



Correspondant : AERNOUDTS Joël  
104 rue de Cordon et Meillant  
77111 Soignolles en Brie  
☎ : 06 14 64 94 78  
E-mail : [2026seignosse@gmail.com](mailto:2026seignosse@gmail.com)

Soignolles le 01/12/2025

## **Présentation de la 11<sup>ème</sup> Semaine Cyclo VTT ASPTT Melun Seignosse (40) du Samedi 05 au Samedi 12-09-26**

La section ASPTT Melun Cyclo organise la 11<sup>ème</sup> Semaine Cyclo VTT ASPTT Melun à Seignosse (40). Ce rassemblement de toutes les ASPTT Cyclos, se tiendra du samedi 05 au samedi 12 Septembre 2026.

Seignosse est un village niché sur la côte sud des Landes, Seignosse est une destination incontournable pour les amateurs de nature, de surf et de détente. Entre ses plages sauvages, sa forêt de pins et de deux étangs dont l'un est classé en Réserve Naturelle. La ville offre un large éventail d'activités pour tous les âges pour un séjour mémorable.

### **Centre Belambra « les Tuquets »**

Avenue Chambrelent  
40510 Seignosse  
Tel : 33(0)5 58 43 30 18  
[club.seignosse-les-tuquets@belambra.fr](mailto:club.seignosse-les-tuquets@belambra.fr)

D'un style moderne et design, le club "Les Tuquets" vous accueille sur un site 100% piéton idéal pour les familles : espace aquatique de 600m<sup>2</sup> avec pataugeoire, vaste parc ensoleillé à l'abri des dunes, à deux pas de l'océan.

### **Accès :**

Aéroport  
Aéroport de Biarritz-Parme à 43 km



Gare

Gare de Dax (TGV) à 35 km  
Gare de Bayonne (TGV) à 30 km,  
puis bus jusqu'à la résidence ou taxi.



Venir en voiture



Cette 11<sup>ème</sup> Semaine Cyclo VTT ASPTT Melun est ouverte aux licenciés 2026 de la Fédération Sportive des ASPTT pratiquant ou non cyclo, cyclisme, ou vtt. Cette semaine n'est pas une compétition, ne génère aucun classement et s'effectue à allure libre.

Après négociations le prix du séjour **est de 595€ par personne** (du samedi 05 repas du soir au samedi 12 septembre 2026 petit déjeuner) pour cyclo, vtt, comprenant activités, organisation, pension complète (avec boisson) en chambre double et assurance annulation.

Le nombre de places est limité à **250** personnes (dont 53 accompagnants maximum)

Les accompagnants ont **un surcoût de 90 €** pour l'utilisation d'un bus confortable et climatisé de 53 places loué pour les différentes visites touristiques.

Les visites payantes des ballades touristiques des accompagnants seront à leur charge il est de **56€** par personne

**Les cyclos et accompagnants n'ayant pas de licence devront impérativement souscrire une Licence Loisir dans leur ASPTT ou à défaut prendre une adhésion à l'ASPTT Melun de 28€ en fournissant une photo lors de l'inscription.**

La date limite d'inscription individuelle auprès du responsable est fixée au **mardi 24 mars 2026** avec 30% d'acompte, le solde étant versé avant le **vendredi 26 Juin 2026**

1- chèques vacances acceptés libellés à l'ordre de : **Belambra Clubs**,

2- Virement : **Association Sportive PTT** : IBAN **FR74 2004 1000 0120 9828 9E02 061 BIC PSSTFRPPPAR**

3- les chèques libellés au nom de : **ASPTT Melun Section Cyclisme**,

**Fournir obligatoirement avant le 24/03/2026 photocopie de la licence 2026 FSASPTT avec photo à l'ASPTT Melun afin de valider l'inscription.**

Il sera prudent de s'inscrire très rapidement car **dès le chiffre de 250 atteint, les inscriptions seront closes** et une liste d'attente sera dressée afin de combler les éventuels désistements. Les inscriptions étant retenues **par ordre d'arrivée du courrier postal**, un accusé de réception **par e-mail** stipulant que vous êtes retenus ou sur liste d'attente, vous sera adressé dans les meilleurs délais à réception du bulletin individuel d'inscription et des arrhes.

Vous voudrez bien trouver ci-dessous diverses informations, ainsi que le programme.

### **Encadrement/organisation**

Joël AERNOUDTS, responsable de l'organisation, assisté de l'équipe de bénévoles de l'ASPTT Melun que je remercie par avance pour leur dévouement.

### **Hébergements/Restauration :**

- Des **chambres 2 places** lits individuels et couple, avec salle de bains, lavabo et WC, **télé**
- Toutes les chambres ont un niveau de confort équivalent.



- Dans la mesure du possible nous essaierons de vous donner satisfaction selon vos souhaits exprimés dans le bulletin individuel d'inscription. L'affectation se fera par regroupement d'ASPTT de même secteur.

- Merci de préciser votre choix de cohabitation lors de l'inscription.

- **Nous avons très peu de chambres individuelles (3)** cette année moyennant **210€ pour le séjour** (sous réserve de disponibilité).

- Nous signaler les problèmes de santé ou de handicap sachant que vous ne serez pas forcément hébergés avec les membres de votre club.

- Les draps sont fournis dans tous les hébergements.

- Une grande et petite serviette de toilette, et tapis de bain sont fournis.

### **Restauration :**

- Les repas complets avec boissons, se feront en pique-niques le midi et au restaurant self le soir.

- Un ravitaillement (eau, fruits, pain d'épices, chocolat, etc. ...) est prévu en général le matin sur les grands parcours.

- **Attention le repas du samedi midi 12 septembre 2026 n'est pas compris (réservation du pique-nique à l'arrivée à l'accueil du Belambra Seignosse le tarif vous sera communiqué le jour d'arrivée)**

### **Véhicules :**

- 1 camion pour transport du matériel des pique-niques et sécurité avant.

- 1 camion réfrigéré pour le transport des aliments afin d'éviter la rupture de la chaîne du froid

- 1 camion pour transport des ravitaillements intermédiaires et sécurité entre-deux.

- 1 Mini-bus + remorque porte-vélos pour transport des défaillants et sécurité arrière.

- 1 bus climatisé 53 places pour les accompagnants.

### **Parcours :**

Pour les vététistes des parcours seront proposés comme l'an dernier autour du lieu de pique-nique du midi d'une distance d'une cinquantaine de kms.

Pour les cyclos comme depuis plusieurs années nous proposons 2 voire 3 parcours chaque jour (sauf le mercredi). Celles et ceux qui feront les grands parcours totaliseront 600kms. Quant à celles et ceux qui préféreront "*ménager leurs forces*" 400 km sont au programme, mais le panachage entre grands et petits parcours est possible. Les parcours sont proposés, mais non obligatoires à vous d'en faire le choix selon votre envie et forme du moment.

Nous pourrons emprunter à plusieurs reprises les mêmes routes, mais il a fallu « composer » avec les lieux pouvant nous accueillir le midi. Ces parcours seront reconnus entièrement à bicyclette par l'équipe de l'ASPTT Melun et validés par Joël AERNOUDTS en juillet 2026. Les parcours définitifs seront peut-être légèrement différents en vue de travaux éventuels et des restrictions/obligations préfectorales.

**Un parcours détaillé de chaque circuit vous sera expédié début Août 2026 après homologation/autorisation par les différentes préfectures.**

### **Repas du Midi :**

- Pour ce qui est du pique-nique le midi, il aura lieu dans un endroit fixe, connu de tous par avance (voir les parcours), ainsi vous pourrez aisément vous y rendre au plus court ou en approche voiture personnelle si vous le souhaitez. Pour les participants ne désirant pas se déplacer pour le repas il sera possible de récupérer le plateau repas au camion le matin avant 8h et de le tenir au frais jusqu'au repas.

### **Sécurité :**

- Les défaillants pourront être récupérés soit aux divers ravitaillements ou au pique-nique du midi.  
- L'allure adoptée sera celle à votre convenance.  
- Il ne sera pas formé de pelotons par les organisateurs, les cyclos rouleront par affinités d'allures.



- Comme nous allons emprunter de très petites routes sinueuses, souvent touristiques, et parfois d'autres à forte circulation, vous devrez respecter le Code de la Route et rouler obligatoirement à droite.

- Tous les participants devront se conformer aux consignes de sécurité formulées par les organisateurs et tous manquements graves à ces règles pourraient entraîner **l'exclusion définitive** des contrevenants sans remboursement de la prestation restante.

- Le port du casque est **fortement conseillé**.

#### **Dépannage :**

• Assuré dans la mesure des possibilités mécaniques par mise à dispo d'une caisse d'outillage et diverses pièces mécaniques.

• A disposition petit matériel à prix coûtant : pneus de 23 tringles souples, chambres à air valve courte et longue, câbles, etc.

#### **Assistance médicale :**

• Assurée dans la mesure des possibilités médicales par nos soins. Le véhicule d'assistance assurera une intervention sur de petits incidents et sera équipé d'une trousse de secours pour les premiers soins d'éventuelles contusions.

- En cas d'accident, le blessé sera pris en charge par le SAMU Tel : 15 ou les Pompiers locaux Tel : 18
- Ne pas oublier de prévenir l'organisation, nos N° de téléphone seront en bas des parcours.

#### **Assurance Annulation :**

• La Section ASPTT Melun Cyclo a souhaité que l'assurance annulation de séjour soit incluse dans le prix de la prestation afin que chaque personne puisse en bénéficier, car malheureusement entre le jour de votre inscription et les dates du séjour, bien des événements peuvent arriver.

#### **Les conditions d'annulation fixées par la Section ASPTT Melun Cyclo sont les suivantes :**

• un courrier postal ou électronique sera adressé au responsable de l'organisation : Joël AERNOUDTS, dans les meilleurs délais,

Pour une réception au plus tard le 28 août 2026. Remboursement 100% **moins 12€ d'assurance**.

Pour une réception entre le 29 août et le 3 septembre 2026. Remboursement 50% avec certificat médical, **moins 12€ d'assurance**.

Si désistement après le 5 septembre 2026 et en cas de non-présentation à la date du début de l'organisation ou de départ anticipé durant la Semaine Cyclo. **Pas de remboursement**.

Pour l'article 1§3, **Pas de remboursement** sauf cas exceptionnel (hospitalisation, décès, événement familial grave) le taux de remboursement sera laissé à l'appréciation de la Section ASPTT Melun Cyclo **moins 12€ d'assurance**.

#### **Divers :**

- Ne pas oublier appareil photos pour les paysages et sites touristiques, petit matériel vélo.
- Les vélos (sous votre responsabilité) seront garées dans un endroit clos.
- Le mercredi 9 septembre 2026 après-midi, sortie libre afin de visiter la région.
- Des animations diverses sont prévues tous les jours.
- Les visites payantes lors des ballades touristiques des accompagnants seront à leur charge. Le programme des excursions vous parviendra ultérieurement. Le tarif est de **56€** par personne pour un groupe de 53 personnes maximum, le solde est à régler pour le Vendredi 26 juin 2026 afin que l'on puisse faire les réservations.

De votre participation dépend la réussite et la continuité de l'aventure. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations complémentaires souhaitées.

*La Section ASPTT Melun Cyclo*

Joël AERNOUDTS



## **Programme de la 11<sup>ème</sup> Semaine Cyclo ASPTT Melun**

Samedi 5 septembre 2026

A partir de 17 H 00, accueil à Seignosse « Les Tuquets » (Les Landes)  
Remise des dossiers (hébergement/restauration, dernières infos, etc.).  
19 H00, discours d'accueil et repas avec boisson.

### INFORMATIONS GENERALES QUANT AU DEROULEMENT DU PLANNING JOURNALIER

De 6 H 30 à 8 H 30, petit-déjeuner.  
De 7 H 30 à 9 H, départs à votre convenance pour les différents parcours  
A 9 H 00, départ de la ballade touristique des accompagnants  
A partir de 19 H 30, repas avec boisson.

Les chambres devront être libérées le matin du départ le Samedi 12 septembre 2026 avant 10H.

Pour les cyclos les itinéraires détaillés de chaque circuit vous seront expédiés début Août 2026 et pour les accompagnants vous recevrez le programme découverte des excursions dès qu'il sera établi.

### **Voici ce que vous pourrez visiter lors de votre séjour à Seignosse**

#### **Biarritz :**

Découvrez Biarritz, perle de la côte basque ! Ville prisée des surfeurs et des personnes illustres comme Napoléon III et Coco Chanel, elle charme par ses paysages époustouflants et sa riche culture. L'Aquarium de Biarritz, situé face au Rocher de la Vierge, ce superbe bâtiment Art déco abrite depuis 1933, l'Aquarium de Biarritz

#### **Dax :**

La Fontaine Chaude

Elle constitue le symbole de la station thermale de Dax. Construite au XIX<sup>e</sup> siècle sur l'emplacement supposé des anciens thermes romains. À l'origine, son débit journalier était de 2 400 000 litres à 64°C. Cette eau thermale, mélangée à des algues qui se forment à sa surface et au limon de l'Adour, participe à l'élaboration de la boue thermale appelée : le Péloïde de Dax.

Les Arènes de Dax

Elles furent édifiées en 1913. Leur style andalou évoque les grandes « plazas » d'Andalousie (Séville, Cordoue, Grenade). Une superbe sculpture de tête de taureau surplombe l'entrée principale. Elles ont une capacité de 8000 places assises, qui font d'elles les plus grandes arènes des Landes.

La Cathédrale Notre Dame

De style classique « néo-grec » elle est édifiée entre le milieu du XVII<sup>ème</sup> siècle et la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. À l'intérieur de l'édifice, est conservée une porte ogivale dite des apôtres, vestige de l'ancienne cathédrale gothique du XIII<sup>ème</sup> siècle.

#### **Mimizan :**



La Promenade fleurie, également appelée l'Île aux fleurs, a été créée en 1966 à l'initiative du maire de l'époque, Monsieur Dugrand, passionné du monde végétal et désireux d'offrir un site de balade agréable pour les habitants.

### **Bayonne**

Située au **confluent de l'Adour et de la Nive, à deux pas de l'Océan**, non loin des **Pyrénées** et sur la route vers **l'Espagne**, Bayonne présentait des enjeux stratégiques qui ont fait d'elle une place-forte jusqu'à l'aube du XX<sup>e</sup> siècle. Ce passé lui a légué un remarquable trésor d'architecture défensive qui ceinture le centre ancien, depuis les tours antiques jusqu'aux ouvrages de Vauban en passant par des forteresses et remparts médiévaux jusqu'aux bastions de la Renaissance.

Ne manquez surtout pas la visite d'un autre joyau de la cité : la cathédrale gothique Sainte-Marie. **Elle est inscrite depuis 1998 sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco au titre du bien culturel « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France ».**

### **Espelette**

Le village d'Espelette représente véritablement le village basque comme on peut se l'imaginer. Fondé par une famille de noble, il s'est surtout fait connaître dans le monde entier grâce à la culture d'une épice venue de l'autre côté de l'atlantique : le piment d'Espelette.

Les Barons d'Ezpeleta firent bâtir un château vers l'an 1000. La Baronne Juliana Henriquez mourut sans descendance en 1694, et légua aux habitants d'Espelette le château.

### **Hendaye**

C'est dans la mise en œuvre d'Abbadia, son Château-Observatoire, qu'Antoine d'Abbadie nous dévoile le carnet de route de sa vie dédiée à la science, à l'homme et à Dieu.

Entièrement meublées et restaurées, toutes les pièces du Château se visitent : l'observatoire et sa lunette méridienne, la bibliothèque, la chapelle, les chambres, les salons et boudoirs notamment.

Construit entre 1864 et 1884, d'architecture néo-gothique, Abbadia est une des rares créations de l'illustre architecte Eugène Viollet le Duc.

### **Léon**

Explorez le village de Léon et laissez-vous émerveiller par ses jolies maisons en **briquettes** et à **colombages**, par **le lac de Léon, à la Réserve Naturelle du Courant d'Huchet** jusqu'aux plages océanes splendides à proximité.