

**Parcours du mois de Janvier 2017**  
**Cyclo Sport Ciotaden**

Sorties janvier 2017	<b>Départ de St Jean à 8h30</b>	<b>Distance / Dénivelé</b>
<b>Samedi 14 janvier</b>	<p><b>Groupe A :</b> La Ciotat - St Cyr – La Malissone – Le Plan du Castellet – Bandol – Sanary – Ollioules – Chateaufallon – <b>Col du Corps de Garde</b> – Ste Anne d’Evenos – Le Beausset – <b>RN8 – Le Camp</b> – Ceyreste - La Ciotat .</p> <p><b>Groupe B:</b> La Ciotat – St Cyr – Rond-point La Cadière – Le Beausset – les gorges d'Ollioules - <b>Ollioules – montée du Gros Cerveau</b> – Ollioules – Sanary – Bandol – Le Plan du Castellet – La Malissone et retour à La Ciotat :76 kms et 740 m de dénivelé.</p>	<p><b>82 kms / D + 1040m</b></p> <p><b>76 kms / D + 740 m</b></p>
<b>Samedi 21 janvier</b>	<p><b>Groupe A :</b> La Ciotat - St Cyr – La Malissone – Le Plan du Castellet – Bandol – Sanary – Six Fours - <b>Les Sablettes</b> – Tamaris - La Seyne – <b>Les gorges d’Ollioules</b> – Le Beausset – Le Brulat - La Ciotat : <b>79kms et 470m de dénivelé.</b></p> <p><b>Groupe B:</b> La Ciotat - St Cyr – La Malissone – Le Plan du Castellet – Bandol – Sanary – Ollioules – Chateaufallon – <b>Col du Corps de Garde</b> – Ste Anne d’Evenos – Le Beausset – Le Brulat – St Cyr – La Ciotat .</p>	<p><b>79 kms / D + 470 m</b></p> <p><b>75 kms / D + 780 m</b></p>
<b>Samedi 28 janvier</b>	<p><b>Groupe A :</b> La Ciotat – St Cyr – Côte de La Frégate – Bandol – Sanary – Six Fours - Fabregas – <b>Notre Dame du Mai (à l'envers)</b> – Sanary – Chemin de l’Huide - Ancien chemin de Toulon – Le Plan du Castellet – St Côme – Les Baumelles – St Cyr – La Ciotat .</p> <p><b>Groupe B:</b> La Ciotat - St Cyr – La Malissone - Route des Vignes (les Paluns) - St Anne du Castellet – Le Brulat – Rond point de La Cadière – Route de l'Argile- Le Plan du Castellet – Le Val D'Aren – Le Beausset - Le Brulat – Ste Anne du Castellet - tour des Paluns – Rond Point La Cadière – Coopérative La Cadiérienne (pour recharger les bidons) - St Côme – Don Bosco – La Madrague – Les Lecques et retour La Ciotat.</p>	<p><b>71 kms / D + 690 m</b></p> <p><b>63 kms / D + 840 m</b></p>

**Les parcours du groupe C (groupe Cool) sont définis au départ de St Jean.**