

# **Le P MMIER**

*Journal des sorties*  
*du Vélo-Club la Pomme Marseille*

## **Calendrier 2025 et Janvier 2026**

Sorties cyclos du Samedi,  
du Dimanche et jours fériés



**VELO CLUB LA POMME  
MARSEILLE**

*Fier de ses 50 ans d'histoire,  
le Vélo Club La Pomme Marseille est résolument tourné vers l'avenir*

Patrick **SORIN**      Jean-Pierre Carminati  
Président              Président d'honneur

**vous adressent leurs meilleurs vœux pour 2025**

<https://www.veloclublapomme.com/>

Organisateur des « Bosses de Provence » et de « La Sixsaintes »

# EDITO



La parution du calendrier des sorties cyclos de l'année à venir est, à juste titre, l'un des événements de chaque début de saison.

L'édition 2025 n'échappe pas à la règle avec une multitude de parcours variés de nature à satisfaire tous les appétits.

Je me dois de remercier une fois encore les responsables des différents groupes pour leur altruisme et la constance de leur engagement.

Un grand merci à Chantal, Gégé, Régis, Jean-Marc, Jean-Claude, Clément et Damien pour leur précieuse contribution au rayonnement de nos sections.

Chaque année, plus de 200 sorties organisées par le VCPM pour le plus grand plaisir des nombreux et fidèles participants !

Puisse 2025 nous permettre de continuer à vivre des moments heureux de partage autour de notre passion commune.

Patrick Sorin.

# CYCLOSPORTIFS du samedi

## Les conseils du Chef pour 2025

***QUE 2025 SOIT UNE ANNÉE SPORTIVE DE TOUT PREMIER CHOIX POUR CHACUN D'ENTRE NOUS !***

***NOUS RESTERONS FIDÈLES AUX VALEURS QUI SOUDENT NOS GROUPES RESPECTIFS ET NOUS LES TRANSMETTRONS AUX NOUVEAUX ADHÉRENTS..... !***

***FIERS DE NOS COULEURS SOYONS RESPECTUEUX DU CODE DE LA ROUTE POUR UNE MEILLEURE ENTENTE ENTRE CYCLISTES, AUTOMOBILISTES ET PIÉTONS.***

***SOYONS ACTEURS ET BÉNÉVOLES DE NOTRE CLUB DE CŒUR !***



**Gégé**



**LOVE le VÉLO et vive le VCPM...!!**

**Gégé : 06 61 80 47 05**

**Contact : [cantinfless@hotmail.fr](mailto:cantinfless@hotmail.fr)**



## SECTION CYCLOTOURISME 2025



**Christian**

*Le Cyclotourisme favorise une pratique du vélo à votre rythme, pour une découverte qui vous permettra parmi les dizaines de « cyclos-randonnées » organisées de découvrir ou de redécouvrir les routes du département ou de notre région.*

*Une manière de rouler fondée sur les valeurs :*

- Convivialité, Partage, Respect, Découverte,*
- Tout autant sportive que touristique.*

*Avec le respect du code de la route pour y trouver et tenir sa place !*

- maîtriser la conduite de son vélo !*
- Rouler en petit groupe attentif aux participants tout au long de la sortie.*
- Apprendre ou réapprendre les gestes de petite mécanique.*

*Sans oublier le perfectionnement proposé aux différents stages par la FFV .*

*Pour qu'à vélo tout soit plus beau et ravi de l'avoir fait .*

***Donnez du vélo à votre santé***

**Vélo Club La Pomme Marseille tél : 04.91.35.16.10**

**Christian Bonnet tél : 06 76 59 26 22**

### CHARTRE DE L'ECO CYCLO

*La nature est belle et la route n'est pas une poubelle, en toutes circonstances, promenade, entraînement ou compétition, je conserve déchets et emballages en attendant le lieu prévu pour m'en débarrasser.*

*Je respecte les règles du code de la route, mon casque est mon compagnon de route le plus fidèle.*

*Le cyclisme est un sport merveilleux, excellent pour la santé, je ne gâcherai pas ma chance et ces instants de bonheur par la prise de médicaments néfastes et interdits.*

# CYCLOSPORT COMPET



Damien



Clément

Cette section a vocation à vous préparer à des cycloportives avec un objectif de performance.

Dans ce cadre, Claire Lafforgue, responsable sportif de notre équipe U19 a accepté de construire et de programmer des séances collectives d'entraînement permettant aux futurs membres de cette section de bénéficier d'une préparation adaptée aux épreuves inscrites au calendrier.

Pour les plus motivés, ayant des objectifs de cycloportives, un calendrier 2025 a été établi :

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| -La CORIMA             | Le 30 mars 2025      |
| -La LAVANDINE          | Le 13 avril 2025     |
| -Les BOUCLES du VERDON | Le 18 mai 2025       |
| -L'ARDÉCHOISE          | Le 14 juin 2025      |
| -La FAUSTO COPPI       | Le 29 juin 2025      |
| -La DRÔMOISE           | Le 21 septembre 2025 |

Un programme d'entraînement et de préparation sera proposé, dans le but de progresser.

Ces séances se dérouleront le samedi matin, départ avec le groupe Gégé pour conserver la convivialité.

## Contacts :

- Damien LECOINTRE : 06 61 22 69 43 [damienlecointre@laposte.net](mailto:damienlecointre@laposte.net)  
-Clément COLOMBO : 06 32 15 49 54 [clementcolombo@gmail.com](mailto:clementcolombo@gmail.com)



# CYCLOSPORTIFS DU DIMANCHE

Pour le groupe du Dimanche, nous visons une grande convivialité tout en essayant de se dépasser afin de repousser nos limites, tout en restant respectueux des niveaux de chacun sans jamais laisser un camarade sur le bord de la route !



Jean-Marc



Chantal

Cela permettra aux nouveaux venus de faire connaissance avec tout le monde.



Contacts: Chantal CINI-HARRIS : 06 16 23 84 77

et

Jean-Marc LOPEZ: 06 82 39 70 69 [lopezjeanmarc@neuf.fr](mailto:lopezjeanmarc@neuf.fr)

*LE PORT DU CASQUE N'EST PAS OBLIGATOIRE MAIS IL EST INDISPENSABLE*

# « GENTLEMEN'S CYCLO »

## Sorties du mardi et du jeudi

De beaux parcours sont visibles chaque semaine sur le forum du VCPM dans la rubrique « GENTLEMEN CYCLO », tous les adhérents du VCPM sont les bienvenus.



Régis

En cours d'année des sorties sur notre belle région sont prévues. (le Haut Var, les Alpilles, le Lubéron, le Ventoux, la montagne de Lure, le Verdon)....etc..... seront proposées.



**Contact Régis CHABERT au 06 85 33 71 88**

**et**

**Jean-Claude PELLEGRIN au 06 18 97 33 39**

**Lien du Forum**

<https://www.forumvcpm.com/phpBB3/index.php?&sid=2d6d98d20577523f34b221474696e6c3>

Pour que nous soyons respectés, respectons les autres :  
Feux rouges, Stop, Priorités on s'arrête, respectons le code de la route...!!! **Le port du casque est obligatoire, même à l'entraînement, pour bénéficier des garanties de la licence FFC.**

# **PROGRAMME des ACTIVITES du VCPM** **PREVUES POUR 2025**

Attention certaines dates peuvent changer, se renseigner au secrétariat du Club

## **01 Janvier 2025 au 31 Décembre 2025**

Sorties cyclotouristes et cycloportifs les Mardis, Jeudis, Samedis, Dimanches et Jours fériés.  
-toutes les sorties ont un parcours programmé (visible sur notre forum).

## **03 au 05 Janvier 2025**

Stage de préparation U17/U19 de la saison 2025 au VCPM.

## **02 Février 2025**

Courses FFC des écoles de vélo (U7 à U13) dans le cadre du Grand Prix « La MARSEILLAISE 2025 ».

## **17 au 20 Février 2025**

Stage de préparation des sections encadrées (U13 à U19) de la saison 2025 à Roquebrune.

## **25 Février 2025**

Présentation de nos équipes U7 à U13 U15/U17/U19 chez « Citroën Stellantis Michelet ».

## **02/03 Mars 2025**

Début des courses U17/U19 (Mapei Classic).

## **16 Mars 2025**

GP de la ville d'Aubenas (toutes sections U7 à U19).

## **24 Avril 2025**

Soirée animation Club des partenaires chez « Citroën Stellantis Michelet ou Nhow Hôtel)»

## **31 Mars au 05 Avril 2025**

Stage cyclos à Llor del Mar (Espagne).  
-5 sorties programmées.

## **27 Avril 2025**

GP de Bécodène (attente retour Comité FFC).

-Matin - Courses U15 et U17.

-Après midi - Dernière étape du « Tour Région Sud Juniors U19 ».

## **24 Mai 2025**

Randonnée FFCT - 13<sup>ème</sup> édition « La SixSaintes» dans le massif de la St Baume.

## **07 au 09 juin 2025**

Stage montagne pour toutes les sections à Réallon.

## **12 Juin 2025**

Soirée de remerciement pour les bénévoles des « Bosses de Provence 2024» (lieu à valider).

## **30 Août 2025**

Journée Sport Santé - 4<sup>ème</sup> édition « Roulons contre le cancer de la prostate » à Bédouin.

Avec l'Association Française d'Urologie (AFU) et les associations des malades.

Randonnée de 600 cyclistes avec parcours autour du Mont Ventoux (parrain Bernard HINAULT).

## **13 et 14 septembre 2025**

Les Bosses de Provence 2025 – 30<sup>ème</sup> édition - (environ 2200 cyclistes sur nos belles routes de Provence)

-3 parcours chronométrés.

-2 Randonnées cyclistes FFV (FFCT).

-Courses FFC des écoles de vélo (U7 à U13).

-1 Randonnée pédestre dans les calanques.

## **04 Octobre 2025**

Fête du Club à Bécodène pour tous nos adhérents (pique-nique offert par le club et jeux).

## **xx Novembre 2025**

Stage de cohésion U17/U19 à Marseille (Club).

## **29 Novembre 2025**

Assemblée générale ordinaire 2025 du Vélo Club La Pomme Marseille.

## **fin Novembre début Décembre 2025**

GP de Marseille Luminy 8<sup>ème</sup> édition – Cyclo-cross FFC à Luminy

Pré-licenciés – Pupilles – Benjamins – Minimes – Cadets – Juniors – Masters – Seniors/Espoirs.

## **xx Décembre 2025**

Stage de cohésion U19 à Marseille (Club).

***Lien du Forum***

<https://www.forumvcpm.com/phpBB3/index.php?&sid=2d6d98d20577523f34b221474696e6c3>



## Début année 2025

SAMEDI 04 JANVIER 2025	Départ l'Estaque -----> 8 h 15 -----> 65 Km -----> 700D+
	L'Estaque- le Rove-le Douard- la Mède-Martigues-Lavéra- la Gatasse-Carro-la Couronne- Sausset-les-Pins (café)-Carry-le-Rouet-Ensues- le Rove- l'Estaque

DIMANCHE 05 JANVIER 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	AUBAGNE - CARNOUX - CASSIS - La CIOTAT - CEYRESTE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - GEMENOS - AUBAGNE

SAMEDI 11 JANVIER 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15 -----> ± 70 Km -----> 1000D+
	La Pomme-Aubagne – Beaudinard -St Pierre les Aubagne -St Jean de Garguier- Malesabeille- Chemin des Marseillais -Auriol (café)-Montée St Barthélemy- Les Boyers - la Destrousse- Les Matelots - Roquevaire-Lascour-Aubagne- la Pomme


DIMANCHE 12 JANVIER 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">90 Km</span>
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - GRAND CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Le BRULAT - La CIOTAT - CASSIS - La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI 18 JANVIER 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8H15 =====>± 75 Km =====>±1100D+
	St Menet- Allauch - Le Terme -La Pomme - Belcodène - Haut du pigeonnier - La Destrousse - (café)- Peypin – Le Régage - Le Terme – Allauch - St Menet - VCPM.


DIMANCHE 19 JANVIER 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Tour Du CASTELLET - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - AUBAGNE

SAMEDI 25 JANVIER 2025	Départ Siège du VCPM -----> <b>8h15</b> .....±.75 Km.....±1200D+.....
	Aubagne-Carnoux(1 <sup>er</sup> à droite sur les hauteur de Carnoux ,direction le chenil) - Gare de Cassis-les Jeannots-belle Fille-la Ciotat (café) Ceyreste-grand Caunet-la Bédoule-Aubagne-la Pomme. ou additif (en fonction de l'heure) - Ceyreste - La Bégude - Le Camp - Cuges - Col de l'Ange - Gémenos - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 26 JANVIER 2025	Départ parking « Privilège » -----> <b>8h00</b> Vers “ La Gineste ” 90 Km
	La GINESTE - CASSIS - La CIOTAT – St CYR – LA MALISSONNE - Le BEAUSSET - Le CAMP - La BEGUDE – GRAND CAUNET - GEMENOS - AUBAGNE


SAMEDI 01 FÉVRIER 2025	Départ Siège du VCPM .....8h15.....±80 Km.....±1200D+..... 
	La Gineste - Cassis - la Bédoule - Roquefort - Grand Caunet - La Begude - Le Camp -Cuges - Gemenos-(café)- St Pierre les Aubagne (par petite route) - Pont de l'Etoile - Napolon(à droite sous le pont et au bout à gauche , puis suivre le pipe jusqu'à l'autre pont et à droite) - Au panneau la Bretagne à droite et à la sortie de la petite route de suite à droite Fond de Mai – Eoures – St Menet - La Valentine - La Pomme.

DIMANCHE 02 FÉVRIER 2025 <b>LA MARSEILLAISE</b>	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> 107 kms 1100 M de deniv
	<b>Aubagne – Roquevaire – Auriol – St Zacharie – La Sambuc – St Maximin - Olliere – Trets – Petit Galibier – St Zacharie – Moulin de Redon – Aubagne - Privilège</b>

SAMEDI 08 FÉVRIER 2025	Départ VCPM -----> 8 h15 =====> ±70 km =====>±1000D+... 
	<b>St Menet - Camp Major - La Thuilière - Circuit Pagnol – Aubagne – Lascours -Pont de l'Etoile -Roquevaire - St Jean de Garguier - Gemenos (café) - Col de l'Ange -La Bedoule -Aubagne - VCPM</b>

DIMANCHE 09 FÉVRIER 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> 85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - DESCENTE du BRULAT - ST CYR - La CIOTAT - BELLE FILLE - CASSIS - Les FOURS à CHAUX - La BEDOULE - AUBAGNE

**ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi**

SAMEDI 15 FÉVRIER 2025 <b>St CLAUDE</b>	Départ siège du V.C.P.M. ===> 8 h 00.....±90 km .....±1100D+ 
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - DESCENTE du BRULAT - ST CYR - La CIOTAT - BELLE FILLE – PAS D'OULLIER - La BEDOULE - AUBAGNE OU GINESTE - VCPM

DIMANCHE 16 FÉVRIER 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h00</b> 90 Km
	AUBAGNE – ROQUEFORT LA BEDOULE-LE CAUNET-CEYRESTE-LA CIOTAT -LES LECQUES-ST CYR-LE BRULAT( le village)-LA VALLEE DU SILENCE-LE BEAUSSET-LE CAMP-LE CAUNET-COL DE L'ANGE-AUBAGNE.

SAMEDI 22 FÉVRIER 2025	Départ VCPM -----> 8 h 00..... ±85kms ..... 1300D+
	St Mene t- Aubagne - Les Rouvières - La Bédoule - Pas d'Oullier - Belle Fille - La Ciotat - Les Crêtes – Cassis - Belle Fille - Pas d'Oullier (sur la descente avant le pont , à droite) -Roquefort - Col de l'Ange – Gemenos – Aubagne - La Pomme

DIMANCHE 26 FÉVRIER 2025	Départ privilège -----> <b>8h15</b> 70 Km
	Aubagne – roquevaire – St Zacharie – Petit Galibier – Trets – Peynier – Les Michels – Fuveau – Gréasque – Auberge Neuve – Peypin – Les Termes – Privilege.

SAMEDI 01 MARS 2025	Départ VCPM -----> 8 h 00.....±125 Kms..... ±.1200D+
	Aubagne - Cuges - Le Camp - Meounes - La Roquebrussane (carrefour D64 l'Issole ) - Mazaugues - Rougiers - St Zacharie – Moulin du Redon – Auriol – Pont de l'Etoile – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 02 MARS 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h00</b> 103 Km 1070 M de deniv
	Aubagne – Gémenos - Col de L'Ange – Cuges Le Camp – Signes – Méounes – Vallée Du Gapeau – Signes – Le camp –Le Grand Caunet - La Bedoule – Aubagne

SAMEDI 08 MARS 2025	Départ Siège VCPM -----> 8 h 00.....±110 Km ..... ±1300D+
	<b>La Pomme – Aubagne - Pont de l'Etoile – Roquevaire - La Destrousse - La Bouilladisse- Le Pigeonnier – Peynier – Rousset - Le Cengle – Puylobier –Trets - Le petit Galibier - St Zacharie – Auriol – Roquevaire - Pont de l'Etoile – Aubagne - la Pomme.</b>

DIMANCHE 09 MARS 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h00</b> 90 Km
	AUBAGNE – ROQUEVAIRE – AURIOL – LA St BEAUME – La COUTRONNE – Descente source de Naï – St ZACHARIE – ROQUEVAIRE – AUBAGNE - MARSEILLE

SAMEDI 15 MARS 2025	Départ Siège VCPM -----> 8 h 00.....±115 Km ..... ±1000D+
	AUBAGNE – BAUDINARD – ROQUEVAIRE – AURIOL – ST ZACHARIE – LA SAMBUC – ST MAXIMIN (suivre D506A) – AU RP Prendre D28 BRAS – TOURVES par la D34 – ROUGIER – LA SAMBUC – ST ZACHARIE – MOULIN DE REDON – AUBAGNE - VCPM

DIMANCHE 16 MARS 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h</b> 90 Km      1100M de deniv
	AUBAGNE – ROQUEVAIRE-LA DESTROUSSE-VALDONNE-GREASQUE-GARDANNE-MEYREUIL-BEAURECUEIL-ST ANTONIN-LE CENGLE(descente)-ROUSSET-PEYNIER-LE JUILLET-LE PIGEONNIER-LA BOUILLADISSE-AUBAGNE.

SAMEDI 22 MARS 2025  <b>PfP</b>	Départ Siège du VCPM -----> 8h00.....±90 Km .....±1200D+
	<b><i>PIEDS &amp; PAQUETS</i></b> PARCOURS A DÉFINIR
	<b><i>Réservation dernier délai 17 Mars 2025</i></b>

DIMANCHE 23 MARS 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h00</b> 97Km      1120M D+
	Aubagne - Gémenos – Col de L'Ange – Grand Caunet – Le Camp – Le Beausset – Bandol – St Cyr – La Ciotat – Belle Fille – La Bedoule – Aubagne

SAMEDI 29 MARS 2025	<u>Départ VCPM =====&gt; 8h00 =====&gt; ±100km=====&gt; ±1600D+</u>
	Gineste - Cassis - Carnoux - Hauteur de Carnoux par le chenil , à l'envers du parcours connu - Le petit Rouvière - Roquefort - Col de l'Ange - Gemenos - Espigoulier - Auriol - Roquevaire - Pont de l'Etoile - Beaudinard - Aubagne - VCPM

PASSAGE à l' HEURE d' ETE + 1h00

DIMANCHE 30 MARS 2025 <b>LA CORIMA</b>	Départ parking "Casto" St Menet -----> <b>7H45</b> 90 Km
	AUBAGNE - AURIOL - St ZACHARIE - ROUGIERS - LA St BAUME - PLAN d' AUPS - La COUTRONNE - l' ESPIGOULLIER - GEMENOS – AUBAGNE

ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi

**STAGE en ESPAGNE du 31 MARS au 05 AVRIL 2025**



SAMEDI	Départ Siège du VCPM -----> 7H45 =====>± 110 Km =====> D± 1400
05 AVRIL 2025	Aubagne - Beaudinard - Roquevaire - Auriol - La St Beume - Descente par Nans - Descente par la Sambuc - Petit Galibier - Trets - Le Jaillet - Descente du Pigeonnier - Roquevaire - Napolon - Aubagne - VCPM

DIMANCHE	Départ parking "Privilège" -----> <b>8h00</b> <b>88</b> Km 1300M D+
06 AVRIL 2025	AUBAGNE-LE PETIT ROUVIERE-ROQUEFORT-LECAUNET- LE CAMP - LE BRULAT – ST CYR LA CIOTAT-LES CRETES-CASSIS-LES FOURS A CHAUX-LA BEDOULE-AUBAGNE.
<b>LA POLI ST BAUME</b>	

SAMEDI	Départ Siège du V.C.P.M -----> <b>7H45</b> .....±100 Km =====> ±1100D+
12 AVRIL 2025	Aubagne - Beaudinard - Pont de l'étoile - Roquevaire - Auriol - Moulin de Redon - St Zach - La Sambuc - Rougier - La St Baume - Plan d'Aups - La Coutronne - L'Espu - Gemenos -Aubagne - VCPM

DIMANCHE	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h45</b> 105 Km
13 AVRIL 2025	AUBAGNE – AURIOL-ST ZACHARIE-LA SAMBUC-ROUGIERS-TOURVES-BRAS par la D34-St MAXIMIN par la D34-NANS LES PINS-LA SAMBUC-ST ZACHARIE-MOULIN DE REDON-AUBAGNE.

SAMEDI	Départ VCPM -----> 7H 45 ..... ±110 Kms ..... ±1700D+
19 AVRIL 2025	St menet-Alauch- le Terme - Cadolive- St Savournin-Mimet- Simiane (Fontaine)- Siège- le Pin porte rouge- Septèmes- route de la Télévision- montée 7kms- le pin porte rouge- Siège- Simiane- Gardanne – Mimet par la D7(5km à 4%) - Cadolive- les Termes- Allauch- la Pomme.

DIMANCHE	Départ Privilège-----> <b>7h30</b> <b>125</b> Km 1510 D+
20 AVRIL 2025	Aubagne – les rouvieres – Pas d'Ouilier – La Ciotat - St Cyr – Bandol – Six Four – Notre Dame du Mai – La Seyne Sur Mer - Ollioule – Le Beausset Le circuit du castelet - Cuges – Gémenos – Aubagne.
<b>PÂCQUES</b>	

<b>LUNDI DE PÂCQUES</b>	Départ Siège du VCPM -----> 8H =====>± 75 Km =====> D± 1000
21 AVRIL 2025	Aubagne - Gemenos - Espigoulier - Auriol - Les Boyers - La Bouilladisse - retour à discrétion , soit par Pont de l'étoile - Roquevaire - soit par Peypin - Le Terme - Aubagne - VCPM

**ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi**

SAMEDI 26 AVRIL 2025	Départ Siège VCPM -----> <b>7h30</b> ± 125 Km ±1700D+
	La Pomme-Aubagne-col de l'Ange-Cuges-le Camp-le Beausset-ste Anne d'Evenos-Olioulles-sortie d'Olioulles à droite, montée du Gros Cerveau 8kms - Cyr-la Ciotat-Belle-Fille-la Bédoule-Aubagne-la Pomme.

DIMANCHE 27 AVRIL 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h45</b> 85 Km
	AUBAGNE -ROQUEVAIRE-LA DESTROUSSE-LE PIGEONNIER-PEYNIER-TRETS-LE PETIT GALIBIER-ST ZACHARIE-LA SAMBUC-NANS LES PINS-LA SAINTE BAUME-LE PLAN D'AUPS-LA COUTRONNE-GEMENOS-AUBAGNE.

JEUDI 01 MAI 2025 <b>FÊTE DU TRAVAIL</b>	Départ Siège du VCPM
	<b>A DÉFINIR ! SORTIE COMMUNE AVEC LES GENTLEMEN'S</b>

SAMEDI 03 MAI 2025	<b>TOUR DE L'ETANG DE BERRE ET DE L'OLIVIER</b> 110 KM =====> ±900D+
	Estaque - Le Rove - La Mede - Ancienne route de Marseille - Martigues - ST Mitre les Remparts - Blaise - Istres (Chemin du Tour de l'Etang) - Etang de l'Olivier - St Chamas - Berre l'Etang toute direction - Marignane (Route de Martigues) - Le Rove- Estaque

DIMANCHE 04 MAI 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h30</b> 120 Km
	AUBAGNE – Les Fours à Chaux – Roquefort – La Ciotat – St Cyr – Bandol – Sanary – Six Fours – NI de Mai – La seyne – Ollioules – Le Beausset – Le Camp – Cuges – Gemenos - Aubagne

JEUDI 08 MAI 2025 <b>VICTOIRE 1945</b>	Départ Siège VCPM -----> <b>7h30</b> 90 Km 1200D+
	Aubagne, Gemenos, Col de l'Ange, Le Caunet, La Bégude, Le Camp, Descente du Brulat, Beausset, montée du village du Castellet, le Beausset , le Camp, La Bégude, le Caunet, Les Juans, La Bédoule, Aubagne, VCPM

SAMEDI 10 MAI 2025	Départ Siège du VCPM -----> 7H45 =====> ± 110 Km =====> D± 1400
	Aubagne - Beaudinard - Roquevaire - Auriol - La St Beaume - Descente par Nans - Descente par la Sambuc - Petit Galibier - Trets - Le Jaillot - Descente du Pigeonnier - Roquevaire - Napolon - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 11 MAI 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h45 90 Km
	AUBAGNE-AURIOL-ST ZACHARIE-LA SAMBUC – ROUGIERS -LA SAINTE BAUME-LE PLAN D'AUPS-LA COUTRONNE-AURIOL-AUBAGNE

SAMEDI 17 MAI 2025	<b>LA LONDE LES MAURES</b> <b>Départ de La Londe ... ( 90kms de Marseille ) ± 9h00...±125km...±1800D+</b> <b>Départ de Marseille 6h30</b>
	La Londe des Maures D88-les Jassons-pas du Cerf-D 14 route des Maures-Collobrières-ste Anne-pra de Castel D 39-Gonfaron D 75-la Garde Freinet (arrêt buffet au Proxi) -D 558-Grimaud-D 14 Collobrières- D 41 col du Babaou-Bormes les Mimosas D 559-la Londe. Avec Dany et l'Ancre Marine de la Ciotat ! Pente maxi 6%

DIMANCHE 18 MAI 2025 <b>GP BELCODENE</b>	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h45 90 Km
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-CIRCUIT DU CASTELLET-LE BEAUSSET-VILLAGE DU CASTELLET-ST CYR-LA CIOTAT-CASSIS-LES FOURS A CHAUX-ROQUEFORT LA BEDOULE-AUBAGNE.

SAMEDI 24 MAI 2025	<b>CYCLOTOURISTE LA SIXSAINTES 2025</b>
	<b>DE UNE A SIX SAINTES POUR VOUS METTRE DU BAUME AU CŒUR</b>  <b>Départ Marseille ±190km ..... Départ Gemenos ±145km .....±3000D+</b>

DIMANCHE 25 MAI 2025 <b>FÊTE DES MÈRES</b>	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h45 90 Km
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-CIRCUIT DU CASTELLET-LE BEAUSSET-VILLAGE DU CASTELLET-ST CYR-LA CIOTAT-CASSIS-LES FOURS A CHAUX-ROQUEFORT LA BEDOULE-AUBAGNE.

**ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi**

SAMEDI 31 MAI 2025	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00 .....±135 Km ..... ±1500D+
	St Menet- Aubagne-Col de l'Ange- Grand Caunet- le Camp-Signes- Méounes- Sollies toucas – Siou Blanc- le Camp- Cuges- Gemenos-Aubagne- la Pomme.

DIMANCHE 01 JUIN 2025 <b>GF MONT VENTOUX</b>	Départ siège VCPM.....> 7H30 <span style="float: right;">±125kms</span>
	Aubagne – Roquevaire – La Bouilladisse – Descente du Pailladou – La Barque – Pont de Bayeux – D64 direction le Tholonet – D17 direction Aix – D10 Saint Marc Jaumegarde – Vauvenargues - Puits de Rians - Pourrières – Trets – Peynier – La Bouilladisse – Roquevaire – Aubagne

## *STAGE REALLON du 07 juin au 09 juin 2025*

SAMEDI 07 JUIN 2025 <b>SORTIE FARON</b>	Départ Siège VCPM -----> 7h.....±160 Km ==> ±1500D+
	<b>Aubagne - Col de l'Ange - Cuges - Le Camp - Signes - Méounes - Belgentier - Solliés Pont - La Farlède - La Valette - Le Revest - Le Faron - Toulon - Ollioules - Ste Anne d'Evenos - Le Bausset - Le Camp - La Begude - Le Grand Caunet - Col de l'Ange - Aubagne – VCPM</b>

DIMANCHE 08 JUIN 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h <span style="float: right;">150 Km LE FARON</span>
	Aubagne – Gémenos – Le Camp(circuit) – Le Beausset – Ollioules – Toulon – Le Mont Faron – La Seyne – ND de Mai – Six Fours – Sanary – Bandol – St Cyr – La Ciotat – Belle Filles – Roquefort - Aubagne

LUNDI 09 JUIN 2025 <b>PENTECÔTE</b>	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00 .....±90 Km ..... ±1000D+
	Aubagne - Col de l'Ange - Caunet-Bégude - Le Camp (café croissant si possible)-Le Bausset -Valée du silence - Le Brulât – Cuges – Gemenos -VCPM

SAMEDI 14 JUIN 2025 <b>ARDÉCHOISE</b>	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00 .....± 120 Km .....± 1500D+
	<b>LE TOUR DE LA SAINTE BAUME</b> Aubagne - Gémenos - Espigoulier - St Baume - Mazaugues - La Roquebrussanne - Méounes - Signes - Le Camp - Cuges - Gémenos - Aubagne - VCPM Le parcours est jalonné de nombreuses fontaines !

DIMANCHE 15 JUIN 2025 <b>FÊTE DES PÈRES</b>	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h30 <span style="float: right;">85 Km</span>
	La POMME – ALLAUCH – Les TERMES – AUBERGE NEUVE – FUYEAU – Les Michels - PEYNIER – TRETTS – Petit GALIBIER – St ZACHARIE – AURIOL - ROQUEVAIRE - AUBAGNE - La POMME



SAMEDI	<b>LE TOUR DE LA ST VICTOIRE.....7h00.....±130KM.....±1700D+</b>
21 JUN 2025	St Menet - Allauch - Le Terme -La Pomme - Le Pailladou – Fuveau - Chateaufort le Rouge Beaurecueil – Le Tholonet – Direction AIX – Les Trois Bon Dieux – St Marc de Jaumegarde – Vauvenargues – Col des Portes – Col de Clap – Puis de Rians – Pourrières – Trets – Peynier – Le Jaillet – Le Pigeonnier – La Destrousse - Aubagne - VCPM
<b>L'ARIÉGEOISE</b>	

DIMANCHE	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h30</b> 130 km
22 JUN 2025	Aubagne – Gémenos – Cuges – Le Camp – St Anne d'Evenos – Le Broussant – Col de Garde – Le Faron – La Valette – Toulon – Ollioules – Le Beausset – Le Camp Cuges- Gémenos-Abagne
<b>LA MARMOTTE</b>	

SAMEDI	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00 == => ± 140kms.....1500D+
28 JUN 2025	Aubagne - Beaudinard - Pont de l'étoile - Roquevaire - Auriol - Moulin du Redon - St Zacharie - La Sambuc –Grand tour de Rougier - Nans par le Golf - St Baume - La Coutrone - Gémenos - Col de l'Ange - Roquefort - La Bédoule - Aubagne - VCPM
<b>6 JOURS DE VARS DU 28 JUN AU 04 JUILLET</b>	

DIMANCHE	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h30</b> 105 Km
29 JUN 2025	AUBAGNE - GEMENOS - l'ESPIGOULIER - MAZAUGUES - La ROQUEBRUSSANNE - MEOUNES - SIGNES - Le CAMP - La BEGUDE - GEMENOS - AUBAGNE

SAMEDI	Départ V.C.P.M. -----> 7 h 00..... 110 Km == => 1200D+
05 JUILLET 2025	La Pomme – Aubagne – Roquevaire – Auriol –Moulin du Redon - St Zacharie - la Sambuc - Rougiers – Mazaugues - les Glacières - plan d'Aups - la Coutronne - l'Espigoulier – Gemenos -VCPM

DIMANCHE	Départ parking Privilège -----> <b>7h30</b> Vers " La Gineste " 90 Km
06 JUILLET 2025	La GINESTE - CASSIS - BELLE FILLE - La CIOTAT - CEYRESTE - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI	Départ Siège VCPM -----> <b>7h00</b> .....±100 Km == => ±1600D+
12 JUILLET 2025	<b>St Menet - Allauch - Le Terme - Auberge Neuve - La Pomme - Direction Haut du Pigonier - Descente du Pigonnier – Les Boyers - Auriol - La Sainte Baume - Gemenos - Col de l'Ange - La Bedoule – Aubagne – VCPM</b>

DIMANCHE 13 JUILLET 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">115 Km</span>
	Aubagne – Le Camp – Méounes – La Roquebrussanne – N5 direction Tourves – Rougier – St Zacharie – Auriol – Roquevaire – Aubagne - Privilège

SAMEDI 19 JUILLET 2025	Départ Siège VCPM -----> 7h00 .....100 Km .....1400D+
	La Pomme - St Menet - Les Camoins - Allauch - Le Terme - Pichauris - Le Régage - Peypin - Gedimat - Gréasque - Fuveau - Les Michels - Peynier -Trets - Le petit Galibier - St Zacharie – Auriol - Roquevaire - Lascours – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 20 JUILLET 2025 <b>L'ÉTAPE du TOUR</b>	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">90 Km</span>
	ALLAUCH - Les TERMES – La POMME - DESCENTE du PAILLADOU - FUVEAU - Les MICHELS - PEYNIER - TRETTS - PETIT GALIBIER - St ZACHARIE - AURIOL – AUBAGNE

SAMEDI 26 JUILLET 2025	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00 .....100 Km ==> 1600D+
	Aubagne - Gemenos - Espigoulier - Nans - Sambuc - St Zacharie - Le Petit Galibier - Trest - Peynier - Le Jaillet - La Bouilladisse - Peypin - Le Régage - Le Terme - Allauch - La Valentine – VCPM ou après la Bouille ont rentre Direct !

DIMANCHE 27 JUILLET 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">90 Km</span>
	AUBAGNE - GEMENOS - CUGES - Le CAMP - Le BEAUSSET - St CYR - La CIOTAT - PAS d' OUILIER -La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI 02 AOÛT 2025	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00 =====> ± 110kms
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE BEAUSSET-STE ANNE D'EVENOS-LE BROUSSAN-COL DU CORPS DE GARDE-MT CAUME-RETOUR BEAUSSET

DIMANCHE 03 AOÛT 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>7h30</b> <span style="float: right;">95 Km</span>
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - PETIT GALIBIER - TRETTS - PEYNIER - Les MICHELS FUVEAU - Le PAILLADOU - DESCENTE des TERMES – ALLAUCH – La POMME

SAMEDI 09 AOÛT 2025	Départ Siège VCPM -----> 7 h 00..... 105 Km
	La Pomme-Aubagne- Roquevaire- Auriol- la Sambuc-Rougiers-Mazaugues-les Glacières-plan d'Aups- la Coutronne-l'Espigoulier-Gemenos-la Pomme

DIMANCHE 10 AOÛT 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h30	95 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - Le CAMP - SIGNES - MEOUNES - TOUR des CHARTREUSES - Le CAMP - La BEGUDE - Descente CAUNET - COL de l'ANGE - GEMENOS - AUBAGNE	

**ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi**

SAMEDI 16 AOÛT 2025	Départ Siège VCPM -----> 7 h 15 .....110KM..... 1300D+
	St Menet - Aubagne – Beaudinard - Auriol - St Zacharie - Petit galibier - Trets - Pourrières - Puyloubier - Le Cengle - Rousset - Peynier - Le Jaillet – Descente du Pigeonnier – Destrousse – Roquevaire - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 17 AOÛT 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h30	95 Km
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-SIGNES-MEOUNES-LA VALLEE DU GAPEAU-SIGNES-LE CAMP-LE CAUNET-LA BEDOULE-AUBAGNE.	

SAMEDI 23 AOÛT 2025	Départ siège V.C.P.Marseille.....7h15.....115km .....1300D+
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE CAMP-SIGNES-MEOUNES-LA VALLEE DU GAPEAU-SIGNES-LE CAMP-LE CAUNET-LA BEDOULE-AUBAGNE.

DIMANCHE 24 AOÛT 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 7h30	95 Km
	ALLAUCH-LES TERMES-CADOLIVE-ST SAVOURNIN-croisement de MIMET-descente de LA DIOTE-GREASQUE-FUVEAU-LES MICHELS-PEYNIER-TRETS-LE PETIT GALIBIER-ST ZACHARIE-AURIOL-LA REIRAILLE-ROQUEVAIRE-LASCOURS- AUBAGNE..	

SAMEDI 30 AOÛT 2025	Départ Siège VCPM -----> 7h30 .....100 Km .....1200D+
	Aubagne – Petit Rouvière – Roquefort – Le Caunet – Ceyreste – La Ciotat – St Cyr – Le Brulat(le village) – Vallée du Silence – Route Forestière – Le Camp – La Begude – Col de l'Ange – Gemenos – Aubagne - VCPM

SAMEDI 30 AOÛT 2025	<b>AFU 2025 – 4<sup>ème</sup> édition à Bédoin</b> <b>« Roulons contre le cancer de la prostate »</b> <b>Avec l'Association Française d'Urologie.</b>
------------------------	---



**ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi**

SAMEDI 06 SEPTEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 7h45 .....105 Km .....1400D+
	Aubagne - Beaudinard -Roquevaire – La Destrousse – Le Pigeonnier – Le Jaillet – Trets – Puylobier – St Antonin – Beauceceuil – Château Neuf – Fuveau – Le Pailladou – La Pomme – Le Terme – Allauch – La Valentine - VCPM

DIMANCHE 07 SEPTEMBRE 2025	Départ parking Privilège -----> 7h15.....±.125 Kms .....±1700D+
	AUBAGNE-COL DE L'ANGE-CUGES-LE BEAUSSET-STE ANNE D'EVENOS-LE BROUSSAN-COL DU CORPS DE GARDE-MT CAUME-RETOUR par LE BEAUSSET

SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2025 et DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025	<p><b>30ème ÉDITION</b></p> <p><b>Les BOSSES de PROVENCE 2025</b></p> <p>Tous à l'organisation des BOSSES de Provence</p> <p>Votre présence est <u>indispensable</u> pour la réussite de notre cyclosportive</p>
--	--

SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2025  <b>BOL D'OR</b>	Départ Siège du VCPM -----> 7h45.....110Km..... 1100D+
	Aubagne – Auriol – St Zacharie – La Sambuc – St Maximin (à droite de sport 2000) Ollières – Trets – Peynier – Le Juillet – La Destrousse – Roquevaire – Aubagne - VCPM

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025  <b>BOL D'OR</b>	Départ Parking Privilège-----> <b>8h</b> .....105 Km .....
	AUBAGNE-AURIOL-ST ZACHARIE-LA SAMBUC-ROUGIERS-TOURVES-BRAS par la D34-ST MAXIMIN par la D28-NANS LES PINS-LA SAMBUC-ST ZACHARIE-MOULIN DE REDON-AUBAGNE.

**ATTENTION - Changement d' horaire le Samedi**

SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM ----> 8 h 00...SORTIE... <b>MOULES FRITTES</b> .... 90 Kms...1300D+
	Aubagne- Gemenos – Col de l' Ange – Le Camp – Le Beausset – Vallée du Silence – St Cyr – La Ciotat (Moules Frites) – Belle Fille – Retour à définir !

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h00</b> 85 Km
	AUBAGNE -CARNOUX-CASSIS-ST CYR LES LECQUES-LA MADRAGUE-LA CADIERE-LE BEAUSSET-LE CAMP-LE CAUNET-LA BEDOULE-AUBAGNE.



A 12h00

# FÊTE du CLUB

Pique-nique et pétanque  
(Lieu BELCODENE)

SAMEDI  
04 OCTOBRE 2025  
RAID DES ALPILLES

DIMANCHE 05 OCTOBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15	100 Km
	AUBAGNE – ROQUEVAIRE-AURIOL-LA SAMBUC-ROUGIERS-MAZAUGUES-LES GLACIERES-PLAN D'AUPS-LA COUTRONNE-L'ESPIGOULIER-GEMENOS-AUBAGNE.	

Début des Cafés !

SAMEDI 11 OCTOBRE 2025	l'ESTAQUE Plage -----> 8 h 30.....65 Km de l'Estaque....85km de Castelane	
	L'Estaque - le Rove - Le Douard – Martigues – Lavéra - La Gatasse – Carro - La Couronne - Sausset (café) - Carry- Ensues - le Rove - l'Estaque .	

DIMANCHE 12 OCTOBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15	85 Km
	AUBAGNE - La BEDOULE - PAS d' OULLIER - La CIOTAT - St CYR - Le BRULAT - Le CAMP - La BEGUDE - COL de l' ANGE - GEMENOS - AUBAGNE	

SAMEDI 18 OCTOBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 00.....85 Km ==> ±1300D+	
	St Mene t- Allauch – Le Terme – La Pomme – La Bouilladisse(à gauche dans le village) – Les Boyer - Auriol (café) St Baume – Gemenos – Aubagne - VCPM.	

DIMANCHE 19 OCTOBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15	90 Km
	AUBAGNE -AURIOL-MOULIN DE REDON-ST ZACHARIE-LE PETIT GALIBIER-TRETS-PUYLOUBIER-ROUSSET-PEYNIER-LES MICHELS-FUVEAU-LE PAILLADOU-LA DESTROUSSE-AUBAGNE.	

SAMEDI 25 OCTOBRE 2025	Départ Siège VCPM -----> 8 h 00.....85 Km .....±1000D+	
	La Pomme – Aubagne - La Bédoule(la montée à droite du petit Rouvière) - Les Jeannots - Belle Fille - La Ciotat (café) – Ceyreste - le Grand Caunet - La Bégude - Le Camp – Cuges - Col de l'Ange – Gemenos – Aubagne - la Pomme.	

## PASSAGE à l' HEURE d' HIVER - 1h00

DIMANCHE  26 OCTOBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	AUBAGNE - CARNOUX - CASSIS - La CIOTAT - CEYRESTE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l'ANGE - GEMENOS - AUBAGNE

SAMEDI  01 NOVEMBRE 2025  <b>TOUSSAINT</b>	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 00.....80 Km ..... ±1100D+
	St Menet - Le Terme - Pichauris - Le Regage - Peypin - Au rond point on remonte sur Le Terme - Cadolive - Au sommet à droite - Auberge Neuve - La Pomme - Belcodenne - La Destrousse (café) - Lascours - Aubagne - VCPM

DIMANCHE  02 NOVEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h00</b> <span style="float: right;">100 km</span>
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC – Grand Tour de ROUGIER - La SAMBUC ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE

SAMEDI  08 NOVEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 00 .....85 Km => ± 1200D+
	Aubagne - Gemenos ( par le village ) - Col de l'Ange - Roquefort - Pas d'Oulier - Belle Fille - La Ciotat - (café) - Ceyreste - Le grand Caunet - Roquefort - Le petit Rouvière - Aubagne - VCPM

DIMANCHE  09 NOVEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	ALLAUCH - Les TERMES - DESCENTE du PAILLADOU - La BARQUE - ROUSSET - PEYNIER - Le JUILLET - DESCENTE du PIGEONNIER - La DESTROUSSE – AUBAGNE

SAMEDI  15 NOVEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 00.....75 Kms.....D±1200
	St Marguerite - La Gineste - Cassis - Belle Fille - Avant le sommet Les Jeannot ( donc attention , avant le sommet prendre à gauche ) - Les Fourniers - La Bedoule - Roquefort - Col de l'Ange - Gemenos (Café) - St Jean de Garguier – Roquevaire(en face Inter) - Lascours - Aubagne - VCPM

DIMANCHE  16 NOVEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> <span style="float: right;">85 Km</span>
	AUBAGNE - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - TOUR du CASTELET- La BEGUDE - DESCENTE CAUNET - GEMENOS – AUBAGNE

## ATTENTION - Changement d' horaire

SAMEDI  22 NOVEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15..... 85Km
	<b>Aubagne - Col de l'Ange - Caunet - La Bégude - Le Camp(café+croissant) - Tour du Castelet - Cuges - Gemenos - Aubagne – VCPM (Vérifier si circuit ouvert)</b>

DIMANCHE  23 NOVEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> 85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CUGES - Le CAMP - DESCENTE du BRULAT - St CYR - La CIOTAT – Belles Filles - PAS d' OULLIER - La BEDOULE – AUBAGNE

SAMEDI  29 NOVEMBRE 2025	Départ Siège VCPM -----> 8 h 15..... 85 Km .....1200D+
	Aubagne - Beaudinard - Pont de l'Etoile - Roquevaire - La Destrousse - Le Pigeonnier – Le Jaillet – Peynier – Les Michels – Belcodène - La Bouilladisse - La Destrousse (café) - Roquevaire - Lascours - Aubagne - VCPM


DIMANCHE  30 NOVEMBRE 2024	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> 85 Km
	AUBAGNE - La DESTROUSSE - FUVEAU - Les MICHELS - PEYNIER - Le JUILLET - La DESTROUSSE - AUBAGNE

SAMEDI  06 DÉCEMBRE 2025 <span style="color: red;">AG ?</span>	Départ Siège VCPM -----> 8 h 15..... 85 Km .....1200D+
	La Pomme-Aubagne- Baudinard - Pont de l'étoile - Auriol – La Sainte Baume – La Coutrone - Gemenos (café)- Col de l'Ange – Bedoule – Aubagne - VCPM


DIMANCHE  07 DÉCEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> 85 Km
	AUBAGNE - La DESTROUSSE - FUVEAU - Les MICHELS - PEYNIER - Le JUILLET - La DESTROUSSE - AUBAGNE

SAMEDI  13 DÉCEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8H15.....70 Km .....800D+
	St Menet- Camp Major- la Thuilière- Circuit Pagnol-Panneau Aubagne et suivre la Ferme-Lascour- Au pont à droite et première à gauche-Intermarché -St Jean de Garguier-Gemenos (café)- Col de l'Ange-la Bédoule-Aubagne-la Pomme ou Gineste

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC - Tour du GOLF - NANS Les PINS - - ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE

SAMEDI 20 DÉCEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8H15.....85 Km .....1100D+ 
	Aubagne - Le Petit Rouvière - Pas d'Oullier - La Ciotat (café) - Ceyreste - La Begude - Le Camp - Cuges - Col de l'Ange - Gémenos

DIMANCHE 21 DÉCEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - AURIOL - ST ZACHARIE - La SAMBUC - Tour du GOLF - NANS Les PINS - - ST ZACHARIE - AURIOL - AUBAGNE

SAMEDI 27 DÉCEMBRE 2025	Départ Siège du VCPM -----> 8H15 .....80 Km 
	Aubagne - Gemenos (centre village) - Espigoulier - Auriol (café) - Les Boyers (Attention ne pas aller sur le pigeonnier , prendre à gauche au milieu des boyers pour rejoindre le haut des Maltraits ) - Peypin - Le Regage - Allauch - ou Lascours - Aubagne - La Valentine - VCPM

DIMANCHE 28 DÉCEMBRE 2025	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15 85 Km
	A DEFINIR






# MEILLEURS VŒUX


## Pour la

# NOUVELLE ANNÉE 2026


## Année 2026

SAMEDI 03 JANVIER 2026	Départ l'Estaque -----> 8 h 15 =====> 65 Km =====> 700D+ 
	L'Estaque- le Rove-le Douard- la Mède-Martigues-Lavéra- la Gatasse-Carro-la Couronne- Sausset-les-Pins (café)-Carry-le-Rouet-Ensues- le Rove- l'Estaque

DIMANCHE 04 JANVIER 2026	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - CARNOUX - CASSIS - La CIOTAT - CEYRESTE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - GEMENOS - AUBAGNE

SAMEDI 10 JANVIER 2026	Départ Siège du VCPM -----> 8 h 15 =====> ± 70 Km =====> 1000D+ 
	La Pomme-Aubagne - Beaudinard -St Pierre les Aubagne -St Jean de Garguier-Malesabeille- Chemin des Marseillais -Auriol (café)-Montée St Barthélemy- Les Boyers - la Destrousse- Les Matelots - Roquevaire-Lascour-Aubagne- la Pomme

DIMANCHE 11 JANVIER 2026	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15 90 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - GRAND CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Le BRULAT - La CIOTAT - CASSIS - La BEDOULE - AUBAGNE

SAMEDI 17 JANVIER 2026	Départ Siège du VCPM -----> 8H15 =====> ± 75 Km =====> ±1100D+ 
	St Menet- Allauch - Le Terme -La Pomme - Belcodène - Haut du pigeonnier - La Destrousse - (café)- Peypin - Le Régage - Le Terme - Allauch - St Menet - VCPM.

DIMANCHE 18 JANVIER 2026	Départ parking "Privilège" St Menet -----> 8h15 85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l' ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Tour Du CASTELLET - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - AUBAGNE

SAMEDI 24 JANVIER 2026	Départ Siège du VCPM -----> <b>8h15</b> .....±.75 Km.....±1200D+.....☕
	Aubagne-Carnoux(1 <sup>er</sup> à droite sur les hauteur de Carnoux ,direction le chenil) - Gare de Cassis-les Jeannots-belle Fille-la Ciotat (café) Ceyreste-grand Caunet-la Bédoule-Aubagne-la Pomme. ou additif (en fonction de l'heure) - Ceyreste - La Bégude - Le Camp - Cuges - Col de l'Ange - Gémenos - Aubagne - VCPM

DIMANCHE 25 JANVIER 2026	Départ parking "Privilège" St Menet -----> <b>8h15</b> 85 Km
	AUBAGNE - GEMENOS - COL de l'ANGE - CAUNET - La BEGUDE - Le CAMP - Tour Du CASTELLET - Le CAMP - CUGES - COL de l' ANGE - AUBAGNE

SAMEDI 31 JANVIER 2026	Départ Siège du VCPM .....8h15.....±80 Km.....±1200D+.....☕
	La Gineste - Cassis - la Bédoule - Roquefort - Grand Caunet - La Begude - Le Camp -Cuges - Gemenos-(café)- St Pierre les Aubagne (par petite route) - Pont de l'Etoile - Napolon(à droite sous le pont et au bout à gauche , puis suivre le pipe jusqu'à l'autre pont et à droite) - Au panneau la Bretagne à droite et à la sortie de la petite route de suite à droite Fond de Mai – Eoures – St Menet - La Valentine - La Pomme.

