

Les Moments forts à retenir du Club pour la saison 2022-2023

SEPTEMBRE	Forum des Associations de 10 h à 17h Parc urbain domaine de la Tour
OCTOBRE	RAID de la Toussaint À DÉTERMINER
DECEMBRE	TELETHON Téléthon
JANVIER	Séjour au chalet «Le Remonte Pente» Activités montagne avec reveillon Praz sur Arly «place limitées préinscription obligatoire» Mercredi 22 décembre au Lundi 2 janvier
FEVRIER	ASSEMBLEE GENERALE Local de Fardeloup 18h
AVRIL	RAID VTT 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 de la Présidente

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. Affilié 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 répartis sur le mercredi après-midi et le samedi après-midi, parcourir les sentiers de la région encadrés par des entraîneurs diplômés. L'école de VTT bénéficie depuis 2021 du label « École française de cyclisme ». Certains participent aux compétitions FFC en X-Country ou enduro. CAPVTT propose aux adultes un calendrier bien fourni : tous les mardis et vendredi 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 le samedi après-midi. Des randonnées plus ou moins faciles et des raids sont organisés, sans oublier la convivialité toujours de mise. Vous trouverez les renseignements concernant notre association sur notre site : www.ciotat-aventure-passion.fr



Nos entraîneurs et l'équipe d'encadrement



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



CALENDRIER
Saison 2022/2023

C.A.P VTT
LA CIOTAT

Club affilié
à la FFC



Florent
06.01.78.28.05
Daniel
06.12.33.68.90

www.ciotat-aventure-passion.fr

CAP VTT

Ciotat Aventure Passion
17 Allée des Bartavelles

Les Sévériers
13600 La Ciotat

dan.allaix@free.fr





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

● Sortie excentrée
Sortie VTT nécessitant un déplacement plus important : Fourgon 9 places + remorque VTT
Pique-nique sur place

Saison 2022/2023

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

Dates	Circuits VTT	
	SEPTEMBRE 2022	
Mardi 6	Reprise Papy rider	Le sentier merveilleux Ste Baume
Vendredi 9		Le Latay (2)
Samedi 10	FORUM DES ASSOCIATIONS	
Mardi 13		Cuges : le sentier de Douserand
Mercredi 14		Reprise école de VTT
Vendredi 16		L'Eléphant de Pierre (SIOU BLANC)
Samedi 17		Reprise école de VTT
Mardi 20		Plaines Baronnès : Les Bories
Vendredi 23	● Sortie excentrée	Colobrière ND de la Verne
Mardi 27		Grand Caunet : autour du Montoumier
Vendredi 30		Ballade du Perdu St Zaccharie
	OCTOBRE 2022	
Mardi 4		Cassis : Les Jeanots
Vendredi 7		Chaîne de l'Etoile : Le Bau Trauca
Mardi 11		Circuits à partir du Charnier de Signes
Vendredi 12	● Sortie excentrée	Ste Victoire : Le puit d'Auzon
Mardi 18		Auriol : Les bois de la Lare
Vendredi 21		Garlaban : les balcons du Garlaban
	Vacances de la Toussaint Du samedi 22 au lundi 7 novembre	
	NOVEMBRE 2022	
Mardi 8		Bandol : Tour du Gros Cerveau
Vendredi 11		Signes : Autour de Signes
Mardi 15		Ste Baume : Le chemin d'Angèle
Vendredi 18	● Sortie excentrée	TOULON : Le Coudon

Dates	Circuits VTT	
Mardi 22		Le tour d'Allauch
Vendredi 25		Le plateau d'Agnis (circuit long)
Mardi 29		Zig et Zag de Valdonne à Gréasque
	DECEMBRE 2022	
Vendredi 2		Pitchauris
Mardi 6		St Zaccharie : Autour de l'Huveaune
Vendredi 9	● Sortie excentrée	Le Haut Var : Le mont Major petits villages au départ d'Artigues
Mardi 13		GARLABAN : Les grottes de Pagnol
Vendredi 16		Le tour du GAPEAU (BELGENTIER)
	Vacances scolaires de Noël du 17 Décembre au 03 Janvier Stage Ski PRAZ / ARLY Du mercredi 27 au lundi 2 janvier	
	JANVIER 2023	
Vendredi 6		Autour de CARNOUX
Mardi 10		Forêt de Janas (1) et (2)
Vendredi 13		Au pied de la Ste Baume
Mardi 17		GARLABAN : Les incontournables
Vendredi 20	● Sortie excentrée	Colobrière, ND des Anges
Mardi 24		REGAGNAS : Versant Nord
Vendredi 27		Le pic de l'Etoile
Mardi 31		Tour de Signes
	FEVRIER 2023	
Vendredi 3		Garlaban : Ballade sur les sentiers
Mardi 7		Siou Blanc et Chartreuse
Vendredi 10		Col du Cros et Grande Baune
	Vendredi 10 à 18 h : ASSEMBLEE GENERALE Vacances scolaires d'hiver du 05 Février au 24 Février	
Mardi 28		Tour du Revers de Boquié
	MARS 2023	
Vendredi 3		Géménos : La glacière PIVAUT

Dates	Circuits VTT	
Mardi 7		Signes : La Vaucrette
Vendredi 10		Saint Zaccharie : Sources de l'Huveaune
Mardi 14		Sté Baume : Le Mont Julien
Vendredi 17		Grand Caunet vallon de l'Oppidum et variantes
Mardi 21		Siou Blanc : Le grand tour
Vendredi 24	● Sortie excentrée	St Antonin du Var, Le Thoronet
Mardi 28		Gapeau et les variantes de Loulou !
Vendredi 31		Rougier : Le chemin des Rois
	AVRIL 2023	
Mardi 4		Mimet
Vendredi 7		Géménos : Aigle et Cabrelle
Mardi 11		Rogiebrussane : La montagne de la Loube
Vendredi 14	● Sortie excentrée	Ste Anastasie Lac
	Vacances scolaires de Printemps du 15 Avril au 2 MAI	
	MAI 2023	
Vendredi 5		Le plateau d'Agnis (circuit court)
Mardi 9		Chaîne de l'Etoile : Le Pilon du Roi
Vendredi 12		Auriol : Le tour du bois de la Lare
Mardi 16		Signes : de Signes à Riboux
Vendredi 19		Mont Toulonnais : Baou des quatre Auros
Mardi 23		La Bédoule
Vendredi 26		Chartreuse de la Verne
Mardi 30	● Sortie excentrée	Bac du Sauvage Digue à la mer et tour de l'Étang de Thau
	JUIN 2022	
Vendredi 2		Forêt de Janas (3) et (4)
Mardi 6		Tour du Golf Frégate
Vendredi 9		Ste Baume : Le Vallon de la Colombière
Mardi 13		de la Penne sur Huveaune à Carnoux
Vendredi 16	● Sortie excentrée	La Forêt de Seilloux Sources d'ARGENS
Mardi 20		Agnis : Le Plateau
Vendredi 23		Le Latay (circuit (3))
Mardi 27		Le Gros Driou
	Fin de saison fêtes du club repas et apéritif champêtres Vacances d'été	

