

| Samedi | mardi | jeudi | N° | Distance | Détails des parcours de la mi décembre à la mi janvier 2016 |
|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|---|
| | | | Parcours | Kms | |
| | | 10/12 13h | 30bis | 65 | Manosque, La Bastide des Jourdans, Grambois, Mirabeau, Pont Mirabeau, St Paul, Vinon, Manosque. |
| 12/12 13h | | | 87 160 | 58 68 | Manosque, Volx, Mane, Forcalquier, Niozelles, La Brillanne, Oraison, Villedieu, Manosque. Variante :Manosque, Volx, Mane, Forcalquier,Sigonce, La Brillanne, Oraison, Villedieu, Manosque. |
| | 15/12 13h | | 90 | 60 | Manosque, Ste Tulle, N96, Mirabeau, La Bastidonne, La Tour d'Aigues, Grambois, La Bastide, Manosque. |
| | | 17/12 13h | 43 bis | 60 | Manosque, La Brillanne, ND des Anges, Lurs, Sigonce, Forcalquier, Volx, Manosque. |
| 19/12 13h | | | 45 161 | 68 82 | Manosque, N96, Pont de Mirabeau, St Paul, Vinon, La Pigette, Gréoux, Vinon, Manosque. Variante :Manosque,Ste Tulle (grande route), Pierrevert, La bastide, Beaumont, Mirabeau, St Paul, Vinon, La Pigette, Gréoux, Vinon, Manosque. |
| | 22/12 13h | | 86 | 55 | Manosque, Valensole, Le Bars, Oraison, La Brillanne, Volx, Manosque |
| | | 24/12 13h | 116 | 62 | Manosque, Volx, Mane, N100, Les Granons, La Bastide des Jourdans, Pierrevert, Manosque. Joyeux Noël |
| 26/12 13h | | | 1 bis 162 | 58 79 | Manosque, Vinon, Gréoux, Valensole,Manosque. Variante :Manosque, Pont Mirabeau, St Paul, Vinon, Gréoux, Valensole, Manosque. |
| | 29/12 13h | | 6 | 63 | Manosque, Volx, Mane, Forcalquier, Pierrerie, D12/N100, La Brillanne, Oraison, Villedieu, Manosque. |
| | | 31/12 13h | 5 bis | 61 | Manosque, Valensole, Les Logissons, Brunet, St Pancrace, Le Bars, Manosque. Bonne Année 2016 à tous les cyclos et à leur famille. |
| 02/01 13h | | | 116bis 163 | 62 70 | Manosque, Pierrevert, la Bastide des Jourdans, Les granons, N100, Mane, Volx, Manosque. Variante :Manosque, Ste Tulle, Pierrevert (grande route), La Bastide, Les Granons, N100, Mane, Volx, Manosque. |
| | 05/01 13h | | 30 | 65 | Manosque, Vinon, St Paul, Pont Mirabeau, Mirabeau, Grambois, La Bastide des Jourdans, Manosque. |
| | | 07/01 13h | 43 | 69 | Manosque, Volx, Forcalquier, Sigonce, Lurs, ND des Anges, La Brillanne, Oraison, Villedieu, Manosque. |

Deux groupes peuvent être constitués : les cyclorandonneurs et les cyclotouristes. Voir les parcours différents.

Les groupes partent à **13h00 en décembre et janvier du crédit agricole.**

Pour les personnes intéressées, le circuit du mardi et du jeudi peut se faire **le lundi et le mercredi.**

Remarques : les circuits proposés ne présument pas du temps qu'il fera : il faudra adapter le circuit au temps réel (s'il y a du verglas ou des zones froides.)

Les sorties sont réservées aux membres du Club et à l'accueil de futurs licenciés pour lesquels le Club a souscrit une assurance.

Parcours « relax » de l'hiver.

L'heure des départs est fixée à 10h.

Le jeudi 10 décembre Est (vers La Bégude)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=3687884>

82 Km ; 765m de dénivelé.

Manosque, Le Bars, Bras d'Asse, La Bégude (38,5Km) Casse-croûte, Poteau de Telle, Puimoisson, Valensole, Manosque.

Possibilité de raccourcir au poteau de telle : Valensole, Manosque.
(77Km et moins difficile que par Puimoisson).

Le jeudi 17 décembre Ouest (vers Cucuron)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=1838022>

81,3 Km ; 749m de dénivelé.

Manosque, Mirabeau, la Bastidonne, la tour d'Aigues, Ansuïs, Cucuron (47Km) casse-croûte, l'étang de la Bonde, la Motte d'Aigues, St Martin de la Brasque, la Bastide des Jourdans, Manosque.

Possibilité de raccourcir à la Tour d'Aigues, mais pas de repas en commun, dans ce cas.
(61 km).

Le jeudi 24 décembre : trêve de Noël

Le jeudi 31 décembre Nord (vers St Etienne les Orgues)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5519237>,

80,5 km ; 833m de dénivelé.

Manosque, les Vannades, Volx, Villeneuve par le canal, La Brillanne, Notre dame des Anges, Sigonce, Montlaux, St Etienne les Orgues (42Km) casse-croûte, Forcalquier, Volx, Manosque.

Le jeudi 7 janvier Sud (vers La Verdière)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5519272>

87 Km ; 782m de dénivelé.

Manosque, Vinon, Ginasservis, La Verdière (34 km) casse-croûte, Rians directement, St Paul les Durance, pont Mirabeau, Manosque.

Possibilité de raccourcir : de La Verdière, retour par St Julien, chemin de la Trinité (chemin découvert par Marie-Paule), Vinon, 4 chemins, Manosque. (67Km).

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5519319>

67Km, 600m de dénivelé.

Si vous voyez des erreurs ou des incohérences, je vous prie de me les signaler. Merci.

J.Pierre

Quelques explications sur ces circuits : voir ci-dessous.

Notez que ces sorties sont proposées à tous les membres du club.

Certains d'entre nous ont émis l'idée de rouler à la mi-journée, l'hiver (départ à 10h). Ceci une fois par semaine.

Les avantages que nous voyons :

- profiter des heures les plus chaudes.
- rentrer plus tôt, avant la tombée de la nuit et avant les embouteillages.
- permettre de parcourir quelques km de plus que la moyenne traditionnelle (l'hiver : 60km).

- éviter de manger très tôt comme l'impose un départ à 13h.

Les inconvénients :

- Repas tiré du sac.

Je propose des circuits qui nous permettront de rouler environ 2h avant de prendre ce repas tiré du sac. Pour cela, le circuit passera par des endroits permettant de se restaurer au chaud.

Reste à fixer le jour de la semaine. Le samedi étant un jour particulier où les circuits comprennent des variantes destinées aux cyclo-randonneurs, je propose de commencer par le jeudi.

Le circuit pourra être reporté au vendredi, si le temps est mauvais le jeudi.

En fait, nous nous adapterons au temps de la semaine.

L'esprit dans lequel nous souhaitons que ces sorties se passent, c'est : **à allure modérée dans la joie et la bonne humeur**, selon l'excellente formule de Marie-Paule.

Les critères :

Distance comprise entre 75 et 85 Km

Dénivelé ne dépassant pas 750m si possible (difficile à respecter en allant vers le nord).

Prévoir un raccourci, chaque fois que c'est possible.