



FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME

NOVEMBRE 2025



Pour notre sécurité, portons des vêtements clairs et équipons nos vélos de dispositifs réfléchissants.

PAGE COMMUNICATION

🛡️ SECURITE/SANTE

🚲 ATTENTION !

♥ INFO

♥ Souhaitons la bienvenue à Camille PALA et Lucas d'ARCO qui rejoignent l'EFV

🛡️ Attestation QS-Santé : Rappel important ! Pour le renouvellement de votre licence, **pensez à transmettre avec le bulletin d'inscription, l'attestation « QS-santé » renseignée et visée.** Documentation mise en ligne.t

🛡️ « Stage secourisme PSC1 » le samedi 8 novembre de 9h00 à 17h00 à la Maison du cycle pour certains adhérents.

🚲 « Randonnées des Feuilles Mortes » le samedi 8 novembre. Nouveaux circuits !

🛡️ « Stage sécurité/assurance » avec les responsables FFCT, le samedi 15 novembre à Ste Tulle pour certains.

♥ Appel à candidature pour le prochain conseil d'administration : Demain se prépare aujourd'hui ! Nous sollicitons la présence de nouveaux adhérents.

♥ Assemblée Générale samedi 29 novembre à 17h00 (Foyer des Élèves CEC les Heures Claires). Venez nombreux. Pour préparer l'Assemblée générale 2025, si vous avez des questions ou suggestions, faites-les passer aux membres du conseil d'administration. Merci de votre coopération.

♥ Apéritif dinatoire post AG : pour aider la commission animation à préparer cet instant festif, communiquez votre présence (avec ou sans conjoint) avant le 19 novembre aux membres du C. Adm. Vous souhaitez aider les membres du C.adm à préparer les lieux, RDV à 16h15 à la Maison du cycle. Faites-vous connaître.

🛡️ Pour tous les frileux lors des sorties habituelles (mercredi et samedi), la commission « équipements » vous propose des vêtements chauds aux couleurs de l'association (vestes demi-saison et d'hiver, corsaire, collants, manchettes) sont présents dans le stock.

🛡️ SECURITE/SANTE : thème mensuel «UNE URGENCE COLLECTIVE : APAISER NOS ROUTES»

La sécurité routière est un enjeu collectif qui dépasse les seules règles du code de la route. Derrière chaque trajet quotidien, piétons, cyclistes, automobilistes, conducteurs de deux-roues motorisés et de trottinettes partagent le même espace.



Mais, cet espace commun est trop souvent marqué et fragilisé par l'impatience, l'incivilité et l'agressivité, qui nourrissent un climat de tension et multiplient les comportements à risque.

C'est tout le sens de la mobilisation « **Priorité au respect** » : rappeler que nous avons tous un rôle à jouer pour pacifier nos déplacements. Respecter le Code de la route, bien sûr, mais surtout respecter la personne en face de soi, quel que soit son mode de déplacement.

Les 5 engagements :

- **Nous nous engageons pour que la vie l'emporte sur la violence**
Circuler, c'est aussi cohabiter avec respect, faire preuve d'empathie et de bienveillance.
- **Nous nous mettons à la place de l'autre**
Signaler son intention, regarder, anticiper, s'adapter aux autres usagers : nos gestes protègent les autres.
- **Nous sommes attentifs à chacun**
Un pas lent, un vélo hésitant, une personne à mobilité réduite, un jeune conducteur, un livreur perdu, tous méritent notre patience.
- **Nous savons qu'aucun déplacement n'est « roi »**
Aucun usager ne vaut plus qu'un autre : la route, les rues appartiennent à tous.
- **Nous utilisons notre permis de sourire**
Un merci, un regard, un sourire, un geste de courtoisie : le respect est contagieux.



FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME



NOVEMBRE 2025

Pour notre sécurité, portons des vêtements clairs et équipons nos vélos de dispositifs réfléchissants.

DEPART 08h30

Circuits PAISIBLES (18 à 21km/h)

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Samedi 01	62	ISTRES - ENTRESSEN - AUREILLE - PAS DE LA FIGUIERE - MAS DE MONFORT - LE DESTET - MOURIES - ENTRESSEN - ISTRES	40
Samedi 08	60	Randonnée des Feuilles Mortes Jaunâtres ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - AUREILLE - ROUTE DES OLIVIER - MOURIES - LA SAMATANE - ETANG D'ENTRESSEN - ISTRES	SP
Mardi 11 Armistice 14/18	60	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - MOURIES - ROUTE DES OLIVIER - AUREILLE - EYGUIERES - LE MERLE - CROIX DE CALAMAND - MIRAMAS - ISTRES	36
Samedi 15	60	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - MOURIES - ROUTE DES OLIVIER - AUREILLE - EYGUIERES - LE MERLE - LA SAMATANE - ENTRESSEN - ISTRES	36
Samedi 22	64	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - FONTAINE MARIE ROSE - SALON - CUREBOURSE - AERODROME D'EYGUIERES - LE MERLE - LA SAMATANE - ENTRESSEN - ISTRES	65
Samedi 29	64	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - D25b - AUREILLE - D25a - D17 - EYGUIERES - D569 - LE MERLE - D19 - CROIX DE CALAMAND - MIRAMAS - D10 - ENTRESSEN - ISTRES	49

SORTIES SPECIFIQUES

POUR LES « GOURMANDS » D'EFFORT

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
selon convenance	100	Sortie moyenne distance "Métropole Provence Marseille Ouest Tour" (124km) ISTRES-D5, MARTIGUES, CHATEAUNEUF LES MARTIGUES, D9 MARIGNANE, VICTORET, GIGNAC LA NERTHE, N368 LES PENNES MIRABEAU, PLAN DE CAMPAGNE, SEPTEMES LES VALLONS, N8, D5, MARSEILLE L'ESTAQUE, N568 LE ROVE, LE DOUARD, ENSUES LA REDONNE, CARRY LE ROUET, SAUSSET LES PINS, ST JULIEN, MARTIGUES, ROUTE BLANCHE, ST BLAISE, RASSUEN, ISTRES	MD4

ECOLE FRANCAISE DE VELO

Tous les mercredis à la Maison du Cycle (sauf vacances scolaires)

10h00 - 11h00 La Mini Vélo avec les plus jeunes - 14h00 - 15h30 La Team Vélo pour les plus aguerris

Tous les samedis matin à la Maison du Cycle (sauf contre-indications)

10h00 - 11h30 La Mini Vélo & La Team vélo

Les initiateurs FFCT (Jean-Claude et François) seraient très heureux de compter sur de potentiels animateurs ou personnels accompagnants pour encadrer les activités auprès des jeunes. Merci de vous manifester.



FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME

NOVEMBRE 2025



Pour notre sécurité, portons des vêtements clairs et équipons nos vélos de dispositifs réfléchissants.

DEPART 8h30

Circuits **Modérés** (20 à 23km/h)

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Samedi 01 Toussaints	70	ISTRES - ENTRESSEN - D10 - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - CUREBOURSE - SALON - PELISSANNE - LANCON - GRANS - BELVAL - LES CHIRONS - PLAN D'EAU ST SUSPIS - MIRAMAS - ENTRESSEN – ISTRES	113
Dimanche 02 Maison du Cycle	64	ISTRES - MASSANE - MARTIGUES - VALTREDE - D5 - SAUSSET - LES TAMARIS - LA COURONNE - ST PIERRE - LES VENTRONS - MARTIGUES – ISTRES	54
Samedi 08	70	Randonnées des Feuilles Mortes Rougeâtres ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - AUREILLE - ROUTE DES OLIVIERES - MOURIES - SAINT MARTIN DE CRAU - LA SAMATANE – ETANG D'ENTRESSEN – ISTRES	SP
Dimanche 09	63	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - LE MERLE - CROIX DE CALAMAND - FONTAINE MARIE ROSE - GRANS - CARR. CHAPELLE ST GEORGES - LES GRANDES BASTIDES - BAS DE CORNILLON - PONT FLAVIEN - MIRAMAS – ENTRESSEN - ISTRES	38
mardi 11 Armistice 14/18	60	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - MOURIES - ROUTE DES OLIVIERES - AUREILLE - EYGUIERES - LE MERLE - CROIX DE CALAMAND - MIRAMAS – ISTRES	36
Samedi 15	67	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - D25b - AUREILLE - PAS DE LA FIGUIERE - ROQUEMARTINE - EYGUIERES - LE MERLE – LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	87
Dimanche 16	74	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - LE MERLE - CUREBOURSE - EYGUIERES - AUREILLE - MOURIES - LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	150
Samedi 22	75	ISTRES - ENTRESSEN - POSCROS - ST MARTIN DE CRAU - GRAND BARBEGAL - FONTVIEILLE - PARADOU - MAUSSANE - BERGERIE - ROUTE DE FERIGOULAS - MOURIES - LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	173
Dimanche 23	62	ISTRES - ENTRESSEN - MOURIES - LE DESTET - MAS DE MONFORT - PAS DE LA FIGUIERE - AUREILLE - ENTRESSEN - ISTRES	39
Samedi 29	68	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - EYGUIERES - ROQUEMARTINE - PAS DE LA FIGUIERE - AUREILLE - D25b - LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	88
Dimanche 30	65	ISTRES - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - MAS SUZANNE - LA SAMATANE - AUREILLE - BEAUREGARD - LA SAMATANE - ENTRESSEN - ISTRES	66



FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME



NOVEMBRE 2025

Pour notre sécurité, portons des vêtements clairs et équipons nos vélos de dispositifs réfléchissants.

DEPART 8h30

Mercredi Circuits MODERES (20 à 23km/h)

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Mercredi 05	70	ISTRES - -ENTRESSEN - ST MARTIN DE CRAU – CAPHAN - MAUSSANE - MOURIES – LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	118
Mercredi 12	70	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - LES CHIRONS - BELVAL - GRANS - LANCON - PELISSANNE - SALON - CUREBOURSE - LE MERLE - CROIX DE CALAMAND - MIRAMAS - D10 - ENTRESSEN – ISTRES	112
Mercredi 19	70	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - LES POULAGERES - SAINT MARTIN DE CRAU - MOURIES - ROUTE DES OLIVIERES - AUREILLE - LA SAMATANE - ENTRESSEN - ISTRES	111
Mercredi 26	68	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - EYGUIERES - AUREILLE - D25b - LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	108

Mercredi Circuits PAISIBLES (18 à 21km/h)

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Mercredi 05	60	ISTRES – ENTRESSEN - MIRAMAS - LES 4 CHEMINS - GARE DE ST CHAMAS - ROUTE TOURISTIQUE - BAS DE CORNILLON - CARREFOUR ST GEORGES - GRANS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - LA SAMATANE – ISTRES	37
Mercredi 12	62	ISTRES - ENTRESSEN - AUREILLE - PAS DE LA FIGUIERE - MAS DE MONFORT - LE DESTET - MOURIES - ENTRESSEN – ISTRES	40
Mercredi 19	62	ISTRES - ENTRESSEN - MOURIES - LE DESTET - MAS DE MONFORT - PAS DE LA FIGUIERE - AUREILLE - ENTRESSEN – ISTRES	39
Mercredi 26	60	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - MOURIES - ROUTE DES OLIVIERES - AUREILLE - EYGUIERES - LE MERLE – LA SAMATANE - ENTRESSEN - ISTRES	36

ECOLE FRANCAISE DE VELO

Tous les mercredis à la Maison du Cycle (sauf vacances scolaires)

10h00 - 11h00 La Mini Vélo avec les plus jeunes - 14h00 - 15h30 La Team Vélo pour les plus aguerris

Tous les samedis matin à la Maison du Cycle (sauf contre-indications)

10h00 - 11h30 La Mini Vélo & La Team vélo

Les initiateurs FFCT (Jean-Claude et François) et Gilbert (accompagnant accrédité IS Cyclo) seraient très heureux de compter sur de potentiels animateurs ou personnels accompagnants pour encadrer les activités auprès des jeunes. Merci de vous manifester.