

# Bonnes fêtes de fin d'année à tous les cyclistes du CS la Bouilladisse



Je respecte les espaces naturels protégés

## Programme des sorties de Décembre 2017



Sauf indication particulière, départ 9h00 : place du boulodrome de la Bouilladisse pour tout le mois

\*\*\*\*\* TELETHON 2017 \*\*\*\*\*

Café de l'amitié et soutien au Téléthon avec les Pommiers en vadrouille - Don du club : 1€/adhérent présent

### Dimanche 3 Décembre 2017



n° 146 - Saint-Maximin en Vadrouille bis (70km) 650 m D+, Facile

La Destrousse - Auriol - la Sambuc - Nans-les-Pins - le golf de Nans-les-Pins - Saint-Maximin - Arrêt Sport 2000 - retour pour la vadrouille - Ollières - Trets \* - Peynier - le Jayet - La Pomme - La Bouilladisse.

\* retour par le Petit Galibier pour ceux qui le souhaitent.



Sortie commune des Groupes **bleu** et **rouge** pour le TELETHON 2017.

### Dimanche 10 Décembre 2017



n° 121 - Le Petit Galibier (60km) 750 m D+, Moyen

Le Pigeonnier - Peynier - Rousset - Puylobier - Pourrières - Trets - le Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Bouilladisse.



n° 12 - La Ciotat bord de mer (70km) 900 m D+, Moyen

La Destrousse - Gémenos - col de l'Ange - le Grand Caunet - Ceyreste - à gche D 40A (bd de Lavaux) direction la Gare et la Plage de la Ciotat - la Ciotat par le bord de mer - le Pas de Bellefile - le Pas d'Ouillier - Roquefort-la-Bédoule - la Rouvière - Aubagne - Beaudinard - la Destrousse - la Bouilladisse.

### Dimanche 17 Décembre 2017



n° 76 - Les Fours à Chaux allongés (63km) 650 m D+, Facile

La Destrousse - Beaudinard - Aubagne - Carnoux - vers Cassis - les fours à chaux - la Bédoule - les Bastides - Col de l'Ange - Gémenos - Beaudinard par Aubagne - Pont-de-l'Etoile - Roquevaire par D45 - la Bouilladisse.



n° 13 - Cassis tour en ville (70km) 900 m D+, Moyen

La Destrousse - Pont-de-l'Etoile - Gémenos - col de l'Ange - Les Bastides - Roquefort-la-Bédoule - le Pas d'Ouillier - Cassis 1ère à gauche - Roquefort-la-Bédoule par les fours à chaux - Roquefort - les Bastides - col de l'Ange - Gémenos - Pont-de-l'Etoile - la Destrousse - la Bouilladisse.

### Dimanche 24 Décembre 2017



n° 75 - Les Michels - le Jayet (60km) 750 m D+, Facile

La Pomme - Belcodène - Fuveau - les Michels - Rousset - sortie Rousset, vers Trets à gauche prendre D57 - Puylobier - Pourrières - Trets - le Jayet - la Pomme - la Bouilladisse.



n° 16 - Les Michels - Petit Galibier (70km) 980 m D+, Moyen

La Pomme - Belcodène - Fuveau - les Michels - Rousset - sortie Rousset, vers Trets à gauche prendre D57 - Puylobier - Pourrières - Trets - le Petit Galibier - St-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Bouilladisse.

### Dimanche 31 Décembre 2017



n° 120 - Autour de La Bouilladisse raccourci (60km) 700 m D+, Moyen

Le Pigeonnier - Belcodène - Fuveau - Les Michels - Rousset - Trets - le Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.



n° 110 - Autour de la Bouilladisse sans le Pigeonnier (72km) 900 m D+, Facile

La Pomme - Belcodène - Fuveau - les Michels - Rousset - direction Trets - Puylobier - Pourrières - Trets - le Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.

Note : les 🚧 délimitent les portions de parcours à éviter pour ceux qui manquent d'entraînement ou de temps. Les difficultés sont données à titre indicatif. Elles sont basées sur le niveau moyen des cyclistes du groupe.

**Les mercredis : RdV place du boulodrome, départ à 9h00, parcours improvisés.**

**NOTEZ LE : En Janvier les départs le dimanche et le mercredi seront à 9h00**

Retrouvez toutes les infos du club sur notre site : [www.labouilladissecyclisme.com](http://www.labouilladissecyclisme.com)





## CSB - Cyclisme - sorties vélo de route



### Programme des sorties du samedi pour Décembre 2017

Sauf indication particulière, départ 9h00 : place du boulodrome de la Bouilladisse pour tout le mois

#### Samedi 2 décembre 2017



##### n° 14 : Carrefour de Mazaugues (65 km) 650 m D+, Facile

La Destrousse - Auriol - la Sambuc - Rougiers - carrefour de Mazaugues - à gauche Saint-Maximin - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - Auriol - 🚧 Pinchinier - les Boyers 🚧 - la Bouilladisse.

#### Samedi 9 décembre 2017



##### n° 95 : Le Camp- Col de l'Ange (60km) 600m D+, Facile

La Destrousse - Gémenos - col de l'Ange - Cuges - le Camp - le Gd Caunet - col de l'Ange - Saint-Pierre-lès-Aubagne - Pont-de-l'Etoile - Roquevaire - la Bouilladisse.  
Copier coller ici le détail du parcours

#### Samedi 16 décembre 2017



##### n° 84 : La route des vins (57km) 650m D+, Facile

La Pomme - Peynier - Trets - Pourrières - Puyloubier - Rousset - Fuveau - Gréasque - Valdonne - la Pomme - la Bouilladisse.

#### Samedi 23 décembre 2017



##### n° 153 : Nans les pins et montée au Plan d'Aups (55km) 750m D+, Moyen

La Destrousse - Auriol - Saint-Zacharie - la Sambuc - Nans-les-Pins - Montée au plan d'Aups - Auriol - la Destrousse - la Bouilladisse.

#### Samedi 30 décembre 2017



##### n°93 : Puyloubier-Trets tour en vieille ville (64km) 730m D+, Moyen

La Pomme - Peynier - Puyloubier par D57 - Pourrières - Trets, tour en vieille ville pour le fun - le Petit Galibier - Saint-Zacharie - Moulin de Redon - la Bouilladisse.

Note : les 🚧 délimitent les portions de parcours à éviter pour ceux qui manquent d'entraînement ou de temps.

Les difficultés sont données à titre indicatif. Elles sont basées sur le niveau moyen des cyclistes du groupe

**Les mardis et jeudis : RdV devant Weldom pour un parcours improvisé avec pause-café.**

**Contactez Jo ou Arthur pour l'heure de départ**

**NOTEZ LE : En Janvier les départs le samedi seront à 9h00**

Retrouvez toutes les infos du club sur notre site : [www.labouilladissecyclisme.com](http://www.labouilladissecyclisme.com)

