

# **Le P MMIER**

*Journal des sorties*  
*du Vélo-Club la Pomme Marseille*

## **Calendrier 2019 et Janvier 2020**

Sorties cyclos du Samedi,  
du Dimanche et jours fériés

**VELO  CLUB**  
**LA P  MME**  
**MARSEILLE**

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



# EDITO

**Cher(e)s ami(e)s cyclos,**

**Bien que je ne sois plus à vos côtés 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 réserverez !**

**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 PEP 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 respectez 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](mailto:cantinfless@hotmail.fr)



*Le Cyclotourisme , c'est pratiquer un sport : le vélo sans rechercher les performances chrono !*

*Bien sûr, la maîtrise du vélo et l'entraînement vous seront nécessaires pour en tirer tous les bénéfices.*

*Remonter sur une bicyclette, faire une ballade, pousser plus loin pour une randonnée, un voyage itinérant ...tout cela commence par reprendre confiance en vous, maîtriser vos capacités à aller de l'avant.*

*Réapprendre les règles de Sécurité, de maniabilité ou de mécanique afin d'être actrice, acteur de vos défis.*

*Dans un club , nous vous accompagnons dans votre « démarche cyclo ».*

*juste la pratique cycliste dans la découverte ou le tourisme de votre environnement proche ou régional en participant aux randonnées proposées par les clubs PACA.*

*Donner de la santé à votre vélo*

Contactez nous : VCPM Gérard BLANCHARD : tel =06.24.76.17.33

**VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE**

*A vélo tout est plus beau !*



# Programme cyclotourisme 2019

Les sorties ont lieu les mardis, jeudis et dimanches avec un départ depuis le Club –bd Mireille Lauze.

## Pour les sorties Club :

Les Clubs de la région nous proposent leurs découvertes, bien sûr, c'est contraignant parce qu'il faut organiser un co-voiturage de bonne heure pour participer à une rando de 50/60km qui se termine à midi !

### Quelques dates à retenir dans les propositions de sorties « découverte »

09 mars = Istres propose un brevet de 100km ( un peu tôt dans la saison ? )

24mars = Velaux

31 mars = Sausset les pins

07 avril = Aubagne, la Tinazzi de l'Excelsior Club

14 avril = Plan de Cuques : la rando de l'étoile

20/21/22 avril = Pâques en Provence à Upaix - Hautes Alpes

28avril = Fos sur mer : rando de l'Hauture

Mai

01<sup>er</sup> mai- muguet- = Mollèges : rando au Pays de Frédéric Mistral

08mai = Alleins

11 mai = Pélissanne : brevet de 100 km

24/25 mai = notre organisation de la « Sixsaintes » nous sommes acteurs bénévoles.

Le Club a un besoin appuyé de votre concours

30 mai = Aix en Provence :

En juin

Notre séjour en étoile dans le Beaujolais – 5 ou 6 jours - à finaliser

Séjour en étoile depuis une base soit de Belleville sur Saône ou Cercié

juillet

07 juil = Lamanon : la rando du grand platane avec pique-nique

Août

Du 04 au 11 = Semaine fédérale à Cognac en Charentes

septembre

08 sept = Eyguieres

15 sept = Coudoux

22sept = Pelissanne

28 / 29sept = notre 2<sup>ème</sup> organisation : « les Bosses de Provence cyclotourisme »

Octobre

06 oct = Lambesc

13 oct = le Puy ste Réparade

D'autres séjours sont programmés par F.F.V.

De même que des stages divers au catalogue des Co-Dep 13 et Co-Reg –PACA

A partager ces sorties à vélo puisque « à vélo... tout est beau » et bon pour notre santé !!



## 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](mailto:lopezjeanmarc@neuf.fr)

Contact Stéphan SARAPINSKY : 06 20 99 35 71

[Stephan.sarapinsky@eiffage.com](mailto:Stephan.sarapinsky@eiffage.com)

Contact CYCLOSPORTIVES

Philippe GRIMA: 06 77 74 48 22

[grimaph@hotmail.fr](mailto: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 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 2019 (Cadets, Juniors et Espoirs).**

Avril 2019

**GP de Bécodène - Courses FFC.**

25 Mai 2019

**Randonnée FFCT - 8<sup>ème</sup> édition « La SixSaintes» dans le massif de la St Beume.**

Juin 2019

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

Juin 2019

**L'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 <span style="float: right;">70 Km </span>
	St Menet- Camp Major- la Thuillère- 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 -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	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 <span style="float: right;">65 Km </span>
	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 -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	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 <span style="float: right;">80 Km </span>
	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 -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">90 Km</span>
	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 <span style="float: right;">± 75 Km </span>
	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 -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	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 -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">±.75 Km.....±1200D+..... </span>
	Aubagne-Carnoux(1 <sup>er</sup> 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 VCPM .....8h15.....±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 -----> <b>8h00</b> 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 -----> <b>8h00</b> 90 Km
	AUBAGNE - AURIOL - St ZACHARIE - Le PETIT GALIBIER - TRETTS - PEYNIER - Les MICHELS - FUVEAU – Le PAILLADOU - La DESTROUSSE - ALLAUCH

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

DIMANCHE 17 MARS 2019 <b>RAID DES ALPILLES</b>	Départ parking "Casto" St Menet -----> <b>8h00</b> 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 -----> <b>8h00</b> 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 -----> <b>8h00</b> .....±90 Km =====> ±1300D+
	Aubagne – Lascours - Roquevaire - Auriol – Les Boyers – Le Pigeonnier- Belcodène - Fuveau - Gréasque - La Diote - St Sournin - Cadolive - Peypin – Le Régage – Allauch – La Valentine - VCPM

SAMEDI 06 AVRIL 2019	<u>Départ VCPM =====&gt; 8h00 =====&gt; ±110km=====&gt; ±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 -----> <b>7H45</b> 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	<b>Souvenir Max ODDOZ 2019 »</b>
	<u>Départ VCPM =====&gt; 7h45 =====&gt; ±100km=====&gt; ±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 <b>LA CORIMA</b>	Départ parking "Casto" ou VCPM -----> <b>7H45</b> 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 -----> 7h45 .....120 Km .....1400D+
	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 <b>PÂQUES LA PROVENCALE ST VICTOIRE</b>	Départ parking "Casto" St Menet -----> <b>7h45</b> 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.

<b>LUNDI DE PÂQUES 22 AVRIL 2019</b>	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 -----> <b>7H 45</b> ..... ±115 Kms ..... ±1800D+
	St menet-Alllauch- 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 Km .....1400D+

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<sup>ème</sup> rond point à gauche)- le Coudon-  
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+
	<b>Aubagne - Gemenos - Espigoulier – Descente St Zacharie – Moulin de Redon (café) – Auriol – Roquevaire – Pont de l’Etoile – Beaudinard – Aubagne - VCPM</b>

DIMANCHE 16 JUN 2019 OU DIMANCHE 09 JUN	<b>SORTIE FAMILIALE MT VENTOUX</b> Départ du plan d'eau des salettes à Mormoiron
	Départ du Lac ±8h30 =====> ±95kms =====> ±2000D+ Flassans - Saint Esteve - Ventoux (sommets) - Descente par Sault – Sault – 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 -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">115 Km</span>
	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	<b>LE TOUR DE LA ST VICTOIRE.....7h00.....±135KM.....±1800D+</b>
	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 -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	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 -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">130 km</span>
	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 -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">105 Km</span>
	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 -----> <b>7h30</b> Vers " La Gineste " <span style="float: right;">90 Km</span>
	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 -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">115 Km</span>
	Aubagne – Le Camp – Méounes – La Roquebrussanne – N5 direction Tourves – Rougier – St Zacharie – Auriol – Roquevaire – Aubagne - Privilège

SAMEDI 27 JUILLET 2019	Départ Siège VCPM -----> 7h00 .....100 Km .....1200D+
	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 -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">90 Km</span>
	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 00 .....115 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 -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">90 Km</span>
	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 00 .....105 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 -----> <b>7h30</b> 95 Km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - PETIT GALIBIER - TRET - PEYNIER - Les MICHELS - FUVEAU - 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 -----> <b>7h30</b> 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 30 .....110KM..... 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 -----> <b>7h30</b> 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.....115km .....1300D+
	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 -----> <b>7h30</b> 95 Km
	ALLAUCH-LES TERMES-CADOLIVE-ST SAVOURNIN-croisement de MIMET-descente de LA DIOTE-GREASQUE-FUVEAU-LES MICHELS-PEYNIER-TRET-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 -----> 7h30 .....100 Km .....1200D+
	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 -----> <b>7h30</b> ..... 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 <b>LE BOL D'OR</b>	Départ Siège du VCPM -----> 7h45 .....105 Km .....1400D+
	Aubagne - Beaudinard -Roquevaire – La Destrousse – Le Pigeonnier – Le Jaillet – Trets – Puylobier – St Antonin – Beaureceuil – 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-----> <b>8h</b> .....105 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 -----> <b>8h15</b> .....80 Km .....1600D+
	<b>Les cycloportifs font la cyclotouriste des Bosses de Provence</b> 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 cycloportive</p>
--	--

**ATTENTION - Changement d' horaire**


SAMEDI 05 OCTOBRE 2019	Départ Siège du VCPM ----> 8 h 0... <b>SORTIE...MOULES FRITTES</b> .... 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 Bégude – Ceyreste – La Ciotat (Moules Frites) – Belle Fille – Retour à définir !

DIMANCHE	Départ parking "Casto" St Menet -----> <b>8h00</b> 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 <b>RALLYE ST BAUME</b>	Départ Siège du VCPM -----> <b>8h00</b> .....100 Km .....1300D+
	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 -----> <b>8h15</b> 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 -----> <b>8h15</b> 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 -----> <b>8h15</b> 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 <b>TOUSSAINT</b>	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 -----> <b>8h15</b> 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 -----> <b>8h00</b> 100 km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC – Grand Tour de ROUGIER - La SAMBUC - ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE

LUNDI 11 NOVEMBRE 2019 <b>ARMISTICE 1918</b>	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 00 .....85 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 00 .....85 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 -----> <b>8h15</b> 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 -----> <b>8h15</b> 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 -----> <b>8h00</b>
	<b>LES POMMIERS EN VADROUILLE TELETHON / Aller / retour St MAXIMIN</b>


DIMANCHE 02 DECEMBRE 2018	Départ parking "Casto" St Menet -----> <b>8h15</b> 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 -----> <b>8h15</b> 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 Km .....1200D+ 
	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 -----> <b>8h15</b> 85 Km
	AUBAGNE - La DESTROUSSE - FUVEAU - Les MICHELS - PEYNIER - Le JUILLET - La DESTROUSSE - AUBAGNE

SAMEDI 21 DECEMBRE 2019	Départ Siège du VCPM -----> 8H15.....85 Km .....1100D+ 
	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 -----> <b>8h15</b> 85 Km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC - Tour du GOLF - NANS Les PINS - - ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE


MERCREDI 25 DECEMBRE 2019 <b>NOEL</b>	Départ parking "Casto" St Menet -----> <b>8h15</b> 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 -----> 8H15 .....80 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 -----> <b>8h15</b> 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 -----> <b>8h15</b>	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 -----> <b>8h15</b>	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 -----> <b>8h15</b>	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 -----> <b>8h15</b>	85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l'ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Tour Du CASTELLET - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - AUBAGNE	