

Cyclo Club Saint Avoird

BULLETIN DE NOS ACTIVITÉS ROUTE ET VTT EN IMAGES



Saison
2016¹

Marc Gaspary nouveau président

Le Cyclo-Club de Saint-Avoid qui compte à ce jour 95 adhérents a tenu son assemblée générale annuelle à la Maison des associations et ils étaient environ 40 membres à s'être déplacés. Marc Gaspary en est le nouveau président.

Dans son rapport moral le président Jacques Ruczelwicz a remercié ses troupes pour leur mobilisation tout au long de l'année dans la réussite des projets du club et notamment pour leur implication dans le déroulement de la 30^e Nabouviennne qui a drainé 731 participants le jeudi de l'Ascension sur le site de l'Argon. Il a par ailleurs annoncé son retrait du poste de président et se félicitait d'avoir un remplaçant en la personne de Marc Gaspary sachant que les candidatures à ce poste de responsabilité ne se bousculaient pas.

Dans la programmation des actions 2016 figurent notamment l'ouverture de saison à Saint-Jean-Rohrbach, le 6 mars avec messe, bénédiction des vélos et circuits route, Vtt, marche puis, le jeudi de l'Ascension

5 mai, la 31^e Nabouviennne qui proposera aux amateurs de vélo des circuits de 40 à 100 km et aux vététistes des circuits de 20 à 60 km. Pour le vélo Loisirs, les sorties du samedi après midi au CAC sont maintenues avec de temps en temps des sorties décentralisées à savoir le départ se fait ailleurs pour faire des parcours à vélo dans des régions voisines. Les randonneurs pourront affûter leurs jambes sur le Metz-Dorion-Metz le 14 mai, puis au Brevet montagnard de L'Esplanade à Lodève les 2 et 3 juillet. Les Crapeaux restent au programme le week-end de la Pentecôte. À noter que tous les samedis à 14h, une sortie VTT Loisirs de 25 Km environ se déroule au départ du parking MJC. Enfin deux séjours cyclo familial sont

programmés du 12 au 19 mars au Lavandou et du 4 au 11 juin à Roquebrune-sur-Argens.

La réunion a permis de renouveler le comité. On note le départ de Jean-Christophe Serra qui quitte la région pour des raisons professionnelles et le changement de président sachant que Jacques et Marc ont inversé leur rôle. Le nouveau comité se réunira le vendredi 4 décembre à 20h, au local du club, pour la répartition des tâches.

Le programme des activités et toutes les informations sur la vie du club, peuvent être consultés sur le site Internet qui est régulièrement mis à jour par Fernand Biegel et Fabrice Contal.

Adresse : <http://cycloclubclub.saintavoid.org>



La réunion a également été mise à profit pour renouveler le comité. Photo DA

Suite à l'AG du 14 novembre
le nouveau comité a été reformé.
Il est désormais composé de 8 membres.



Prés. – Marc
VPrés. – Jacques
Secrét. – Jean
Michel
Trésor. – Solange
Sécurité – Gérard
Sec. Adj. – Guy
Très. Adj. –
Gérard
Vtt – Fabrice et
Achille

A partir du 5 décembre les sorties Vtt du groupe loisir ou celui des randonneurs s'enchainent à des rythmes réguliers



Retrouvailles autour d'une galette.

Samedi 16 janvier, 36 membres du club de sont retrouvés à la Maison des Associations pour un après midi convivial autour de la galette des rois. Au préalable, pour se mettre en appétit deux activités sportives, étaient proposées aux membres volontaires qui ont répondu à l'invitation. C'est Yvon qui a animé un circuit marche de 10 Km menant un groupe de 26 marcheurs à la découverte du cimetière Américain, du chemin des enfants et de l'ancienne zone de stockage de charbon. Patrick Eisenbarth pour sa part, a emmené un groupe de 3 courageux vététistes vers Diesen et le lac de Creutzwald pour une ballade d'une trentaine de kilomètres. La sortie vélo a dû malheureusement être annulée à cause de la neige et du froid. Au retour, tous était heureux de se retrouver au chaud pour déguster les galettes le tout accompagné d'un café, d'un thé ou d'un chocolat chaud gentiment préparés par Solange et Huguette. C'était l'occasion pour certains cyclos de renouveler leur licence et pour le président Marc Gaspary de présenter ses vœux pour la nouvelle année et de rappeler le programme des manifestations auxquelles le club va participer. Une première manifestation se déroulera le samedi 6 février à 14H00 à la maison des Associations et concernera à une information « Sécurité à vélo » présentée par Jacques et une information sur « l'entretien et les réparations du vélo » par Achille. La reprise de l'activité vélo se fera le dimanche 6 mars lors de l'ouverture de saison qui se déroulera cette année à SAINT-JEAN ROHRBACH. JM SCHAMBILL



Début du rassemblement



Notre guide du jour et le photographe en grande discussion





Impressions et
sensations
hivernales en
janvier



Médaille de la ville de Saint-AVOLD

Le Mardi 26 janvier 2016 notre trésorière Solange SCHAMBILL s'est vue remettre par le Maire de la ville de Saint-Avold, entouré de son conseil municipal, la médaille de la ville pour son dévouement au sein du cyclo club.

En effet Solange est entrée au cyclo club de Saint-Avold lors de sa création en 1982 comme bénévole et a été élue en novembre 1985 membre du comité directeur puis dans la foulée elle a accédé au poste de trésorière qu'elle occupe depuis 30 ans maintenant.

Tout en menant de pair ses activités professionnelles, familiales et associatives, elle s'est lancée dans la pratique du vélo de route accompagnée par ses deux filles. Aujourd'hui encore, elle fait environ 2500 km de vélo par an et elle compte continuer ainsi, aussi longtemps que sa santé le permettra, pour rester une digne ambassadrice de la ville de SAINT-AVOLD.

Pendant quelques années, lorsque ses enfants étaient scolarisés au primaire, elle a œuvré dans l'équipe de Mme BOUTEVILLE au profit de Noël de Joie. Enfin son passe temps favori, en-dehors du vélo, est la peinture qu'elle pratique au sein de l'Association des Amis de la Peinture de SAINT-AVOLD depuis 2005.



Toutes nos félicitations à Solange



AM infos Sécurité et Mécanique

Le samedi 6 février le club avait convié les membres à une après-midi d'informations sur la sécurité à vélo animée par Jacques, et quelques réparations courantes pouvant être faites sur le terrain par Achille.

Une quinzaine de personnes étaient présentes, très intéressées par les présentations, et démonstrations au vu de la participation verbale et des commentaires productifs émis par les uns et les autres !

La sécurité à vélo

Jacques a fait en raison du début de saison tout proche quelques rappels utiles sur les bons comportements à avoir pour la circulation en groupe, le rôle du Délégué sécurité club, la réglementation pour le vététiste lors des sorties en forêt, et a présenté les nouveautés du code de la route depuis janvier en faveur des cyclistes. Le tout a été ponctué par un petit quizz sur la sécurité à vélo fait en commun et qui a été apprécié par l'ensemble du groupe.

La mécanique de base

Achille a de son côté montré (puisqu'il y avait des nouveaux) comment réparer une crevaison, puis le remplacement du câble du dérailleur arrière. Le tout agrémenté de bons conseils et astuces destinés à faciliter le bon déroulement des réparations. Ce que les participants ont retenu aussi, c'est que l'usage de graisse ou du Kärcher sont à bannir de nos habitudes d'entretien du vélo ou Vtt.

Les documents
sont disponibles
sur le site du club

<http://www.cycloclub-stavold.org>



Ouverture de saison à St Jean Rohrbach – 6 mars 2016



Quinze personnes ont fait le déplacement à St Jean pour cette ouverture de saison du CoDep 57. Malheureusement la mauvaise météo nous a encore dissuadés d'enfourcher nos petites reines.



PREMIÈRE SORTIE GL – 26 MARS

Pour cette première sortie officielle de l'année pour les cyclos « loisir » du club, le ciel était partiellement couvert, mais la température néanmoins agréable a attiré 10 cyclos et 7 Vététistes sur les parcours proposés. Les cyclos ont parcouru 50 et 40 km, et les Vtt 32. Un début de saison qui s'est passé sans incident. Tant mieux.



GL du samedi 2 avril

Pour cette deuxième sortie route du groupe loisir, une dizaine de cyclos se sont déplacés, pour rouler en deux groupes sur les parcours proposés. Ceux-ci prenaient la direction de Seingbouse, Cocheren, Thédning puis retour par Farschviller, Cappel, Marienthal. Six Vététistes quant à eux ont fait leur sortie dans les forêts environnantes de St Avold. Un nouveau participant a fait un essai avec le groupe.



T° un peu
frisquette

Quelques échanges entre participants,
consultation du programme proposé et



C'est parti
pour
quelques
heures de
plaisir !

La « der » de la Ligue de Lorraine à Thiaucourt (Dimanche 3 avril)

La Ligue a ouvert sa saison cyclo avec la traditionnelle Concentration de Printemps à Thiaucourt. Malheureusement la météo, décidément très humide depuis quelques temps, n'a pas favorisé la venue en grand nombre des cyclos de la région Lorraine.

Néanmoins un peu plus de 120 courageux participants ont fait le déplacement à vélo, sous la pluie continue, pour ce dernier rassemblement désormais incontournable sous l'égide de la Ligue de Lorraine. L'année prochaine, nouvelle grande région oblige, cette manifestation sera portée par le CoDep 54, avec la nouvelle appellation « Concentration de Thiaucourt ». Nous espérons d'ores et déjà qu'elle aura le même succès auprès des pratiquants de la petite reine.

Trois membres du Cyclo Club ont aidé à la logistique de cette journée bien conviviale.



CR de la sortie Vtt du 1^{er} mai

Météo du jour : temps pluvieux pendant 1h. Température 7°, terrain boueux

7 vététistes courageux (voir photo) - Guide du jour Patrick E.

Départ vers Oderfang, puis direction Creutzwald, étang du Warndt, Friedrichsweiler, Differten, traversée de la vallée au Fischweiher.

Retour direction Vallerfangen, puis vers Linslerhoff, route du Warndtweiher, chemins directs longeant la voie rapide de Saarlouis puis stade de Lauterbach, Carling, route du sel,

route de l'Europort, pont autoroute, pont Ferdinand, Oderfang, MJC.

52 km, 450 m de dénivelée dans la bonne ambiance.

Ils n'ont pas eu le temps de
chercher le muguet !



L'esprit d'équipe selon Marc

Depuis six mois, Marc Gaspary est le président du Cyclo-club de Saint-Avold. Avec son prédécesseur, Jacques Raczkiewicz, le tandem présente la 31^e édition de la Naborienne qui se déroule le 5 mai, le jeudi de l'Ascension.

Camaraderie, émulation et entraide. Ce sont les maîtres-mots du Cyclo-club de Saint-Avold. Marc Gaspary a pris les rênes de l'association, en novembre 2015, succédant à Jacques Raczkiewicz. « Ce n'était pas un choix facile, mais il faut savoir laisser la place aux plus jeunes », commente l'ancien responsable. « De toute façon, nous fonctionnons en équipe, avec une ambiance collective », souligne Jacques Raczkiewicz, qui est demeuré dans le comité d'un club qui compte 65 licenciés et 18 adhérents.

Jours proste le vélo de route et le VTT », confirme Marc Gaspary qui, en revanche, n'a jamais été obsédé par la compétition. Ce qui n'empêche pas, hiver comme été, d'enchaîner les bornes à raison de trois à quatre sorties par semaine.

« J'ai toujours privilégié l'aspect ludique, le plaisir. » Un état d'esprit qui colle bien avec le Cyclo-club naborien. « Le gros avantage, c'est de rouler en groupe, de se soutenir, de se conseiller », précise Jacques Raczkiewicz. « En plus, cela permet de découvrir de nou-

veaux circuits et de se faire un peu plus mal qu'en étant seul, donc de progresser. »

Un esprit d'équipe renforcé lors des deux stages annuels. Et par le développement des sections loisirs où les néophytes sont initiés aux réparations, aux choix du matériel, aux diverses techniques ou encore à l'alimentation. Des principes relayés par un site internet pédagogique en pleine mutation (www.cycloclub-saint-avold.org).

Bertrand Boud.

La Naborienne sur son 31

Route et VTT

Marc Gaspary pédale depuis vingt-cinq ans sous le maillot du Cyclo-club naborien. « J'en ai vécu toutes les étapes, toutes les péripéties », souligne le sexagénaire. C'est à l'adolescence que sa passion pour le cyclisme se fait jour. Sans distinction pour le bitume ou les sentiers forestiers. « J'ai tou-

» Tous les ans, on change nos parcours. C'est une raison de notre succès », indique Marc Gaspary. La Naborienne attire plus de 700 participants chaque année. Pour cette 31^e édition du jeudi 5 mai, quatre parcours route sont programmés (31, 54, 75 et 110 km), ainsi que quatre circuits VTT (20, 35, 45 et 59 km) et une marche de 11,5 km. « Les itinéraires sont accessibles aussi bien aux débutants, aux familles, qu'aux sportifs confirmés. »

Les inscriptions sont prises le matin même, dès 7h. Départ de l'Agora. Tombola gratuite. Prix : 2 € pour les licenciés, 4 € pour les non-licenciés et 2 € pour les marcheurs.



Le tandem Jacques Raczkiewicz et Marc Gaspary présentent la 31^e Naborienne. Photo: RL

Marc et moi, avons été reçus au RL fin avril pour présenter la Naborienne

BILAN 30ème NABORIENNE 2015

NOMBRE DE PARTICIPANTS

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

MARCHE

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

MA VIE, MON ASSOCIATION

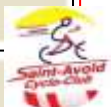
La Naborienne sur son 31



Photo: RL

Depuis six mois, Marc Gaspary est le président du Cyclo-club de Saint-Avold. Avec son prédécesseur, Jacques Raczkiewicz, le tandem présente la 31^e édition de la Naborienne qui se déroule le 5 mai, jeudi de l'Ascension. Quatre circuits Route, quatre parcours VTT et une marche sont proposés. Des itinéraires prévus pour les débutants et les confirmés.

> En page 5 l'article de Bertrand Baud



SPORTS

La Naborienne c'est jeudi



Photo: RL

Ce jeudi de l'Ascension, le cyclo-club de Saint-Avold organise la 31^e édition de la Naborienne. Plus de 700 cyclistes, vététistes et marcheurs sont attendus sur les différents circuits proposés par les membres du club, du plus facile au plus ardu. Les départs sont effectués devant l'Agora.

> En page 5, l'article de Bertrand Baud

La Naborienne, 31^e du nom

Jeudi, le cyclo-club de Saint-Avold organise la 31^e édition de la Naborienne. Plus de 700 cyclistes, vététistes et marcheurs sont attendus sur les circuits proposés, du plus facile au plus ardu.

Jeudi, les membres du cyclo-club de Saint-Avold seront sur le pont pour la Naborienne, manifestation phare de l'association. « C'est un gros événement qui demande beaucoup d'organisation, que ce soit aux inscriptions, à l'accueil, aux ravitaillements et pour la restauration », indique Marc Gaspary, le président du club. Surtout que, le beau temps étant annoncé pour ce jeudi de l'Ascension, ce sont plus de 700 participants qui sont attendus au départ de l'Agora.

« Une des raisons de notre attractivité c'est que d'une année à l'autre nous modifions nos parcours », poursuit le responsable. Ce qui sera encore le cas pour cette 31^e édition. « Nous veillons aussi à ce que les circuits soient abordables aussi bien pour les sportifs débutants que pour les pratiquants confirmés », souligne Jacques Raczkiewicz, le vice-président. « Ainsi, nous avons privilégié des formules pour les familles avec enfants, ainsi que pour les jeunes des écoles de cyclisme. »

« Circuits pour tous »

C'est dans cet esprit que les divers parcours ont été programmés. « Nous commençons à y réfléchir dès septembre, au niveau des autorisations et à partir de janvier nous réfléchissons concrètement aux tracés avec des repérages lors de nos sorties », commente Marc Gas-



L'an dernier, plus de 700 sportifs ont participé à la Naborienne. Photo archives RL

pary. Le fléchage, lui, aura lieu ce mercredi. « Entre-temps, nous vérifions que les routes et chemins sont praticables. »

Pour les cyclistes sur route quatre itinéraires sont programmés, avec des distances respectives de 31, 54, 75 et 110 kilomètres. Tous tournent

autour de Saint-Avold. « Comme il ne s'agit pas d'une compétition, nous demandons aux participants de respecter le code de la route. »

Pour les vététistes, les distances oscillent de 20 à 59 km, avec des dénivelés allant de 200 mm à 1 250 m pour le

parcours le plus ardu.

Pour les cyclistes et vététistes, des contrôles-ravitaillements seront mis à disposition.

Enfin une marche de 11,5 km est aussi prévue. Tous les départs se font à l'Agora.

À noter qu'il n'est pas nécessaire de présenter un certificat

médical.

Bertrand Baud

Naborienne, ce jeudi 5 mai au départ de l'Agora.

14 Inscriptions à partir de 7 h.

Près d'un millier de vélos à la Naborienne



Belle météo, beaux parcours, accueil efficace ..

Et ravitaillements copieux, sont les ingrédients d'une belle réussite

Trois points de ravitaillement installés sur les parcours ont permis aux sportifs de souffler et de se désaltérer. Photo RL

La Naborienne, manifestation phare du Cyclo-club de Saint-Avold depuis plus de trente ans, a connu un véritable succès hier avec la participation de 950 vététistes, cyclistes sur route et marcheurs. Les organisateurs étaient aux anges, même s'ils ont eu à déplorer la chute de trois cyclistes dans la descente de Montdidier.

> En page 4 l'article d'Odile Boutsier

Record pulvérisé

Ce jeudi matin, les soixante bénévoles du Cyclo-club (sur les 65 membres que compte l'association !) étaient sur le pont des potron-minet pour l'organisation de la Naborienne, la 31^e du nom. « Le premier cycliste s'est inscrit à sept heures moins dix ! », rapporte Jacques Raczkiewicz, le vice-président. Puis, au fur et à mesure que le soleil prenait de la hauteur dans le ciel naborien, ce sont près d'un millier de vététistes, cyclistes sur route et marcheurs qui ont pris la direction de la salle L'Agora, devenu pour l'occasion le PC du club. Une forte participation qui réjouit le président Marc Gaspary car, non seulement, le club des cyclos bat son propre record avec 200 sportifs de plus que l'an dernier mais aussi parce que cinq jours plus tôt, la météo était digne d'un mois de janvier. « Les cyclorandonneurs de Dieuze en ont fait les frais avec seulement 150 participants à leur manifestation du 1^{er} mai alors qu'habituellement ils tournent à 400... », situe le président.

C'est d'ailleurs sur les prévisions météo que les organisateurs naboriens jaugent les quantités de nourritures et boissons nécessaires aux trois points de ravitaillement installés route de Jeanne d'Arc, côte de Kleindal et route de Porcelette. « On passe des précommandes auprès de nos fournisseurs et, trois jours avant la manifestation, si le temps est au beau fixe, on charge ! ».

Malgré tout, à Jeanne d'Arc, Michel est à court de pommes. N'en déplaie aux coureurs, ils se rabattent sur les raisins secs, le gruyère, les tranches de brioches, pains d'épices et autres saucissons. Quelques minutes de répit à mi-parcours pour reprendre des forces et partager ses premières impressions.

Il est 10h30. Le dernier à s'inscrire est un vététiste. C'est alors qu'on prépare les barbecues, on fait les comptes et on patiente quelques heures avant le tirage au sort de la tombola et la remise des récompenses. « Cette année, on mise sur la jeunesse. Ainsi on gratifie les écoles de cyclo, le club le mieux représenté mais aussi



Aux points de ravitaillement, les vététistes croisent les marcheurs et cyclistes sur route, un verre à la main. C'est l'occasion d'échanger leurs impressions à mi-parcours.

le plus jeune et le plus vieux en VTT et à vélo sur route. On s'est rendu compte qu'en récompensant la plus âgée des coureuses, c'était plutôt mal perçu, peut-être par coquetterie », sourit Marc Gaspary avant de répondre à un appel téléphonique. On vient de lui signaler un accident dans la descente de Montdidier. Trois cyclistes ont chuté sur la chaussée déformée. Heureusement, sans gravité.

C'est cela aussi être président. Gérer une course même à 30 km de son PC.

Textes : Odile Boutserin.
Photos : Patrice Barthel.

D'autres photos dès 9h sur notre site www.republicain-lorrain.fr



Chez les Koenig de Dourd'hal, on aime aussi faire du vélo en famille. Charlie, le papy, n'est pas peu fier de son petit-fils Thibaut, 8 ans et demi, qui s'est inscrit pour le circuit VTT de 35 km. Après douze bornes, le gamin d'Ancy-sur-Moselle confie avoir un peu galéré dans les montées mais ses deux ans d'expérience dans la compétition l'ont aidé à franchir les dénivelés. Pour la suite du parcours, ses parents Sandrine et Samuel, des sportifs aguerris, sont dans sa roue pour l'encourager.

le chiffre

950

C'est le nombre total d'inscriptions enregistrées hier aux courses vélo sur route, VTT et marche. Le Cyclo-club bat ainsi tous les records en trente ans d'organisation de la Naborienne ! « Cela est essentiellement dû à la météo très clémente mais aussi au fait que l'on propose chaque année des circuits différents », argumente le président Marc Gaspary. En 2014, pour la 29^e édition, le club avait accueilli 736 participants. L'an dernier, il y en avait cinq de moins.

Avant de prendre le départ d'un des circuits VTT, route ou marche, mieux vaut repérer son parcours sur les plans affi-



logici.



repetier son
parcours sur
les plans affi-
chés à l'entrée
de la salle
L'Agora.



On s'active aux points
de ravitaillement ! Il faut
préparer les verres d'eau
et de sirop, découper les
tranches de brioches,
pains d'épices, pains et
parfois prêter une oreille
aux commentaires des
sportifs qu'ils soient
positifs ou négatifs. Ils
seront ensuite relayés à
la réunion de débriefing.



Près d'un millier de
vététistes, cyclistes sur
route et marcheurs ont
convergé très tôt hier
matin vers la salle
L'Agora pour s'inscrire à
la 31^e Naborienne.



Ils étaient 90 marcheurs à emprunter le circuit de
11,5 km soit 10 % des inscrits à la Naborienne. Ce
sont en fait les vététistes les plus nombreux. Ils
représentent les 2/3 des sportifs. « Ils font notre force,
reconnait le président Gaspary, même s'ils ne font pas
partie d'un club pour une grande majorité d'entre
eux ».

Nos résultats 2016

BILAN 31ème NABORRIENNE 2016

NOMBRE DE PARTICIPANTS

ROUTE



VTT

N. Licenciés Licenciés

N. Licenciés Licenciés

31 km 5 25

20 km 52 18

54 km 11 34

35 km 197 38

75 km 30 50

45 km 111 51

110 km 64 39

59 km 92 33

Totaux 110 148

Totaux 452 140

TOTAL 258

TOTAL 592

MARCHE

11,5 km 101

TOTAL 101

Licenciés =

33,88%

TOTAL GENERAL

951

18



Samedi 28 mai le groupe loisirs route s'est déplacé à la Mutche pour une sortie décentralisée,

Trois personnes ont randonné sur le parcours de 45 km, 10 sur le 65 km et 2 autres ont marché autour de l'étang,

Les circuits préparés par Gérard et Marc ont permis de rouler sur de petites routes souvent inconnues des participants et cela a été

apprécié,

Autour de l'étang de La Mutche

Au retour nous nous sommes retrouvés au bord de l'eau pour déguster un café gâteaux préparé par Bernadette et Huguette,

La météo nous a épargnés et tout le monde est rentré sec,

Une belle après midi à renouveler,

Marc



À l'assaut du massif des Maures

24 membres du Cyclo-club de Saint-Avoid, se sont déplacés une semaine à Roquebrune-sur-Argens dans le Var. Le président Marc Gaspary avait concocté un programme qui prévoyait du vélo le matin et des visites l'après-midi. Après le petit déjeuner, deux groupes de niveaux: celui du groupe loisirs composé de six membres dont trois féminines et celui des randonneurs composé de onze membres dont une féminine, s'élançaient sur des circuits élaborés par Noël Nominé et Marc Gaspary dont les kilomètres respectifs étaient de 60 km et 80 km. Les accompagnatrices au nombre de sept profitaient pendant ce temps des installations du

centre, de la mer ou de la découverte des curiosités locales.

Au cours des sorties, les cyclos ont sillonné la région (de Saint-Maxime à Saint-Tropez ou l'arrière-pays vers La Garde-freinet, Draguignan, Bagnols-en-forêt). Le groupe Loisirs a parcouru ainsi 360 km et le groupe randonneurs 480 km et franchi huit cols. Les après-midi ont été consacrés aux visites de Port Ercus, Roquebrune-sur-Argens, Saint-Tropez en prenant la navette bateau à partir d'Issambres. Les prestations du village comme les repas et les animations ont été très appréciées, d'autant plus que le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous.





Roquebrune sur Argens - Var



**Du
4
au
11
Juin
2016**





F
L
O
R
I
L
L
E
G
E



L'ARDECHOISE 2016 - 25ème EDITION

Circuit des Gorges soit 485 km / 8080m de dénivelé, 23 cols du 16 au 18 juin soit 3 jours.
Participants Vincent, Dédé et Gérard.

ST FELICIEN : jeudi 7 H 12, nous voilà partis sur les routes humides et dans la grisaille pour cette première journée de 180km. Après le passage de plusieurs cols, nous mangeons un plat régional dans une ambiance péruvienne au col de la Faye. Puis direction Privas. Les routes sinueuses sont bordées de cerisiers. A 19 H nous arrivons à Sceautres où nous passons la nuit dans un chalet en bois.

Vendredi, 7 H, nous voilà repartis vers le col du Bez (150km). Sur ce beau parcours nous passons par Vallon Pont d'Arc, Ruoms, Balazuc et repas à Vogüé. A ce moment, Vincent (mal au genou) met pied à terre. Après Largentière, nous sommes arrivés au gîte pour un repas bien mérité au Col du Bez vers 17 H sous un violent orage.

Samedi, 7 H, départ sous la pluie, passage au lac d'Issarles puis au Mont Gerbier de Jonc où l'on ne s'attarde pas (pluie et 3°). Retour vers Saint Félicien sous une pluie battante et continuelle sans beaucoup d'arrêts.

Il est 14 H 41 et nous franchissons la ligne d'arrivée où nous attend Vincent. Le soleil revient et on déjeune sous une tente entre des centaines de cyclos et après la dernière bière à la châtaigne, retour au camping et le lendemain direction la Lorraine.

GERARD



Très bel exploit sportif ! Bravo à vous 3

LES BALLONS VOSGIENS

Les 25 et 8 juin, 8 cyclos (Jeanine, Guy, Joseph, Gérard, Dédé, Michel et Marc) se sont déplacés à Eiguishheim pour participer aux Ballons Vosgiens.

Le samedi 25 juin après quelques « raidillons » dont un à 17 % nous avons franchi les cols du Ballon d'Alsace, du Page et d'Oderen. Malheureusement la pluie s'est invitée au sommet du Ballon d'Alsace et nous a accompagnés pendant 30 km jusqu'à l'hôtel.

En partant plus tôt le samedi matin, Guy et Jeanine ont échappé au mauvais temps.

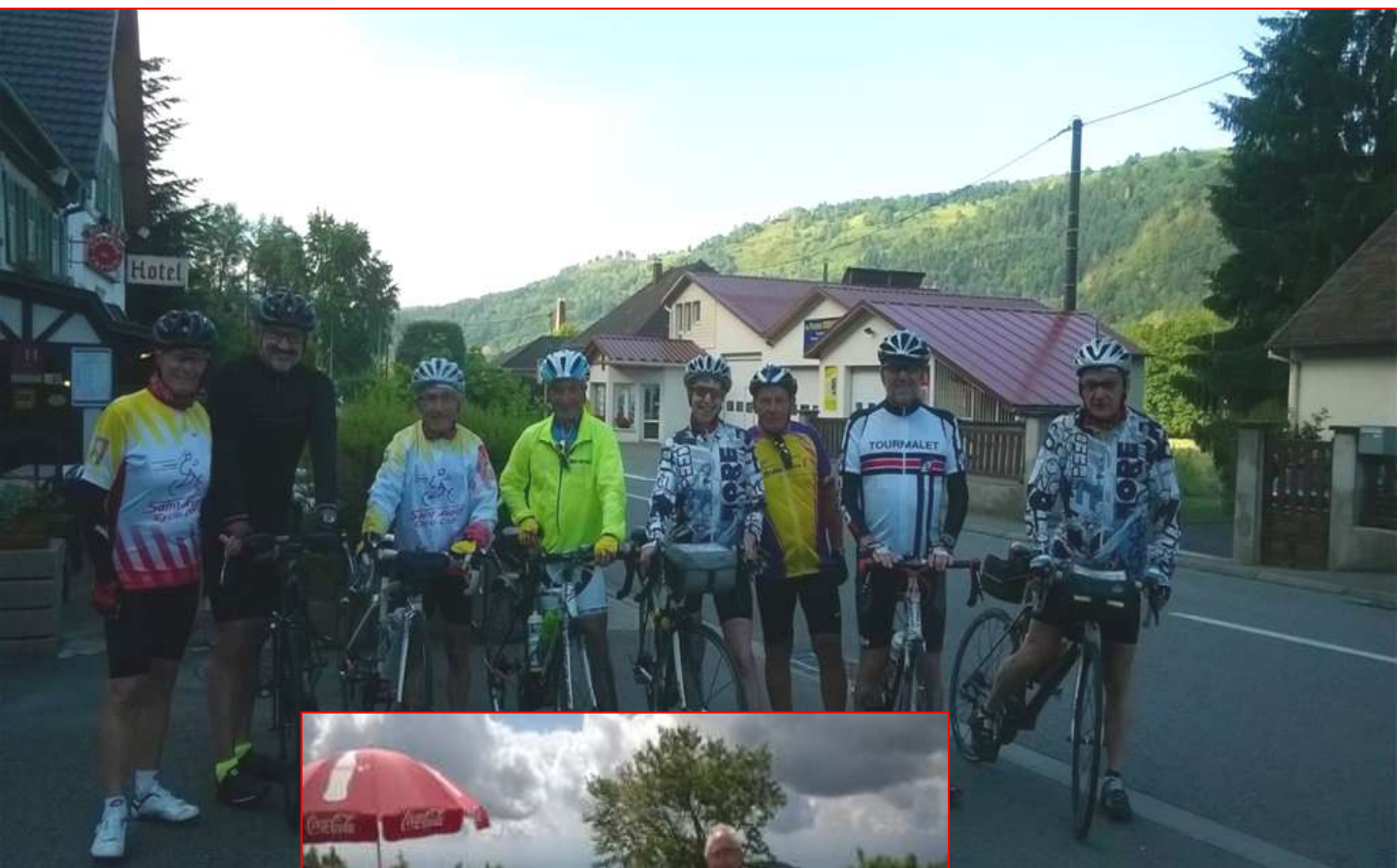
Le soir tout le monde s'est retrouvé autour d'un bon repas.

Après une bonne nuit nous sommes repartis dimanche 26 pour la dernière étape et, heureusement, avec le beau temps. Après quelques kilomètres dans la vallée, c'est le col Amic qui nous attendait suivi par le Grand Ballon. Au sommet de celui-ci un plateau repas nous a permis de faire une pause. Ensuite, la route des Crêtes par le Markstein et la descente qui nous a rapprochés du col du Petit Ballon, dernier col à franchir pour le week-end (sauf pour Michel qui s'est offert un petit supplément).

Retour par la vallée vers le point de départ après 205 km avec un dénivelé de 4200 m.

Bravo à tous et une mention pour Jeanine la seule féminine du groupe.

Marc



Bel exploit également,
surtout que Gérard en
redemande !

A l'assaut de cols muletiers en Forêt Noire

Après avoir chassé en 2015, des cols à +2000m dans les Alpes Italiennes, Noël et moi avons décidé de nous lancer en juin 2016 à l'assaut de cols muletiers en Forêt Noire. Nous sommes partis le lundi 20 juin en milieu d'après-midi en camping-car, direction FREIBURG en Allemagne pour nous arrêter plus précisément à SCHÖNWALD où nous nous sommes installés sur le parking des installations sportives de cette charmante bourgade à côté d'un torrent dont le bruit des flots nous a bercés toute la nuit sans oublier l'horloge du clocher de l'église qui nous a réveillés le mardi matin à 7H00. En regardant par la fenêtre, le temps n'était pas encourageant ce 21 juin, c'est pourquoi après le petit déjeuner nous avons fait un petit tour dans le bourg à l'office du tourisme pour nous renseigner sur l'endroit précis du départ de notre future randonnée. Noël avait repéré sur ses cartes au 1/50000^{ème} les traces de nos circuits et les avait introduites dans son GPS. Encore fallait-il localiser avec précision le point de départ de ce 1er circuit de 33 km comprenant 5 cols. Après avoir pris un petit café dans un des nombreux restaurants locaux, nous avons pris la décision de partir pour cette 1^{ère} randonnée. En 4h45 mn les 5 cols ont été franchis et le GPS affichait un dénivelé positif de 1040m.



Au retour nous avons déjeuné dans le camping-car puis pris notre douche avant de partir à la recherche de notre prochain point de départ de la randonnée programmée le 22 juin au col du FELDBERG à 1200m.

A notre arrivée dans cette station de ski, nous étions dans le brouillard ; c'est pourquoi nous avons décidé de redescendre à 900m pour trouver un parking où garer le camping-car pour la nuit et profiter d'un repos bien mérité. L'endroit n'était pas idéal, car il se situait à proximité d'une route fréquentée par de nombreux camions et il était difficile de trouver un sommeil réparateur. Au réveil il faisait frais, car nous étions à 900m d'altitude et nous allions de nouveau remonter à 1200m pour rejoindre le point de départ de la randonnée. Lors de cette journée nous allions naviguer entre 1100m et 1495m en parcourant 39 km. Les cols ont été gravis les uns après les autres avec toutefois une petite halte dans une auberge de montagne pour boire un café et déguster un morceau de tarte au fromage en lieu et place d'un « Apfel strudel » qui cuisait encore dans le four au moment de notre passage.



Après cette courte halte vint la cerise sur le gâteau car nous devons remonter de 1100m à 1495m. Nous avons alors bénéficié d'un panorama exceptionnel à 360° avec en toile de fond la chaîne des Alpes et le Mont Blanc enneigé. Le ciel était d'un bleu azur presque sans nuages et encourageait de nombreux randonneurs à venir sur ce point culminant.

On avait l'impression d'évoluer à VTT dans un pèlerinage et il fallait actionner la sonnette pour se frayer un passage. Notre 2^{ème} randonnée s'est achevée par une superbe descente vers la station du FELDBERG où nous avons retrouvé notre camping-car pour déjeuner après 5H20mn de VTT, 840m de dénivelé positif et 8 cols supplémentaires franchis.

Après la douche, nous nous sommes concertés pour trouver un autre point de chute et, après avoir pesé le pour et le contre, nous avons décidé de nous rendre à BERNAU où nous avons trouvé un superbe emplacement pour stationner le camping-car au bord d'un terrain de football à l'écart du village, où d'autres camping-cars étaient déjà installés. Là au moins la nuit a été exempte de tout bruit et le sommeil a été réparateur car les organismes avaient déjà été, bien éprouvés.

Le lendemain matin, 23 juin, un beau ciel bleu s'est invité pour notre dernière randonnée dont le départ s'est fait par la route pour atteindre le 1^{er} col. La suite a été plus éprouvante car après une bonne montée en poussage, nous avons effectué une descente infernale sur une piste détrempée pour remonter dans la foulée toujours en poussant le VTT, car la pente était très forte et la piste caillouteuse.



J'en suis encore à me demander s'il n'y avait pas un chemin plus facile à flanc de colline mais le GPS en avait décidé autrement. Arrivés au sommet du col, nous avons pris la décision de poursuivre notre route en empruntant un chemin de randonnée. Ce n'était pas une bonne idée, et une famille de randonneurs croisée par hasard a trouvé que nous étions courageux et téméraires de nous aventurer sur ce chemin. Effectivement par la suite, il n'y avait plus moyen de monter sur les VTT car il fallait escalader des rochers en portant nos montures et ceci en descente. Après avoir retrouvé un chemin carrossable et aperçu au loin une auberge, nous avons décidé de faire une halte pour déguster un bon café et remplir nos bidons d'eau fraîche car le soleil commençait à taper fort. La suite de la randonnée s'est déroulée à flanc de montagne en plein cagnard et c'est ainsi qu'au bout de 4H00, 23 km, 680m de dénivelé positif et 6 cols franchis, nous avons rejoint à nouveau le camping-car pour déjeuner et nous doucher.



Puis après avoir vidangé le réservoir d'eaux usées, nous avons pris le chemin du retour par FREIBURG, SELESTAT, MOLSHEIM et SAINT-AVOLD, contents de notre périple qui s'est déroulé sans incidents ni accidents mais éprouvant pour les organismes.

Même si 19 Cols muletiers ont été franchis et se sont rajoutés à notre score, il reste encore beaucoup de cols muletiers à chasser dans cette superbe région de Forêt Noire. Jean Michel SCHAMBILL



Quelques joyeux cyclos ont apparemment apprécié l'après vélo, tout autant que les parcours proposés à Hellimer.



Jeanine Mazerand a reçu une belle coupe à cette sortie

Sortie au LUXEMBOURG du 10 juillet 2016

Participants : 12

Marie-Jo Fadhel (et son mari), Alain S. (Pontpierre en force), Dany notre guide, Joseph, Philippe, Alfred A., Patrick, Frédéric et son copain Eric, Alain Hua Da (l'homme sans casque), Michel

RDV au CAC pour un départ à 8h avec un excellent timing pour le covoiturage, pour se retrouver à REMICH à 9h, lieu de départ de notre belle rando. Parcours fait par Dany (roi du GPS).

Un peu de piste cyclable le long de la "Moselle" et ensuite première difficulté dans les vignes surplombant la "Moselle". Alain H un peu dans le rouge, mais après une quinzaine de kms, tout est rentré dans l'ordre.

Après 2h30 d'efforts, nous voilà à BERDOFF (petite suisse luxembourgeoise) et également lieu de départ de beaucoup de randonnées pédestres, et la pause casse-croûte bien méritée.

Ensuite longue et belle descente vers ECHTERNACH, puis piste cyclable des "trois rivières" en longeant la "SURE", puis WASSERBILLIG pour rejoindre la "Moselle" et sa piste jusqu'à REMICH.

Retour au parking dans la bonne humeur après 115 kms.

Sortie appréciée par tout le monde. Bravo à tous les participants.

Mentions spéciales à Marie-Jo seule féminine (tjrs devant), Joseph le vaillant, et notre guide du jour Dany.



Avant !



Après !

SOIREE TROPHEES DES SPORTS

Deux membres de notre club : les chasseurs de cols Noël et Jean-Michel ont été honorés pour leurs exploits à vélo lors de cette soirée.
Encore bravo à eux deux.
Marc



JOURNEE DES SPORTS

Le samedi 3 septembre les groupes loisirs route et VTT se sont déplacés au complexe sportif De Brack pour participer au week-end « SPORTS EN FETE » organisé par la municipalité.

15 cyclos se sont élancés sur 2 parcours de 45 et 65 km préparés par Jacques.

9 vététistes étaient également présents sous la conduite de Fabrice. Ils ont parcouru 30 km dans les forêts de Saint-Avold.

Au retour, nous nous sommes tous retrouvés autour d'un petit verre et avons dégusté saucisses, frites offerts par le club.

Merci à tous les participants et à l'année prochaine.

Marc



Une belle AM sportive et de
convivialité club appréciée !





**Sortie du GL Route du
24 sept.**

18 présents dont 6 Vtt ! Les routiers étaient répartis en 2 groupes. A noter la présence d'un ancien du club, Charly Wagner, et de Geneviève une nouvelle routière

Les sorties de fin de saison



Avec quelques embûches !





Nous partîmes sec nous
revînmes mouillés.



GL du 8 octobre 2016



26 oct. Sortie automnale de 45 km vers
Karlsbrunn



Que la
nature est
belle !

Le tarif de la licence 2017 sera identique à celui de 2016. Mais les garanties prévues au Petit Braquet par l'assureur sont divisées par deux.

La nouvelle licence aura (*à la demande de la CSR Lorraine*) au verso un espace « renseignements persos et médicaux », à remplir manuellement ou sur l'écran, qui pourraient s'avérer forts utiles pour les secours en cas d'accident. Nous vous conseillons de bien renseigner cette partie pour votre sécurité.

Suite à la refonte des Régions voulue et décidée par le gouvernement, les Ligues de la FFCT se voient contraintes de procéder à la réorganisation de leurs structures qui seront désormais appelées CoReg (Comité Régional) ! En ce qui nous concerne se sera le CoReg Grand Est. Les trois Ligues actuelles (Alsace, Champagne Ardennes, Lorraine) avaient à se prononcer sur les Statuts, Règlement Intérieur, et Convention de fusion, le 2 septembre lors de leur tenue d'AG extraordinaire respective. Alors qu'en Champagne Ardennes et en Lorraine tous les textes ont été adoptés sans soucis par les clubs, il en est pas de même en Alsace. En effet les Alsaciens n'ont pas validé les textes présentés. Affaire à suivre.

L'AG du CoDep Moselle aura lieu le samedi 19 novembre à Grosbliederstroff

L'AG « Constitutive » du nouveau CoReg aura lieu le 20 novembre à Tomblaine

L'AG du club aura lieu le samedi 26 novembre à la Maison des Associations

Si vous voulez en savoir plus, alors je vous donne RDV, pour le prochain numéro, en 2017

Bonne année à toutes et tous !

