



LES 30 ANS DU CCSA



Le CCSA en 2015



Répartition des tâches au Comité à partir du 1^{er} décembre 2014

Président :
Jacques R.

Représentation du club

Organisation et management des réunions du Comité et réunions de travail.

Organisation, supervision des manifestations et des programmes d'activité.

Relations avec la Mairie, l'ONF, Conseil Général, CoDep, Ligue, le RL, etc

Fédérateur des différentes activités du club, GL, Randonneurs, VTT, marches

Responsable club auprès des instances de la bonne tenue et maintien des parcours de la base VTT du Felsberg

Coordonne les subventions et dépenses diverses avec la trésorière

En ma qualité de Moniteur Vtt - Organisation et management de la démarche Pré-Accueil, (Niveau G 1 des sorties Loisir du samedi AM)
Conduite des actions avec les jeunes
Conduite du G 2 Loisir les samedis AM, et des sorties Loisir du dimanche matin chez nos clubs voisins en double avec d'autres membres volontaires du Comité

Vice-président :
Marc G.

Suppléant du président en son absence, et assurant ainsi les mêmes fonctions que le président.

Responsable du Groupe Randonneurs, avec organisation des sorties hebdomadaires, ou dominicales et rapporteur du groupe
Responsable et concepteur des circuits vélo pour les sorties dominicales internes, et pour la Naborienne, circuits séjour club, pique-nique, Brevets montagnards

Secrétaire :
Jean -Michel S.

Assure l'intérim en l'absence du président et du vice-président

Compte rendu des séances de comité + PV AG

Assure l'inscription des licences sur le site de la FFCT

Tenue à jour du fichier des effectifs et des adresses mails

Relations avec la presse, et des rédactions d'articles (RL, autres ..)

Coordinateur des pots du comité.

Secrétaire Adj.
Guy M.

Assure la suppléance du secrétaire en cas d'absence de celui-ci

Conseiller pour les aspects juridiques éventuels

Comptages participants du dimanche

Porte-parole auprès des membres pour la restitution fidèle sur le terrain des décisions prises au CD

Ambassadeur du club avec Gaston et Alfred en France et à l'Etranger

<u>Trésorière :</u> <u>Solange S.</u>	Tenue des comptes, encaissements, paiements, virements Gestion budgétaire des licences, du séjour club, des randonnées, des banquets, etc.. Coordonne les dépenses et les demandes de subventions avec le président
<u>Trésorier Adj. :</u> <u>Gérard P.</u>	Aide à la gestion du club, encaissements éventuels divers pour les petits séjours de WE Organisateur de séjours et sorties sur WE en France (Cyclo montagnardes) DSC (Délégué Sécurité Club)
<u>Assesseurs</u> <u>Jean Christophe S.</u>	Responsable de la Commission Jeunes du club et en sa qualité d'Initiateur Vtt : - Organisation et management de la démarche Pré-Accueil, (Niveau G 1 des sorties Loisir du samedi AM, avec Jacques) - Conduite des actions avec les jeunes avec Jacques et Fabrice, plus personnes intéressées - Diffusion des documents publicitaires jeunes - Conception du bulletin club (Cahier de vie du club, sur base de CR résumés et de photos avec Cathy)
<u>Cathy S.</u>	Responsable d'une section féminine, en complément du samedi AM Responsable des sorties décentralisées du GL (3 par saison) Conceptrice avec Jean Christophe du bulletin annuel club Conceptrice de l'apéro du club de l'AG
<u>Fabrice C.</u>	Responsable du groupe VTT et organisations des sorties dominicales et extérieures, ainsi que du VTT Loisir, rapporteur du groupe, Responsable et concepteur des circuits VTT de la matinée marche, VTT et Naborienne, et organisateur des fléchages Vtt pour la Naborienne Responsable des commandes des maillots VTT Co-Responsable gestionnaire du site Internet Aide à la conduite des actions avec les jeunes
<u>AchilleD :</u>	Co-Responsable du groupe VTT, en période hivernale Responsable des approvisionnements pour les points de contrôle Route et VTT de la Naborienne Formateur en mécanique vélo Co-organisateur des parcours des sorties du dimanche matin (Route et VTT)
<u>Germain K.</u>	Chargé de l'audiovisuel : montage films sur les activités et séjour familial.
<u>Chargés de Missions</u>	
<u>Huguette G.</u>	Commande des maillots et accessoires, plus vente et gestion des stocks.

Pierre D: Informations et conseiller médical – Formations médicales aux membres du club – Faire des exposés sur la santé, et les premiers secours (PSC 1)

Fernand B : Super Administrateur et Gestionnaire du site Internet du cyclo club

Josy O : Organisateur de la marche d'automne
Co-Responsable des tracés Vtt et fléchages pour la Naborienne, et de l'approvisionnement plâtre

Yvon B: Organisateur de la marche de printemps

Raymond D: Organisateur du séjour familial du club
Prés. d'Honneur

Groupe 3 des samedis AM : Michel Jacob aidé d'une personne de son choix ?

Censeurs aux comptes

Huguette Gaspary et Patrick Eisenbarth

NB: Bien entendu, toute l'équipe est concernée pour les organisations de manifestations telles que la matinée VTT en février, La Naborienne, ou toute autre décidée par le comité.

Je vous remercie pour votre motivation et désir d'investissement pour le bon fonctionnement du club.

Je nous souhaite une bonne et fructueuse collaboration pour les années à venir.

Votre président

J. Racziewicz





RANDONNEE AUTOMNALE DE JOSY

DIMANCHE 16 NOVEMBRE 2014...



Cette année, Josy vous propose un circuit découverte dans les environs de NALBACH en SARRE, soit à environ 1/2h de St-A.

Le départ est prévu de la MJC de St-A pour 9H00, voie rapide vers Creutzwald, Sarrelouis, A8 sortie Saarwellingen, puis direction Nalbach, parking waldparkplatz.

Le circuit est donné pour 11,7km avec un dénivelé de 400m,

Repas tiré du sac

Bonnes chaussures indispensables et bonne humeur itou...



La randonnée n'est pas difficile ; classée plus belle randonnée d'Allemagne en 2007, c'est avant tout un parcours ludique sans esprit d'exploit à accomplir.

LE MOT DU JOUR : RAYMOND D.

18 pers un record depuis plusieurs années malgré un temps incertain !! Splendide...ambiance super...repas sous abri : bravo !! Fin de parcours sous la pluie...Café, gâteaux, tartes sous un toit.....merci Josy et Bravo !!





ASSEMBLEE GENERALE

SAMEDI 29 NOVEMBRE 2014

RAPPORT MORAL DU PRESIDENT

Une année sportive et personnelle compliquée s'achève pour moi, mais le club a eu comme d'habitude une année riche, et dense rythmée par le calendrier des sorties et des activités diverses concoctées par le Comité. A cette occasion je voudrais souligner notre première place au classement du challenge du CoDep 57, ainsi que la troisième à celui de la Ligue de Lorraine en 2013. Ces challenges sont le reflet de notre mobilisation à participer aux



manifestations des clubs mosellans, et autres départements. Donc merci à vous tous et toutes, car cela donne une image dynamique de notre club à travers la région.

Une année qui s'achève avec un effectif presque égal à celui de 2013, puisque les partants ont été en grande partie remplacés par de nouveaux arrivants que je prendrais le temps de vous présenter

tout à l'heure.

Nous le verrons dans les statistiques, plus tard, que nous maintenons aussi notre moyenne d'âge à un niveau équivalent à celui de l'année dernière. Deux accidents pour chute sur la route et trois au VTT ont été déclarés à notre assureur Allianz cette année. Il s'agit de Denis, et de moi-même sur la route, puis de Noël, Charly Koenig et Christian Becker pour le Vtt. Nos corps ont été malmenés mais nous pouvons encore grimper sur nos montures et c'est tant mieux. J'en profite pour vous rappeler qu'il faut rester vigilant en toute circonstance, car ce sont souvent des tiers qui sont responsables de nos malheurs. Par ailleurs, pouvoir garder son intégrité physique et morale est bien plus important que toutes les performances dont nous sommes capables.

Cette année je voudrais apporter une touche plus personnelle à mon rapport. Cela fait cinq ans que je suis le président de ce club, et depuis le début j'ai essayé d'influer une nouvelle direction notamment vers des solutions de pérennisation du club dont j'avais fait mon objectif principal, car je pense que tout président se doit de penser à cela avant tout.

Pour cela j'avais imaginé, proposé, discuté de quelques idées avec mon comité qui les a pour la plupart validées. Certaines porteront leur fruit un jour ou l'autre, d'autres je le crains ne pourront jamais voir le jour. C'est dommage car cela pourrait s'avérer préjudiciable pour l'avenir de ce club qui me tient à cœur. Je pense que notre crainte de la nouveauté, et de la remise en cause de nos acquis sont et seront les freins de notre futur.

Mes détracteurs diront que je suis pessimiste. Moi, je pense au contraire que je suis lucide et réaliste, car je voulais anticiper, voire enrayer ce qui risque de se passer si nous voulons continuer à vivre sans se soucier de l'avenir du club. J'ai passé beaucoup de temps et dépensé beaucoup d'énergie ces dernières années à essayer de convaincre mon entourage du bien fondé de mes inquiétudes. Le futur nous dira si j'avais raison ou tort.

Aujourd'hui nous enregistrons un maintien d'effectif, ce qui est déjà positif, car quelques actions nouvelles portent leur fruit, le bouche-à-oreille également et cela faisait bien longtemps que nous n'avions plus enregistré de nouvelles licences en automne. Ceci est bon pour le club, et me rassure un peu. Je pense qu'une telle dynamique peut, et doit être entretenue pour les mois à venir, avec les actions entreprises cette année. Je suis et reste persuadé que nous avons un potentiel humain capable, et déterminé à mener les activités qu'il faudra pour cela.

Ces bonnes nouvelles réconfortantes pour le club, ne doivent pas faire oublier tout le travail qui est effectué tout au long de l'année, par quelques membres, qui souvent dans l'ombre activent les nombreux leviers qui font avancer les choses, et assurent ainsi le maintien du club au niveau qu'il mérite.

Après avoir eu la confiance du comité depuis cinq ans maintenant, je pense qu'il est temps pour moi de céder tout doucement ma place à quelqu'un d'autre, et de prendre un peu de recul.

Je vous annonce donc, que j'ai décidé d'arrêter ma fonction de président à l'échéance normale au terme de mon 2^{ème} mandat de trois ans en novembre 2015.

Le comité a ainsi un an pour se préparer à ma succession et assurer une transition en douceur vers la continuité des activités, car je souhaite que cela se passe au mieux pour le club, auquel j'aurai consacré 25 ans, dont 14 au comité.

Bien entendu je resterai licencié au club aussi longtemps que ma santé me permettra de pédaler en votre compagnie, et disponible pour aider à certaines tâches selon les besoins.

Si une personne du comité se déclare volontaire pour me succéder, je suis prêt à l'aider, conseiller, et former à la fonction durant l'année à venir si elle le souhaite.

Je termine en exprimant mes plus chaleureux remerciements aux personnes du comité qui m'ont aidé et soutenu à la gestion du club tout au long de ces dernières années.

Je remercie également tous mes fidèles compagnons cyclos qui ont toujours répondu présent à



mes appels lorsque j'avais besoin d'aide sur le terrain que ce soit pour la Naborienne ou pour la base Vtt. Je pense aussi et les remercie pour cela, à tous les fidèles du club qui sont depuis longtemps notre noyau de convivialité et d'amitié entre nous.

MISES A L'HONNEUR :

Tous les ans nous mettons à l'honneur un certain nombre de personnes du club dont nous estimons les mérites dans les domaines divers de notre activité. Cette année se sera le cas également, pour quelques personnes proposées par le comité.

Jacques et Nadine AUDIS pour le Trophée des sports:

Nous avons pensé à des sportifs exceptionnels du club qui ont réalisé des sorties et périples hors du commun cette année, et les années précédentes. Leur périple 2014 les a emmenés dans les montagnes pour une grande traversée des Alpes. Cette randonnée entre MENTON et THONON LES BAINS au bord du lac Léman a rassemblé près de 40 sportifs sur la formule retour qu'ils avaient choisi.

Je voudrais juste vous citer quelques chiffres à savoir 700 km à parcourir en 6 étapes avec un dénivelé positif de 17000 m, 16 cols alpins réputés à franchir comme le Turini, la Bonnette, l'Izoard, le Lautaret, le Galibier, la Madeleine et bien d'autres encore. Pour accomplir cette cyclo-montagnarde il fallait être bien préparé physiquement. Sont honorés au titre du club, et en rattrapage au titre du Trophée des Sports MM. **Daniel DITSCH** et **Michel JACOB**.



Marc pour les Randonneurs:



Une autre personne moins connue de la plupart mais néanmoins présente à tous les grands RDV sportifs et membre du club que nous voulons honorer pour ces participations aux sorties Randonneurs et surtout aussi pour sa contribution et aide à la NABORIENNE. C'est **Dédé Meyer**

Jacques pour le Groupe Loisirs:

Pour le Groupe Loisir Route, je voudrais récompenser pour son intérêt, et son assiduité cette année **M. Robert Hoffmann**



Fabrice CONTAL pour le VTT:

Deux personnes qui sont souvent présentes pour aider Fabrice ou pour l'accompagner dans ses sorties ont retenu les faveurs du chef vététiste. Il s'agit de **MM. Jean Marc SCHLESSER et Lucien WIRRIG.**

Jacques pour la Dotation du président:

Cette année je voudrais la dédier à deux personnes qui ont contribué de façon utile et dévoué au passage de l'hiver en nous instruisant de leur savoir. Je parle de **MM. Achille DREXLER** pour ses cours de mécanique, et de **Pierre DAMBRINE** pour ses conseils médicaux avisés pour une pratique saine de notre sport.



Jacques et Marc pour les Jeunes:



Nous voulons saluer cette année la venue au club de la jeunesse. Je pense que les grands parents y sont pour beaucoup, et je les remercie. Nous nous réjouissons qu'ils soient présents tous les deux cet après-midi, et voulons les encourager à poursuivre avec nous. Il s'agit de **Gauthier CARBONI et Jean DALSTEIN.**

Jacques et Marc pour le Prix Spécial:

Cette année nous voulons créer la surprise en attribuant un cadeau de reconnaissance à deux féminines du club qui œuvrent beaucoup de manière efficace et parfois dans l'ombre pour les activités du club à



savoir Solange SCHAMBILL et Cathy SERRA. Un bouquet de fleurs leur est offert.



Il me reste une distinction à décerner ce jour. Je voudrais également appeler notre chef vététiste qui est distingué par le club, avec le Diplôme de Reconnaissance du CoDep 57 pour son investissement au club, et la cause du Vtt depuis qu'il est au comité. Il s'agit de **Fabrice CONTAL**.

Pour votre information, Cathy Serra reçoit en ce moment même la distinction du Mérite Cyclo Fédéral à l'AG du CoDep57, pour le compte de MACHEREN.

L'AG se terminant, Jacques invite tous les membres au pot de l'amitié qui est en fait un apéritif dînatoire concocté par Cathy SERRA.

Jacques invite également tous les membres à récupérer, avant leur départ, le bulletin annuel 2014, concocté par Jean-Christophe et Cathy SERRA et de se rapprocher de Solange pour récupérer le coupe-vent offert par le club pour ceux qui l'ont commandé.

Après avoir remercié les membres de leur présence Jacques leur souhaite une bonne soirée avant de conclure l'Assemblée Générale 2014.





PREMIERE REUNION COMITE

VENDREDI 5 DECEMBRE 2014

En l'absence de Jacques notre président qui est hospitalisé pour une opération à la hanche, c'est Marc GASPARY notre vice-président qui préside la réunion. S'agissant de la 1^{ère} réunion de comité après l'AG du club, Marc souhaite la bienvenue à Germain KOENIGSECKER qui rejoint le comité après avoir officié pendant plusieurs années comme réviseur des comptes au sein du club.

Germain est missionné pour s'occuper à la création de petits films relatant nos activités.

Il nous a déjà démontré tout son savoir-faire en réalisant chaque saison le film de notre séjour cyclotouristique organisé par Raymond.



Jacques et Guy étaient absents mais grâce à la magie de l'informatique, ils sont sur la photo.



LES SORTIES VTT HIVERNALES

DIMANCHE 11 JANVIER

LE MOT DU JOUR : CHARLIE K.

Pour ce dimanche particulier nous autres cyclistes avons décidé de faire un pèlerinage par la cache de réfractaires de Longeville ! Oui parfois il faut dire Non! Et aujourd'hui la France la grande France est dans la rue. Bravo !

En ce qui concerne notre équipe, nous étions une dizaine avec en force toujours Longeville et



l'Hôpital avec Jean et Seb puis Cédric et Roland U. Nous autres Julien-Christophe-Denis....

Pour le départ c'est Jean qui ouvre le bal avec un sentier découverte vers la merbette avec bien sûr le test de souplesse avec passage sous la barrière en sens

montant!!!!Aïe il y a eu des loupés!!!On ne les nomme pas!!

Ensuite vers Longeville à la grotte et aux tombes puis la cache des réfractaires, le sentier qui y mène est d'ailleurs de toute beauté! La montée vers la crête elle est moins agréable mais comme il y a des costauds dans l'équipe nous autres on se fait mal (pour eux)

Un bref passage sous l'A4 puis les plus beaux singles qui nous mènent vers Porcellette avec de beaux passages techniques!!Certains progressent!!

C'est encore Jean qui prendra les rennes sortie Porcellette, il prend sa formation de guide très à

cœur!

Après quelques corrections tout rentre dans l'ordre des choses.

Un peu de BMX à l'étang et nous voilà déjà à la voie ferrée de Diesen puis Creutzwald gare.

Un deuxième test de géomètre pour Jean et là la note est mauvaise pour rejoindre le stand de tir de Creu!!!Aïe!!

Chute de Cristophe dans la descente technique vers le Altschacht (il quittera le groupe par la suite)Poigné touché!! Nous voilà maintenant au chêne (appelé le chêne de Jean) et là il va se rattraper notre Jean-Jean, il passe comme un grand (presque!!!)vidéo suivra! Maintenant direction Überherrn par un single à éviter pour arriver dans le lotissement! Nous voilà à présent dans la DH vers schmugelbuth et là c'est Roland qui tombe ~Petite plaie à la joue!!!Plus de peur que de mal!! Qu'est-ce qu'il ne faut pas faire pour progresser.

Le retour sera traditionnel par la ville et le lac puis les houps vers Diesen. Une séance de rythme pour les costauds entre l'étang et la zalstrasse . Cédric à mis les pendules à l'heure, Jean n'est pas loin-dommage-

Pour être plus sérieux ce fut encore une fois une belle sortie de copains qui tous ont l'esprit de groupe, le groupe avant tout.

Au CAC, beaucoup de monde ce matin, sous la houlette de Fabrice! Patrick et Lucien nous ont fait faux bond mais ils sont pardonnés-Les autres cadors sont allés avec le boss(cri-cri) au Bike-Park à st-Ingbert.





LES SORTIES VTT HIVERNALES

DIMANCHE 8 FEVRIER

LE MOT DU JOUR : PATRICK E. Du beau monde au départ de cette

randonnée VTT du dimanche 8 février , Achille , Amédée , Fabrice, Guy , Jean Marc , Lucien , Philippe , Pierre , Roland K et Patrick , le scribe du jour .

Comme le dimanche précédent, j'ai souhaité faire profiter le groupe d'un circuit que j'ai découvert en semaine avec Charly et me suis donc porté volontaire pour refaire le capitaine de route .

Après la belle sortie de semaine dernière avec un itinéraire mal connu dans la carrière de Merlebach une partie du circuit de ce dimanche a également été une découverte pour la plupart ;

départ du parking MJC , Oderfang , passage derrière le centre équestre , traversée de la route de Porcelette , passage dans la forêt Parc du Tyrol , traversée de la quatre voies , parc forestier le long du cimetière US : attention à ne pas emprunter actuellement en semaine en raison de l'abattage d'arbres , descente de la rue Altmayer jusqu' à la poste ou nous avons emprunté un premier single avec frayeur pour Lucien en raison des racines apparentes , deuxième montée rude où plusieurs vététistes ont mis pied-à-terre ; Jean Marc nous a quitté suite à un impératif horaire ; la montée continue dans la forêt , moins pentue toutefois , mais il a fallu faire preuve d'une certaine virtuosité pour passer sous , puis éviter deux arbres abattus ; descente vers la zone commerciale de Moulin Neuf , rond-point , direction Macheren par la route , et les choses sérieuses ont

commencé lorsque nous avons bifurqué à gauche avant le rond-point de Pt Ebé ; longue montée vers Macheren , impraticable quasiment toute l'année (terre glaise) ; aujourd'hui : aucun problème : terre gelée en profondeur , puis neige de + en + profonde et glace , en résumé rien pour



effrayer notre équipe ; petit arrêt sur la hauteur pour s'alimenter et soulager la prostate de certains ; vue magnifique sur les champs enneigés ; la descente à travers les champs s'est avérée scabreuse avec neige , congères , puis sentier ravagé par les tracteurs , coulées de purin ... arrivés à Macheren j'ai préféré ne pas prendre direction Guenviller , mais bifurqué à gauche vers Hombourg , pour raccourcir , avec toujours congères , verglas , mais pas la boue habituelle de ce chemin ; crevaison de Roland : deux épines , il fait bien les choses , mais avec l'aide du chef mécanicien Achille tout est rentré dans l'ordre et nous avons pu repartir ; passage dans le creux de Hombourg , puis montée étroite , pentue vers le vieux Hombourg avec chute impressionnante mais sans gravité de Philippe sur des rochers.

La suite : stade Gouvy , Papiermuehle puis longue montée vers les rochers et la neige du Steinberg à 347 m d'altitude, certains ont mis pied à terre dans la montée , mais je tairai les noms , d'autres ont été fringants ; descente , puis remontée au rocher de l'Edelweiss , 5 m d'altitude en moins ; j'ai laissé à Achille et Lucien le soin de continuer le circuit nous avons pris la descente la moins dangereuse pour rejoindre le single valonné à flanc de colline longeant la ZIL de St-A , retour jusqu'au centre de traitement de métaux rue de Jeanne d'Arc , passage vers Grison , loin d'être le cloaque de la sortie précédente , car gelé ; nouvelle frayeur toutefois pour Philippe , qui est passé sur de la glace qui a cédé sous son poids pour finir , retour tranquille vers la MJC. Que du bonheur cette sortie : beau parcours , temps idéal (0 à 1 degré) , sol gelé , neige , donc ni VTT ni vêtements trop sales à l'arrivée , 41 km au compteur , excellent esprit de camaraderie entre tous les cyclistes ; quelques péripéties , mais , ni casse matériel , ni blessé , j'ai pris grand soin de mes coéquipiers !

Vivement dimanche prochain !





LES SORTIES VTT AUTOMNALES

DIMANCHES 4 , 11 et 18 OCTOBRE

LE MOT DU JOUR : ACHILLE D.

Ce dimanche nous étions huit sur les chemins direction Créhange en passant par le blauckhaus du Mutchenberg, le Bambesch, Bambiderstroff, Dorviller, la mine de Faulquemont, le golf, retour par la chapelle de Pontpierre, Folschviller, le Bleiberg soit 49 km et 720m de dénivelé.

Participants: Amédée, Claude, Patrick, Christian, Daniel, Guy, Fabrice ,Achille

LE MOT DU JOUR : ACHILLE D.

Guide du jour : Claude

Météo : temp. fraîche 6° soleil

Dans la bonne humeur, la ballade nous a menés sur des chemins variés comme suit.

Direction moulin de Porcellette puis cimetière de Diesen vers école de Ham , ferme St Nicolas ,Madonne de Falk, terril de la Houve par sentier qui nous a tous permis de gravir sans mettre pied à terre retour par Bois de Ham , Varsberg , montée vers bois du château, route de Boucheporn puis descente vers la Hambach et chemins d'Oderfang, cac.

51 km 750 m de dénivelé.

Participants: Claude, Amédée, rolland, Daniel, Patrick, Guillaume, Achille.

LE MOT DU JOUR : ACHILLE D.

Par une température moy. de 7° ce dimanche nous avons fait la randonnée du Ban Saint Jean.

Départ CAC vers Oderfang, moulin d'Hambach, vallée, montée des kamicas, route de Boucheporn, centre Boucheporn, montée voie romaine, voie romaine vers Narbéfontaine Momerstroff route vers le Ban Saint Jean,Ban Saint Jean, chemin en devers vers Niedervisse. Montée vers route de Coume, descente vers Varsberg avec un départ boueux puis un régal !!! Arrivés à la chapelle des chasseurs nous traversons le village en direction du bois du château en passant par la digue (boue avec branches dans les flaques d'eau).

Dans la montée crevaison de Daniel les roues pleines de boue réparation(par devinez!) regonflage par l'homme en forme du jour.

C'est là que nous constatons que deux vététistes présentent des griffures dans le visage.

Retour par Porcellette, traversée de l'étang, route du sel, descente vers la Hambach, chemins d'Oderfang, centre aéré, MJC.

600m de déniv. 49 km Terrain varié et très praticable. Présents: Patrick (l'homme en forme), Rolland, Daniel, Christian, Fabrice et Achille les deux balafrés.



LES SORTIES VTT AUTOMNALES

DIMANCHE 25 OCTOBRE

LE MOT DU JOUR : ACHILLE D.

Par une température moy. de 12° ce dimanche nous avons fait la randonnée des clochers soit 360° à travers villages, champs et forêts.

Départ MJC vers Oderfang, piste équestre vers Longeville, traversée de la route de Hambach sentier vers Longeville, traversée de Longeville par le parking du LIDL (proposition faite par le régional de l'équipe Michel) vers le tahlweg qui débouche sur la route de Bambiderstroff au niveau des éoliennes. (montée sans mettre pied à terre vue le bon état du terrain)

Chemin d'exploitation des éoliennes vers les quatre vents puis route de Laudrefang, single à travers la forêt puis chemin vers l'étang du Berfang à Folschviller.

Chemin vers Folschviller, traversée de Folschviller vers Lelling, après passage à niveau chemin à gauche vers l'étang puis direction Altviller que nous traversons, traversée de la route de Lixing chemin vers Lachambre, traversée, chemin direction Macheren vers salle polyvalente rencontre de randonneurs IVV ainsi que Cathy qui nous salue.

Il est 11h15, nous Décidons de rentrer par le moulin à poudre à travers la forêt de Steinberg. Direction Hombourg puis chemin à gauche et descente vers le moulin à poudre, traversée de la RN3, moulin à poudre, chemin à gauche vers le passage à niveau puis direction zone commerciale de Moulin Neuf, traversée de la zone puis entrée de la forêt au niveau de la station d'épuration, montée du chemin d'exploitation jusqu'au carrefour puis à gauche, à droite, à gauche par le single en dévers qui nous ramène vers la poste en face de la nouvelle clinique toute verte.

Chemin de contournement du cimetière américain (sans crevaison) traversée de la route de Carling nouveau lotissement, lotissement d'Oderfang, centre aéré, chemin vers piscine et CAC. 550m de denv. 50 km Terrain varié et très praticable.





LES SORTIES VTT LOISIRS

SAMEDI 15 AOUT

LE MOT DU JOUR : FABRICE C.

Nous étions 6+1 journaliste du RL au départ du parking de la MJC.



A 14h, nous avons pris la direction de l'entrée de la forêt d'Oderfang où nous attendait le photographe du RL qui voulait nous prendre en pleine action.





Après avoir expliqué le parcours, direction le moulin d'Ambach par la route forestière du Grand Bois et la départementale puis montée vers la Salzstrasse et direction les hauteurs avec le plateau pour rejoindre Boucheporn où une pluie fine mais drue nous attendait. Mouillé pour mouillé, nous avons décidé de suivre l'itinéraire prévu.

Nous sommes rentrés dans le bois du Rodenberg et à la moitié de la descente nous avons bifurqué sur la droite pour rejoindre Vasberg et Ham-sous-Vasberg.

Retour par Diesen et le Moulin (où le niveau d'eau dans l'étang est très bas), nous rejoignons la Salzstrasse et la route de Porcellette par des petits chemins pour ressortir au niveau du poste de gendarmerie de l'A4.

Nous atteignons le chemin du Grand Bois en passant par le pont Ferdinand et retour sur le parking.

Bilan de la sortie, 31 km et nous n'avons pas perdu Bertrand.

Si vous souhaitez venir à l'une des sorties VTT Loisirs, vous pouvez contacter :

Fabrice Contal au 06/86/73/27/41.

Ci-dessous l'article du RL paru dans l'abcdéaire du 15/08/2015





Hors des sentiers battus

Découvrir la nature à travers les sentiers forestiers, tout en se débourdissant les jambes, c'est la raison d'être de la section VTT loisirs du cyclo club de Saint-Avold.

pas vraiment pris », regrette le responsable.

Ces sorties VTT loisir s'adressent ainsi aux licenciés et au grand public. Les parcours proposés peuvent même être réalisés en famille.

Des circuits familiaux

Samedi, rendez-vous est donc pris, à 14 h, sur le parking de la Maison des jeunes et de la culture. La randonnée se déroule sous la conduite de Fabrice Contal, fin connaisseur de tous les sentiers du secteur. « Le parcours est relativement plat, de façon à ce que tout le monde puisse suivre. On ne cherche pas la performance, mais à prendre plaisir », indique le guide.

De la MJC, direction la forêt d'Oderfang, en passant derrière les quartiers pavillonnaires. À l'entrée du bois, petit arrêt pour définir le parcours. Celui-ci, long d'une trentaine de kilomètres, va nous amener à faire une boucle en passant par les communes de Porcellette, Bouchepon et Varsberg pour revenir à notre point de départ.

La vitesse de croisière est raisonnable. « Cela permet de traverser des secteurs que l'on



À l'entrée de la forêt d'Oderfang, séance de repérage sur la carte avant de se lancer dans les sous-bois. Photo : Thierry Bouillon

ne connaît pas vraiment, même près de chez nous. On découvre de très jolis coins », commente Sophie, habituée de ces promenades. Comme Josette, la jeune femme fait également partie du club d'athlétisme de Saint-Avold.

Tout comme Lucien, qui pratique le cyclisme sur route et la course à pied. « J'apprécie de changer de discipline. De plus, on ne travaille pas les

mêmes muscles : c'est une bonne chose pour entretenir sa condition physique. »

Au gré du temps, des entraînements, des envies des vététistes ou de l'humeur de Fabrice les circuits diffèrent. « Ce serait bien de pouvoir faire aussi des passages plus techniques pour progresser dans les montées et dans les descentes », souhaite Florence.

Sur son site, le club propose d'ailleurs plusieurs parcours, avec des difficultés graduelles. Histoire de sortir des sentiers battus.

Bertrand Boud

Renseignements :
<http://www.cycloclub-stavold.org>, Fabrice Contal au
06 86 73 27 41.

VTT. Abréviation pour vélo tout-terrain. Mais aussi « vélo tout temps », comme le souligne Michel, un brin de malice dans la voix. Faut dire que ce VTT. Abréviation pour vélo tout-terrain. Mais aussi « vélo tout temps », comme le souligne Michel, un brin de malice dans la voix. Faut dire que ce samedi après-midi, il bruine un peu, beaucoup même par instants. Ce qui ne refroidit pas l'ardeur des membres présents pour cette balade, dite estivale.

Une sortie proposée par le cyclo-club de Saint-Avold. En mode loisir. « C'est une section que nous avons ouverte il y a un an et demi », indique Jacques Raczkiewicz. « Cela vient compléter l'offre pour nos membres », poursuit le président de l'association.

Si le dimanche est réservé de longue date aux plus sportifs, le samedi après-midi est désormais consacré aux rouleurs plus cool. « Nous avions même lancé des séances pour les débutants, mais cela n'a



LES APRES-MIDIS LOISIRS ET ATELIERS

SAMEDI 17 JANVIER

APRES-MIDI LOISIRS ET **PARTAGE DE LA GALETTE DES** **ROIS**



LE MOT DU

JOUR :

CATHY :



Face au succès remporté l'an passé, le cyclo club a décidé de renouveler l'après-midi loisirs et partage de la galette des rois. Nous étions plus de 40 à avoir répondu à

l'appel. Plusieurs activités au choix, vélo route proposé par Marc, vtt avec Fabrice et marche menée par Yvon. Huguette et Elisabeth ont aidé à la préparation du goûter tant attendu : café,

infusion et chocolat chaud nous attendaient ainsi que les bonnes galettes.



Les reines et les rois du jour :





LES APRES-MIDIS LOISIRS ET ATELIERS

SAMEDI 24 JANVIER

APRES-MIDI FORMATION MECANIQUE

Le CCSA réitère cette année les après-midis formations mécanique et santé, animées par Achille et Pierre.

Ci-après un exposé de sa formation.

LE MOT DU JOUR : ACHILLE D :

Objectif de la formation:

Être capable de procéder à la remise en état de sa machine en cas de :

- crevaison - rupture de chaîne - défaut de dérailleur suite à un câble cassé ou mauvais réglage



1 - INTRODUCTION

Éléments qui influent sur le procédé " " se déplacer à vélo " "

- l'environnement (météo, terrain ...)
 - l'homme (condition physique, taille, poids)
 - la méthode (pédaler assis, en danseuse, adapter sa vitesse, ses braquets)
 - la machine (adaptée au terrain, météo ...) Nous nous intéresserons pour cette formation à la machine
- Rappel : matériel de réparation nécessaire
- 2 chambres à air, 2 démontes pneu, un dérive chaîne, un outil multifonction, une pompe adaptée en bon état, un câble de dérailleur adapté, un câble de frein.

SECURITE : Avant d'entreprendre toute réparation pensez à votre sécurité



- Arrêtez- vous hors de la chaussée
- Éviter tout endroit sans visibilité
- Garder auprès de vous qu'un minimum de personnes

2 - REPARATION D'UNE CREVAISON

2.1 Démontage

- Ouvrir le frein concerné
- Dégager la roue, si crevaison à l'arrière ne pas oublier de mettre le dérailleur arrière tout à droite pour faciliter le remontage
- Démontage de l'ensemble pneu chambre à air en commençant du coté valve à l'aide d'un démonte pneu si nécessaire

2.2 Recherche de la cause de la panne

- Pincement (si gonflage insuffisant caractérisé par deux trous)
- Élément extérieur (clou, silex etc..)
- Protège gente défectueux

2.3 Changement de la chambre à air et remontage.

- Remonter la chambre à air en commençant du côté valve sans démonter pneu en poussant bien sur le pneu pour faciliter sa mise en place; cela évite d'utiliser un démonte pneu qui risque d'endommager la chambre à air. (au préalable la regonfler légèrement)
- Regonfler la roue en deux phases; d'abord mettre un peu de pression puis vérifier que la chambre n'est pas coincée entre la gente et le pneu puis terminer le gonflage.
- Remonter la roue
- Resserrer le frein

3 - REPARATION D'UNE CHAÎNE

- Outils nécessaires : dérivateur chaîne
- Pour le démontage ne pas repousser complètement l'axe
- S'entraîner avec une vieille chaîne chez soi comme vu en formation
- Pour le remontage veiller à un centrage optimal de l'axe dérivé et manipuler la chaîne en la forçant en horizontal s'il existe un point dur.
- En cas de changement de chaîne il est impératif de remettre le même type en sachant que les chaînes changent en fonction du nombre de vitesses.(6,7,8);(9);(10)etc.

4 - DERAILLEUR CHANGEMENT CABLE ET REGLAGE

- Attention les câbles Shimano et Campagnolo ne sont pas identiques. Leurs têtes sont différentes, la Shimano est légèrement plus grosse. Veiller à avoir la pièce correspondante dans la sacoche de réparation.
- Réglage de la butée inférieure pour éviter que la chaîne ne se coince entre le pignon et le cadre
- Réglage de la butée supérieure pour éviter que le dérailleur ne rentre dans les rayons
- Réglage de la tension du câble : Après avoir remonté le câble mettre la manette de commande du dérailleur sur la première position montante et tourner le vis de réglage jusqu'à ce que la chaîne monte sur le premier pignon. Vérifier avec les pignons suivants et affiner le réglage si nécessaire.



PREVENTION (en prenant quelques précautions de nombreux incidents peuvent être évités)

1 - RISQUE CREVAISON

- Pneu correctement gonflé
- usure du pneu, ne pas hésiter à le changer à temps
- vérification régulière des flancs du pneu
- vérification régulière de la chape du pneu (peut être effectuée lors d'un arrêt après une traversée d'une zone salit par la boue ou en été par du goudron) (mini silex , restes de verre à éliminer...)

2 - RISQUE CASSE DE CHAÎNE

- - vérifier régulièrement l'usure de la chaîne avec un gabarit et la changer si nécessaire vous évitez ainsi l'usure prématurée des pignons (cassette) et des plateaux.
- - lors du changement de vitesse, ne pas appuyer avec force sur les pédales

3 - RISQUE RUPTURE DE CABLE DE DERAILLEUR

- - changer régulièrement les câbles de dérailleurs (surtout arrière)

4 - DU RISQUE DEFAT DE FREINS

- - Vérifier les ou plaquettes hydrauliques
- - Vérifier les



patins de freins
sur freins

câbles de freins



DIMANCHE 25 JANVIER

AG DE LA LIGUE DE LORRAINE

LE MOT DU JOUR : JACQUES R.

La Ligue lorraine de cyclotourisme a tenue ses assises régionales à Pont-à-Mousson, sous la présidence de Bernard Monchot, et en présence du président fédéral Dominique Lamouller.



de 16 % sur un an. Un record.

Quatre personnes du cyclo-club ont assisté à cette assemblée à laquelle Gaston Richert notre ancien président s'est vu remettre la médaille de bronze fédérale pour ses investissements au sein du club. Toutes nos félicitations à Gaston qui a bien mérité cette distinction.

Le comité de la Ligue a affiché un bel optimisme malgré la légère diminution du nombre de clubs, (91 fin 2014, malgré création nouvelle de trois clubs supplémentaires) mais les effectifs sont néanmoins en progression. Le seuil des 4000 licenciés ayant été confortablement dépassé. Le dynamisme du cyclotourisme lorrain est solidement ancré sur l'exceptionnel vivier que constituent les jeunes pratiquants. 24 écoles cyclo étaient recensées avec un effectif total de 831 jeunes, représentant une progression

La Ligue a été justement récompensée au plus haut niveau pour son investissement en faveur de la jeunesse. Elle a qualifié 13 candidats (8 en route et 5 en Vtt) pour la finale nationale du critérium des jeunes. Six podiums ont été obtenus. Les clubs ne



sont pas en reste puisque Château Salins, Montigny et Toul ont décroché des places très honorables au challenge de France.

La Ligue s'est vu confier l'organisation de la Semaine Nationale et Européenne des Jeunes qui se déroulera du 11 au 19 juillet à Pont-à-Mousson. Je serais chargé de la sécurité et des secours avec une vingtaine de bénévoles dans mon équipe. Environ 800 jeunes seront présents.

La formation de l'encadrement dont la Ligue a la charge n'est pas oubliée. Elle permet à ces bénévoles formés et performants d'assurer 12000 heures de bénévolat par an au niveau régional.



Les féminines ne sont pas exclues des projets puisque un voyage itinérant sera organisé en septembre pour elles. Le Vtt aura à terme sa grande traversée de Lorraine puisqu'un groupe de travail élabore les parcours permettant également de relier les bases Vtt entr'elles. Enfin, pour les amoureux de la Semaine Fédérale, elle aura lieu à Epinal en 2018.

En tant que chargé du développement au sein de la Ligue, j'ai eu le plaisir d'annoncer la création d'un nouveau club à Essey les Nancy et un autre à Marly. D'autres pistes seront suivies durant l'année.

Il me reste à remercier les membres du club qui ont faits le déplacement en Meurthe et Moselle pour assister à cet événement incontournable.



DIMANCHE 15 FEVRIER

MATINEE MARCHE VTT FOOTING



LE MOT DU JOUR : JEAN-MICHEL :

Le cyclo-club de Saint-Avold organise sa traditionnelle marche footing VTT avec un départ unique à 9H00 précise du Centre Aéré d'Oderfang. Deux parcours de 7 et 10 km sont proposés aux marcheurs alors que pour les vététistes un circuit d'environ 25 km, avec encadrement par les membres du club est assuré et suivant le nombre de vélos présent, deux, voire trois groupes de niveaux seront formés.



Gâteaux et boissons chaudes seront servis gratuitement aux participants à l'issue de la sortie. Lors de cette manifestation, les inscriptions au club et les demandes de licence 2015 à la FFCT seront enregistrées.





SAMEDI 7 MARS

MARCHE DE PRINTEMPS

Samedi 7 mars, marche de fin d'hiver proposée par Yvon ainsi que Béa et Daniel Pierron. 13 marcheurs ont participé à cette marche et 15 au repas sympathique pris au Blockhaus à SANKT NIKOLAUS





OUVERTURE DE SAISON

CYCLOTOURISTIQUE

DIMANCHE 8 MARS

LE MOT DU JOUR : CATHY S

La saison cyclo touristique a démarré avec la bénédiction des vélos à l'église ST Thomas de Macheren-village où les cyclos ont pu fêter leurs saints patrons, Sainte Catherine d'Alexandrie et Saint-François Xavier. Plus de 250 cyclistes se sont rassemblés autour de l'église pour recueillir la bénédiction donnée par l'archiprêtre Olivier



Riboulot, sous un beau soleil. Cathy SERRA, présidente de l'ACSR Macheren et Jean-Pierre Metzinger, président du CODEP 57 ont participé à l'animation de l'office religieux. Après la bénédiction, les sportifs se sont



élancés sur les différents parcours route, 32 KM, avec déjà quelques petits dénivelés, VTT, 20KM environ où les accros ont du faire face aux joies d'un terrain parfois peu praticable, et marche, 7 km, qui a regroupé nombreux participants.

Le CCSA était bien représenté avec quelques 25 cyclos.

Au retour, pas loin de 140 personnes sont restées pour partager le verre de l'amitié en présence des personnalités de la commune, Mr le maire Jean Méketyn et ses adjoints, et également Messieurs le DR André Mas et François Flory, initiateurs de cette tradition, avec un hommage rendu à Jean-Marie Normandin, fondateur du Cyclo club de Macheren.

Ensuite, ce fut un repas bien mérité dans la tradition du terroir et grande convivialité.





CONCENTRATION DE PRINTEMPS DE LA LIGUE

DIMANCHE 12 AVRIL

« Ceux de THIAUCOURT »

Membres du Comité Directeur de la Ligue, Jacques et François D. ont tout naturellement participé à la 81^{ème} édition de la Concentration de Printemps organisée traditionnellement à Thiaucourt.

Mais nul n'étant prophète en son pays, ils n'ont pas réussi à entrainer d'autres membres du club dans leur sillage pour participer à ces joyeuses retrouvailles des cyclotouristes lorrains après la longue trêve hivernale.



LE MOT DU JOUR: François D. Malgré un petit vent frisquet, c'est sous un beau soleil printanier que je retrouve Jacques sur un parking de la périphérie mussipontine. Pas de problème pour se reconnaître, on porte tous les deux la tenue du club !

Jacques est un peu angoissé de rouler avec moi, connaissant ma réputation d'avaleur de kilomètres, et affichant une légitime prudence suite à sa récente intervention chirurgicale. Je le rassure sur ma faculté à m'adapter au rythme de mes compagnons de route, à condition bien sûr qu'il soit inférieur au mien ... Les premiers kilomètres, menés promptement sur les rives de la Moselle, ne





sont pas franchement agréables sur une route au fort trafic automobile.

Après Novéant, les choses s'arrangent, en attaquant la montée vers Gorze. Enfin, pas pour tout le monde (suivez mon regard ... Le rythme s'est ralenti et nous pouvons enfin deviser tranquillement, même si quelques chevrons inopportuns restent parfois en travers de la gorge de Jacques. Nous sommes rattrapés et dépassés par le peloton de ceux qui ont effectué un départ groupé à

Pont-à-Mousson. Certains nous saluent, d'autres pas.

La traversée du plateau nous permet de souffler un peu, puis nous plongeons sur la délicieuse petite vallée du Rupt de Mad qui nous conduit jusqu'à Thiaucourt, où Jacques n'est pas du tout fâché d'être enfin arrivé.

Dans le cadre bucolique du point d'accueil, nous retrouvons avec plaisir nos amis fidèles ou occasionnels, avant de faire enregistrer notre présence et de sortir notre repas du sac de guidon, agrémenté par les amuse-gueule proposées par les organisateurs.



Après les discours du président de la Ligue et du maire de Thiaucourt, le temps de sacrifier au vin d'honneur ... et c'est déjà le temps du retour sur Pont-à-Mousson. Nous l'effectuons en compagnie de Michel Gendre, ami cyclo de longue date, avec lequel nous avons œuvré maintes fois dans les structures fédérales.

Passée la grimpette initiale située à la sortie de Thiaucourt, c'est une descente royale qui s'offre à nous jusqu'à la vallée de la Moselle, à travers la forêt des Venchères.

A l'heure de la séparation, Jacques nous confiera sa grande satisfaction d'avoir accompli sa première participation « sportive » à la Concentration de Printemps.

Rendez-vous est donné en avril 2016 pour la 82^{ème} édition ... avec un effectif plus étoffé !



LES SEJOURS :

LE LAVANDOU DU 14 MARS AU 21 2015

Une nouveauté cette année : Achille organise un séjour cyclotouristique dans le Lavandou.
Une dizaine de membres participent à ce voyage de mise en jambe.

LE MOT DU JOUR : JEAN-MICHEL S :

Participants : Béatrice et Daniel DITSCH, Achille et Sylvine DREXLER, Patrick et Edith EISENBARTH, Solange et Amédée FAYER, Huguette et Marc GASPARY, Solange et Jean Michel SCHAMBILL.

Le Samedi 14 mars tout ce beau monde s'est retrouvé au village-club l'Oustal Del Mar au LAVANDOU par un beau soleil afin de prendre ses quartiers pour une semaine de vélo et de détente.

Malheureusement ce beau n'a pas duré et a laissé place à une tempête avec une pluie diluvienne et un vent à « décorner les bœufs » proche des 100 Km/h alors qu'en même temps il faisait beau dans notre Lorraine natale. D'ailleurs il y avait tellement de vent que le corso fleuri du LAVANDOU a été annulé pour des questions de sécurité. Bravant la pluie quelques courageux se sont hasardés au centre ville pour faire des photos des chars décorés à l'aide de mimosas mais également de fleurs aux couleurs écarlate. Quel beau spectacle gâché par la pluie.



Lundi matin le temps était maussade sans pluie mais toujours avec un vent fort. Après quelques hésitations, nous sommes partis vers 9H30 pour une petite mise en jambe de 36 Km sur des pistes et routes détrempees. Patrick en a profité pour battre un record celui de la crevaisson la plus rapide après 1,6 Km de randonnée. Le circuit nous a mené du Lavandou à la Londe où nous avons fait une photo sur le port puis nous avons pris la route des châteaux pour rejoindre Brégançon où nous nous sommes arrêtés sur une petite plage pour admirer le fort qui est la résidence d'été des Présidents de la République Française et qui se visite depuis peu mais seulement à partir d'avril. N'empêche que ce petit circuit de mise en jambe nous a fait passer deux cols à savoir : le Pas de La Griotte 72m et le Pas de Courtin 90m. Solange et Huguette ont fait un aller retour sur la piste cyclable reliant le Lavandou à la Londe.



Mardi matin la météo restait menaçante avec vent et nuages. Les prévisions météo consultées sur la tablette de Marc étant plus favorables l'après-midi nous avons décidé de rouler dans l'après midi mais ce n'était pas le meilleur choix puisqu'il y a eu de fortes précipitations l'après midi en conséquence nous avons rongé notre frein une journée supplémentaire sans vélo et avons participé aux animations proposées par le club. A noter que la météo en Lorraine restait favorable.

Mercredi matin, ouf !!! Beau temps doux. Nous avons la visite d'Auguste un ancien collègue de travail de Marc et, cyclo resté inscrit au club de Saint-Avold qui, à la retraite s'est retiré à Mandelieu La Napoule. Nous avons effectué un circuit de 57 Km très vallonné passant par La Londe, le Pas du Cerf, le col du Gambet (192m), Collobrières les cols de Babaou (414m), de la Mouillère d'Aubet (217m) de Gratteloup (192m), de Cago-Ven (220m) et retour par Bormes Les Mimosas. A noter que Patrick surnommé « le Plattmacher » a de nouveau crevé mais au bout de 44 km seulement (il y a eu du progrès). L'après midi il s'est résolu à changer son pneu un peu fatigué pour rouler sur des routes aux nombreux gravillons charriés par les pluies diluviennes. Solange et Huguette qui n'avaient pas roulé le matin et qui s'étaient occupées de l'épouse d'Auguste ont enfourché leur vélo l'après-midi en compagnie de Jean-Michel et Marc pour faire un aller retour sur la piste cyclable qui mène du Lavandou au Rayol-Canadel.



Jeudi le temps était au beau et nous avons fait un circuit vallonné de 51 franchis les cols de Barral (272m), de Landon (382m), de Cagno Ven (220m) et enfin de Gratteloup (192m) avant de plonger sur Favières et retour au Lavandou. En soirée nous avons eu la visite de René, un Naborien ami d'enfance d'Achille qui réside avec son épouse au Lavandou.



Vendredi le temps était nuageux et le vent soufflait très fort. Le circuit retenu de 65 Km était plat et nous a menés du Lavandou à la Londe, Hyères, Giens pour arriver à la Tour Fondue d'où partent les bateaux pour les îles dont Porquerolles. Le retour s'est fait vent de face et les relais en tête de peloton de Marc et Patrick étaient fortement appréciés.



En dehors de la météo capricieuse, le séjour s'est révélé agréable vu l'excellente situation du village-club en bordure de mer à deux pas du centre ville du Lavandou ou encore de Favières et des ports. Les chambres étaient relativement spacieuses et propres, le personnel très accueillant et surtout disponible pour les vacanciers. Le plus important c'est que le bar était ouvert souvent et longtemps et les buffets de tous les repas étaient de très bonne qualité.





LES SEJOURS :

SAINT GEORGES DE DIDONNE

DU 15 AOUT AU 22 2015

Cette année, c'est à Saint-Georges de Didonne que Raymond a choisi de nous emmener, à 5 km de Royan sur la côte Atlantique, à l'embouchure de l'estuaire.



LE MOT DU JOUR : JEAN-MICHEL S.

« A la découverte de la Charente Maritime »

Du 15 au 22 août 2015, 32 membres du cyclo club de Saint-Avoid, se sont déplacés à Saint Georges de Didonne en Charente Maritime pour rejoindre le Centre de Vacances des Buissonnets afin de faire une semaine de cyclotourisme. Raymond Dufossé avait concocté un

programme qui prévoyait en matinée du vélo et dans l'après-midi des visites ou tout simplement farniente à la piscine ou à la plage qui jouxtait le splendide domaine de 7ha du Centre.

Après le petit déjeuner, pris tous les jours à 7H15, 2 groupes de niveaux, celui du Groupe Loisirs composé de 10 membres dont 4 féminines et celui des Randonneurs composé de 15 membres dont 3 féminines, s'élançaient sur des circuits élaborés par Noël Nominé et Marc Gaspary dont les kilomètres respectifs étaient de 60 km et 80 km sachant que le retour se faisait vers 12H30 pour pouvoir prendre une bonne douche avant de passer à table pour le déjeuner sauf pour les 2 jours où la formule pique nique avait été adoptée.

Les accompagnatrices au nombre de 7 profitaient pendant ce temps des installations du Centre, de la mer ou allaient à la découverte des curiosités locales.

Au cours des sorties vélo, les cyclos ont découvert, dès dimanche, l'Estuaire de la Gironde et ses nombreux petits ports de commerce et places fortes, le lundi ils ont rejoint le phare de la Coubre qui sécurise l'entrée de l'estuaire pour revenir par Marennes d'Oléron, le mardi c'était la découverte du territoire de la Seudre au cœur d'anciens marais salants réhabilités en claires ostréicoles, le mercredi les deux groupes ont franchi le pont qui rejoint l'Ile d'Oléron pour découvrir l'île par les petits bourgs de Château d'Oléron, Boyardville ou encore Saint-Denis et le phare de Chassiron où s'est déroulé le pique nique amené sur place par des accompagnatrices, le jeudi le circuit passait par les villages de Thams, Meursac, Thésac ou encore Rioux dans lesquels on pouvait visiter les églises romanes et découvrir le terroir réputé pour sa production du Pineau des Charentes, et enfin vendredi c'était cap vers Rochefort où après avoir traversé la Charente par un pont suspendu réservé aux piétons et cyclistes, les cyclos ont dégusté sur les berges de la Charente, le pique nique amélioré livré par le Centre de vacances puis le retour s'est fait par le pont transbordeur d'Echillais unique en son genre.

Au courant de la semaine le Groupe Loisirs a parcouru 360km et le groupe Randonneurs 490 km voire plus pour celles et ceux qui n'ont pas pris leur voiture pour les sorties pique nique avec départ décentralisé.

Les après-midi ont été consacrés aux visites notamment de la Pointe de Suzac et de ses fortifications militaires datant de la seconde guerre mondiale, de Mornac-Sur-Seudre connu pour son port de pêche, ses ruelles médiévales mais aussi pour ses bassins ostréicoles, des Grottes de Régulus, un site troglodytique qui donne sur l'Estuaire, du zoo de Palmyre ou encore de Talmont sur Gironde classé plus beau village de France avec son église Sainte Radegonde construite au XIIème siècle.

De nombreux anniversaires ont été fêtés en soirée au moment de l'apéritif : à savoir les 80 ans de Jean, les 70 ans de Noël, Elisabeth et Raymond.

Les prestations du village comme les soirées apéritifs, les repas et les animations ainsi que la disponibilité du personnel ont été très appréciés ce qui a rendu le séjour agréable d'autant plus que le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous.

Pendant la semaine quelques chutes ont été déplorées mais sans gravité heureusement et c'est ainsi que tout ce beau monde s'est retrouvé vendredi en soirée pour le bilan de la semaine vélo et la photo souvenir suivis par le pot offert par le club.

Dans son discours de clôture Marc le Vice Président, a remercié toutes celles et ceux qui se sont impliqués dans la préparation, l'organisation et le déroulement du séjour pour que ce dernier soit une réussite, ce qui a été le cas.

LE SEJOUR EN PHOTOS







VENDREDI 16 OCTOBRE

RETROUVAILLES et RETROSPECTIVE DU SEJOUR

LE MOT DU JOUR : Cathy : ET c'est reparti pour une soirée photos et film et de revoir les bons moments du séjour organisé par Raymond à ST Georges de Didonne. Chacun des participants à la soirée a ramené salade ou gâteau. Le club a acheté les charcuteries comme chaque année. Après un discours du président Jacques et de Marc pour nous présenter les propositions de séjour pour la saison prochaine, nous avons pu découvrir le diaporama réalisé par Jean-Michel, et plus tard le film de Germain, au montage de plus en plus sophistiqué. De belles réalisations qui nous ont fait passer une agréable soirée.





LA 30 EME NABORIENNE

JEUDI 14 MAI 2015

LE MOT DU JOUR : FABRICE C.

PREPARATION DES PARCOURS VTT DE LA NABORIENNE 2015

La préparation de la Naborienne 2015 a débuté en hiver avec la recherche du grand parcours par Marc Fontaine et Jean-Luc Pijot.

Une reconnaissance de certaines parties de ce parcours a ensuite été faite à la sortie de l'hiver et on a fait les choix pour les autres circuits.

Après avoir tracé les parcours sur papier, Jacques a envoyé le tout à l'ONF pour leur accord. Après 2 mois sans réponse, nous avons reçu un courrier nous rappelant que lors de notre précédente manifestation l'an passé (29^{ème} Naborienne), des demandes de modifications de tracés ont été faites : elles n'ont pas été respectées. Sans assurance expresse de notre part pour suivre les consignes de leurs services et notamment les modifications de parcours, notre demande ne sera pas traitée et par conséquent devra être considérée comme avis défavorable de l'ONF pour la traversée de la forêt domaniale.

Jacques a dû faire un courrier indiquant que le club s'engageait à respecter leurs consignes et remarques faites. Suite à ce courrier, j'ai dû contacter et voir sur le terrain les gardes forestiers des zones que l'on empruntait. Après avoir vu les parties du circuit qui posaient problème et que l'on a donc modifié, nous avons eu l'accord pour tous les parcours.

Ne restait plus qu'à flécher la veille (13/05/2015) et à vérifier que le lendemain matin (14/05/2015), tout était OK. D'ailleurs nous avons croisé des patrouilles de l'ONF qui nous ont surveillées du coin de l'œil.

Finalement tout s'est bien passé et les VTTistes se sont élancés sur des circuits avec dénivelé conséquent et zones techniques.

BILAN 30ème NABORIENNE 2015

14/05/2015

NOMBRE DE PARTICIPANTS

ROUTE			VTT		
	N. Licenciés	Licenciés		N. Licenciés	Licenciés
30 km	3	6	42 km		
50 km	14	46	21 km	31	22
80 km	8	39	32 km	140	47
102 km	40	43	46 km	108	34
			58 km	65	30
Totaux	65	134	Totaux	344	133
TOTAL	199		TOTAL	477	

MARCHE			TOTAL GENERAL	
10 km	55			
TOTAL	55		Licenciés = 39,50%	731

PALMARES

				Nbre	Part. R+Vtt
1	CHALLENGE	Ste Barbe Merlebach	2ème fois	38	24 + 14
2	COUPE	Sarreguemines		23	8 + 15
3		Grosbliederstroff		21	15 + 6
4		Château Salins		21	21 Vtt
5		Merten		21	9 + 12
6		Dieuze		11	2 + 9

Récompense pour 2 Clubs éloignés attribuées à COMMERCY et BIDART

			Nombre	
COUPES	1	Château Salins	10	Coupe + Médailles
ECOLLES	2	Cyclo Club Ste Barbe	8	Coupe + Médailles
CYCLO	3	Merten	7	Coupe + Médailles

Gagnant du Panier garni : 1 homme sans club

Gagnant du Chèque Cadeau de 50 € du Cora : Guyot Thierry du club de Rémyilly

38 (36 en 2014) Clubs ont participé à la 30ème Naborienne

Répartition Licenciés FFCT = 267 (301 en 2014), 134 (147 en 2014) sur la Route et 133 (154 en 2014) au VTT.

Non licenciés = 65 (78 en 2014) sur Route et 344 (314 en 2014) au VTT

Marcheurs = 55 (43 en 2014) 5 M.I. sur Route + Vtt étaient présents également (3 Moselle + 1 M & M + 1 Bas Rhin)

Globalement on constate une diminution de la participation des Licenciés FFCT
dont le taux passe de 43,4 % à 39,5 %

30^{ème} NABORIEUNE DU 14 MAI 2015



TOTAUX FINAUX PAR CATEGORIE ET CLUB

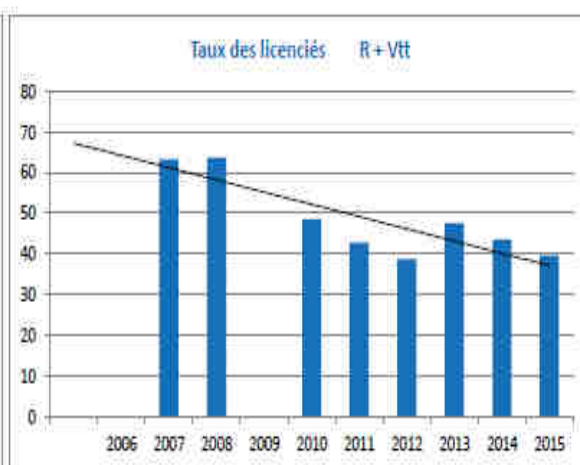
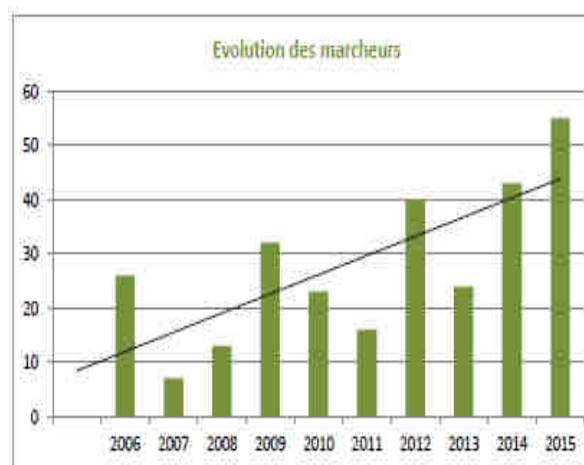
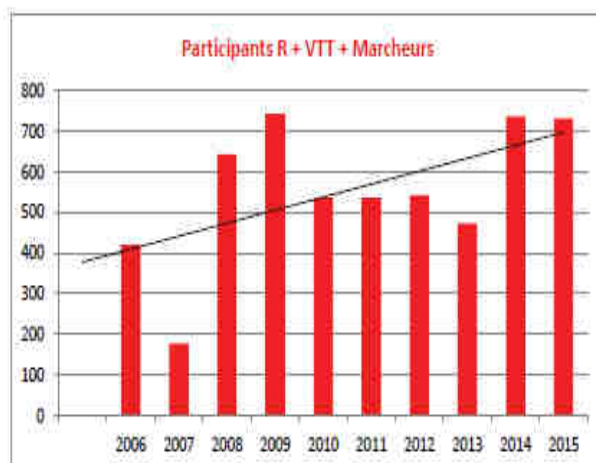


		PARTICIPANTS		TOTAL par CLUB	DONT JEUNES		TOTAL FEMINES	
N°	CLUBS	ROUTE	VTT		ROUTE	VTT		
1	HELLIMER		5	5				
2	SAVERNE	2		2			1	
3	HANVILLER		5	5			1	
4	MANOM		1	1				
5	THEDING.	8	1	9				
6	NOUSSEVILLER	2		2				
7	UC CREHANGE FAULQ.	7	1	8			1	
8	SL METZ		2	2				
9	ENNERVY		3	3		1		
10	PHALSBOURG	1		1				
11	CHÂTEAU SALINS		21	21		10	3	
12	MONTIGNY VN		6	6		1	1	
13	BITCHE	5		5			3	
14	REMILLY	6		6	1		1	
15	PUTTELANGE		5	5				
16	PT A MOUSSON		1	1				
17	WOUSTVILLER		3	3				
18	DIEUZE	2	9	11		1		
19	PORCELETTE	11		11				
20	SARREGUEMINES	8	15	23		2	2	
21	GROSBLEDERSTROFF	15	6	21			4	
22	CC METZ			0				
23	MERTEN	9	12	21	1	6	6	
24	MORSBACH		8	8		3	2	
25	GUENANGE	2		2				
26	FRANCALTROFF	2		2				
27	PIERREVILLERS			0				
28	SPICHEREN	10	1	11				
29	CO BLENOD		1	1				
30	ST JEAN ROHRBACH		1	1				
31	STE BARBE MERLEBACH	24	14	38	1	7	7	
32	CHEMINOTS METZ	2		2			1	
33	SARRALBE	5		5	1			
34	FEGERSHEIM	1		1				
35	MACHEREN	4		4			1	
36	CC ST AVOLD	4	4	8				
37	FOLSCHVILLER		1	1				
38	BIDART (84)	2		2			1	
	COMMERCEY	1		1				
39	MARLY		3	3				
40	MEMBRES INDIVIDUELS	1	4	5		©		
TOTAL PARTICIPANTS LICENCIES		134	133	267	TOTAL MARCHEURS	55	TOTAL	TOT. FEMMINES
TOTAL PARTICIP. NON LICENCIES		65	344	409	TOTAL JEUNES	35	GENERAL	731
								35

EVOLUTIONS DES PARTICIPATIONS AUX NABORIENNES DEPUIS 2006

Années	Participants R + VTT + Marcheurs	Taux des licenciés R + Vtt	Evolution des marcheurs
2006	420		26
2007	176	63,31	7
2008	643	63,65	13
2009	742		32
2010	536	48,53	23
2011	536	42,69	16
2012	542	38,65	40
2013	472	47,54	24
2014	736	43,43	43
2015	731	39,50	55

Moyennes	553	48,41	28
----------	-----	-------	----





LE MOT DU JOUR : JACQUES R : Comme tous les ans, j'exprime ma profonde et sincère gratitude à l'ensemble des personnes du club (licenciés et adhérents, sympathisants) qui ont par leur dévouement, investissement et abnégation oeuvré constructivement ces dernières semaines et mois à la réussite de notre Naborienne avec le succès qu'on lui connaît depuis hier.

Un grand remerciement à vous toutes et tous pour tout ce que vous apportez au bon fonctionnement de votre club, et de sa notoriété que vous contribuez à générer dans la région. A l'année prochaine pour le même succès espéré.





LES CYCLO-MONTAGNARDES **et AUTRES BREVETS**

LE TOUR DE CORSE

Du 2 au 9 mai, ce fut le grand tour de Corse sur les traces du tour de France pour trois cyclos du club de Saint-Avoid, Michel Jacob de Longeville et Béa et Dany de Petit-Ebersviller



LE MOT DU JOUR : MICHEL J. Après une traversée au départ de Toulon avec Corsica Ferries, les voila à Ajaccio, point de départ pour ce grand tour de Corse en 8 étapes. Organisé par Cycling Corsica, ils sont passés par Bonifacio aux falaises blanches, puis Zicavo par les aiguilles de Bavella, et pour la 3e étape, ils on rejoint Corté, capitale historique de la Corse indépendante. « Le jour suivant nous étions à Bastia, et à la 5e étape, nous avons fait le magnifique Cap Corse avec la route taillée en corniche court au niveau du rivage. Une 6e étape, a commencé par la traversée du désert des Agriates pour finir à Algajola région de la Balagne. Notre 7e étape, direction Porto, la route nous a menés vers le riche littoral occidental de la Corse. Au col de Palmarella nous attendait l'un des plus beaux panoramas de notre séjour : le golfe de Girolata et la réserve naturelle de Scondola et enfin 8e et dernière étape de notre périple pour rejoindre la belle baie d'Ajaccio » a précisé un des participants. Ce magnifique tour de Corse à vélo, 902 km et 17 000 m de dénivelé s'est déroulé sous une chaleur estivale.



LA GUY CIVIDIN ou LE METZ-DONON-METZ

DIMANCHE DE PENTECOTE

5 participants du club, Béa (notre championne du jour) Dany, Gérard, Dédé, Michel et 3 potes à gégé. Départ à 6 h du parking PSA à METZ. Allure cool jusqu'au 1^{re} ravito (55 kms) et



ensuite un peu plus de rythme pour attaquer le DONON après 105 kms.

Première attaque de Dédé, comme d'habitude, mais ce n'était qu'un pétard mouillé.

Deuxième attaque de Gégé, mais c'était sans compter sur la championne du jour,

Béa qui, en 3 coups de pédale, lui mit une "couche", je pense même que Gérard a du attraper un rhume.....Déjà 140 kms au compteur après une belle descente vers ABRESCHVILLER où nous avons eu droit à un plateau repas. Ensuite "plus que" 110 kms avec tout de même quelques bosses sur le retour.



Très belle sortie, environ 10 h de vélo et une moyenne de 24,2 km/h, pour des petits rouleurs du dimanche, c'est pas mal.....

Mention spéciale à notre championne, Béa,à mon avis le stage vélo en CORSE a été bénéfique pour pouvoir faire LA GUY CIVIDIN

Les sages de la journée : Dany et Michel



LE BREVET DES VOSGES

DIMANCHE 5 JUILLET 2015

LE MOT DU JOUR : MICHEL J. Nous étions deux au départ de ce BRV sur la journée Dany et moi. Nous sommes partis à 3h du matin de Saint-Avoid pour **Wangenbourg** et départ sur le vélo à 5h15, pour partir à la fraîche. Tout de suite le col des **Pandours** pour nous mettre dans le bain.



Après 5 heures de vélo et 8 cols (1878 mètres de Dénivellé positif), nous voilà vers 10h30 à **Saint-Dié-des-Vosges** (lieu de neutralisation pour les touristes) et déjà des températures caniculaires.

Un ravito très apprécié et nous voilà repartis pour le col des **Raids**, puis le **Praye**...dur dur sous la chaleur, 38°.

Après une belle descente du **Donon**, coté vosgien, nous arrivons à **Raon-sur-Plaine** pour le plateau repas après 160 kms, 2771 mètres de Dénivellé+ et beaucoup de transpiration.

Repas pris avec 4 cyclos de Reumaux (Claude, Jeannot, René et Patrick) avec qui nous avons fait les 70 derniers kms, pour rejoindre **Wangenbourg** en passant par le **Saint-Léon** et le col de **Valsberg**.



Température maxi affichée sur le compteur : 42° à Saint-Quirin, d'où l'expression .."sale temps pour les G...." Heureusement qu'il y avait de nombreuses fontaines sur le parcours.

Après une dernière montée de 3 kms, nous sommes de retour après 11 h de vélo - 228 kms - 4000 m D+ sous la canicule.

Pour résumer.....C'était beau, dur, même très dur, mais à faire

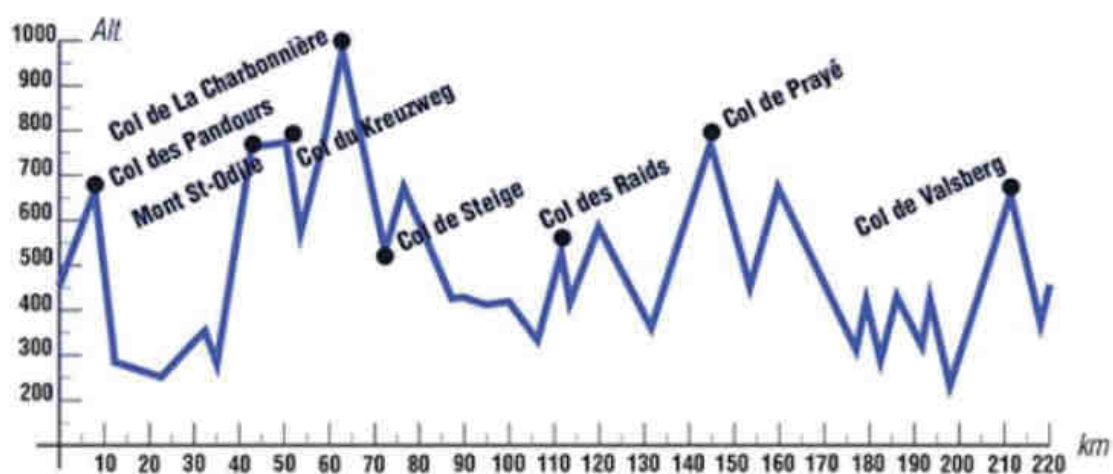
Ci-dessous vous trouverez le circuit et le profil de ce circuit avec les cols que nous avons grimpés.

Option Randonneur / 1 jour

Option Touriste / 2 jours

Lieu	Route	Km		Alt.	Dénivelé		Observations
Wangenbourg	D218-RF-D218		0,0	453	0		DÉPART
Col des Pandours	D218	8,0	8,0	661	258		
Obermaasbach	D218-VC	12,1	20,1	277			
Ormat	D392-D704	3,2	23,3	243			
Sépar. Jeunes & Famille							
Mollkirch	D617-D217	6,5	29,8	320			
Eichwald	D204	2,4	32,2	350	237		Col Wolfsgrub - km 34
Klingenthal	D426	3,0	35,2	286			
Mont Ste-Odile	D426	5,4	43,6	764	475		Mont Ste-Odile - BCN/BPF 07
Col de Kleinberg	D426	1,9	45,5	716			
Welschbruch Sépar. Découverte	D426	5,1	50,6	780	100	1 070	Contrôle ravitaillement n°1
Le Hohwald	D426	3,3	53,9	568			
Col du Kreuzweg	D426-D57	5,1	59,0	768			
Col de la Charbonnière	D214	4,2	63,2	975	453		
Col de Stelge	D50-D214	8,8	72,0	537			Col de la Salbée - Km 74
La Glémont	D214-D23	4,2	76,2	674	201		Col d'Urbeis - km 80
Colroy-la-Grande	CC	11,0	87,2	423			
Lusse	D23a-D23b	3,2	90,4	424			
Bertrimoulier	D23-D420-D23c	5,0	95,4	404			
Pair-et-Grandrupt	D82a-D82	4,8	100,2	411			
St-Dié-des-Vosges	D49	5,8	106,0	340	148	1 872	Neutralisation / Contrôle n°2
Col des Raids	D49	5,6	111,6	525			
St-Jean-d'Ormont	D32-D45	1,9	113,5	411			
Châtas	D45-D45a-D424	6,8	120,3	590	394		
La Petite-Raon	D49-RF	11,4	131,7	351			
Col de Praye	RF-D392	13,1	144,8	765	488		Col Donon km 149,6 (150 m en AR)
Raon-sur-Plaine	RF	8,8	153,6	450	17	2 771	Repas - Contrôle n°3
La Croix Gardon	D993-D96	6,2	159,8	685	261		
St-Guirin	D96	17,1	176,9	306			
Les Deux Croix	D96	2,2	179,1	419			
Abreschviller	D44-D96	3,1	182,2	298			
Col de St-Léon	D96	4,0	186,2	443	315	3 347	
Sittfort	D87c-D97	4,8	191,0	309			
Harrnberg	D87-D45	2,5	193,5	421			
Neustadtmühle	D45	4,6	198,1	244	124	3 471	Contrôle - Ravitaillement n°4
Col de Valsberg	D143-D218	13,4	211,5	653	437		Rocher du Dabo - BCN/BPF 57
Engenthal-le-Bas	D218	6,7	218,2	370			
Wangenbourg		2,4	220,6	453	87	3 995	ARRIVÉE

D'autres membres du club y ont participé sur 2 jours.



Quelques photos :





L'ARDECHOISE

DU 17 AU 20 JUIN

Et nous voilà revenus en Ardèche pour cette 24^{ème} édition de l'ARDECHOISE

LE MOT DU JOUR :



Mercredi soir le groupe de six participants : Lucien Wirrig, Julien Muller, André Meyer, Vincent Panigot, Henrion et Gérard Peiffer, arrive pour la nuit au camping de **Tournon-sur-Rhône**.

Jeudi 6 H du matin départ pour **Saint Félicien** et à 7 H départ sur **le circuit de la Tanargue** après un copieux petit déjeuner.

Cette première journée nous emmène jusqu'à **Largentière** en franchissant de belles et longues bosses. Nous passons la nuit dans un hôtel en pleine nature. Vincent et Gérard, les plus courageux, se baignent dans le torrent à proximité de l'hôtel.





Vendredi matin départ vers **Saint Clément**. Dès les premiers kilomètres c'est l'ascension du **Col du Meyrant** et nous passons la journée à plus de 1000m d'altitude avec un fort vent contraire. A 17 H arrivée dans notre gîte. Tout le monde est content d'arriver.

Gérard part comme une fusée !

Samedi 7 H 30 départ vers **Saint-Félicien**. A **Saint-Martial**, carrefour de plusieurs circuits, la route est prise d'assaut par les vélos. Mais le retour se passe bien pour tout le groupe.



En résumé, nous avons franchi **27 cols** sur une distance de **420 km** avec environ **8000m** de dénivelé.

BRAVO A TOUT LE MONDE !!!



SEJOUR EN ITALIE

NOEL ET JEAN-MICHEL

A LA CHASSE AUX COLS DE + 2000M

LE MOT DU JOUR : JEAN-MICHEL S.

Du Jeudi 3 septembre au mardi 8 septembre 2015, Noël et Jean-Michel, tous deux membres du cyclo club de Saint-Avoid, mais également du club des Cent Cols de la FFCT, ont fait un séjour en Italie dans le Piémont avec pour objectif de récolter des cols muletiers, c'est-à-dire à VTT mais en plus, en glanant au passage un maximum de cols à plus de 2000m d'altitude. En effet, pour appartenir au club des Cent Cols, il faut franchir des cols à vélo ou à VTT; pour chaque centaine de cols, il faut justifier de 5 cols à +2000m, sinon le compteur se bloque. A ce jour, Noël compte plus de 1800 cols et pour en trouver à +2000m, il est obligé de se rabattre sur les cols muletiers car il a franchi tous les 2000 routiers français et suisses. Comme il a eu quelques soucis de cœur ces dernières années, son épouse lui interdit désormais de se lancer seul à l'assaut de cols en haute montagne; c'est pourquoi il a recherché un compagnon de route, en l'occurrence Jean-Michel, pour l'accompagner dans ce périple; ce dernier souhaite lui aussi augmenter son quota de cols à +2000m car son compteur est actuellement bloqué à 299 cols.

C'est Noël qui a organisé l'expédition, qui a étudié les circuits VTT possibles en montagne et a trouvé le camp de base situé à MARMORA dans la vallée de MAIRA.

Le jeudi 3 septembre, les deux compères ont donc quitté Saint-Avoid à bord du camping-car de Noël pour faire une première halte à IVREA en Italie en passant par la Suisse et le tunnel du Grand Saint-Bernard au tarif prohibitif. C'est pourquoi, au retour ils sont passés par le col, le paysage était bien plus spectaculaire que les parois du tunnel noircies par la pollution.

Petite anecdote: en Italie, quand vous franchissez un poste de péage et que le distributeur ne vous donne pas de justificatif, ne discutez pas avec le bigophone, mais avancez avec votre véhicule et rangez-vous sur le côté, sinon la barrière se ferme et vous êtes bon pour vous justifier, si vous trouvez un interlocuteur qu'il faut convaincre que vous avez bien introduit le ticket dans l'appareil et payé avec votre carte. Cela prend facilement 20 minutes si vous ne parlez pas italien.

Le lendemain matin, départ pour MARMORA où nous sommes arrivés vers midi. Nous nous sommes installés au camping après être passés par l'accueil où nous avons été reçus avec beaucoup de gentillesse. A titre d'information, Noël avait utilisé le « Streetviewing » pour être sûr que nous pourrions accéder à MARMORA, un tout petit village perché à 1200m d'altitude. En effet, la route étroite qui y mène passe par deux tunnels qu'il fallait être sûr de pouvoir emprunter avec le camping-car; donc Noël a visionné les dimensions des tunnels, mentionnées sur les panneaux.

Les repas étaient concoctés dans notre habitacle par Noël, le cuisinier attitré alors que c'était moi qui dressais la table et faisais la vaisselle. Il faut dire que dans cet espace réduit, j'ai découvert - car c'était ma première expérience en camping-car -, qu'il faut être organisé: tout doit être à sa place. Mais avec un peu de discipline on y arrive très bien: la preuve, la cohabitation s'est déroulée dans de très bonnes conditions, même si Noël avait parfois des difficultés pour retrouver son téléphone (qui était rangé à l'endroit habituel) ou les cartes qu'on ne pouvait oublier, surtout en montagne.



Le déjeuner terminé, nous avons sorti les VTT du coffre, remonté les roues et nous nous sommes élancés à l'assaut de nos deux premiers cols. Un circuit de 12 km aller-retour avec 470m de dénivelé positif et deux cols à 1650m d'altitude et une superbe vue sur les villages de CANOSIO et de MARMORA.



Le lendemain matin, on s'est levé quand le soleil pointait le bout de son nez au niveau des cimes; il faisait frais et il a fallu s'habiller chaudement. Nous sommes donc partis en n'oubliant pas les provisions pour 2 jours de VTT en altitude. Dès la sortie du village la route

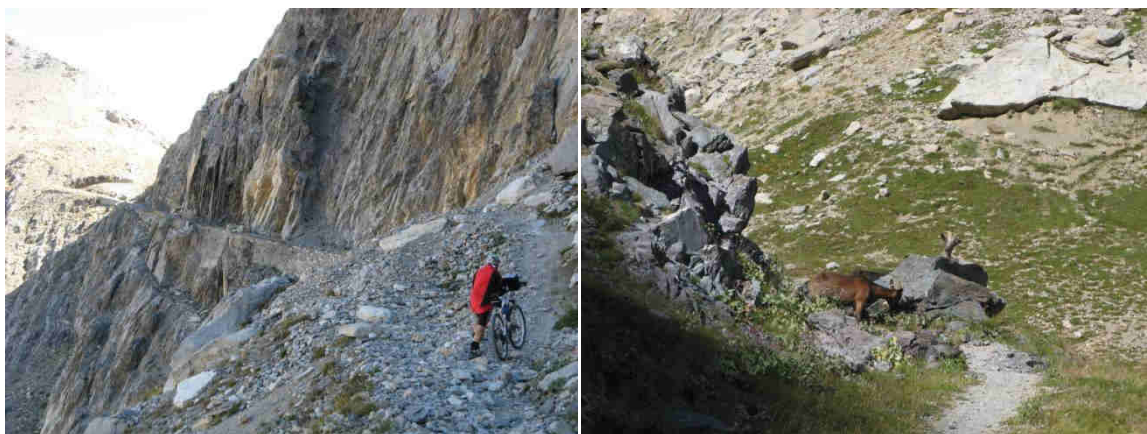
s'élevait rapidement et au bout de 10km, nous avons atteint le col de Preit qui culmine à 2083m et où la route asphaltée s'arrête pour laisser place à une piste caillouteuse.



Nous venions de gravir 900m de dénivelé et ce n'était pas fini car, pour atteindre le refuge de la Gardetta, il fallait encore monter de 200m et les premières crampes se faisaient sentir dans les cuisses de Jean-Michel, preuve qu'il avait laissé pas mal de « jus » depuis le départ et qu'il n'avait pas assez bu. Le refuge atteint il était l'heure de déjeuner et après le repas tiré du sac, Noël est allé commander un café gâteau auprès de la responsable du refuge dans lequel nous avions prévu de passer la nuit.



Mais il n'était pas encore l'heure du dîner et nous sommes donc repartis à l'assaut d'autres cols, dont celui de la Gardetta à 2437m; puis, dans la foulée nous avons grimpé les 2 cols de Rocca Brancia 2606m et d'Oserot à 2640m. Ces deux derniers cols ont été franchis à pied en poussant le VTT sur un sentier escarpé longeant d'un côté la falaise et de l'autre le vide. Quel spectacle visuel dans ce paradis de cailloux où nous avons eu la chance d'apercevoir devant nous, à 10m à peine, des bouquetins qui semblaient surpris de l'arrivée de deux extra-terrestres essoufflés par l'effort produit!



Puis ce fut le retour au refuge en alternant marche à pied et VTT. Nous étions à 8 pour dîner, dont une jeune allemande et une famille Italienne avec ses 3 garçons. Nous n'avons pas fait long feu et nous avons rejoint rapidement la chambre commune que nous partagions avec la randonneuse allemande qui n'avait rien à craindre des vieux lascars fatigués, si ce n'est d'être importunée par leurs ronflements.



Le lendemain, après le petit déjeuner, notre charmante randonneuse était déjà partie quand nous nous sommes élancés pour la journée marathon, à l'assaut d'autres 2000. Nous avons enchaîné successivement les cols de Cologna 2394m, Margherina 2420m, Ancoccia 2535m, della Bandia 2408m, Valcavera 2429m, Dei Morti 2480m, Vallonetto 2438m et enfin Eischie 2366m.

Lors de ce périple en altitude nous avons rencontré plein de gens sympathiques à pied, à VTT ou encore à moto qui nous ont renseignés sur la recherche des cols, car il n'est pas toujours facile de se repérer en montagne et de trouver le bon chemin pour éviter les kilomètres supplémentaires et les efforts inutiles. Nous avons également rencontré notre randonneuse allemande au col d'Ancoccia et avons été pris en photos par des marcheurs italiens qui étaient admiratifs devant notre performance, car il fallait quelquefois pousser le VTT dans des parties très pentues; nos chaussures ont sacrément souffert de la morsure des cailloux.



C'est au col de Valcavera que nous avons piqueniqué avant de rejoindre le col de Di Morti ou de Fauniera au sommet duquel est érigée une stèle en souvenir de Marco Pantani.



Depuis le col d'Esischie nous avons amorcé une descente longue de 11 Km pour rejoindre MARMORA à 1200m d'altitude par une route étroite et défoncée où les freins ont été mis à rude épreuve. Nous venions de parcourir en 2 jours, 80 km pour 2165m de dénivelé positif.

Après une bonne nuit de repos dans notre camping-car, nous avons décidé de rechercher encore quelques cols, mais cette fois sur l'autre versant de la vallée de MAIRA. C'est pourquoi nous avons quitté le camping à l'aube après avoir réglé notre note pour nous rendre à ELVA. Dans la montée vers ce petit village, nous avons vite été arrêtés à STROPPIA, d'une part à cause de l'étroitesse de la route - bien qu'il n'y ait aucune interdiction pour les camping-cars - et d'autre part à cause d'un panneau n'autorisant le passage des véhicules que toutes les 2 heures, suite à des travaux de consolidation des parois rocheuses. Nous décidons donc de garer le camping-car dans ce village et de partir à VTT. C'est ainsi que notre journée démarre à 1100m d'altitude pour passer 4 cols: celui de Cavallina à 1941m puis le col de San Giovanni 1875m où nous décidons de pique niquer car la vue y est magnifique et qu'il y fait soleil.

Le gag de la journée et du voyage se produit au moment où chacun sort les victuailles de son sac à dos. Moi, c'est le saucisson et les pommes et Noël, c'est le jambon et le pain. Sauf que Noël s'est trompé de sac le matin en prenant le sac poubelle blanc de la veille en lieu et place du sac blanc contenant le pain. Heureusement que la veille au soir j'avais récupéré au restaurant des biscuits salés que nous avons partagés équitablement. Le repas a été frugal et on s'est rattrapé le soir au dîner. Nous avons à l'issue du déjeuner chassé encore deux cols: le col de Sampeyre 2284m et la Bassa dell'Ajet qui culmine à 2310m.

C'est en plein effort, en gravissant le col de Sampieyre, nous étions à 1 km du sommet que Jean-Michel s'arrête net : il brandit ce que Noël croit être une pompe à vélo, mais qui s'avère être le pédalier, celui-ci s'étant désolidarisé de son axe. Impensable, et pourtant il a fallu le repositionner et le refixer pour achever le périple.



Nous avons eu le plaisir de rencontrer au sommet de ces cols deux motards Suédois ainsi qu'un couple allemand originaire de la Forêt Noire.

Après la descente nous avons rejoint le camping-car, rangé nos VTT et avons tout de suite pris le chemin du retour pour sortir le soir même encore de la vallée MAIRA.



Nous avons passé la nuit sur une aire de service près de CUNEO avant de reprendre la route le lendemain pour rejoindre Saint-Avold, en passant par la Suisse et en gravissant avec notre engin motorisé le col du Grand Saint-Bernard, détour que nous n'avons pas regretté car le temps était splendide, les paysages merveilleux à l'exception de la température qui avoisinait 7°C.

Nous sommes rentrés heureux d'avoir réalisé l'objectif fixé et, si Dieu le veut, nous remettrons peut-être cela à une échelle moindre et - pourquoi pas - en Forêt Noire.



LES SORTIES DECALEES

SAMEDI 6 JUIN

MACHEREN : LE CIRCUIT DES ETANGS

Ce 6 juin, ils étaient à 5 – Jacques, Marc, Jean, Alain et moi-même - à prendre le départ de ce très beau circuit de 51 km.



LE MOT DU JOUR : NOEL N.

Nous bénéficions d'une météo idéale, une légère brise sous un soleil généreux que ne vient même pas disputer le moindre petit nuage.

Au départ de Macheren, on prend la direction de Far jusqu'à Seingbouse. A partir de là, moi qui croyais connaître toutes les routes de la région, je vélote en terre inconnue. On emprunte une piste cyclable pour atteindre Henriville. Là, je connais. Mais à nouveau, on tourne à gauche, à droite - ou est-ce le contraire - et je ne m'y retrouve plus. Je suis surpris de me retrouver à Farschviller où l'on s'engage sur une route forestière bien agréable, mais où je suis désorienté. Les maisons que l'on voit à droite et à gauche me disent bien quelque chose, et il

me faut du temps pour me rendre compte que nous sommes à Loupershouse. Très vite on change de direction et on grimpe sans difficulté sur un plateau à 270m d'altitude duquel la vue s'étend à perte de vue vers le nord et vers le sud. Puis on repasse en forêt. Est-ce le Buschwald ? Après une agréable descente, la route nous mène à l'étang de Diebling, blotti dans un cadre de verdure. Des bosquets en face de l'étang se mirent dans une eau sans ride. L'endroit semble idéal pour un pique-nique. Mais remonter sur le vélo nécessite quelques coups de pédales parce que ça monte, heureusement pas bien longtemps.

On se retrouve à l'entrée de Metzting. Je reconnais. A droite toute. Direction Guebenhouse, Puttelange, Rémering. Je me sens rassuré. A l'entrée de Grundviller, changement de direction vers l'étang du Welschhof. On en fait quasiment le tour. On le traverse même par une passerelle avant de nous retrouver dans le centre de..... Puttelange. Je suis d'autant plus surpris que je ne m'y attendais absolument pas.



Passerelle sur l'étang du Welschhof

Marc, Jacques, Alain, Jean sur la passerelle



Je pensais alors que nous allions rentrer directement sur Macheren, mais un petit crochet à l'entrée de Hoste nous fait faire le tour de l'étang de Hoste-Bas puis celui de Hoste-Haut. C'est en passant le long de ces étangs que l'on prend conscience de ce que représentait la ligne Maginot aquatique.

A l'entrée de Cappel, pour éviter Barst, un petit détour par la campagne nous fait faire une grimpe d'une trentaine de mètres en dénivelé, ce qui n'est pas négligeable au bout de 45 km de route. En résumé, ce parcours, pour moi, n'a été que du bonheur. Moi qui pensais connaître le bitume de la région, j'étais loin du compte.



LES SORTIES DECALEES

SAMEDI 5 SEPTEMBRE

SAINT-AVOLD , BRACK : FETE DU SPORT



LE MOT DU JOUR: MARC G.

Le samedi 5 septembre, le groupe loisir s'est déplacé au complexe sportif DE BRACK pour participer au week-end « Sports en Fête » organisé par la municipalité.

10 cyclos se sont lancés sur 2 parcours de 44 et 52 km préparés par Jacques qui nous ont emmenés sur les routes de Macheren, Théding, Gaubiving, et les pistes cyclables de Béning et Freyming avant de revenir par le quartier de Jeanne d'ARC.

5 vététistes étaient également présents sous la houlette de Fabrice.

Au retour nous avons pu déguster pizzas, flammes et boire un petit coup (avec modération) offerts par le club.

Merci aux participants en espérant que cette sortie pourra être reconduite l'année prochaine sous une météo moins fraîche et plus ensoleillée.





LES SORTIES DECENTRALISEES

SAMEDI 13 JUIN

SARRALBE

45 KM

55 KM

Parking SU Sarralbe

← O direction centre ville

D28K puis D28 Salzbronn

← D38 Herbitzheim

Au stop → D919

D019 Oermingen

Au Rd pt ↑ direction Delhingen puis ← D123 Delhingen

Suivre D123 jusqu'à Butten

D123 Butten

D123 Neubau

Continuer au Rd PT sur D123 jusqu'à Ratzviller

Entrée du village, prendre 1^{ère} à → RF interdite au 5T

A l'Y prendre à → continuer RF jusqu'à D823

X ← D823 direction Diemeringen

D823 Diemeringen

O → direction Sarre-Union

D 919 Lorentzen puis Domfessel

D8 Sarre-Union

→ D 237 puis ← D92

Au stop → D 1092

IDEM QUE 45KM

← D92 direction Schopperten

D92 Schopperten

X ← direction Kekastel

D1091 Kékastel

puis retour sur Sarralbe

IDEM QUE 45 KM

tout droit traversée du village jusqu'à RF

Au X ← (suivre direction resto)

continuer RF

Au X suivre Montbronn

D 83

AU X ← D 725

Au Rd PT (Neubau) ↑ direction direct Dieme.

X ← D823 Diemeringen



LE MOT DU JOUR : CATHY S.: Pour cette première sortie décentralisée, nous avons choisi de rouler sur les routes de la frontière alsacienne. Que de bosses !! Mais de belles descentes également sur les routes forestières qui nous ont menés jusqu'à Montbronn. Des paysages nouveaux, que certains ont découverts.

AU retour, nous avons partagé un moment de convivialité et nous nous sommes donnés RDV le 29 août pour la prochaine sortie décentralisée au café du port à Mittersheim avec la promesse de parcours moins bossus.





LES SORTIES DECENTRALISEES

SAMEDI 29 AOUT

MITTERSHEIM : AU FIL DE L'EAU

Départ : parking du café du port

44KM

Parking café du port

→ puis D39A et suivre PONT NEUF

X D 39A/D39 ← et prendre le sens interdit à gauche sur quelques mètres

← suivre le canal (piste cyclable)

AU KM 25 : sortie du canal Albeschaux

(ST Jean de Bassel/Rhodes)

← D27 Belle-Forêt/Angviller/ Rorbach

X D27/D38 (l'espérance) →

D38 Loudrefing/ Mittersheim

X D38/D39A ← Parking café du port

63 KM

IDEM

AU KM 39 sortie du canal Col des Français

Au stop → D91

X D91/D955 ← puis → D91 Laguimberg

Suivre D91 Fribourg/ Desseling

Puis C Bisping/Belle-Forêt

X → D03 Belle-Forêt

Puis ← D27 Belle-Forêt/Angviller/Rorbach

Idem que 44

LE MOT DU JOUR : Cathy S. : Pour cette deuxième sortie décentralisée de la saison le RDV a été donné au café du port à Mittersheim selon la volonté des cyclos.

Le soleil étant de la partie, la sortie aura encore un petit air de vacances avec ce parcours au fil de l'eau, le long du canal de la Marne au Rhin, avec des paysages magnifiques à la rencontre de péniches filant au gré du courant. Une surprise néanmoins attendait les cyclos : le passage du pont au-dessus du canal que nous avons rebaptisé le pont transbordeur, par référence à une anecdote majeure du séjour à ST georges de Didonne. Un petit passage par le col des Français avant de pédaler vers Mittersheim pour le gouter de fin d'après-midi.

Un grand merci à François qui m'a secondé pour l'élaboration de ce parcours magnifique.





NOUS Y ETIONS.....

1^{er} mai : Dieuze : 32^{ème} randonnée verte et ligne bleue.

10 mai : Sarreguemines : La Sarregueminoise 2015.

17 mai : Spicheren : 22^{ème} Raid des Hauteurs.

31 mai : Macheren : 20^{ème} journée familiale du vélo,
souvenir Jean-Marie Normandin.

07 juin : Porcelette : Les bosses de Porcelette.

14 juin : Faulquemont : Randonnée des deux Niefs.

21 juin : Phalsbourg : Erckmann-Chatrian.

28 juin : Morsbach : 24^{ème} randonnée familiale.

19 juillet : Hellimer : 19^{ème} randonnée des orchidées.

26 juillet : Merten : 8^{ème} randonnée d'été.

30 août : Freyming-Merlebach : 22^{ème} randonnée du
warndt.

06 septembre : Freyming-Merlebach : 13^{ème} randonnée
L'Roule

18 octobre : Château-Salins : Randonnée des feuilles
mortes.



DES RECOMPENSES POUR LE CCSA

TROPHEES DES SPORTS DE LA VILLE DE SAINT-AVOLD

LE MOT DU JOUR : MARC G.

Deux membres féminines du club, BEATRICE DISTCH et JEANNINE MAZERAND, ont été honorées pour leurs exploits à vélo lors de cette soirée.

Un grand bravo à elles.

D'autre part, le club a reçu le Trophée des Sports pour l'organisation de la 30ème Naborienne.



Merci à tous les bénévoles qui ont permis, par leur participation, à la réussite de cette journée.



SOURIONS UN PEU.....

Deux gendarmes appellent leur quartier général et demandent à parler à l'officier de garde :

-« Nous avons un problème ici : une femme vient d'abattre son mari d'un coup de fusil parce que celui-ci a marché sur le carrelage frais lavé.»

-« Vous avez arrêté la femme ? » demande l'officier.

-«Non..... C'est pas encore sec...»

C'est une paysanne qui est aux champs avec sa fille. Toutes deux, elles ramassent les pommes de terre. La mère est penchée sur son dur labeur.....D'un coup sa fille se met à hurler:

"Mais Maman, tu n'as pas de culotte?"

Et la mère répond :

"J'en ai marre d'avoir les mouches sur la figure!"

Une vieille dame demande à son fils:

-Comment s'appelle-t-il, déjà, ce bel allemand qui me rend folle ?

- Alzheimer maman, Alzheimer.

Kadda emprisonné discute avec un nouveau détenu.

- Moi j'ai pris 10 ans pour escroquerie. Et toi ?

- Moi j'ai pris 20 ans pour secourisme...

- Arrêtes ! Tu déconnes. Personne n'a jamais fait de la prison pour secourisme. Même pas un an...

- Ben si. Je t'explique. Ma belle-mère saignait du nez. Alors je lui ai fait un garrot autour du cou pour arrêter l'hémorragie..!

Dans un village deux hommes s'appelaient Michel. L'un était prêtre et l'autre chauffeur de taxi. Le destin voulut que tous deux meurent le même jour. Ils arrivent au ciel et se présentent devant le Seigneur.

Michel, le chauffeur de taxi, passe en premier. Dieu consulte ses registres et lui dit :

- "Très bien, mon fils, tu as gagné le Paradis. Tu as droit à une tunique en fils d'or et un bâton en platine. Tu peux y aller".

Quand passe l'autre Michel, Dieu lui dit :

- "Bien, tu as mérité le Paradis. Tu as droit à une tunique de lin et à un bâton en chêne".

Le prêtre est surpris:

" - Pardon Seigneur, mais il doit y avoir une erreur. Je suis bien Michel, le prêtre !"

- "Oui mon fils, tu as mérité le Paradis avec cette tunique de lin."

- "Non ! Ce n'est pas possible ! Je connais l'autre Michel, il vivait dans mon village. C'était une catastrophe comme chauffeur de taxi ! Il avait des accrochages tous les jours, il roulait comme un dingue et conduisait très mal. Et moi j'ai passé 50 ans de ma vie à prêcher tous les dimanches à la paroisse. Comment est-il possible qu'on lui donne la tunique en fils d'or et à moi celle-ci ?"

Et Dieu lui répond :

- "Non, mon fils, il n'y a aucune erreur. Nous faisons maintenant des évaluations et des bilans" .. - "Comment ?... Je ne comprends pas".

- "Oui, nous travaillons au résultat et avec des objectifs. Durant ces derniers 25 ans, chaque fois que tu prêchais, les paroissiens s'endormaient. Mais lui, chaque fois qu'il conduisait, tout le monde priait !!!".

REMERCIEMENTS

Cette année encore, vous avez été très volontaires pour participer à l'élaboration de ce bulletin par vos textes, vos photos, vos témoignages. Et nous remercions très chaleureusement toutes les personnes qui se sont investies et sans lesquelles il ne serait pas possible de construire un tel travail, souvenirs de nos activités de la saison.

Malgré tout le plaisir que j'ai pris avec Jean-Christophe à l'élaboration des bulletins ces 3 dernières années, et dans la mesure où JC ne se représente plus à son poste au comité, je ne continuerai pas cette tâche la saison prochaine et je laisse le flambeau à qui voudra bien le prendre, dans l'espoir qu'il prendra tout autant de plaisir que nous et qu'il y mettra tout autant de cœur à le construire avec sa touche personnelle toutefois.

A vous tous, je vous dis encore merci pour tous ces moments de partage, et longue route au bulletin du CCSA.

Cathy et Jean-Christophe.

