



# Cyclo Club Saint-Avold

## ***BULLETIN DES ACTIVITÉS***

*Janvier – Février 2018*



# Le Comité 2018

Alfred Albrecht,  
nouveau membre



## Sortie VTT du jeudi 11 janvier 2018 Sur les terres rouges

Nous étions 6 vététistes dont 1 VAE à nous retrouver ce jeudi matin de bonne heure au stade Emile Mayrish d'ESCH sur ALZETTE (L), pour une randonnée dans les terres rouges, circuit tracé en partie dans d'anciennes mines de fer à ciel ouvert, exploitées jusqu'au 19eme siècle. Circuit de 39 km pour un dénivelé de 1000m.



Le début fut relativement facile et sans trop de difficulté malgré la boue et nos problèmes à suivre la trace du gps.

Le tracé nous fit traverser plusieurs sites industriels à savoir, les mines de Heidenfeldchen, de Ellergronn puis celle du prince Henri suivie par la mine Rembour et la minière Hainaut.

Pendant les 25 premiers kms les singles alternaient avec les grands chemins forestiers et les seules difficultés rencontrées furent la boue, suite aux récentes pluies, et arbres couchés en travers des chemins.

C'est en franchissant une série de ces obstacles, lors d'un portage, qu'Alfred fit une magnifique chute, celui-ci voulant aider Adrien à porter sa monture dans un endroit pentu et glissant, nous gratifia alors d'un roulé boulé au ralenti.

Par la suite, au km 22, lors d'un des très nombreux arrêts, nous en avons profité pour visiter une stèle en mémoire de deux pilotes Anglais, dont l'appareil s'était écrasé en 1952 lors d'une reconnaissance et prise de clichés.

C'est à partir du km 27 puis pendant 12 kms que les difficultés se succédèrent. De magnifiques singles avec des passages extrêmement tortueux présentant pour certains un dénivelé négatif de plus de 20% et dans lesquels chacun a été en mesure de tester ses capacités de franchissement. Les difficultés se succédant, même Daniel R, qui d'habitude est très prudent dans de telles zones, s'est pris au jeu et nous a gratifiés d'une belle descente sur sa monture.



Daniel, le sourire aux lèvres prenant du plaisir dans les singles, toujours partant, quelle classe !



Adrien, l'un des heureux participants à ne pas chuter, qui a franchi comme à son habitude, quasiment l'ensemble des passages techniques, un grand bravo à lui, le voici cherchant la meilleur trace, un vrai pro...!

Au passage, Adrien, qui quant à son habitude nous sert de repère lorsqu'on s'égaré avec nos gps, cette fois ci aucun commentaire...il n'était plus en France et d'après ses explications son logiciel ne reconnaissait pas les chemins Luxembourgeois, quel blagueur ....



Elisabeth, qui est présente à chaque sortie extérieure, nous démontre son habileté dans les endroits compliqués. Elle a équipé sa monture d'une magnifique sonnette rouge pour nous avertir de son passage.





Marc E et Marc G, tous deux, aguerris à ce genre de pratique, se sont amusés tout au long du parcours pour nous donner des leçons de maîtrise de leur vtt.



Mauvaise journée pour Alfred, qui comptabilise deux chutes, une en portage VAE et une au départ d'une descente, mais sans gravité, heureusement pas de photographe.

Retour au parking vers 14h45 avec une distance effectuée de 41km et 900m de dénivelé, nous n'avions plus qu'à nous changer pour nous restaurer.

Malheureusement, la réservation resto, vu l'heure fut annulée...et donc avons décidé de déjeuner en restauration rapide dans une station essence et profiter des prix attractifs du carburant au (L).



Samedi 20 janvier 43 membres du club se sont retrouvés à la Maison des Associations pour une après-midi autour de la galette.

Avant de déguster celle-ci, trois activités étaient proposées : marche ,VTT et vélo de route.

Pour la marche, c'est Yvon qui nous a servi de guide pour un circuit de 09km autour de SAINT AVOLD.

Pour le VTT il n'y a pas eu de sortie la météo étant exécrable (pluie continue et vent) idem pour le vélo de route,

Au retour, tout le monde s'est réchauffé autour d'un verre de cidre, d'une tasse de café ou de tisane accompagnant la galette.

A SAVOIR : une première manifestation se déroulera le 10 février à 13h30 à la Maison des Associations ayant pour thèmes la diététique et la mécanique et sera présentée par Florence, Achille et Alfred.

L'ouverture de saison se fera le dimanche 04 mars à Merten .

Marc



## Compte Rendu de l'après midi Information et Formation du 10 février 2018

Comme tous les ans le cyclo club consacre un après midi au mois de février pour apporter aux membres des informations sur un ou plusieurs thèmes retenus à l'avance. Nous nous sommes donc retrouvés à 29 membres, le samedi 10 février à 14H00 dans la salle de réunion de la Maison des Associations pour aborder deux thèmes l'un portant sur l'Alimentation, Santé et Activité Physique et l'autre sur la mécanique, rappel des règles en matière d'entretien et le passage pour le VTT de roues dotées de chambres à air au Tubeless.



- Intervention de Florence ROBIN diététicienne nutritionniste :  
Florence a présenté et commenté un diaporama sur les thèmes suivants :
- Lien entre Alimentation et Santé, Equilibre Alimentaire,
- Pourquoi grossit-on ?,
- Notions de nutrition du sportif d'endurance.

Ce sujet a passionné les membres présents et a permis de comprendre comment s'alimenter dans la vie de tous les jours pour être bien dans sa peau. En complément bien entendu, il y a lieu de faire du sport notamment du vélo et du VTT en ce qui nous concerne pour lutter contre l'inactivité source de beaucoup de problèmes de santé.



- Intervention de Achille DREXLER et Alfred Albrecht :
  - Achille a fait un rappel général sur les règles d'entretien à respecter tout au long de la saison pour éviter de tomber en panne lors des sorties et de ce fait pénaliser le groupe. Il a insisté sur les points essentiels à vérifier et à entretenir sur son vélo ou son VTT avant de faire une sortie.
  - Alfred de son côté a expliqué les raisons qui peuvent inciter les vététistes pour passer de roues dotées de chambres à air aux roues à Tubeless. Il a également présenté le type de plaquettes de freins à disque qui existent sur le marché, lesquelles utiliser et pourquoi ? Puis il a fait des démonstrations :
    - + De remplacement de plaquettes de frein,
    - + De nettoyage de roue libre et de chaîne de VTT avec la procédure de lubrification à respecter,
    - + De passage de plusieurs roues de VTT de la chambre à air au Tubeless, en expliquant bien la procédure à respecter pour garantir une bonne étanchéité entre la jante et le pneu afin de permettre au liquide injecté dans la roue d'être efficace pour éviter les crevaisons en cas de percements lors des randonnées. L'avenir nous dira ce que pensent les membres qui ont profité de cet après midi pour passer du système chambre à air au Tubeless.
- Toujours est-il que le sujet a intéressé les membres présents.



Il ne reste plus qu'à !