des Maures D88-les Jassons-pas du Cerf-D 14 route des Maures-
Collobrières-ste Anne-pra de Castel D 39-Gonfaron D 75-la Garde Freinet-D
558-Grimaud-D 14 Collobrières- D 41 col du Babaou-Bormes les Mimosas D
559-la Londe. Avec Dany et l'Ancre Marine de la Ciotat ! Pente maxi 6%

DIMANCHE
02 JUN 2019

Départ parking "Casto" St Menet -----> **7h45** **90** Km
AUBAGNE-ALLAUCH-LES TERMES-CADOLIVE-ST SAVOURNIN-croisement de MIMET-
descente de LA DIOTE-GREASQUE-FUVEAU-LES MICHELS-PEYNIER-TRETS-LE PETIT
GALIBIER-ST ZACHARIE-AURIOL-AUBAGNE

SAMEDI

08 JUN 2019

OU SAMEDI 15 JUN

Départ Siège VCPM -----> 7 h 00±135 Km ±1500D+
St Menet- Aubagne-Col de l'Ange- Grand Caunet- le Camp-Signes- Méounes- Sollies
toucas – Siou Blanc- le Camp- Cuges- Gemenos-Aubagne- la Pomme.

DIMANCHE

09 JUN 2019

Départ siège VCPM.....> 7H30 **±125kms**
Aubagne – Roquevaire – La Bouilladisse – Descente du Pailladou – La Barque – Pont de Bayeux
– D64 direction le Tholonet – D17 direction Aix – D10 Saint Marc Jaumegarde – Vauvenargues -
Puits de Rians - Pourrières – Trets – Peynier – La Bouilladisse – Roquevaire – Aubagne

LUNDI 10 JUN 2019 PENTECOTE	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00±90 Km ±1000D+
	Aubagne - Gemenos - Espigoulier – Descente St Zacharie – Moulin de Redon (café) – Auriol – Roquevaire – Pont de l’Etoile – Beaudinard – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 16 JUN 2019 OU DIMANCHE 09 JUN	SORTIE FAMILIALE MT VENTOUX Départ du plan d'eau des salettes à Mormoiron
	Départ du Lac ±8h30 =====> ±95kms =====> ±2000D+ Flassans - Saint Esteve - Ventoux (sommets) - Descente par Sault – Sautl – Monieux - Remontée vers le point culminant des gorges de la Nesque environ 4 ou 5 km genre les termes Ensuite on bascule dans les gorges 25 km de plat et de descente dans un paysage grandiose – Ville sur Auzon – Mormoiron – Déjeuner sur l’herbe après-midi détente et baignade

DIMANCHE 16 JUN 2019 GFNY	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 115 Km
	Aubagne – Gémenos – Le Camp(circuit) – Le Beausset – Ollioules – Sanary – Bandol – St CYR - La Ciotat – Belle Fille – Roquefort – Aubagne - Privilège

SAMEDI 22 JUN 2019 ARDECHOISE F1 AU CASTELET	LE TOUR DE LA ST VICTOIRE.....7h00.....±135KM.....±1800D+
	St Menet - Allauch - Le Terme -La Pomme - Le Pailladou – Fuveau - Chateauneuf le Rouge Beaurecueil – Le Tholonet – Direction AIX – Les Trois Bon Dieux – St Marc de Jaumegarde – Vauvenargues – Col de Clap – Puis de Rians – Pourrières – Trets – Peynier – Le Jaillet – Le Pigeonnier – La Destrousse - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 23 JUN 2019 F1 AU CASTELET	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 85 Km
	La POMME – ALLAUCH – Les TERMES – AUBERGE NEUVE – FUYEAU – Les Michels - PEYNIER – TRETTS – Petit GALIBIER – St ZACHARIE – AURIOL - ROQUEVAIRE - AUBAGNE – La POMME

SAMEDI 29 JUN 2019 L'ARIEGEOISE 24H VELO CASTELLET	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00 === > ± 140kms.....1500D+
	Aubagne - Beaudinard - Pont de l'étoile - Roquevaire - Auriol - Moulin du Redon - St Zacharie - La Sambuc –Grand tour de Rougier - Nans par le Golf - St Baume - La Coutrone - Gémenos - Col de l'Ange - Roquefort - La Bédoule - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 30 JUILLET 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 130 km
	Aubagne – Gémenos – Cuges – Le Camp – St Anne d’Evenos – Le Broussant – Col de Garde – Le Faron – La Valette – Toulon – Ollioules – Le Beausset – Le Camp Cuges- Gémenos-Abagne

SAMEDI 06 JUILLET 2019	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00± 120 Km± 1500D+
	Aubagne - Gémenos - Espigoulier - St Baume - Mazaugues - La Roquebrussanne - Méounes - Signes - Le Camp - Cuges - Gémenos - Aubagne - VCPM Le parcours est jalonné de nombreuses fontaines !

DIMANCHE 07 JUILLET 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 105 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - l'ESPIGOULIER - MAZAUGUES - La ROQUEBRUSSANNE - MEOUNES - SIGNES - Le CAMP - La BEGUDE - GEMENOS - AUBAGNE

SAMEDI 13 JUILLET 2019	Départ V.C.P.M. -----> 7 h 00..... 110 Km =====> 1200D+
	La Pomme – Aubagne – Roquevaire – Auriol –Moulin du Redon - St Zacharie - la Sambuc - Rougiers – Mazaugues - les Glacières - plan d'Aups - la Coutronne - l'Espigoulier – Gemenos -VCPM

DIMANCHE 14 JUILLET 2019	Départ Siège VCPM -----> 7h30 Vers " La Gineste " 90 Km
	La GINESTE - CASSIS - BELLE FILLE - La CIOTAT - CEYRESTE - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI 20 JUILLET 2019	Départ Siège VCPM -----> 7h00.....±.125 Kms±1700D+ AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE BEAUSSET-STE ANNE D'EVENOS-LE BROUSSAN-COL DU CORPS DE GARDE-MT CAUME-RETOUR par LE BEAUSSET
---------------------------	---

DIMANCHE 21 JUILLET 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 115 Km
	Aubagne – Le Camp – Méounes – La Roquebrussanne – N5 direction Tourves – Rougier – St Zacharie – Auriol – Roquevaire – Aubagne - Privilège

SAMEDI 27 JUILLET 2019	Départ Siège VCPM -----> 7h00100 Km1200D+
	La Pomme-st Menet-les Camoins – Allauch - Le Terme - Pichauris – Le Régage – Peypin – Gedimat – Gréasque - Fuveau – Les Michels – Peynier -Trets - le petit Galibier - st Zacharie-Auriol-Roquevaire-Aubagne-la Pomme.

DIMANCHE 28 JUILLET 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 90 Km
	ALLAUCH - Les TERMES – La POMME - DESCENTE du PAILLADOU - FUYEAU - Les MICHELS - PEYNIER - TRETTS - PETIT GALIBIER - St ZACHARIE - AURIOL – AUBAGNE

SAMEDI 03 AOÛT 2019	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00115 Km ==> 1600D+
	Aubagne - Gemenos - Espigoulier - Plan d'Aups - St Zacharie - Le Petit Galibier - Trest - Peynier - Le Jaillet - La Bouilladisse - Peypin - Le Régage - Le Terme - Allauch - La Valentine - VCPM

DIMANCHE 04 AOÛT 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 90 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - CUGES - Le CAMP - Le BEAUSSET - St CYR - La CIOTAT - PAS d'OUILLIER -La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI 10 AOUT 2019	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00105 Km
	St Menet - Les Camoins - Allauch - Pichauris - Le Régage - Peypin - Valdonne - Gréasque - Fuveau - Les Michels - Peynier - Trets - Le Petit Galibier - St Zacharie - Moulin du Redon - Auriol - Roquevaire - Pont de l'Etoile - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 11 AOUT 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 95 Km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - PETIT GALIBIER - TRETTS - PEYNIER - Les MICHELS - FUYEAU - Le PAILLADOU - DESCENTE des TERMES - ALLAUCH - La POMME

SAMEDI 17 AOUT 2019	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00..... 105 Km
	La Pomme-Aubagne- Roquevaire- Auriol- la Sambuc-Rougiers-Mazaugues-les Glacières-plan d'Aups- la Coutronne-l'Espigoulier-Gemenos-la Pomme

DIMANCHE 18 AOUT 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 95 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - Le CAMP - SIGNES - MEOUNES - TOUR des CHARTREUSES - Le CAMP - La BEGUDE - Descente CAUNET - COL de l'ANGE - GEMENOS - AUBAGNE

ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi

SAMEDI 24 AOUT 2019	Départ Siège VCPM -----> 7 h 30110KM..... 1300D+
	St Menet-Aubagne-St Zacharie-Petit galibier-Trets-Pourrières- Puyloubier- Le Cengle(En bas du cengle à droite direction Chateauneuf le rouge , petite route puis nationale sur 5km) -Fuveau-le Pailladou- La Pomme - Auberge Neuve - Le Terme - VCPM

DIMANCHE 25 AOUT 2018	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 95 Km
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-SIGNES-MEOUNES-LA VALLEE DU GAPEAU-SIGNES-LE CAMP-LE CAUNET-LA BEDOULE-AUBAGNE.

SAMEDI 31 AOUT 2019	Départ siège V.C.P.Marseille.....7h30.....115km1300D+
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-SIGNES-MEOUNES-LA VALLEE DU GAPEAU-SIGNES-LE CAMP-LE CAUNET-LA BEDOULE-AUBAGNE.

DIMANCHE 01 SEPTEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 95 Km
	ALLAUCH-LES TERMES-CADOLIVE-ST SAVOURNIN-croisement de MIMET-descente de LA DIOTE-GREASQUE-FUYEAU-LES MICHELS-PEYNIER-TRETTS-LE PETIT GALIBIER-ST ZACHARIE-AURIOL-LA REIRAILLE-ROQUEVAIRE-LASCOURS- AUBAGNE..



DIMANCHE

01 SEPTEMBRE 2019

Souvenir « Max ODDOZ 2019 »

Montée Espigoulier

A 12h00

FETE du CLUB

Vallée de St Pons

Pique-nique et pétanque

SAMEDI 07 SEPTEMBRE 2019	Départ Siège VCPM -----> 7h30100 Km1200D+
	Aubagne – Petit Rouvière – Roquefort – Le Caunet – Ceyreste – La Ciotat – St Cyr – Le Brulat(le village) – Vallée du Silence – Route Forestière – Le Camp – La Begude – Col de l'Ange – Gemenos – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 08 SEPTEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 7h30 125 km
	AUBAGNE – COL DE L'ANGE-GRAND CAUNET-LE CAMP-SIGNES-MEOUNES-SOLLIES-TOUCAS-SIOU BLANC-LE CAMP-CUGES-GEMENOS-AUBAGNE

ATTENTION - Changement d' horaire

SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019 LE BOL D'OR	Départ Siège du VCPM -----> 7h45105 Km1400D+
	Aubagne - Beaudinard -Roquevaire – La Destrousse – Le Pigeonnier – Le Jaillet – Trets – Puyloubier – St Antonin – Beauceuil – Château Neuf – Fuveau – Le Pailladou – La Pomme – Le Terme – Allauch – La Valentine - VCPM

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2019	Départ Siège VCPM -----> 7h00.....±.125 Kms±1700D+ AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE BEAUSSET-STE ANNE D'EVENOS-LE BROUSSAN-COL DU CORPS DE GARDE-MT CAUME-RETOUR par LE BEAUSSET
-------------------------------	---

SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 7h45.....110Km..... 1100D+
	Aubagne – Auriol – St Zacharie – La Sambuc – St Maximin (à droite de sport 2000) Ollières – Trets – Peynier – Le Juillet – La Destrousse – Roquevaire – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2019	Départ Parking Privilège-----> 8h105 Km
	AUBAGNE-AURIOL-ST ZACHARIE-LA SAMBUC-ROUGIERS-TOURVES-BRAS par la D34-ST MAXIMIN par la D28-NANS LES PINS-LA SAMBUC-ST ZACHARIE-MOULIN DE REDON-AUBAGNE.

SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8h1580 Km1600D+
	Les cycloportifs font la cyclotouriste des Bosses de Provence Gineste – Bedoule – Caunet – Ceyreste – Les Crêtes – Cassis – La Gineste -

SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019 Et DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2018	<h2 style="color: blue;">Les BOSSES de Provence 2019</h2> <p style="color: blue;">Tous à l'organisation des BOSSES de Provence</p> <p>Votre présence est <u>indispensable</u> pour la réussite de notre cyclosportive</p>
--	---

ATTENTION - Changement d' horaire

SAMEDI 05 OCTOBRE 2019	Départ Siège du VCPM ----> 8 h 0... SORTIE...MOULES FRITTES 100 Kms...1500D+
	Aubagne- Gemenos – Col de l'Ange – Le Camp – Descente du Brulat – Vallée du Silence – Le Beausset - Si avant 10h30 au sommet, le tour du Castelet ou direct Begude – Ceyreste – Cassis (Moules Frites) – Belle Fille – Retour à définir !

DIMANCHE	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h00 85 Km
06 OCTOBRE 2019	AUBAGNE -CARNOUX-CASSIS-ST CYR LES LECQUES-LA MADRAGUE-LA CADIÈRE-LE BEAUSSET-LE CAMP-LE CAUNET-LA BEDOULE-AUBAGNE.

SAMEDI 12 OCTOBRE 2019 RALLYE ST BAUME	Départ Siège du VCPM -----> 8h00100 Km1300D+
	Aubagne - Pont de l'Etoile - Roquevaire - Auriol – Les Boyers – La Bouilladisse – La Pomme - Gedimat - Peypin – Le Regage – Le haut du Terme – Auberge Neuve – Greasque –La Diote – Cadolive – Le Terme - Allauch – Valentine - VCPM

DIMANCHE	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 100 Km
13 OCTOBRE 2019	AUBAGNE – ROQUEVAIRE-AURIOL-LA SAMBUC-ROUGIERS-MAZAUGUES-LES GLACIERES-PLAN D'AUPS-LA COUTRONNE-L'ESPIGOULIER-GEMENOS-AUBAGNE.

ATTENTION - CHANGEMENT D'HORAIRE
Début des Cafés !

SAMEDI 19 OCTOBRE 2019	l'ESTAQUE Plage -----> 8 h 15.....65 Km de l'Estaque....85km de Castelane 
	L'Estaque- le Rove-le Douard-Martigues- Lavéra- la Gatasse-Carro-la Couronne-Sausset (café)- Carry- Ensues- le Rove- l'Estaque .

DIMANCHE	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
20 OCTOBRE 2019	AUBAGNE - La BEDOULE - PAS d' OULLIER - La CIOTAT - St CYR - Le BRULAT - Le CAMP - La BEGUDE - COL de l' ANGE - GEMENOS - AUBAGNE

SAMEDI 26 OCTOBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15.....85 Km ==> ±1300D+ 
	St Menet- Allauch –Le Terme – La Pomme – La Bouilladisse(à gauche dans le village) – Les Boyer -Auriol (café) St Baume – Gemenos - Aubagne- VCPM.

PASSAGE à l' HEURE d' HIVER - 1h00

DIMANCHE 27 OCTOBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 90 Km
	AUBAGNE - AURIOL-MOULIN DE REDON-ST ZACHARIE-LE PETIT GALIBIER-TRETS-PUYLOUBIER-ROUSSET-PEYNIER-LES MICHELS-FUVEAU-LE PAILLADOU-LA DESTROUSSE-AUBAGNE.

VENDREDI 01 NOVEMBRE 2019 TOUSSAINT	Départ V.C.P.M. -----> 8h15 70 Km 1100D+ 
	Ste Marguerite - La Gineste - Cassis - Belle Fille - Pas d'Oullier - La Bédoule (café) - Roquefort - Col de l'Ange - Gemenos – St Jean de Garguier - Pont de l'étoile - Beaudinard - Aubagne - VCPM

SAMEDI 02 NOVEMBRE 2019	Départ Siège VCPM -----> 8 h 15.....85 Km±1000D+ 
	La Pomme- Aubagne-la Bédoule(la montée à droite du petit Rouvière)- les Jeannots- Belle Fille- la Ciotat (café)- Ceyreste- le Grand Caunet-la Bégude-la Camp- Cuges- Col de l'Ange- Gemenos-Aubagne- la Pomme.

DIMANCHE 03 NOVEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - CARNOUX - CASSIS - La CIOTAT - CEYRESTE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - GEMENOS - AUBAGNE

ATTENTION - RECHANGEMENT D'HORAIRE

SAMEDI 09 NOVEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 00.....80 Km ±1100D+ 
	St Menet - Le Terme - Pichauris - Le Regage - Peypin - Au rond point on remonte sur Le Terme - Cadolive - Au sommet à droite - Auberge Neuve - La Pomme - Belcodenne - La Destrousse (café) - Lascours - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h00 100 km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC – Grand Tour de ROUGIER - La SAMBUC - ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE

LUNDI 11 NOVEMBRE 2019 ARMISTICE 1918	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 0085 Km ==> ± 1200D+ 
	Aubagne - Gemenos (par le village) - Col de l'Ange - Roquefort - Pas d'Oulier - Belle Fille - La Ciotat - (café) - Ceyreste - Le grand Caunet - Roquefort - Le petit Rouvière - Aubagne - VCPM

SAMEDI 16 NOVEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 0085 Km => ± 1200D+ 
	Aubagne - Gemenos (par le village) - Col de l'Ange - Roquefort - Pas d'Oulier - Belle Fille - La Ciotat - (café) - Ceyreste - Le grand Caunet - Roquefort - Le petit Rouvière - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	ALLAUCH - Les TERMES - DESCENTE du PAILLADOU - La BARQUE - ROUSSET - PEYNIER - Le JUILLET - DESCENTE du PIGEONNIER - La DESTROUSSE - AUBAGNE

SAMEDI 23 NOVEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 00.....75 Kms.....D±1200 
	St Marguerite - La Gineste - Cassis - Les crêtes(Second virage à droite) - Belle Fille - Avant le sommet Les Jeannot (donc attention , avant le sommet prendre à gauche) - Les Fourniers - La Bedoule (café) - Roquefort - Col de l'Ange - Gemenos - St Jean de Garguier - Roquevaire(en face Inter) - Lascours - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2018	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - TOUR du CASTELET - La BEGUDE - DESCENTE CAUNET - GEMENOS - AUBAGNE

ATTENTION - Changement d' horaire

SAMEDI 30 NOVEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15..... 85Km 
	Aubagne - Col de l'Ange - Caunet - La Bégude - Le Camp(café+croissant) - Tour du Castelet - Cuges - Gemenos - Aubagne - VCPM (Vérifier si circuit ouvert)

DIMANCHE 01 ou 08 DECEMBRE En fonction des autorités.	Départ parking "LEROY MERLIN" La valentine -----> 8h00
	LES POMMIERS EN VADROUILLE TELETHON / Aller / retour St MAXIMIN

DIMANCHE 02 DECEMBRE 2018	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CUGES - Le CAMP - DESCENTE du BRULAT - S CYR - La CIOTAT - Belles Filles - PAS d' OULLIER - La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI 07 DECEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15.....80 Km±1000D+ 
	Aubagne - Beaudinard - Pont de l'Etoile - Roquevaire - La Destrousse - Le Pigeonnier - Le Jaillet - Peynier - Les Michels - Belcodène - La Bouilladisse - La Destrousse (café) - Roquevaire - Lascours - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 08 DECEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - La DESTROUSSE - FUVEAU - Les MICHELS - PEYNIER - Le JUILLET - La DESTROUSSE - AUBAGNE

SAMEDI 14 DECEMBRE 2019	Départ Siège VCPM -----> 8 h 15..... 85 Km1200D+ 
	La Pomme-Aubagne- Baudinard - Pont de l'étoile - Auriol – La Sainte Baume – La Coutrone - Gemenos (café)- Col de l'Ange – Bedoule – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 15 DECEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - La DESTROUSSE - FUVEAU - Les MICHELS - PEYNIER - Le JUILLET - La DESTROUSSE - AUBAGNE

SAMEDI 21 DECEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8H15.....85 Km1100D+ 
	Aubagne - Le Petit Rouvière - Pas d'Oullier - La Ciotat (café) - Ceyreste - La Begude - Le Camp - Cuges - Col de l'Ange - Gémenos

DIMANCHE 22 DECEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC - Tour du GOLF - NANS Les PINS - - ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE

MERCREDI 25 DECEMBRE 2019 NOEL	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Tour du CASTELET - Le CAMP - La BEGUDE - Descente CAUNET - AUBAGNE

SAMEDI 28 DECEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8H1580 Km 
	St Menet – Allauch – Le Terme – Pichauris – Peypin – Les Maltraits – Auriol(café) – St Jean de Garguier – Gemenos – St Pierre les Aubagne – Beaudinard – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 29 DECEMBRE 2019	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC - Tour du GOLF - NANS Les PINS - - ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE

FIN 2019
MEILLEURS VOEUX
Pour la NOUVELLE ANNEE 2020

Début année 2020

MERCREDI 01 JANVIER 2020	Départ V.C.P.M. -----> 9H00	70 Km	
	A VOIR		

SAMEDI 04 JANVIER 2020	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15	70 Km	
	St Menet- Camp Major- la Thuilière- Circuit Pagnol-Aubagne- Lascour- Pont de l'étoile- Roquevaire-St Jean de Garguier-Gemenos (café)- Col de l'Ange-la Bédoule-Aubagne-la Pomme		

DIMANCHE 05 JANVIER 2020	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15	85 Km
	AUBAGNE - COL de l'ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - TOUR du CASTELET- La BEGUDE - DESCENTE CAUNET -- GEMENOS – AUBAGNE	

SAMEDI 11 JANVIER 2020	Départ l'Estaque -----> 8 h 15	65 Km	
	L'Estaque- le Rove-le Douard- la Mède-Martigues-Lavéra- la Gatasse-Carro-la Couronne-Sausset-les-Pins (café)-Carry-le-Rouet-Ensues- le Rove- l'Estaque		

DIMANCHE 12 JANVIER 2020	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15	85 Km
	AUBAGNE - CARNOUX - CASSIS - La CIOTAT - CEYRESTE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - GEMENOS – AUBAGNE	

SAMEDI 18 JANVIER 2020	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15	± 90 Km	
	La Pomme-Aubagne – Beaudinard -St Pierre les Aubagne -St Jean de Garguier- Malesabeille- Chemin des Marseillais -Auriol (café)-Montée St Barthélemy- Les Boyers - la Destrousse- Les Matelots - Roquevaire-Lascour-Aubagne- la Pomme		

DIMANCHE 19 JANVIER 2020	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15	90 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - GRAND CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Le BRULAT - La CIOTAT - CASSIS - La BEDOULE - AUBAGNE	

SAMEDI 25 JANVIER 2020	Départ Siège du VCPM -----> 8H15 =====> ± 75 Km =====> ±1100D+	
	St Menet- Allauch - Le Terme -La Pomme - Belcodène - Haut du pigeonnier - La Destrousse – (café)- Peypin – Le Régage - Le Terme – Allauch - St Menet - VCPM.	

DIMANCHE 26 JANVIER 2020	Départ parking "Casto" St Menet -----> 8h15	85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l'ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Tour Du CASTELLET - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - AUBAGNE	