



## PROGRAMME VCS JUILLET 2023

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 au VCS 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.**

| Tous les<br>lundi | 7H30 | A chacun son choix de pédalage. 2 sorties au programme:<br>Sur route PEDALE DOUCE (Sortie groupée à allure modérée) ou sur chemin SORTIE VTT |   |
|-------------------|------|--|---|
| Dim.02            | 7h30 | 114  | Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Cruzy, col des abeilles, Villespassans, Assignan, Coulouma, St-Jean de Minervois, D176 puis D26 vers Bize, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.<br><i>Cyclo montagnarde de Limoux ( voir info sur notre site)</i>   |
| Lund. 03          | 7h30 | 70   | Sérignan, Béziers, four à chaux, D909, Ribaute, Bassan, Servian, dir Alignan du Vent, Abeilhan, Coulobres, Espondeilhan, Lieuran, Béziers, Sérignan.  |
| merc.05           | 7h30 | 72<br>100  | Sérignan, Lespignan, Fleury, Coursan, // Cuxac, Montels, Capestang, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan.<br>// Cuxac, dir. Narbonne, Moussoulens, Moussan, St-Marcel, Sallédes, Ouveillan, Capestang, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan.  |
| vend.07           | 7H30 | 90<br>114  | Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Cruzy, col des Abeilles, D178 Villespassans, // D20 puis à gauche D26, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.<br>// Assignan, Coulouma, St-jean de Minervois, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan   |
| Dim.9             | 7h30 | 105  | Sérignan, Béziers, Lignan, Murviel, Causses et Veyran, 4 Chemins, Roquebrun, Vieussan, Berlou, Pierrerie, Cazedarnes, Fontcaude, Cazouls, Maraussan, Béziers, Sérignan.<br>ou <b>RANDONNEE A MARSEILLAN</b>   |
| Lund. 10          | 7h30 | 84   | Sérignan, Béziers, Maraussan, dir Maureilhan, Cazouls, Le Roujas, Cessenon, Pierrerie, Cazedarne, Puisserguier, Capestang, Poilhs, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.  |
| merc.12           | 7H30 | 85<br>108  | Sérignan, Béziers, Maraussan, dir Maureilhan, Cazouls, // Fontcaude, Cazedarnes, Cébazan, D36, Fargoussières, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.<br>// Cessenon, Lugné, Roquebrun, Le Lau, Le Pin, Plaussenous, Les Aires, D909, Béziers, Sérignan.  |
| vend.14           | 7H30 | 87<br>114  | Sérignan, Béziers, Lignan, Corneilhan, Pailhès, St-Geniés, Autignac, Lenthéric, // St-Nazaire de Ladarez, 4 Chemins, Causses et Veyran, Murviel, Lignan, Béziers, Sérignan.<br>// Cabrerolles, Caussiniojous, Faugères, dir. Poux-sec, Pézènes les Mines, Fos, Laurens, Autignac, St-Geniés, Pailhès, Corneilhan, Lignan, Béziers, Sérignan.  |
| Dim.16            | 7H30 | 124  | Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Les Fargoussières, Villespassans, Assignan, St-Jean de Minervois, St-Martial, Vialanove, Cailhol, Paguignan, Agel, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.<br>OU <b>RANDONNEE A VIAS pour un départ à 8h00 (parking du gymnase)</b>  |
| Lund. 17          | 7h30 | 83   | Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Salles, dir Coursan, Vinassan, Armissan, Narbonne-Plage, St-Pierre, Pissevache, La Pagéze, Fleury, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan.  |
| merc.19           | 7H30 | 80<br>115  | Sérignan, Béziers, D 909, Ribaute, Lieuran, Espondeilhan, Pouzolles, Roujan, Gabian // Fouzilhon, Magalas, St Génies, Pailhes, Corneilhan, Lignan, Béziers, Sérignan<br>// Mas rolland, Paders, Fournols, D908, à gauche, à 750m à gauche, Pézènes les mines, Fos, Castelsec, Laurens, Autignac, St-Geniés, Pailhès, Corneilhan, Lignan, Béziers, Sérignan.   |
| vend.21           | 7H30 | 73<br>104  | Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, // Puisserguier, Cazedarnes, Réals, Murviels, Lignan, Béziers, Sérignan.<br>// Quarante, Les Fargoussières, Villepassans, D 20 St-Chinian, Pierrerie, Cazadarnes, Cazouls, Maureilhan, Montady, Colombiers, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.   |
| Dim.23            | 7H30 | 120  | Sérignan, Béziers, Maraussan, Cazouls, Le Roujas, Bousquette, Cessenon, Lugné, Roquebrun, Le Pin, Le Lau, Plaussenous, Les Aires, D909 vers Béziers, Sérignan   |
| Lund.24           | 7h30 | 84   | Sérignan, Vendres, La Yole, Pont anti sel, La Pagéze, Fleury, Salles, Coursan, Cuxac, // Ouveillan, La Croisade, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Valras, Sérignan.  |
| merc.26           | 7H30 | 87<br>128  | Sérignan, Vendres, Lespignan, Fleury, Salles, Coursan, Cuxac, // D13 puis D369 Moussoulens, Moussan, St-Marcel, Sallédes, Ouveillan, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérig.<br>// 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.28           | 7H30 | 90<br>114  | Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Cruzy, col des Abeilles, D178 Villespassans, // D20 puis à gauche D26, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.<br>// Assignan, Coulouma, St-jean de Minervois, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan   |
| Dim.30            | 7h30 | 114  | Sérignan, Vendres, Lespignan, Nissan, Poilhes, Capestang, Quarante, Cruzy, col des abeilles, Villespassans, Assignan, Coulouma, St-Jean de Minervois, D176 puis D26 vers Bize, Montouliers, Quarante, Capestang, Poilhes, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.   |
| Lund. 31          | 7h30 | 84   | Sérignan, Béziers, Maraussan, dir Maureilhan, Cazouls, Le Roujas, Cessenon, Pierrerie, Cazedarne, Puisserguier, Capestang, Poilhs, Nissan, Lespignan, Vendres, Sérignan.  |