



# CALENDRIER DÉPARTEMENTAL SPORT NATURE

SAISON 2019/2020



Le Comité Départemental UFOLEP Gironde vous propose un calendrier regroupant l'ensemble des activités qui se pratiquent en extérieur.

Cette démarche résulte de notre envie de vous proposer un document unique qui reflète la multi-activité en UFOLEP, en effet votre licence UNIQUE vous permet de pratiquer toute la saison toutes ces activités, à condition d'avoir déclaré ces activités et d'avoir souscrit la licence correspondante.

- ⇨⇨⇨ **Le VTT, le KID BIKE ...**
- ⇨⇨⇨ **Les Épreuves Combinées ...**
- ⇨⇨⇨ **La Randonnée Pédestre, la marche nordique ...**
- ⇨⇨⇨ **Les Trails, les Raids ...**

## ⇨⇨⇨ LEGENDE

- CT** ⇨ Cyclotourisme
- EC** ⇨ Épreuves Combinées
- RP** ⇨ Randonnée Pédestre
- TR** ⇨ Trail et Raid
- CHALLENGE U TRAIL** ⇨ *Challenge Trail de la participation*
- Rando VTT** ⇨ Vélo Tout Terrain : Randonnées
- Course VTT** ⇨ Vélo Tout Terrain : Courses
- Kid B<sub>1/2</sub>** ⇨ KID BIKE
- CHALLENGE U KID BIKE** ⇨ *Challenge Kid Bike*
- MN** ⇨ Marche Nordique

***Pour les randonnées VTT vous trouverez à titre indicatif des Niveaux de difficulté (de 1 facile à 5 difficile) afin de savoir où vous mettez les pieds et le vélo !!***

### PORT DU CASQUE



**En UFOLEP le port du casque est imposé pour toutes les activités cyclistes** (lors des entraînements, sorties, reconnaissances, échauffements, compétitions, etc...).

### COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP Gironde

72 Avenue de l'Église Romane 33370 ARTIGUES PRES BORDEAUX  
Tél. : 05.56.79.00.22 - [ufolep33@gmail.com](mailto:ufolep33@gmail.com) - [www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)

## SEPTEMBRE 2020

|   |                        |          |            |                         |        |
|---|------------------------|----------|------------|-------------------------|--------|
| <b>S. 05/09</b>   | <b>CASTRES GIRONDE</b> |          |            |                         |        |
|   | RANDO DES ASSOS        | 25/50 km | Niveau 1/3 | UFOLEP 7€<br>AUTRES 10€ | 8 h 30 |
| ☛ <b>CASTRES CYCLO CLUB</b> Laurent ROUSSERIE 06-84-81-73-10 laurent.rousserie@wanadoo.fr |                        |          |            |                         |        |

|   |   |                       |              |                         |                           |
|---|---|-----------------------|--------------|-------------------------|---------------------------|
| <b>D. 06/09</b>   | <b>MOULIETS et VILLEMARTIN (à l'Eglise)</b> |                       |              |                         |                           |
|   | « LA BOUCLE DES DEJANTES »                  | 20 / 34 / 38<br>43 Km | Niveau 2/3/4 | UFOLEP 7€<br>AUTRES 10€ | Départs libres<br>08 h 15 |
| ☛ <b>DEJANTES DU COTEAU</b> Joël LAURENT 06-32-66-76-23 <a href="http://lesdejantesducoteau.free.fr">http://lesdejantesducoteau.free.fr</a> <a href="mailto:lesdejantesducoteau@free.fr">lesdejantesducoteau@free.fr</a><br><a href="http://www.facebook.com/lesdejantesducoteau/">http://www.facebook.com/lesdejantesducoteau/</a> |   |                       |              |                         |                           |

|  |                      |                         |                                  |   |   |
|--|----------------------|-------------------------|----------------------------------|---|---|
| <b>S.12/09</b>   | <b>BAZAS</b>         |                         |                                  |   |   |
|  | RANDO Jacques ARMAND | 56 km<br>37 km<br>25 km | Niveau 4<br>Niveau 2<br>Niveau 1 | Ecocup compris (remboursable 1€)<br>UFOLEP 8€<br>AUTRES 11€ | Inscription à partir de 13 h 00<br>Départ libre à 14 h 30 |
| ☛ <b>BAZAS SPORT NATURE</b> Didier SAUMON 06-32-39-48-69 <a href="http://www.usbsn.fr">www.usbsn.fr</a> <a href="mailto:contact@usbsn.fr">contact@usbsn.fr</a> |                      |                         |                                  |   |   |

|  |                     |   |              |                         |                                      |
|--|---------------------|---|--------------|-------------------------|--------------------------------------|
| <b>D. 27/09</b>  | <b>MARCHEPRIME</b>  | RDV Complexe Sportif E. Andérol derrière l'Eglise – 33380 Marchéprime |              |                         |                                      |
|  | RANDO DES ECUREUILS | 23/38/50 km   | Niveau 2-3-4 | UFOLEP 7€<br>AUTRES 10€ | Retrait dossard 7h45<br>Départs 8h30 |
|  | Randonnée pédestre  | 11 et 17 Km   |              | UFOLEP 5€<br>AUTRES 5€  | Départ groupé Obligatoire à 9h00     |
| ☛ <b>VTT PARFUM NATURE</b> Rodolphe FRADIN 06.80.25.40.13 <a href="mailto:vtt@club-des-ecureuil.fr">vtt@club-des-ecureuil.fr</a> <a href="http://events.club-des-ecureuil.fr">http://events.club-des-ecureuil.fr</a> |                     |   |              |                         |                                      |

## OCTOBRE 2020

|  |                                  |                 |              |                         |  |
|--|----------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|--|
| <b>D. 04/10</b>  | <b>LARUSCADE</b>                 | Lac des Vergnes |              |                         |  |
|  | RANDONNEE VTT DU LAC DES VERGNES | 20-35-50 km     | Niveau 1/3/3 | UFOLEP 7€<br>AUTRES 10€ | Départs libres<br>8 h 30<br>Inscription à partir de 7h30 |
|  | La Randonnée du Lac des Vergnes  | 10 & 15 km      | Niveau 1/2   | 5€                      | Départ libre à partir de 9 h 00                          |
| ☛ <b>CAVIGNAC Club Nord Gironde</b> NAUD Jacky 06.81.93.64.38 <a href="mailto:cavignacclubnordgironde@gmail.com">cavignacclubnordgironde@gmail.com</a> / <a href="http://club.quomodo.com/ccng/accueil.html">http://club.quomodo.com/ccng/accueil.html</a> |                                  |                 |              |                         |  |

## OCTOBRE 2020

|  |  |                           |  |                        |  |
|--|--|---------------------------|--|------------------------|--|
| <b>D. 11/10</b>  | <b>SAINT-JEAN D'ILLAC</b>  | Plaine des sports         |  |                        |  |
|  | Course VTT en relais<br>LES 2 HEURES DES JALLES VERTES<br>SPÉCIALE JEUNES (8 à 19 ans) | Boucle de 4km<br>Niveau 2 |  | UFOLEP 6€<br>AUTRES 9€ | 8h à 13h<br>Retrait dossard à partir de 8h00 |
| ☛ <b>LES JALLES VERTES</b> <a href="http://www.lesjallesvertes.fr/">http://www.lesjallesvertes.fr/</a> / <a href="mailto:club-vtt@lesjallesvertes.fr">club-vtt@lesjallesvertes.fr</a> Romuald THIERY 06-72-73-65-45 <a href="mailto:romuald.thiery@wanadoo.fr">romuald.thiery@wanadoo.fr</a> |  |                           |  |                        |  |

## NOVEMBRE 2020

|  |   |                |   |              |                         |
|--|---|----------------|---|--------------|-------------------------|
| <b>S. 31/10</b>  | <b>SAUTERNES LA RAISIN D'OR EN SAUTERNAIS</b>   | Château FILHOT |   |              |                         |
| <b>D. 01/11</b>  | Inscriptions uniquement en ligne sur <a href="http://www.baroueursdusauternais.org/">http://www.baroueursdusauternais.org/</a><br>Salon Sport et Nature |                |   |              |                         |
| <b>Samedi</b>  |   |                |   |              |                         |
|  | TRAIL   |                | Enfants 0.5/1.5/2.4/3.6 km<br>Adultes 9/14/ 25/ 33 km |              | Tarif sur site internet |
|  | Marche nordique   |                | 14 km chronométré                                     |              |                         |
| <b>Dimanche</b>  |   |                |   |              |                         |
|  | Randonnée VTT   |                | 15 km <b>déguisé</b><br>25 km<br>50 km                | Niveau 1/3/4 |                         |
|  | Course VTT  |                | 50 km   |              |                         |
|  | Randonnée pédestre déguisée   |                | 15 km   | fléchés      |                         |
| ☛ <b>LES BAROUDEURS DU SAUTERNAIS</b> Fabrice GILLET 06-82-74-92-10 <a href="mailto:fa.gillet@free.fr">fa.gillet@free.fr</a> <a href="http://www.baroueursdusauternais.org/">http://www.baroueursdusauternais.org/</a> |   |                |   |              |                         |

## DECEMBRE 2020

|                 |                       |  |  |                     |                    |
|-----------------|-----------------------|--|--|---------------------|--------------------|
| <b>S. 12/12</b> | <b>SALLEBOEUF</b>     |  |  |                     |                    |
|                 | XCROSS des 3 châteaux |  |  | Famille / 8 & 16 km | 14 h 30<br>15 h 00 |



**Le Comité Départemental est agréé PSC1**  
**Nous vous proposons donc des sessions de formation chaque mois**  
**Tarif préférentiel pour les licenciés UFOLEP33 à 52€**  
**Connaître les dates des sessions, les places disponibles ...**

7 heures qui peuvent sauver 1 vie  
**FORMATION PSC1 UFOLEP**  
Apprenez les gestes qui sauvent !

Programme :

- Protection / Alerte / Alerte des populations
- Malaise
- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque
- Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
- Traumatisme / Brûlures / Plaies / Hémorragies externes



Nos sessions à venir :

# 25 janvier 2020

# 28 mars 2020

# 11 avril 2020

10 places par session (10 ans et +)

Tarifs

52€ licencié(e) UFOLEP

70€ Autres participants

Rendez-vous sur : [www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)



UFOLEP Gironde : 05.56.79.00.22 // [ufolep33@gmail.com](mailto:ufolep33@gmail.com)

Organisme de formation PSC1 agréé préfecture de Gironde par arrêté n°33 16 17 du 25/07/17



INTERDIT  
AUX VTT

# ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
GIRONDE



INTERDIT  
AUX VTT

## AMIS VÉTÉTISTES RANDONNÉES VTT EN DANGER

### TRACES GPS LES DIFFUSER C'EST COMME



## ROULER DANS TON SALON !!!

**TOUS LES PARCOURS NE BÉNÉFICIENT  
QUE D'UNE AUTORISATION TEMPORAIRE  
MERCi DE RESPECTER LE TRAVAIL DES ORGANISATEURS  
AINSi QUE LES PROPRIÉTAIRES**

Sur les manifestations organisées sous l'égide ufolep 33,  
Il est interdit de rendre le relevé des traces GPS du parcours public ou de le diffuser  
par quelque moyen que ce soit, sous peine d'un risque de poursuites judiciaires.



COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP DE LA GIRONDE  
[www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)  
@ufolep33 #UFOLEP





TOUS LES SPORTS AUTREMENT GIRONDE

**RETROUVEZ LES INFOS,  
LES MODIFICATIONS DU CALENDRIER,  
ET BIEN PLUS ENCORE ...**

### Sur le Site Internet du Comité



L'Ufolep c'est une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement.

 

AGENDA



NOS ACTUALITES



NOS VIDEOS



ALBUM PHOTOS



NOTRE REVUE

#### Nos actualités



[www.cd.ufolep.org/gironde](http://www.cd.ufolep.org/gironde)

et sur les réseaux sociaux  
[www.facebook.com/ufolep33/](https://www.facebook.com/ufolep33/)

# Bonne saison 2019-2020