

Marcheprime
Club des Ecureuils
SECTION CYCLO



PARCOURS VELO

GROUPE N° 1

Chers amis cyclo

Le vélo est un sport individuel, que nous avons décidé de pratiquer en groupe, simplement et dans la bonne humeur sans esprit de compétition.

Ce carnet a été élaboré pour nous permettre de visualiser rapidement le calendrier de nos sorties hebdomadaires ainsi que les circuits associés. *Attention au changement d'horaire.* Je vous invite donc à le consulter et dans la mesure du possible l'avoir sur vous lors de vos sorties.

Je ne vous apprendrais pas que la sécurité et le respect du code de la route sont notre passeport pour la vie, aussi Il est important de renseigner le cartouche ci-dessous avec le plus grand soin.

Je remercie nos partenaires pour leur appui, n'hésitez pas à leur rendre visite.

Je vous souhaite bonne route.

Sportivement votre.

Le président

ALAIN PICARD

ce calendrier appartient à

Nom :

Prénom :

personne à prévenir, N°tel :

groupe sanguin :

1° TRIMESTRE				2° TRIMESTRE			
semaine	N° PARCOURS			semaine	N° PARCOURS		
1	Mercredi	1	68,7km	14	Mercredi	11	107km
	samedi	9	70,9km		Dimanche	4	89,1km
2	mercredi	13	76,4km	15	Mercredi	3	80,9km
	Samedi	2	74,0km		Dimanche	9	70,9km
3	Mercredi	7	79,8km	16	Mercredi	12	106km
	Samedi	5	87,2km		Dimanche	16	85,0km
4	Mercredi	4	89,1km	17	Mercredi	14	92,0km
	Samedi	3	80,9km		Dimanche	13	76,0km
5	Mercredi	9	70,9km	18	Mercredi	4	89,1km
	samedi	1	68,7km		Dimanche	5	87,2km
6	Mercredi	2	74,0km	19	Mercredi	8	109km
	Samedi	13	76,4km		Dimanche	7	79,8km
7	Mercredi	5	87,2km	20	Mercredi	11	107km
	Samedi	7	79,8km		Dimanche	6	96,0km
8	Mercredi	3	80,9km	21	Mercredi	10	102km
	Samedi	4	89,1km		Dimanche	3	80,9km
9	Mercredi	1	68,7km	22	Mercredi	14	92,0km
	Samedi	9	70,9km		Dimanche	2	74,0km
10	Mercredi	13	76,4km	23	Mercredi	12	106km
	Samedi	2	74,0km		Dimanche	4	89,1km
11	Mercredi	16	85,0km	24	Mercredi	15	89,0km
	Samedi	6	96,0km		Dimanche	13	76,0km
12	Mercredi	8	109,km	25	Mercredi	11	107km
	Samedi	15	89,0km		Dimanche	7	79,8km
13	Mercredi	10	102km	26	Mercredi	6	96,0km
	Dimanche	5	87,2km		Dimanche	5	87,2km

Horaires d'été départ 8h

Horaires hiver départ 14h

3° TRIMESTRE				4° TRIMESTRE			
semaine	N° PARCOURS			semaine	N° PARCOURS		
27	Mercredi	10	102km	40	Mercredi	4	89km
	Dimanche	12	106km		Dimanche	5	87km
28	mercredi	15	89km	41	Mercredi	10	102km
	Dimanche	2	74km		Dimanche	7	79km
29	Mercredi	9	70km	42	Mercredi	16	85km
	Dimanche	6	96km		Dimanche	6	96km
30	Mercredi	8	109km	43	Mercredi	10	102km
	Dimanche	4	89km		Samedi	14	92km
31	Mercredi	5	87km	44	Mercredi	9	70km
	Dimanche	10	102km		Samedi	13	76km
32	Mercredi	7	79km	45	Mercredi	2	74km
	Dimanche	16	85km		Samedi	7	79km
33	Mercredi	6	96km	46	Mercredi	5	87km
	Dimanche	10	102km		Samedi	4	89km
34	Mercredi	11	107km	47	Mercredi	3	80km
	Dimanche	13	76km		Samedi	9	70km
35	Mercredi	14	92km	48	Mercredi	1	68km
	Dimanche	2	74km		Samedi	2	74km
36	Mercredi	3	80km	49	Mercredi	13	76km
	Dimanche	10	102km		Samedi	5	87km
37	Mercredi	12	106km	50	Mercredi	7	79km
	Dimanche	15	89km		Samedi	3	80km
38	Mercredi	2	74km	51	Mercredi	1	68km
	Dimanche	9	70km		Samedi	9	70km
39	Mercredi	6	96km	52	Mercredi	2	74km
	Dimanche	8	109km		Samedi	1	68km

Horaires d'été départ 8h	Horaires hiver départ 14h
--------------------------	---------------------------

CIRCUIT N° 1	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canaulet (déchetterie)	6	14mn	12mn
Mios	13	31mn	26mn
Salles	22	53mn	44mn
Belin (à gauche)	30	1h12	1h00
Le barp	40	1h36	1h20
Tournebride	45	1h48	1h30
Les Gargails	49	1h57	1h38
Lacanau	56	2h14	1h52
Perous	59	2h21	1h58
Canauley	62	2h28	2h04
Marcheprime	68,7	2h45	2h17

CIRCUIT N° 2	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canauley	6	14mn	12mn
Pérous	10	24mn	20mn
Lacanau (route du Barp)	15	37mn	31mn
Le Barp	23	55mn	46mn
St Magne	36	1h26	1h12
Beliet par la D111	46	1h50	1h32
Salles	55	2h12	1h50
Mios (vivey à droite)	62	2h28	2h04
Les Douils	70	2h48	2h20
Canauley	74	2h57	2h28
Marcheprime	80	3h12	2h40

CIRCUIT N° 3	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Biganos R G.Clemenceau	10	24mn	20mn
Le Teich R de Nezer	15	36mn	30mn
Gujan (hyper U)	23	55mn	46mn
Dir Villemarie par D652	26	1h02	52mn
Les Miquelots	32	1h16	1h04
La corniche	39	1h33	1h18
Côte de Gaume (Bd Lignon)	41	1h38	1h22
Retour miquelots et idem allée			
Marcheprime	80,9	3h14	2h42



CIRCUIT N° 4	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canauley (déchetterie)	6	14mn	12mn
Mios	13	31mn	26mn
Salles	22	53mn	44mn
belin	31	1h14	1h02
Haudoua (D3)	38	1h33	1h17
St Mignes	43	1h43	1h26
Le Barp	55	2h12	1h51
Lavignolle	59	2h23	1h59
Salles	67	2h41	2h14
Mios	76	3h02	2h32
Marcheprime	89,1	3h33	2h58

CIRCUIT N°5	KMS	TEMPS	
	PARCOURS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Les Douils (à gauche dir lilet)	10	24mn	20mn
Salles	22	53mn	44mn
Lavignolle	29	1h11	59mn
Belin-Beliet	39	1h35	1h19
Lilaire	47	1h53	1h34
Lugos	55	2h13	1h51
Le Caplanne	67	2h40	2h14
Mios (rue des écoles)	74	2h57	2h28
Canaulet	81	3h14	2h42
Marcheprime	87,2	3h29	2h54

CIRCUIT N° 6	KMS	TEMPS	
	PARCOURS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canauley	6	14mn	12mn
Lacanau (route du Barp)	15	37mn	31mn
Le Barp	23	55mn	46mn
Saint Magne	36	1h26	1h12
Hostens	41	1h38	1h22
Canet (D110)	45	1h48	1h30
Belin-Beliet (D110)	55	2h12	1h50
Lugos (par D110)	63	2h31	2h06
Salles	71	2h50	2h22
Mios (par le Caplanne)	82	3h16	2h44
Marcheprime (par la déchetterie)	96	3h50	3h12

CIRCUIT N° 7	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canauley	6	14mn	12mn
Les Douils (100m à gauche)	10	24mn	20mn
Lillet (par la route de craque)	19	45mn	38mn
Salles	24	57mn	48mn
Lugos	32	1h16	1h04
Sortie Lugos 1km à droite			
Route de Mons à gauche (église)	39	1h33	1h18
Route de l'Eyre (D110)	42	1h40	1h24
Lugos	48	1h55	1h36
Salles	56	2h14	1h52
Le Caplanne	59	2h21	1h58
Mios (rue des écoles)	66	2h38	2h12
Marcheprime (par déchetterie)	79,8	3h12	2h39

CIRCUIT N° 8	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Pérous par Canauley	10	24mn	20mn
Lacanau (route du Barp)	15	37mn	31mn
Les Gargails	19	47mn	39mn
D 10 (à gauche) la lagune du merle	27	1h05	54mn
Saucats	41	1h40	1h23
D651 et D116 Cabanac	49	1h58	1h39
D 219 Villagrins	55	2h11	1h49
D 651 St Magne	62	2h30	2h05
Joué	71	2h51	2h22
Belin-Béliet	76	3h03	2h33
Salles	87	3h29	2h54
Mios (rue des écoles)	96	3h50	3h12
Marcheprime (par canauley)	109,06	4h21	3h38

CIRCUIT N° 9	KMS	TEMPS	
	PARCOURS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canauley	6	14mn	12mn
Les douils 100 m à g dir vivey	10	24mn	20mn
Vivey	17	40mn	34mn
Salles	25	1h00	50mn
Belin	32	1h16	1h04
Lavignolle	38	1h31	1h16
Salles	46	1h50	1h32
Mios (vivey)	53	2h07	1h46
Les douils	60	2h24	2h00
Marcheprime	70,9	2h50	2h22

CIRCUIT N° 10	KMS	TEMPS	
	PARCOURS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canauley (déchetterie)	6	14mn	12mn
Salles	22	52mn	44mn
Belin Beliet	32	1h17	1h04
Le Muret	42	1H40	1H25
Saunac	47	1h52	1h34
Joué	58	2h19	1h56
Belin Beliet	63	2h31	2h06
Lugos	71	2h50	2h22
Salles	79	3h09	2h38
Le Caplanne	82	3h16	2h43
Mios	89	3h34	2h58
Marcheprime	102,2	4h05	3h24

CIRCUIT N° 11	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Lacanau (par canauley)	15	36mn	30mn
Le Barp	24	57mn	48mn
saucats	40	1h36	1h20
St Magne	55	2h12	1h50
Belin-béliet	69	2h45	2h18
Lugos	76	3h02	2h32
Salles	84	3h21	2h48
Le Caplanne	87	3h28	2h54
Mios	95	3h48	3h10
Marcheprime (par la déchetterie)	107,8	4h19	3h34

CIRCUIT N° 12	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Lacanau (par les Argentieres)	15	36mn	30mn
Tournebride (par les gargails)	24	57mn	48mn
La lagune du merle	34	1h21	1h08
Saucat (D108)	42	1h40	1h24
La Brède	49	1h57	1h38
St Morillon	55	2h12	1h50
Cabanac et Villagrains	61	2h26	2h02
villagrains	66	2h38	2h12
Douence	70	2h48	2h20
Baillet Haureuils	78	3h03	2h36
Le Barp	83	3h19	2h46
Lacanau	93	3h43	3h06
Marcheprime (par les Argentières)	106,5	4h15	3h33

CIRCUIT N°13	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Marcheprime	0		
Canauley	6	14mn	12mn
Mios (rue des navaris)	13	31mn	26mn
Salles	22	52mn	44mn
Lugos	31	1h14	1h02
Sortie Lugos à droite route de Mons	32		
Belin Beliet (1010)	44	1h45	1h28
Salles	51	2h02	1h42
Mios vivey (à droite)	59	2h21	1h58
Les douils	66	2h38	2h12
Canauley	70	2h48	2h20
Marcheprime	76,4	3h03	2h33



2 AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE
33380 MARCHEPRIME

05 57 71 83 20

Flor & Sens
L'échappe florale

CIRCUIT N°14	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Départ SaintMagne	0		
Hostens	5	12mn	10mn
Mano	11	26mn	22mn
Belhade	31	1h14	1h02
Callen	40	1h36	1h20
Bourideys	49	1h57	1h38
Villandraut	61	2h26	2h02
Saint symphorien	72	2h53	2h24
Hostens	86	3h26	2h52
Saint Magne : arrivée	92	3h40	3h04



05.56.78.31.24

Pâtisserie-Boulangerie Artisanale
LABOURDETTE



42 Avenue d'Aquitaine
33380 Marcheprime

Du lundi au samedi
06h00/13h30 - 15h00/20h00
Dimanche 06h00/13h00

Rejoignez-nous sur Facebook
patisserie-labourdette@hotmail.fr

CIRCUIT N°15	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
SaintMagne : Départ	0		
Louchats	8	19mn	16mn
Origne	14	33mn	28mn
Balizac	19	45mn	38mn
Villandraut	26	1h02	52mn
Roaillan D125	36	1h26	1h12
Roquetaillade	40	1h36	1h20
Uzeste	49	1h57	1h38
Prechac	55	2h12	1h50
St symphorien	69	2h45	2h18
Hostens	84	3h21	2h48
SaintMagne : arrivée	89	3h33	2h58

**Agir Info
& Conseils**

Revendeur SAGE Petites Entreprises
Formation et assistance sur logiciels :
Gestion commerciale, Comptabilité, Paye

33, rue de Balanos - 33470 LE TEICH
Tél. : 05 56 66 87 90
Fax : 05 56 66 92 58
agir-info@orange.fr

CIRCUIT N°16	KMS	TEMPS	
	PARCOURUS	25 km/h	30 km/h
Départ Marcheprime	0		
Le barp	12	28mn	24mn
Saucats	28	1h07	56mn
Saint morillon	36	1h26	1h12
La Brède	41	1h38	1h22
Cantelys:à droite D214	45	1h48	1h30
300m à gauche			
Leognan	51	2h02	1h42
Le barp	73	2h55	2h26
Marcheprime : arrivée	85	3h	3h04



SECURITEST 
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

Un contrôle de pros, le conseil en plus

BIGANOS

En face de Brico-Dépôt

05.56.82.69.02.

La Pépinière Floréale

Pour un jardin naturel et propre

Entretien et Création
Espaces Verts
Travaux Mini-Pelle
Pépinière, Plantes Régionales

Service à la personne
Prestations de qualité

22 bis rue J. Mermoz 33980 AUDENGE
Tél. 06.50.677.540 - mail : lapepiflor@orange.fr

**GARAGE DE
MARCHEPRIME**

Jacques NEVEU

Réparations & Mécaniques toutes marques

Préparation & présentation autobilan

Dépannage & Remorquage

Vente VO - VN - Climatisation - Valise diagnostic de pannes

26 avenue d'Aquitaine - 33380 MARCHEPRIME

Tél/Fax : 05 57 71 11 21

Agir Info & Conseils

Revendeur SAGE Petites Entreprises
Formation et assistance sur logiciels :
Gestion commerciale, Comptabilité, Paye

33, rue de Balanos - 33470 LE TEICH

Tél. : 05 56 66 87 90

Fax : 05 56 66 92 58

agir-info@orange.fr

Une vitrine disponible 24h/24, 7 jours/7

Développer votre notoriété

Dynamiser vos ventes

Triclic.com
Créateur de site Internet

**Devis
Gratuit**

Attirer de nouveaux et nombreux clients

Présenter votre activité et vos produits

Nous créons votre site internet sur mesure

8, Impasse Charles Trenet - 33140 VILLENAVE D'ORNON
<http://www.triclic.com>
contact@triclic.com

05.57.96.97.11
06.62.22.42.93

SARL LUBRIFEXPRESS

centre de vidange rapide automobile
SANS RENDEZ VOUS

PETITE MECANIQUE

11 bis rue gustave eiffel (zone commerciale)

33380 BIGANOS

TEL 05 56 03 12 85

PNEUMATIQUE PROCHAINEMENT