

Les Moments forts à retenir du Club pour la saison 2021-2022

SEPTEMBRE	Forum des Associations de 10 h à 17h Parc urbain domaine de la Tour
OCTOBRE	RAID de la Toussaint Entre le 23 Oct et le 7 Nov À DÉTERMINER
NOVEMBRE	STAGE GPS Le Lundi 15 Stage GRATUIT pour les membres du club Mardi 16 et de 18h à 21h Local de Fardeloup Dimanche 21 Application sur le terrain lors d'une randonnée VTT
DECEMBRE	TELETHON Téléthon Le grand défi 30,40 ou 50 Km par équipe de 3 Trace sur GPS ou Smartphone (obligatoire)
JANVIER	Séjour au chalet «Le Remonte Pente» Activités montagne avec reveillon Praz sur Arly «place limitées préinscription obligatoire» Dimanche 16 Galette des Rois Riboux : Jas de Sylvain
FEVRIER	ASSEMBLEE GENERALE Vendredi 04 Local de Fardeloup 18h
AVRIL	RAID VTT Du Samedi 09 au Samedi 23 À DÉTERMINER

Pour faire le choix de votre tenue du club
une seule adresse : [http : ciotat-aventure-passion.fr](http://ciotat-aventure-passion.fr)
Commande en ligne tenues club



Le mot du Président

Ciotat Aventure passion est née en 1989 et s'est affirmée à travers de multiples aventures sportives et humanitaires

Depuis plusieurs années, c'est sous le sigle de CAPVTT que l'association a recentré ses activités dans le domaine d'un sport de pleine nature : le VTT

Affiliée à la FFC (fédération française de cyclisme), l'école de VTT a vu le jour en 2009 et plus d'une quarantaine d'enfants viennent régulièrement le mercredi après-midi ou le samedi après-midi pour les plus grands et l'équipe de compétition, parcourir les sentiers de la région encadrés par des entraîneurs diplômés;

(en cours Labellisation EFC)

Certains participent aux compétitions FFC en X country et enduro CAPVTT propose aux adultes un calendrier bien fourni :

tous les mardis et vendredis matin, sortie type entraînement pour les plus aguerris ; le samedi après-midi est consacré à l'initiation et au perfectionnement des adultes. Une section VAE

(VTT à assistance électrique) est proposée en complément depuis 2019; des randonnées plus ou moins faciles et des raids sont

organisés sans oublier la convivialité toujours de mise ; sur notre site www.ciotat-aventure-passion.fr vous trouverez tous

les renseignements concernant notre association ;

CAPVTT



Nos entraîneurs et l'équipe d'encadrement

ABSYSSELEC

Crédit Mutuel
La Ciotat



CULTURE
velo
des vélos et des hommes
AUBAGNE

COUSSY
Carrossier



Carrefour
La ciotat

Ebénisterie
matacchione

Casino
supermarchés

Adhésion en ligne sur le site : [http : ciotat-aventure-passion.fr](http://ciotat-aventure-passion.fr)

CLOTAT AVENTURE PASSION

CALENDRIER
2021

C.A.P VTT
LA CIOTAT



Club affilié
à la FFC

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
de CYCLISME

06.12.33.68.90

www.ciotat-aventure-passion.fr

CAP VTT

Ciotat Aventure Passion

1 Allée des Bartavelles

Les Sévriers

13600 La Ciotat

dan.allaix@free.fr

ÉCOLE FRANÇAISE DE
CYCLISME
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

DÉPARTEMENT
BOUCHES
DU RHÔNE



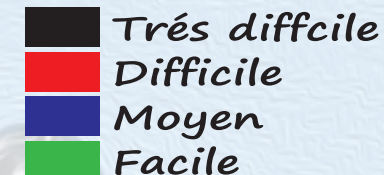
RÉGION
SUD

PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

La Ciotat



Calendrier des activités : Randonnées, Week-end, Raids, Séjour



Saison 2021/2022

Adhésion en ligne sur le site : <http://ciotat-aventure-passion.fr>

Dates	Circuits VTT	Km	D+
SEPTEMBRE 2021			
Samedi 11	FORUM DES ASSOCIATIONS		
Mardi 14	Les batteries de l'Estaque	17,8	210
Vendredi 17	La balade du Perdu et variantes ...	25	720
Mardi 21	VTT Thoronet l'abbaye au départ de St Antonin du var	25	550
Vendredi 24	Les Maquisards Massif de l'Etoile	22	560
Mardi 28	Le Latay	15	350
OCTOBRE 2021			
Vendredi 6	L'Estaque - L'Erèvine PN	23	635
Mardi 5	La vigie du Cruvelier	17,7	420
Vendredi 8	4 Frères - Vallon de l'Oure	25	780
Mardi 12	Le terme de Judas PN	40	1000
Vendredi 15	Mimet - Baut - Rauqua	28	537
Mardi 19	Chateaufallon	18,5	780
Vendredi 22	Les sources de l'Huveaune	22,5	550
NOVEMBRE 2021			
Mardi 9	Balcon Méditerranée Petit Grand Canyon	20,5	640
Vendredi 12	La Penne sur Huveaune Aubagne	23	919
Mardi 16	La tour de César (Sainte Victoire) PN	20	310
Vendredi 22	Virée dans les collines de Pagnol	16	673
Mardi 23	L'aire de la Mourre et le vallon de l'Aigle	11	364
Vendredi 29	Les sentiers de Ceyreste	23	880
Mardi 30	La Bédoule Les Jeanots	21	845
DECEMBRE 2021			
Samedi 4	Le grand défi CAPVTT 30,40 ou 50km par équipe de 3 (avec trace sur GPS)		

Dates	Circuits VTT	Km	D+
DECEMBRE 2021			
Mardi 7	Les Glacières Ste Baume	20	900
Vendredi 10	Sentier Segade Etoile Château Gombert	25	750
Mardi 14	Ste Christine	28	675
Vendredi 17	Le Montounier	20	700
JANVIER 2022			
Vacances scolaires de Noël du 18 Décembre au 02 Janvier			
Mardi 4	La source des eaux vives. Vallon de la Barasse	16	560
Vendredi 7	Galette des rois à Riboux		
Mardi 11	La Citadelle et Lambruisse Ste Victoire	17	420
Vendredi 14	Le sentier du fer à cheval Regagnas	18	560
Mardi 18	Escalier Goi et Vallon de Passe	15	660
Vendredi 21	Siou Blanc et Chartreuse de Mèounes par GR9	30	700
Mardi 25	Cassis Mont Gibaou. Circuit à partir de Albizzi	26,2	780
Vendredi 28	Mont Faron. Variante en deux boucles	20	830
FEVRIER 2022			
Mardi 1	Le tour du Bau Trauca par ND des Anges	18	490
Vendredi 4	L'Eléphant de Pierre Signes + Assemblée Générale	20	530
Mardi 22	Chemin de Roys Ste Baume	30	633
Vendredi 25	Saint-Jean-du-Puy PN	23	600
MARS 2022			
Vacances scolaires d'hiver du 05 Février au 24 Février			
Mardi 1	Sainte Beaufort: Vallon de la Colombière	22	566
Vendredi 4	Les Dansaires Garlaban Roquevaire	20	720
Mardi 8	Autour de La Bédoule	13,4	270
Vendredi 11	Chibron	21	336
Mardi 15	Initiation à Gréasque PN	22	250

Dates	Circuits VTT	Km	D+
Vendredi 18	Les Escarettes Signes	31	1030
Mardi 22	Au fil de l'Huveaune	20	420
Vendredi 25	Le refuge Cézanne Ste Victoire	20	590
Mardi 29	Le col du Cros	21,6	830
AVRIL 2022			
Vendredi 1	La trilogie du Revest	33	1200
Mardi 5	Les bois de Gardanne PN	11	190
Vendredi 8	La descente du Régagnas (protections recom)	10	350
Mardi 26	Château Vallon, Baou, Broussan, Mt Caume	34	1400
Vendredi 29	Forêt de Janas	21	930
MAI 2022			
Vacances scolaires de Printemps du 09 Avril au 24 Avril			
Mardi 3	La montagne de la Lare	30	510
Vendredi 6	Les sources de l'Huveaune	19	200
Mardi 10	Alep Gardanne	19	310
Vendredi 13	Le tour du Cengle Ste Victoire	23	700
Mardi 17	Autour de Cuges par le Gros Driou	22	550
Vendredi 20	Pichauris: Vallon de l'amandier	24	920
Mardi 24	Tour de la Ste Baume PN	50	
Vendredi 27	La forêt de Janas ND du Mai	25	1100
Mardi 31	Sainte Beaufort : Le sentier merveilleux	15	902
JUIN 2022			
Mardi 1	L'Oasis Simiane PN	17	450
Vendredi 3	Le Régagnas Versant Nord	24	560
Mardi 8	Chartreuse de la Verne PN	35	810
Vendredi 15	Les crêtes de Ceyreste à La Ciotat	29	750
Mardi 15	Contrastes à Pourrières PN	23	470
Fin de saison fête du club repas et apéritif champêtre Vacances d'été			

Ecole de VTT : Labellisée Ecole Française de Cyclisme



Club affilié à la : FFC
Labellisée
Ecole Française de Cyclisme



PN = pique-nique possible à décider la veille