➲ CALENDRIER DÉPARTEMENTAL 2009-2010 ⊂

ufolep 33
Une Autre Idée du Sport

DES SPORTS DE NATURE

Le Comité Départemental UFOLEP Gironde vous propose un calendrier regroupant l'ensemble des activités qui se pratique 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 [plus d'infos au 05-56-79-00-22].

➲➲➲ ***Le VTT ...***
➲➲➲ ***Les Épreuves Combinées ...***
➲➲➲ ***La Randonnée Pédestre ...***
➲➲➲ ***Les Trails, les Raids ...***
➲➲➲ ***La Course sur route ...***
➲➲➲ ***L'Athlétisme ...***

➲➲➲ LEGENDE

- ATh ➲ **Athlétisme**
- CsR ➲ **Courses sur Route**
- CT ➲ **Cyclotourisme**
- EpC ➲ **Épreuves Combinées**
- RP ➲ **Randonnée Pédestre**
- TR ➲ **Trail**
- VTT ➲ **Vélo Tout Terrain : Randonnées et Courses**

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

VERSION DU 12/01/2010

COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP Gironde
72 Avenue de l'Église Romane 33370 ARTIGUES PRES BORDEAUX
Tél. /Fax : 05.56.79.00.22 - ufolep33@yahoo.fr - http://ufolep33.free.fr

➲➲➲ JANVIER 2010

D. 24	**LEOGNAN** Stade Ourcade				
EpC	Bike and Run	10 / 20 km		15 / 17€ Par équipe	9 h 30
ATh	Cross-country	Cross 6.4 / 4.8km Scolaires 1.3km		3€ / gratuit gratuit	8 h 45 11 h 30
➲ **A.T.S.C.A.F. GIRONDE** Gilles MANSUY 05-56-93-34-00 atscaf33@wanadoo.fr / http://atscafgironde.chez-alice.fr					

D. 24	**ST GERMAIN DU PUCH** Parking du Crédit Agricole				
RP	Randonnée	20 km	Prévoir pique-nique	Gratuit	9 h 30
➲ **ULCR** Jean-Jacques MOZE 05-56-06-15-33					

➲➲➲ FEVRIER 2010

D. 07	**CASTRES / GIRONDE** Salle des Fêtes				
VTT	RANDONNÉE des Sangliers **Challenge UFOLEP Gironde**	10 Km (familles) 20 Km 40 km	Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	9 h 00
➲ **CASTRES CYCLO CLUB** Patrick BIROT : 06-81-44-50-03 / Jean-Paul BOIS 06-70-48-39-82 patrickbirot@hotmail.com					

D. 07	**ANDERNOS les BAINS** 52, Avenue des Colonies			
	COURSE VTT			
VTT	9 à 10 ans	2 X 5 km	UFOLEP : 3€ Autres : 5€	11 h 00
	11 à 12 ans	2 X 7 km		11 h 30
	13 à 14 ans	2 X 10,5km		11 h 30
	RANDONNÉE			
	4 à 5 ans	2,5 km		9 h 30
	6 à 8 ans	2,5 km		10 h 00
➲ **VTT INTERBASSIN ANDERNOS** Christophe LOPEZ 06-66-76-11-11 vttinterbassin@wanadoo.fr				

D. 14	**PESSAC** Stade HAUT-LEVEQUE – Hôpital Sud				
EpC	**VETATHLON**	4 km càp + 12 km VTT + 4 km càp	Niveau 1	Tarifs non communiqués	10 h 00
➲ **C.H.R. SPORTS** Robert DEJEU 05-56-36-60-73					

PORT DU CASQUE

Sur proposition de la Commission Nationale des Activités Cyclistes, au terme d'une décision du Comité Directeur National UFOLEP, le port du casque est imposé pour toutes les activités cyclistes (lors des entraînements, sorties, reconnaissances, échauffements, compétitions, etc...).

S. 06	LORMONT – CENON - FLOIRAC				
TR	Trail des Gabelous	Xtrail 22Km Découverte 12Km		Tarifs non communiqués	14 h 00
Rp	randonnée	8Km			13 h 45
Et aussi des animations : Kid trail, via ferata, CO … dès 14 h 15					
➲ **A.G.N. 33** Benoît CHAMOULEAU 06-80-70-96-59 / Wilfried SCHNEIDER 06-23-03-28-81 agn33@agn33.fr / www.agn33.com					

D. 07	**LAROQUE** Salle des Fêtes – Repas sur réservation				
VTT	La « VTT Médiévale » **Challenge UFOLEP Gironde**	15-30-40 km	Niveau 3	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	9 h 00
Rp	Randonnée	10 Km			9 h 00
➲ **GUIDON TARGONNAIS** Jean-Louis BOUILLAC 06-30-27-26-36 http://chevreuils-vtt.over-blog.com/ chevreuils-targon@hotmail.fr					

D. 07	**MARCHEPRIME**				
EpC	Bike & Run	12-18 km Niveau 2/3		UFOLEP 12€ /éq (14€ sur place) AUTRES 13€ /éq (15€ sur place)	9 h 30
➲ **VTT PARFUM NATURE** Bernard TOURNEUR 05.57.71.80.49 vttparfumnature@laposte.net					

Pour participer à une course ou un championnat VTT, vous devez être en possession, en plus de votre licence, d'une carte de compétiteur VTT

Faire la demande au 05-56-79-00-22
Ou télécharger sur http://ufolep33.free.fr

D. 14	**LIMOGES (87)**
CsR	**CHAMPIONNAT NATIONAL** CROSS COUNTRY
➲ **UFOLEP GIRONDE** 05-56-79-00-22 ufolep33@yahoo.fr	

D. 14	**QUINSAC Cave de Quinsac 2000 participants maximum**				
VTT	La Ronde des Vignes	15 - 30 - 40 km	Niveau 3	UFOLEP 6€ AUTRES 7€ +1€ si après le 06/03	9 h 00
Rp	Randonnée	10 – 20 Km		4€	9 h 15
➲ **U.S. QUINSAC** Annick TAILLACOT 05-56-20-88-88 annick.taillacot@sfr.fr					

S. 20	**BOMMES** Le Tachon				
EpC	RAID BOMMES SAUTERNES Vallée du Ciron	Duos (150max) Solos (50max)	Niveau 1	Tarifs non communiqués	11 h 00
BOMMES NAUTIQUE VTT Pascal BASTIER : 06-73-14-56-14 bastierpascal@orange.fr www.bommes-nautique.new.fr					

D. 21	**ANDERNOS les BAINS** 52, Avenue des Colonies			
EpC	BIKE AND RUN	Circuit découverte 9 km Circuit 18 km pour 18 ans et +	14€ / éq. Avant le 17/03 puis 18€ / éq.	Insc 9h Départ 10h
VTT INTERBASSIN ANDERNOS Christophe LOPEZ : 06-66-76-11-11 vttinterbassin@wanadoo.fr				

D. 28	**AUDENGE**				
CsR	« L'Audengeoise »	Course Nature Course Enfant	12 km 1-2 km	8€ (10€ sur place) Enfants gratuits	10h30 9h30
Rp	Randonnée	13km		Sans engagements	10 h
COURIR à AUDENGE 06-63-60-72-96 jhisl@free.fr Office du Tourisme 05-56-26-95-97					

D. 28	**LIGUEUX**	
VTT	**CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL** COURSE Inscriptions par avance	A partir de 9 h 00
UFOLEP GIRONDE / 05-56-79-00-22 / ufolep33@yahoo.fr / http://ufolep33.free.fr		

➲➲➲ AVRIL 2010

D. 04	**SAINT-PALAIS de BLAYE**			
VTT	Randonnée **Challenge UFOLEP Gironde**	25-40 km	UFOLEP 5€ AUTRES 7€	8 h 30
VTT	Course	40 km	8€	14h30
C.C. SAINT-PALAIS de BLAYE cycloclub.stpalais@wanadoo.fr Michel TOULON 06-37-91-41-57 / Richard TERRIGEOL 06-85-12-11-75				

BALISAGE ET DEBALISAGE
prévoir un balisage qui ne dure pas (peinture à l'eau ...)
et le débalisage : Assurer le nettoyage à l'issue de la manifestation, la remise en état des lieux et procéder au ramassage de la signalétique.

D. 04	**HOSTENS – Salle des Fêtes**				
VTT	Le triangle vert **Challenge** **UFOLEP Gironde**	18 km 36 km 55 km	Niveau 2	7€	9 h 00

NATUR'BIKE 33 HOSTENS
Jean-Daniel FORTON 05-56-88-01-59 Benoît BORDESSOULES 06-15-15-79-90

D. 11	**PAUILLAC** Plaine de la Garosse				
TR	TRAIL des Grands Vins	10 km 25 Km	Niveau 3	7€ 8€	9 h 30 9 h 15
RP	Randonnée	10 km		1€	9 h 35

S.A.C. PAUILLAC 06-64-39-98-48 / 05-56-59-55-22 domiboyer@free.fr

D. 11	**LEOGNAN**				
VTT	Randonnée	25 / 45 km	Niveau 3	UFOLEP 6€ AUTRES 8€	9 h 00
EFC	BIKE AND RUN	10 / 20 km	Niveau 3	UFOLEP 16€ AUTRES 18€ Par équipe	14 h

VELOXYGENE http://velox33.free.fr
Denis MARTINEZ 06-07-29-34-57 bernard.velox33@wanadoo.fr

D. 18	**BOUGUE 40**
VTT	**CHAMPIONNAT RÉGIONAL** COURSE

UFOLEP GIRONDE 05-56-79-00-22 / ufolep33@yahoo.fr / http ://ufolep33.free.fr

LE TRI DES DECHETS

La gestion des déchets c'est quelque chose qui se prépare bien avant le jour de la manifestation, pour l'organisateur, prévoir au plus juste le nombre d'inscrits afin d'éviter le gaspillage, préférer des contenants recyclables, préférer travailler avec des producteurs locaux, privilégier les produits de saison, prévoir une bonne information des convives (lieux de tri sélectif ...);

Pour le participant, préférer des contenants réutilisables (gourde plutôt que bouteille), utiliser des produits avec peu d'emballage (fruits ...), contribuer au tri sélectif mis en place sur la manifestation.

D. 18	**SAINT EMILION** Gare SNCF				
RP	RANDONNÉE	20 km	Prévoir pique-nique	Gratuit	9 h 30

ULCR Jacques FAVARON 09-50-36-50-45

L. 19 **CARCANS – Domaine de Bombannes**
J. 22 **Inscription obligatoire des équipes à l'avance**

VTT — ECO RAID AVENTURE — Réservé jeunes 14-18 ans

ATLANTIQUE Aventures 05-24-58-62-75

D. 25 **CREON Challenge UFOLEP Gironde**

VTT	Randonnée de l'entre 2 mers	25 / 50 km 65 / 85 km	6€ 8€	Inscriptions / Départs de 7 h 30 à 10 h 00

CREON V.C. Jean-Pierre SILVESTRINI 06-63-25-94-41

➲➲➲ MAI 2010

S. 01 **MONSEGUR** Place de la Halle **LES RANDOS MONSEGURAISES**

VTT	**Challenge UFOLEP Gironde**	21 / 40 km	Niveau 2	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	De 8h à 9h
CT	Randonnées	20 / 50 / 90 km	Niveau 1/2		
RP	Randonnée	12 km fléchés		2 €	
	Repas grillade 12 €				

S.C. MONSEGUR Jean PERINOTTO : 05-56-61-88-43 perinotto.motoculture@wanadoo.fr

S. 01 **CISSAC-MEDOC** Place de la Mairie

CSR	Les Foulées Cissacaises	9.6 km 19.232km 2.5km jeunes	Niveau 1	8€ 10€ Gratuit	9 h 30 9 h 30 9 h 45

SAC PAUILLAC Guy CORBIERE 05-56-59-54-30 / 06-83-05-44-00 guy.corbiere177@orange.fr

D. 09 **ANDERNOS les BAINS** 52, Avenue des Colonies

VTT	4H D'ANDERNOS équipes de 3 Vttistes (mixte, féminins, masculins)	Circuit 5km	24€ /éq Avant le 05/05 Puis 26€/eq	10 h

VTT INTERBASSIN ANDERNOS Christophe LOPEZ : 06-66-76-11-11
vttinterbassin@wanadoo.fr

Le VTT permet de profiter pleinement des espaces et chemins naturels en toute liberté. Cette pratique populaire compte plus de 500.000 adeptes.
Les impacts environnementaux sont faibles, mais le VTT peut être à l'origine de la production de nombreux déchets (emballages, chaînes cassées, pneus) et d'un gaspillage de l'eau lors du nettoyage.

D. 09 **BOURG / GIRONDE**

VTT	Randonnée des Côtes de Bourg	15 / 25 35 / 45 km	

VTT ESTUAIRE CLUB GAURIAC Hervé DONNEGER 06-83-85-28-16
herve.donneger@orange-ftgroup.com

D. 09	**LIGUEUX** Près de Sainte-Foy la Grande				
VTT	« La Liguoise » **Challenge UFOLEP Gironde**	15 / 30 / 45 km 65 km	Niveau 1/2/3/4	UFOLEP 6€ AUTRES 8€	8 h 30
RP	Randonnée	10 / 15 km		4€	
	LES BLAIREAUX DE LIGUEUX Frédéric ZAIA Mairie 05-57-41-21-01 zaiapf@aol.com				

S. 15 D. 16	**CONTREXEVILLE 88**
VTT	**CHAMPIONNAT NATIONAL VTT** Course sur qualification
	UFOLEP GIRONDE 05-56-79-00-22 / ufolep33@yahoo.fr / http ://ufolep33.free.fr

S. 15 D. 16	**4ème CAP HOSTENS** – Domaine Départemental Gérard Lagors			
EPC	Raid découverte multisport par équipe de 3	1,5 km de trail, 0,5 km canoë , 30 mn course d'orientation, 0,5 km canoë, 6 km VTT, 1 km trail	30 € / équipe (45 sur place)	10h30
EPC	Raid sportif multisport par équipe de 3	1,5 km de trail, 8 km VTT, 3 km de canoë, 1 h de course d'orientation, 1,5 km canoë, 6 km Bike & run, Tir à l'arc	45€ / équipe (60 sur place)	14h00
EPC	Triathlon découverte	250 m Natation, 10 km VTT, 2,5 km Course à pied	12 € (15 sur place)	10h00
EPC	Triathlon sprint	750 m Natation, 20 km VTT, 5 km de Trail	18 € (23 sur place)	15h30
EPC	Triathlon enfants (nés entre 95 et 2002)	50 m Natation, 1,5 km VTT, 400 m Course à pied Ou 100 m Natation, 3 km VTT, 800 m Course à pied	3 €	13h30 14h00
	SAGC CESTAS section Raid J. Steffe 06 98 22 14 05 jeromesteffe@yahoo.fr			

D. 16	**SAINT-SULPICE ET CAMEYRAC**				
VTT	La randonnée de la Laurence	47/32 km 10 km (enfant)	Niveau 4/3/1	UFOLEP 6€ AUTRES 8€	9 h 00
RP	Pédestre	10 Km	Niveau 1	4€	9 h 00
	VTT FRC ST SULPICE Eric PICART : 06-07-55-09-55 eric.picart33@orange.fr Jean-Michel TAMBOISE : 06-72-70-36-26 jm.tamboise@orange.fr http://vtt-frcsaintsulpice.fr				

Pour chaque tonne de papier recyclé, on peut sauver jusqu'à 17 arbres matures. Le recyclage ne sauvegarde pas seulement des milliers d'arbres chaque année mais il permet également d'utiliser 64 % d'énergie et 50 % d'eau en moins et contribue à diminuer de 74 % la pollution de l'air par rapport à la production d'une tonne de papier produite avec de la pulpe de bois.

D. 16 CASTILLON la BATAILLE à 40 mn de Bordeaux

VTT	« La déjantée » **Challenge UFOLEP Gironde**	Niveau 4	17-35 et 47 km	Tarifs non communiqués	9 h 00 Camping

DEJANTES DU COTEAU http://lesdejantesducoteau.free.fr
Hervé VIDAL : 06-87-70-34-85 Joël LAURENT : 05-57-40-21-73

S. 22 L. 24 FARGUES ST HILAIRE

VTT	TROPHEE DES JEUNES VTTISTES	Orientation, Relais cross country, cross country, trial, descente	12€

VELO CLUB FARGUAIS didier.dousset@laposte.net luc.laborderie@aliceadsl.fr
Didier DOUSSET : 06-07-56-63-57 Luc LABORDERIE : 06-32-23-65-35

D. 23 CAPIAN – RANDONNEES MULTICATIVITES LABEL NATIONAL

VTT	Randonnées	15 /27km		8 h 30
TR	Trail	15 /27km		8 h 40
RP	Randonnées	15 / 20 km	2€	8 h 50
CT	Randonnées	10 (familles)/25/60 km		9 h 00
EQUESTRE	Randonnée	14 km		11 h 00

Dégustation dans les châteaux, Ravitaillement sur les parcours, Repas du Terroir chez les viticulteurs (20€ réservation obligatoire avant le 17 mai au 06.34.24.55.78)

ELAN CAPIANAIS / UFOLEP GIRONDE
www.elancapianais.com 05-56-72-30-52 contact@elancapianais.com

S. 29 ST GENES DE LOMBAUD repas sur résevation

VTT	Circuit des Châteaux en Entre 2 mers **Challenge UFOLEP Gironde**	15-25-40 km	6€	Inscp. 14h Départs 15h à 15h30
RP	Randonnée pédestre	10-15 km		

CREON V.C. Jean-Pierre SILVESTRINI 06-63-25-94-41

S. 29	**ARSAC**			
VTT	LA MEDOCAINE	7 circuits de 20 à 80 km		35€ à 45€
A.V.T.V. MARGAUX Claude BERNIARD 06-63-85-97-90 claude.berniard@wanadoo.fr				

➲➲➲ JUIN 2010

S. 05	**GRADIGNAN**				
VTT	COURSE VTT Spéciale Jeunes 5 à 16 ans + mini trial		Boucles 1/3/7 km	5€	13 h 00
VTT CLUB AQUITAINE BIKE ml.lageyre@orange.fr M. LAGEYRE 05-56-89-43-71					

D. 06	**LUGON – Ile du Carnay** Union des producteurs Cave Coopérative				
VTT	Randonnée des Romains	20/35/50 km	Niveau 1/2/3	UFOLEP 6€ AUTRES 8€	8 h 30
RP		12 km	Niveau 1	3€	9 h 00
A.S.L.N. SAINT-ROMAIN LA VIRVÉE www.romainsdesbois.fr / info@romainsdesbois.fr Pour le VTT Yvette VIALE : 05-57-58-24-24 / 06-30-49-58-68 / 06-37-86-48-94 Pour la RP: 05-57-58-20-04 / 05-57-84-46-53 / 06-27-39-41-45					

CHARTE UFOLEP DU VTTiste

➲ Payer sa participation
➲ Être à jour de sa licence ou être porteur d'un certificat médical de non contre indication pour les non licenciés
➲ Prévoir une autorisation parentale pour les mineurs
➲ Respecter les délais d'engagement pour les Championnats et aussi les organisateurs
➲ Le port du casque à coque rigide est obligatoire
➲ Avoir un cycle en bon état et adapté à votre pratique, et une tenue adaptée à la pratique du VTT
➲ Respecter les horaires de départ
➲ Choisir des parcours et des distances adaptés à sa condition physique et son matériel
➲ Respecter les consignes de sécurité et le code de la route
➲ Respecter le balisage
➲ Respecter l'environnement
➲ Faire preuve d'entraide et de solidarité avec les autres participants
➲ Respecter les autres usagers de la nature
➲ Avoir sa trousse de réparation
➲ Avoir un minimum de ravitaillement liquide et solide
➲ Privilégier la convivialité
➲ Si vous souhaitez voir améliorer des points de l'organisation pour une future édition, faites le remarquer aimablement à l'organisateur

D. 06	**BIGANOS** Port				
EpC	Le « BIGARAID des TORTUES » Trail + canoë + VTT	Long (50km) +18 ans Court (30km) +14 ans		45€ / éq	9 h 30
EpC	Course enfant	VTT + CàP + initiation Canoë	7/9 ans 10/13 ans	Gratuit	10 h 00

A.S.V.T.T. BIGANOS http://bigaraid.free.fr bigaraid@free.fr 06-18-69-27-17

D. 13	**SAINT-JEAN D'ILLAC**		**Pré inscription conseillée**		
VTT	« La Trans'Illacaise 2010 » **Challenge UFOLEP Gironde**	15-30-45 Km	Niveau 1-2-3	UFOLEP 6€ AUTRES 8€ +2€ le jour J	Insc. Dès 7h30 Dép. 9 h 00
Rp	Randonnée	10 km fléchés		5€	9 h 00

ASI LES JALLES VERTES VTT http://vtt.jallesvertes.free.fr
Jean-philippe GAY 06-80-27-49-41 / 06-79-22-46-89 jalles.vertes@free.fr

D. 20	**GENSAC** Salle omnisports				
VTT	La « Gironde-Est » **Challenge UFOLEP Gironde**	10 km 30 km 40 km	Niveau 1 Niveau 3 Niveau 4	UFOLEP 7€ AUTRES 8€ ENFANTS 3€	9 h 00
Rp	Randonnée pédestre	10 km guidée			9 h 15

C.C. GENSAC Mr TAILLARD 05-57-47-47-22 / 06.50.29.00.72

V. 25	**BOULIAC** Parc de Vialle		
CsR	Nocturne de BOULIAC	10 Km	21 h 00

BOULIAC SPORTS PLAISIRS Alain LETARD 05-56-20-54-42

D. 27	**SAINT-PEY DE CASTETS**				
VTT	RANDONNÉE des Moulins **Challenge UFOLEP Gironde**	18 km 25 km 35 km 45 km	Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3 Niveau 4	UFOLEP 5 à 7€ AUTRES 7 à 9€	Insc 8h Départs 9h
Rp	Randonnées pédestres	11 km 17 km	Balisée guidée	5€	9h

ROUE DES MOULINS rouedesmoulins@yahoo.fr / http://rouedesmoulins.free.fr
Patrick AUDUREAU : 06-19-18-41-39 Cédric CHEYROU 06-87-57-25-45

➲➲➲ JUILLET 2010

D. 04	**MONTALIVET Plage**				
VTT	La MONTALIV.T.T	20 km (familles) 30-50 km	Niveau 1/2	UFOLEP 7€ AUTRES 8€	9 h 00
➲ **CMCS VENDAYS-MONTALIVET** Bruno PORTIER 06-82-02-10-11					

V. 09	**ANDERNOS** 52, avenue des colonies				
VTT	Randonnée Nocturne **Challenge UFOLEP Gironde**			UFOLEP 4€ AUTRES 5€	22 h 00
➲ **VTT INTERBASSIN ANDERNOS** Christophe LOPEZ : 06-66-76-11-11 vttinterbassin@wanadoo.fr					

Me.14	**BELLEBAT Salle polyvalente – repas sur réservation**				
VTT	RANDONNÉE « des chevreuils » **Challenge UFOLEP Gironde**	15-30-48 km	Niveau 3	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	9 h 00
RP	Randonnée	10 km			9 h 00
➲ **GUIDON TARGONNAIS** Jean-Louis BOUILLAC 06-30-27-26-36 http://chevreuils-vtt.over-blog.com/ chevreuils-targon@hotmail.fr					

Me.14	**BOURG / GIRONDE**			
TR	Trail des Côtes de Bourg	14 / 25 Km		8 h 30
RP	Randonnée pédestre	14 km fléchée		8 h 30
➲ **A.L. BOURG / GIRONDE** Tel / Fax : 05-57-68-84-41 albsathletisme@yahoo.fr				

D. 18	**PESSAC s/ DORDOGNE Inscriptions avant le 15/07**				
EPC	RAID Maxi 25 éq de 2	VTT 15KM Pédestre 5Km Canoë 6 Km	Niveau 3	8€/pers	8 h 30
➲ **C.C. GENSAC** Mr TAILLARD 05-57-47-47-22 / 06.50.29.00.72					

La prévention du dopage est l'affaire de tous !

Les conduites dopantes sont multiples. Où commence le dopage ? à l'entraînement, en compétition, dans la vie de tous les jours ? accepter des produits dont on ne connaît pas la provenance … c'est prendre un risque.

Plus d'infos sur www.dopage.com

D. 18	**DONNEZAC** Stade municipal				
VTT	« La gabaye » **Challenge UFOLEP Gironde**	12-30-45-60 Km	Niveau 1/2/4/4	UFOLEP 5€ AUTRES 7€ -12 ans gratuit	6 h 00 À 13 h
CT	Randonnée Cyclotourisme	55 / 80 / 110 Km	Niveau 3/4/4		
Rp	Randonnée pédestre	12 Km	Niveau 2	3€	

C.C. DONNEZAC Sylvain BOUDJENAH 05-57-58-42-88 / 06-73-37-07-07
sylvain.boudjenah@orange.fr

S. 24	**SAINT-TROJAN**			
ATh	Cross d'été	8 Km Courses jeunes		20 h 00 19 h 30

A.L. BOURG / GIRONDE Tel / Fax : 05-57-68-84-41 albsathletisme@yahoo.fr

D. 25	**GOURS** Proche SAINT-SEURIN / L'ISLE			
VTT	La Déchaînée **Challenge UFOLEP Gironde**	15 / 30 / 45 km +5km enfants encadrés	5€	8 h 00 A 9 h 00
Rp	Les Vignes	7 / 15 km fléchés		

V.C. GOURS http://vtt.gours33.over-blog.com / pichou1@gmail.com
Pierre PASCAL 05-57-49-67-28 / 06-74-79-42-60

➲➲➲ AOÛT 2010

S. 08	**SALLES LES TRANSVERSALLES IX^{ème} édition** Quartier du Lanot				
EpC	Vétathlon du Val de l'Eyre	VTT + course pédestre en duo	Niveau 2/4	12€/pers	14 à 17 h

COMITÉ DU QUARTIER DE LANOT Jean PLANTEY 05-56-88-44-26

S. 21	**CAPIAN** Place de la Mairie			
TR	Trail de l'Elan et des Côtes de Bordeaux	10 km 21 km	7€ 10€	17 h 15 17 h 00
Rp	Randonnée pédestre guidée	10 km	2€	16 h 00

ELAN CAPIANAIS www.elancapianais.com
05-56-72-30-52 /06-34-24-55-78 moulin.bleu@orange.fr contact@elancapianais.com

D. 29	**MOULIETS à 45 mn de Bordeaux**				
VTT	« La boucle des déjantés » **Challenge UFOLEP Gironde**	17 /38 Km	Niveau 4	Tarifs non communiqués	9 h 00 Stade

DEJANTES DU COTEAU http://lesdejantesducoteau.free.fr
Hervé VIDAL : 06-87-70-34-85 Joël LAURENT : 05-57-40-21-73

➲➲➲ SEPTEMBRE 2010

S. 04	**CARCANS**				
EpC	23ème Polymusclée	Individuelle et équipe (500m/30km/5km)		33€	14 h 00

A.T.S.C.A.F. GIRONDE http://atscafgironde.chez-alice.fr
Gilles MANSUY 05-56-93-34-00 atscaf33@wanadoo.fr

S. 04	**CESTAS-BOURG** Centre culturel				
VTT	« Randonnée Gourmande » **Challenge UFOLEP Gironde**	17 - 38 Km	Niveau 1/3	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	Inscr. Dès 12h30 Dep 14 h

LEZARD VERT VTT CESTAS **PRE INSCRIPTIONS SUR http://lezards.verts.free.fr**
T. GOBINAUD 05-24-61-33-19 / 06-77-28-73-25 lezardvert.vtt@numericable.fr
P.MICHEL 09-53-89-96-21

D. 05	**VILLEGOUGE** Près de Fronsac				
VTT	RANDONNÉE en Fronsadais **Challenge UFOLEP Gironde**	7 Km (Enfants accompagnés) 28 - 45 Km	Niveau 1 3/4	UFOLEP 6€ AUTRES 8€	9 h 00
RP	Randonnée pédestre	14 km	Niveau 2	5€	9 h 00

VTT FRC ST SULPICE Eric PICART : 06-07-55-09-55 eric.picart33@orange.fr
Jean-Michel TAMBOISE : 06-72-70-36-26 jm.tamboise@orange.fr http://vtt-frcsaintsulpice.fr

L'économie et l'éthique

Contrôler les achats : des coûts particulièrement bas (tee-shirts, ballons…) peuvent cacher des pratiques douteuses (travail des enfants, non-respect du droit du travail, temps de travail non respecté, etc.).

Favoriser :

- ➲ les fournisseurs locaux,
- ➲ l'agriculture bio (même pour le coton),
- ➲ le commerce équitable,
- ➲ les produits recyclés (tee-shirts, gadgeterie, papier, etc.).

D. 12	**FARGUES ST HILAIRE** Domaine de la Frayse				
VTT	La Farguaise **Challenge UFOLEP Gironde**	10/25/45 km	Niveau 3	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	Départs libres dès 8h

VELO CLUB FARGUAIS didier.dousset@laposte.net luc.laborderie@aliceadsl.fr
Didier DOUSSET 06-07-56-63-57 / Luc LABORDERIE 06-32-23-65-35

S. 18	**PEUJARD** Maison du Temps Libre				
VTT	RANDONNÉE Nocturne La Nuit des Azimutés **Challenge UFOLEP Gironde**	20 Km 45 km	Niveau 4	UFOLEP 7€ AUTRES 9€	Départ 21 h 00

PEUJARD VC http://nuitdesazimutes.unblog.fr / club.azimutes@gmail.com
Lionel MOREAU 06-18-77-53-97 Eric CHARDONNIERAS 06-60-96-09-00

D. 19	**LE PORGE**				
TR	Trail de l'Océan	11 / 23 km	Niveau 2/3	8 à 12€ 10 à 14€	9 h 30

DEFI SPORT ENDURANCE LE PORGE http://defisportendurance.over-blog.com
Patrice DURAND 06-82-68-70-16 defisportendurance@neuf.fr

D. 19	**LIGUEUX Arrivée ST SERNIN** (Navette aller - retour)			
VTT	RANDONNÉE en ligne « La 33-47 » **Challenge UFOLEP Gironde**	33 - 47 Km Niveau 2/3	UFOLEP 6€ AUTRES 8€	9 h 00

LES BLAIREAUX DE LIGUEUX / VTT DURAS 47
Frédéric ZAIA zaiapf@aol.com

S. 25 **D. 26**	**WEEK-END SPORT EN FAMILLE** **MERIGNAC – Oxylane village**		
	Multisports tout le week-end	1€ /famille	journée
	VTT, TIR à L'ARC, SPEEDBADMINTON, PLONGEE, TRAMPOLINE, TUMBLING …		

UFOLEP GIRONDE 05-56-79-00-22 / http ://ufolep33.free.fr

D 26	**MARCHEPRIME**				
VTT	RANDONNÉE des Ecureuils **Challenge UFOLEP Gironde**	22-40 km	Niveau 2-3	UFOLEP 6€ AUTRES 8€	9 h 00

V.T.T. PARFUM NATURE Bernard TOURNEUR 05-57-71-80-49
vttparfumnature@laposte.net / http://vttparfumnature.neuf.fr

➲➲➲ OCTOBRE 2010

S. 02 PUJOLS / DORDOGNE

CsR	COURSE les 6h	Relais	Boucle 2.5km	10€/pers	10 h 00

➲ **LES BARJOTS des COTOS** http://barjotsdescotos.fr.gd
Olivier COURRIAN : 06-13-45-13-34

D. 03 BEAUTIRAN Plaine des sports de Calens

VTT	La Beautiranaise **Challenge UFOLEP Gironde**	10 Km 25 Km 45 Km	Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	9 h 40 9 h 15 9 h 00
Rp	Randonnée pédestre	10 Km	fléchés	6€	9 h 20

➲ **A.S. BEAUTIRAN CYCLISME** Bruno MIRAN 05-56-67-00-91 / 06-67-67-79-63
http://monsite.orange.fr/asb.cyclisme / miran.bruno@wanadoo.fr

D. 10 CAPIAN Place du Palmier

Rp	Randonnées Balade en vendanges	14 km 20km	accompagnés		9 h 00

➲ **ELAN CAPIANAIS** www.elancapianais.com
05-56-72-30-52 /06-34-24-55-78 contact@elancapianais.com

D. 10 SAINT-JEAN D'ILLAC PRE INSCRIPTION CONSEILLÉE

VTT	Course VTT en relais Les 2 heures des Jalles Vertes	Boucle de 4km Niveau 2	UFOLEP 5 à 7€ AUTRES 7 à 9€ Inscription 8h	Manif 10h à 16 h

➲ **ASI LES JALLES VERTES VTT** http://vtt.jallesvertes.free.fr
Jean-philippe GAY 06-80-27-49-41 / 06-79-22-46-89 jalles.vertes@free.fr

D. 17 CREON

VTT	RANDONNÉE des Vendanges **Challenge UFOLEP Gironde**	25/40/55 km	6€	Inscriptions 8h-10h

➲ **CREON V.C.** Jean-Pierre SILVESTRINI 06-63-25-94-41

D. 17 LARUSCADE départ et arrivée au Lac des Vergnes

VTT	Course VTT du Lac des vergnes	50 km	Niveau 2	9€ avant le 10/10 10€ sur place	11 h 00
VTT	Randonnée VTT **Challenge UFOLEP Gironde**	30-50 km	Niveau 2	UFOLEP 6€ AUTRES 7€	8 h 30
Rp	Randonnée pédestre	12 km	Niveau 2	5€	9 h 00

➲ **CAVIGNAC Club Nord Gironde** Luc RIMBERT 06-32-63-55-70 rimbert.luc@wanadoo.fr

D. 24	**CREON** Station vélo				
RP	Randonnée	20km	Prévoir pique-nique	Gratuit	9 h 30
ULCR	Jean-Jacques MOZE 05-56-06-15-33				

➲➲➲ NOVEMBRE 2010

D. 07	**SAUTERNES** Château FILHOT Portes ouvertes des appellations Barsac - Sauternes				
VTT	la raisin d'or en sauternais **Challenge UFOLEP Gironde**	25 km 45 km 60 km	Niveau 1 Niveau 3 Niveau 4	Voir site Internet	
RP	Randonnée pédestre	15 Km	fléchés		
LES BAROUDEURS DU SAUTERNAIS www.baroudeursdusauternais.org Fabrice GILLET 06-82-74-92-10 Régis CAPDEREST 06-20-33-80-46					

S. 13	**PEUJARD** COURSE PEDESTRE				
TR	TRAID NOCTURNE TRAIL	12-22 KM	Niveau 3	UFOLEP 10€ AUTRES 15€	19 h 15
LES AZIMUTES PEUJARD VC christophe@traid.fr / www.traid-nocturne-trail.fr / 05-56-18-96-00					

S. 20	**MONTUSSAN** COURSE PEDESTRE				
CSR	Course nature Course enfants	10km		UFOLEP 8€ AUTRES 10€ ENFANTS GRATUITS	15 h 30 14 h 00
RAIDER'S 33 LORMONT Francke BERNARD 05.56.72.91.52 francke.bernard@orange.fr					

V. 26	**TALENCE THOUARS**	
CSR	COURSE DES ANONYMES AU PROFIT DES Restos du Coeur	20 h 00
ANONYMES DU CAMPUS 05-56-48-28-72		

➲➲➲ DECEMBRE 2010

S. 04	**PORTETS** La Forge				
VTT	Randonnée TELETHON	25 Km	Niveau 1	5€	14 h 00 A 16 h 00
GUIDON PORTESIEN Jean-pierre PERROT 06-79-87-71-44 perrot-jeanpierre@sfr.fr					