



# FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

## ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME



DECEMBRE 2025

**En période hivernale, pensez à boire suffisamment  
si vous ne voulez pas avoir les tendinites dès les premiers beaux jours !!!**

### PAGE COMMUNICATION

⌚ SECURITE/SANTE

🚲 ATTENTION !

♥ INFO

♥ LICENCE 2026: Dès à présent, vous pouvez établir votre demande de renouvellement de licence pour la saison 2026 accompagnée du coupon information AREAS et de l'attestation du QS-santé visée.

Un dossier complet d'inscription est téléchargeable sur le site internet avec toutes les informations.

**INSCRIPTIONS AVANT LE 31/12/2025 SI VOUS VOULEZ ETRE ASSURES AU DEBUT DE 2026**

♥ Compte-rendu AGO 2025: pour ceux qui n'ont pu assister à l'AGO 2025 le samedi 29 novembre, vous pourrez consulter sur notre site Internet, le C/R qui résume le contenu et les décisions validées en AG. Bonne lecture !

⌚ Inscription Séjour « L'Ardèche Méridionale (12) ». L'inscription au séjour est toujours possible mais prévenez au plus tôt l'organisateur. Aux inscrits pensez à vous acquitter des frais d'inscription (130€ pour le premier versement). Merci à Martine Humbert qui rejoint le groupe !

⌚ Samedi 06 décembre : retour de la randonnée des lavoirs. Vous avez apprécié les premières éditions, découvrez ce nouveau parcours

⌚ Dimanche 07 décembre : la der de « Pédaler en famille » pour cette saison 2025.

♥ Samedi 13 et dimanche 14 décembre AGO FFCT à Albi.

♥ Le Président et les membres du conseil d'administration 2025, vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année. Le nouveau conseil d'administration 2026 se joindra à vous le vendredi 09 janvier pour la **Réunion des Adhérents 2026-Point licences** avec le programme prévisionnels des activités 2026 !

Bonnes randonnées à vélo et Joyeuses Fêtes à tous.

⌚ SECURITE/SANTE : thème mensuel « LE SAS VELO»



C'est un espace destiné aux cyclistes sur un carrefour à feux tricolores. Il se situe entre le feu tricolore et la ligne pointillée devant laquelle doivent s'arrêter les voitures. Il est remarquable par ses deux lignes et rempli d'un marquage au sol en forme de vélo.

Cet aménagement a pour but de rendre plus visibles les cyclistes et de les mettre en sécurité quand ils tournent à gauche.

- Automobilistes, pour le bien de tous, ne vous arrêtez pas sur le sas vélo !  
*Règle code de la Route*



**FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME  
ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME**



**DECEMBRE 2025**

**En période hivernale, pensez à boire suffisamment  
si vous ne voulez pas avoir les tendinites dès les premiers beaux jours !!!**

**DEPART 08h30**

**Circuits PAISIBLES (18 à 21km/h)**

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Samedi 06		<b>Randonnées des lavoirs (voir feuille spécifique)</b>	SP
Samedi 13	64	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - D25b - AUREILLE - D25a - D17 - EYGUIERES - D569 - LE MERLE - D19 - CROIX DE CALAMAND - ETANG DE ST SUSPI - LES CHIROS CHEMIN DE TAUSSANE - D10 PONT SNCF MIRAMAS - CHÂTEAU D'EAU MIRAMAS – ISTRES	52
Samedi 20	63	ISTRES - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - LA SAMATANE - SAINT MARTIN DE CRAU - LES POULAGERES - LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	44
Samedi 27	67	ISTRES-ENTRESSEN-LA SAMATANE-BEAUREGARD-AUREILLE-PAS DE LA FIGUERE-ROQUEMARTINE-EYGUIERES-LE MERLE-CROIX DE CALAMAND-LES EYSSAUTS-BELVAL-LES 4 CHEMINS-MIRAMAS-ISTRES	70

**SORTIES SPECIFIQUES  
POUR LES « GOURMANDS » D'EFFORT**

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
selon convenance	130	<b>LES 5 MONTEES DE VERNEGUES</b> - ISTRES - MIRAMAS - GOLF DE MIRAMAS - FONTAINE MARIE ROSE - SALON - VAL DE CUECH - VERNEGUES - CHÂTEAU BAS - CAZAN - VERNEGUES - BADASSET - VIEUX CHEMIN DE LAMBESC - PELISSANNE - AURONS - VERNEGUES - CAZAN - N7 - ALLEINS - LE CALVAIRE(D16) -D22d - D22B - D16 -AURONS - PELISSANNE - BADASSET - VERNEGUES - VERNEGUES LE VIEUX - VAL DE CUECh - SALON - CUREBOURSE LE MERLE - LA SAMATANE - ENTRESSEN ISTRES - ISTRES	MD12b

**ECOLE FRANÇAISE DE VELO**

Tous les mercredis à la Maison du Cycle

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

Tous les samedis à la Maison du cycle (sauf manifestation prévue)

10h00-11h30 Mini et Team vélo

Nota : le gouter de Noël sera offert par le père Noël à tous les jeunes le mercredi 17 décembre à 15h30.



# FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

## ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME



DECEMBRE 2025

En période hivernale, pensez à boire suffisamment  
si vous ne voulez pas avoir les tendinites dès les premiers beaux jours !!!

**DEPART 08h30**  
**Circuits Modérés (20 à 23km/h)**

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Samedi 06		<b>Randonnées des Lavoirs</b> (voir feuille spéciale)	SP
Dimanche 07	70	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - AUREILLE - EYGUIERES - LE MERLE - GRANS - BELVAL - LES 4 CHEMINS - CIMETIERE DE MIRAMAS - MIRAMAS - ISTRES <b>Pédalez en familles VTT/VTC départ 09h00 parking Maison du Cycle</b>	106
Samedi 13	75	ISTRES - MIRAMAS - GRANS - PELISSANNE - LES 4 TERMES - COUDOUX - LA FARE LES OLIVIERS - ST CHAMAS - MIRAMAS – ISTRES	157
Dimanche 14	70	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - LES CHIRONS - BELVAL - GRANS - LANCON - PELISSANNE - SALON - CUREBOURSE - LE MERLE - CROIX DE CALAMAND - MIRAMAS - D10 - ENTRESSEN – ISTRES	112
Samedi 20	67	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - LE MERLE - AERODROME D'EYGUIERES - CUREBOURSE - EYGUIERES - AUREILLE - LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	75
Dimanche 21	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
<b>Jeudi 25</b> <b>Noël</b>	55	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CHANTE COUCOU - LES CHIRONS - FONTAINE MARIE ROSE - GRANS - D19 - CARREFOUR ST GEORGES - BAS DE CORNILLON - ROUTE TOURISTIQUE - GARE DE ST CHAMAS - MIRAMAS – ISTRES	23
Samedi 27	75	ISTRES - ENTRESSEN - LA SAMATANE - MOURIES - LES CALANS - CAISSES DE JEAN-JEAN - GOLF DE SERVANES - ROUTE DES OLIVIERS - AUREILLE - EYGUIERES - LE MERLE - CROIX DE CALAMAND -MIRAMAS – ISTRES	175
Dimanche 28	72	ISTRES - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - EYGUIERES - AUREILLE - ROUTE DES OLIVIERS - MOURIES - ST MARTIN DE CRAU - POSCROS - ENTRESSEN – ISTRES	129



# FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

## ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME



**DECEMBRE 2025**

**En période hivernale, pensez à boire suffisamment  
si vous ne voulez pas avoir les tendinites dès les premiers beaux jours !!!**

**DEPART 8h30**

### **Mercredi Circuits MODERES (20 à 23km/h)**

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Mercredi 03	63	ISTRES - ENTRESSEN - GOLF DE MIRAMAS - GRANS - LANCON VILLAGE - VIADUC ST LEGER - CIMETIERE ST CHAMAS - MIRAMAS – ISTRES	42
Mercredi 10	64	ISTRES - ENTRESSEN - D10 - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - CUREBOURSE - SALON - PELISSANNE - LANCON - GRANS - BELVAL - LES 4 CHEMINS - MIRAMAS – ISTRES	48
Mercredi 17	77	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - LA SAMATANE - MOURIES - SAINT MARTIN DE CRAU - LA SAMATANE - ENTRESSEN – ISTRES	198
Mercredi 24	55	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CHANTE COUCOU - LES CHIRONS - FONTAINE MARIE ROSE - GRANS - D19 - CARREFOUR ST GEORGES - BAS DE CORNILLON - ROUTE TOURISTIQUE - GARE DE ST CHAMAS - MIRAMAS – ISTRES	23

### **Mercredi Circuits PAISIBLES (18 à 21km/h)**

Date/Concent.	Km	Parcours	N°
Mercredi 03	54	ISTRES - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - D19 - LANCON - LES FOURCHES- CALISSANNE - ST CHAMAS - MIRAMAS – ISTRES	20
Mercredi 10	55	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CHANTE COUCOU - LES CHIRONS - FONTAINE MARIE ROSE - GRANS - D19 - CARREFOUR ST GEORGES - BAS DE CORNILLON - ROUTE TOURISTIQUE - GARE DE ST CHAMAS - MIRAMAS – ISTRES	23
Mercredi 17	55	ISTRES - MIRAMAS - CROIX DE CALAMAND - LE MERLE - EYGUIERES - AUREILLE - D25d - LES FIOLES - LA SAMATANE – ISTRES	26
Mercredi 24	55	ISTRES - ENTRESSEN - MIRAMAS - CHANTE COUCOU - LES CHIRONS - FONTAINE MARIE ROSE - GRANS - D19 - CARREFOUR ST GEORGES - BAS DE CORNILLON - ROUTE TOURISTIQUE - GARE DE ST CHAMAS - MIRAMAS – ISTRES	23

### **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**