



# Cyclo Club Saint Avoird

## BULLETIN DES ACTIVITÉS ANNUELLES



# Le Comité 2018

Alfred Albrecht,  
nouveau membre





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 .

## 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.



A l'issue de cet après midi d'information intéressante à tout point de vue, Marc a remercié chaleureusement les intervenants et a convié les membres présents au pot de l'amitié.



Il ne reste plus qu'à !

# Ouverture officielle de la saison cyclo

**8 avril 2018**

Pour l'ouverture de la saison cyclo 2018 c'est un groupe de 17 éléments dont 2 féminines qui se sont retrouvés le dimanche 8 avril, dès 8H30, à Oderfang. On comptait 5 vététistes sous la direction de Fabrice et 2 groupes cyclos, le Groupe Randonneurs à 7 dirigé par Marc et le Groupe Loisirs à 5 dirigé par Jacques.

Comme la NABORIENNE du 10 mai se profile à l'horizon, Marc a emmené son groupe reconnaître le circuit de 66 km ce qui a permis également d'enregistrer la trace GPS qui sera mise à disposition des participants le jour de la randonnée.

Pour ce qui est du Groupe Loisirs, c'est Jacques qui a préparé deux circuits de 40 et 49 km.

Le beau temps était au rendez-vous, avec tout de même une petite fraîcheur matinale de début de saison.

Souhaitons qu'au cours de l'année 2018 on puisse profiter de nombreuses journées aussi clémentes que celle du 8 avril pour pratiquer ce sport qui nous tient à cœur.

A noter que le départ actuel de tous les groupes, cyclos (Randonneurs + Groupe Loisirs) et VTT se fait le dimanche à 8H30 à Oderfang et que la sortie Groupe Loisirs cyclo du Samedi n'a plus lieu ce qui n'est pas le cas pour le VTT Loisirs qui est maintenu.



# LA COMMUNION

Pour sa deuxième édition de sortie au lac de Pierre Percée Alfred nous avait préparé un rendez-vous à Celles sur Plaine. La météo plutôt clémente a permis de rassembler les troupes le jeudi 3 mai.

Alfred avait prévu un éventail de possibilités très large de manière à rassembler le plus grand nombre. Et le résultat fut à la hauteur puisque nous nous retrouvâmes à 6 Vtétistes, 8 routards et même 3 marcheurs.

Le rendez-vous des Vtétistes était fixé à Badonviller petite bourgade de 1550 habitants environ. On sent dans cette cité une histoire, une vie passée, malheureusement sur le déclin pour ne pas dire plus. On remarque que la ville comprend de nombreuses maisons ouvrières édifiées cités. En faisant des recherches, les archives nous apprennent que la richesse passée de cette bourgade provenait d'une usine de faïence et de verre florissante, usine créée en 1898 pour présenter un pic d'activité vers 1950 (plus de 1100 ouvriers) et définitivement fermée au printemps 1989.

Badonviller est située direction plein sud et à 80 Km environ de Saint-Avold.

Il fallait donc compter une petite heure  $\frac{1}{2}$  de déplacement en voiture pour se rendre sur place.

Les routards eux ont démarré leur périple de 83 Km à partir de Celles-sur-Plaine située à une dizaine de km de là environ pour gravir une des montées du col du Donon les plus redoutables de ce col mythique, l'un des plus connus de notre région.



Quelques mots également sur le lac. Entre 1981 et 1985 EDF construisit un barrage au lieu dit « le Vieux Pré » et il fut mis en service en 1995. Ce lac, la troisième plus grande étendue d'eau douce de la région lorraine (302 Ha) est destiné à réguler le cours de la Moselle lorsque le débit de celle-ci est trop faible pour compenser le prélèvement de la centrale nucléaire de Cattenom.

Mais revenons à nos cyclistes et particulièrement aux montures VTT, cheval dont je suis personnellement équipé. Nous sommes 6 : notre guide, j'allais dire « perpétuel » Alfred et son adjoint qui s'appelle « Garmin », le 2<sup>ème</sup> adjoint s'appelle Adrien, il est chargé de scruter son « garmin », le numéro 2 lorsque le Numéro 1 flanche ; et l'histoire nous dira que ce n'est pas trop. Parfois, Alain et Guy également équipés ramènent leur « fraise » mais timidement seulement car ils ne sont qu'apprentis dans ce domaine. Nous avons nos 2 électriques Alain qui tient « tête haute » parfois un peu penchée pour cause de cervicales douloureuses, et Adrien qui peut donc assurer un sourire permanent voire rire franchement alors que d'autres grimacent ou cherchent leur souffle.

Notre Jeannie Triou, pardon Elisabeth ou Babette, toujours accrochée à Alfred quand elle ne le dépasse pas. Nous avons aussi Christian que je me permettrai d'appeler le nouveau, même si c'est largement faux, mais c'est pour lui une première participation à cette épreuve organisée par Alfred. Enfin il y a Guy l'inconscient, celui qui serre les dents et essaie de s'accrocher. Il prend le départ sans même trembler, et je dois dire pour le bien connaître que finalement il tire son épingle du jeu puis qu'il arrivera au retour au parking frais et dispos. Un petit clin d'œil aux absents involontaires Marc et Daniel retenus par leurs obligations de papi sans compter les autres que je ne pourrai pas tous nommer.

9 Heures, c'est l'heure du départ, les voitures sont bouclées, les mollets chauffent. Nous démarrons gentiment par une petite grimpe. Aucune hésitation la trace (du Garmin) nous guide efficacement. Petite surprise le terrain est plutôt facile et nous ne retrouvons pas les ornières profondes et boueuses de la première édition. Nous montons à notre rythme ou plutôt au rythme que nous impose Alfred. Certains ont le souffle un peu plus court que d'autres mais tout le monde suit bien. Alfred se retourne de temps en temps pour surveiller sa troupe, mais il connaît notre place sans même tourner la tête, il a des yeux partout, devant bien sûr comme vous et moi, mais aussi à l'arrière ce qui est déjà singulier, j'ai pu constater qu'il a même des yeux sur les 2 côtés. Il ralentit un peu et dès que nous croyons le rejoindre il accélère à nouveau sans même qu'on le voie appuyer sur les pédales. Le terrain est bien sec, la température oscille autour de 12° , de quoi ne pas trop transpirer, sans plus. Le circuit est une succession de beaux et longs chemins très praticables et de petits singles dont nous raffolons. Parfois l'ivresse de la vitesse nous entraîne de sorte que nous ratons l'entrée d'un petit chemin. Lorsque cela se produit et que nous revenons pour nous lancer dans un petit chemin, il y a quelques secondes d'interrogation et de stress, faut-il changer de vitesse pour affronter un mur ? ou bien faut-il scruter le terrain glissant et les obstacles pour assurer une descente périlleuse et vertigineuse. Alfred qui veut des progrès chez ses élèves dans les descentes les plus techniques nous propose même une fois, je cite « vas y, n'aie aucune crainte, tu ne tomberas pas, je te rattrape » Cela donne du courage et du coup je me lance... avec succès, je suis étonné, je passe comme cela quelques obstacles et je descends des raidillons que je n'aurais pas imaginé dévaler.

Alfred fait la même proposition à Elisabeth qui se lance également et fissa trouve le succès, Alfred n'aura qu'à attendre patiemment des temps meilleurs pour la rattraper dans ses bras.

Et ainsi se succèdent les passages techniques et les chemins plus rapides. Le tout est très bucolique, nous sommes en mai, la forêt est magnifique, les oiseaux chantent, le cœur des cyclistes aussi.

Un moment donné nous descendons un single préconisé par Sieur Garmin, manifestement ce dernier a dû se tromper, ce chemin ou plutôt cette trace s'adresse plutôt à des marcheurs et à des marcheurs expérimentés. Mais nous nous retournons et nous avons du mal à voir Babette, elle est couchée par terre, le passage étroit et vertical lui a été fatal, elle a fait un soleil. Alfred vole à son secours en se hissant en haut du passage. Quelques minutes et notre courageuse Babette et de nouveau sur ses jambes.

Je vois encore l'énorme racine qui barre le passage étroit devant nous et je me rappelle de la précaution avec laquelle j'ai franchi à pied cet obstacle. Je regarde notre maître Alfred qui arrive et se lance, mais cette fois-ci les éléments sont plus forts que lui, le sol se dérobe et il est éjecté de sa monture. A peine effleure-t-il le sol qu'il est déjà reparti, un vrai chef.

A ce moment nous avons un bon moment d'hésitation, « Garmin » hésite, c'est un coup en avant, un coup en arrière, et ce, facilement pendant un bon ¼ d'heure. L'heure avance, nous avons rendez-vous à midi trente à Celles sur Plaine avec nos amis de la route et avec nos trois marcheurs.

Alfred tranche et finit par trouver un chemin rapide pour rejoindre nos amis. Le compteur affiche je crois 27Km aux lieu et place des 30 initialement prévus mais personne ne rechigne d'autant que nous avons carrément « zappé » l'heure du pique nique.



Au bout du compte les horaires sont respectés puisqu'à 12H45 nous sommes tous réunis en communion à l'auberge des lacs à Celles-sur-Plaine.

Cyclistes routiers, cyclistes VTT et nos 3 marcheurs.

Les routards sont contents de leur grimpette, satisfaits de « la tâche accomplie » et se changent pour revêtir une tenue civile alors que les « pauvres » du VTT sont contents de s'asseoir à table tout en sachant que tout à l'heure ils devront encore parcourir 20Km environ pour rejoindre les véhicules.

On croirait un véritable repas de communion, ce n'est pas la communion privée ni la communion solennelle mais la communion de tous les groupes du cyclo de Saint-Avold sur lequel souffle un vent serein de renouveau.

L'ambiance est excellente, pas de stress et il est pratiquement 14H45 lorsque les courageux du VTT enfourchent à nouveau leurs montures. Cela commence par une portion de voie verte le long du lac de Plaine. Nous attendons les difficultés et les difficultés ne viennent pas ; nous allons parcourir encore une vingtaine de kilomètres, mais à croire que le vin et la bière nous ont dopés, tout ce petit monde est guilleret et accomplit le reste du voyage avec dextérité (aucune chute), vivacité et bonne humeur ;

Et déjà le parking se profile à l'horizon, précédé d'une longue descente ; Au début j'essaie bien de suivre Elisabeth qui est aux trousses d'Alfred, mais non décidément les deux la sont trop forts pour moi, dans les montées... et même dans les descentes. Bilan : 46 Km et 915 mètres de dénivelé. Une très belle sortie de plus. SEULE QUESTION en Suspens.

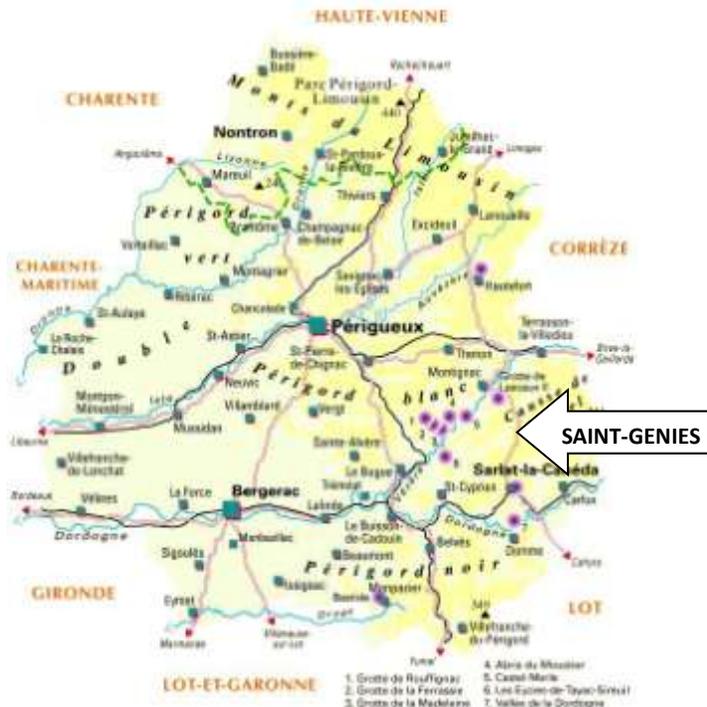
A quand la prochaine ? Un merci à tous, un merci tout particulier à Alfred. Guy M.

# Le Challenge à Macheren – 6 juin 2018



# Voyage Familial 2018 à SAINT-GENIES

## A l'assaut des routes du Périgord Noir autour de SARLAT.



Le voyage cyclo familial 2018 qui s'est déroulé du samedi 16 au 23 juin a mené les cyclos naboriens à SAINT-GENIES près de SARLAT pour une semaine de vélo sur les routes du Périgord Noir, haut lieu de la gastronomie française.

21 membres se sont retrouvés au « Domaine de Pelvezzy », un superbe domaine arboré où les services communs sont abrités dans un superbe château et où les vacanciers sont logés dans de petits chalets en bois éparpillés sur le site.



Les matinées étaient consacrées au vélo pour 11 cyclos et 5 cyclotes qui se répartissaient dans 2 voire 3 groupes de niveaux. Les distances parcourues en matinée variaient de 50 à plus de 100 km sachant que les routes calmes et étroites sont très carrossables mais présentent un dénivelé positif non négligeable de 1,5% au kilomètre.



Au cours des parcours on longeait de nombreux champs plantés de noyers, on passait devant les fermes d'élevage à l'air libre de canards destinées après gavage à la fabrication du foie gras et on pouvait admirer les superbes demeures construites en pierres de taille calcaire dont les toits très pentus étaient souvent recouverts de ces mêmes pierres. Un vrai régal pour les yeux pour celles et ceux qui aiment rouler dans la campagne loin du bruit de la ville et de la circulation urbaine.



Après le déjeuner pris en commun vers 13H00 chacun pouvait vaquer à ses occupations en visitant la région connue notamment pour ses châteaux ou ses sites préhistoriques le long de la Vézère ou tout simplement pouvait profiter de la superbe piscine du site d'autant plus que la semaine a été très chaude et ensoleillée.



Trois sorties collectives ont été réalisées, la première pour visiter une ferme et assister à une opération de gavage suivie d'une dégustation de foie gras, la deuxième pour une visite guidée du centre historique de SARLAT à la lueur des réverbères au gaz, la troisième pour découvrir le site de LASCAUX 4 où a été reconstitué à l'identique la grotte de LASCAUX et ses peintures rupestres.



Tout le monde y compris les 5 accompagnatrices ont appréciés le programme proposé par Marc GASPARY le président qui a invité le groupe vendredi en soirée au pot de l'amitié.

Les prestations du village de vacances étaient très correctes ainsi que les repas dont deux étaient consacrés à la découverte de la gastronomie périgourdine.



## Pique-nique cyclo club 30/06/2018

- Comme chaque année nous avons organisé notre traditionnel pique-nique, cette fois sur le site du Bambesch sur les hauteurs de Zimming,
- 17 membres du club se sont retrouvés à 08h30' pour le départ des randonnées,
- 11 vététistes se sont élancés sur un parcours de 32 km
- préparé par Michel, parcours vallonné superbe,
- 1 courageux a parcouru une quarantaine de km en vélo de route
- 5 autres membres ont parcourus les sentiers autour de Bambiderstroff pour une marche de 14 km,
- A midi toutes et tous se sont retrouvés autour d'un apéro et pour déguster le pique-nique apporté par les membres
- Vers 14h30' le guide de l'association qui gère le site du Bambesch nous a fait visiter pendant 01h30' l'ouvrage principal, une visite instructive intéressante humoristique mais fraîche compte-tenu de la température dans les profondeurs ,
- A la sortie de la visite nous avons regagné nos domiciles et pour certains et certaines contents de pouvoir voir la fin du match de football de notre équipe de France,
- Marc



## **Sortie du jeudi 12 juillet au Polygon-Ensdorf**

Parcours de 52 kms au départ de Lauterbach. Pour accéder au polygon, et éviter les grosses agglomérations, quelques pistes cyclables et de beaux "singles", un peu de portage dans un crassier au nord du BAUHAUS pour agrémenter le circuit.

Nous voilà au pied du terril, superbe montée qui s'apparente à un km vertical, un petit "VENTOUX". vue magnifique sur SARRELOUIS et ses environs.

Après une petite pause bien méritée, nous sommes repartis vers Lauterbach par de beaux sentiers. Très belle sortie.

### **Ensdorf: au sommet du terril trône le SaarPolygon**

**Dans la petite commune d'Ensdorf se trouve le plus haut terril de Sarre. Une montagne noire aux flancs verts haute de 150 m, pour une superficie de 50 hectares. Au sommet se trouve le SaarPolygon. Un monument étrange qui vaut la peine qu'on se donne pour le gravir.**

Le SaarPolygon, un géant d'acier de 30 m de haut, a été érigé en 2016 sur le terril Duhamel d'Ensdorf, pour commémorer 250 ans d'exploitation du charbon en Sarre.

A une trentaine de kilomètres de Forbach, autant de Saint-Avold ou Bouzonville, on trouve un étrange monument, une sorte d'ovni perdu dans un paysage lunaire... Ce géant d'acier de 30 m de haut qui fascine, intrigue, c'est le Saar-Polygon. Installé sur le plus grand terril de Sarre, baptisé Duhamel (150 m de haut et une superficie d'environ 50 hectares), il a été créé en 2016 et veut symboliser 250 ans d'exploitation du charbon. La chose ne semble pas évidente au premier regard, pas plus au second d'ailleurs... Pourtant, les escaliers, les structures se veulent être une allégorie de la mine, de la taille aux galeries. Lorsque l'on observe le monument dans son ensemble, on devrait y voir aussi l'un des symboles des mineurs, les outils entrecroisés.

Qu'importe les symboles, ce qui compte, c'est le résultat. Et surtout la vue qui s'offre à ceux qui gravissent le terril. Mais elle se mérite... Deux chemins sont proposés aux visiteurs : l'un annonçant 800 m et l'autre 925 m de marche. Pas de suspens, il vaut clairement mieux opter

pour la distance la plus longue, car le dénivelé est important, mais plus doux par le bien nommé "Flaschstrecke". En plusieurs endroits, des bancs ont été installés pour profiter du paysage à chaque étape, et, si besoin, reprendre son souffle.

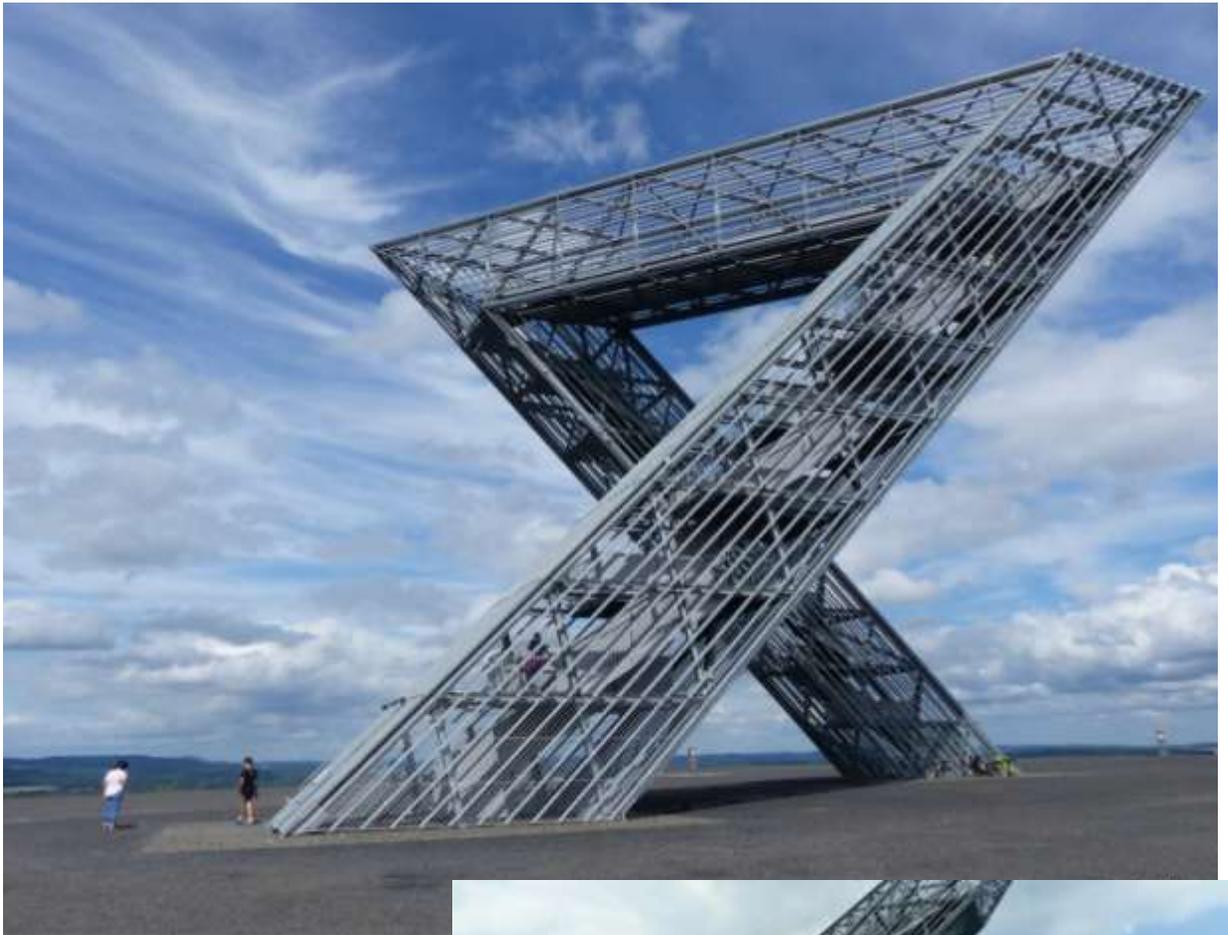
Après ces nécessaires efforts, on arrive au sommet du crassier, cette montagne formée par les résidus de l'exploitation du charbon. Se mêle alors l'impression de découvrir un paysage post-apocalyptique, avec ce sol noir, nu, stérile, et en même temps, on ressent une certaine quiétude.

On peut prendre le temps de se poser un peu et, peut-être, avoir la chance d'observer les amateurs de deltaplane et de parapente, qui ont trouvé là un spot de premier choix.

On s'intéresse alors à ce "polygone", pour l'observer sous toutes ses coutures, en faire le tour comme pour tenter d'apprivoiser la bête. Suivant l'angle, la forme est différente, mais pas moins étrange.

Reste à se lancer dans l'escalade (au sens figuré bien sûr) de la bête. Quelque 130 marches à gravir pour arriver à la plateforme. Un dernier effort qui vaut la peine. Car on a alors une vue imprenable sur toute la vallée. Principalement sur Sarrelouis, ses maraîchers, ses entreprises (comme Ford), ou d'autres villes comme Dillingen, Völklingen... Ainsi qu'un beau panorama sur les nombreuses forêts alentours, comme celles du Warndt.

Après ce grand bol d'air, on peut tranquillement redescendre, des images plein les yeux, et, si cela n'a pas déjà été fait à l'aller, s'arrêter un instant devant les modestes vignes "Weinberg" situées sur le flanc sud. Ces 99 pieds donnent quelque 300 bouteilles par an. Après tous ces efforts, toutes ces émotions, ça donne des idées...



Béa, Daniel et  
Michel au  
sommet !



# Semaine Fédérale de cyclotourisme à EPINAL

Du 5 au 12 août 2018 s'est déroulé la 80<sup>ème</sup> semaine fédérale de cyclotourisme à EPINAL dans les Vosges.

Ils ont été près de 11000 à sillonner les routes de campagne et de montagne ainsi que les sous-bois vosgiens, tout au long de cette semaine, malgré des conditions climatiques caniculaires une grande partie de la semaine.

Sur le terrain plus de 1500 bénévoles se sont relayés pour accueillir les cyclos, soit au Village Fédéral implanté au Centre des Congrès d'Epinal soit au camping de Dogneville ou encore sur les points d'accueil des différents circuits proposés chaque jour.

Le Cyclo club de SAINT-AVOLD était représenté par 3 bénévoles à savoir Jacques coresponsable de la commission sécurité et Jean Michel qui avait rejoint son équipe et par Solange qui avait opté pour la commission finances comme caissière. Chacun était disponible tout au long de cette semaine pour renseigner, guider assurer la sécurité sur les parcours ou charger les bracelets électroniques des participants.



Solange et ses collègues au chargement des bracelets

*A noter que Joseph CUTAIA a participé à cette semaine de vélo en faisant tous les jours le plus grand parcours.*



Jacques avec une partie de son équipe à l'issue de la semaine de bénévolat.

# Rien que du sport et une vraie fête

Envie de vous défouler un peu, d'assister à une démonstration ? L'Agora s'est muée en véritable cité sportive, et plus d'une trentaine de clubs et d'associations participent à Sport en fête. Ambiance.

**H**ier jusqu'à la tombée de la nuit, le mur d'escalade installé près de l'entrée principale de l'Agora n'a pas été déserté. Adresse, technique, assurance, adrénaline... Tout est réuni dans cette discipline pour se laisser aller à un essai en toute sécurité, bien attaché et avec les conseils d'un moniteur. L'escalade n'est pas donnée à tout le monde, mais résume un peu ce que Sport en fête peut apporter à tout un chacun : la possibilité de pratiquer, ne serait-ce qu'un instant, une activité sportive qui donne envie. Certes, la manifestation s'adresse en priorité aux jeunes, mais elle est ouverte à tous. S'envoler sur un trampoline, jouer au billard, s'exercer au tennis de table,

faire un tour à moto, suivre un parcours cyclo ou tester le fleuret... Autant de possibilités offertes dans le cadre de ces deux journées thématiques (Sport en fête a débuté hier après-midi) qui donnent envie d'être partout.

## ■ Foulées d'Oderfang et parachutistes

La fête se poursuit avec ce matin, le départ à 10 h des coureurs participant aux 31<sup>e</sup> Foulées d'Oderfang, parcours de 10 km. Une course d'initiation pour les enfants est aussi prévue (6-11 ans). Le club de parachutistes arrivera sur place à 18 h, ce qui promet du grand spectacle.

> Sports en fête, Agora, à partir de 10 h, accès gratuit.



Plus de photos sur [republicain-lorrain.fr](http://republicain-lorrain.fr) et sur notre appli mobile



Les bénévoles et licenciés de nombreux clubs locaux sont mobilisés pour l'occasion. Photo RL

Comme tous les ans le Cyclo-Club a participé à cet événement sportif organisé par la ville.

Le RDV était fixé à 13 h 45 devant l'Agora pour la formation des groupes. 7 vététistes ainsi que trois routiers se sont retrouvés pour une après-midi sportive, et pour profiter également du beau temps qui permettait une sortie sans inquiétude. Les vététistes ont ainsi effectué une sortie de 40 km, alors que les routiers ont atteint les 43 km avec 508 m de dénivelé.

Tous les participants rejoints par Solange, Charlotte, Jean, Alain, Jacques Frantz et Christophe ont pu profiter de la restauration assurée sur place et prise en charge par le club. Merci à toutes et tous pour votre présence et ce moment de convivialité !



# Jeudi 13 sept. – Sortie Vtt à Puttelange aux Lacs



## **Participants:**

Marc G le photographe, Elisabeth, Roland U, Fernand D, Daniel R, Jean Paul L, Patrice B, Alfred A.

Le circuit 44 km et 665 m de dénivelé

Nous étions 8 ce matin à nous retrouver à l'entrée de Puttelange aux Lacs pour notre sortie extérieure du jour concoctée par Elisabeth. En fait la trace correspond au raid Sarre Moselle 2018 qui se déroulera dans trois semaines.

Le circuit commence mal pour notre pratique, obligés d'emprunter la départementale jusqu'à l'entrée de Théding. Ensuite tout change, nous quittons la route pour rejoindre les champs et là, première surprise une descente ravinée que mon Garmin affiche à -12% causant quelques problèmes à certains.

Après avoir traversé la route de Cocheren, nous retournons dans la forêt pour monter rejoindre des singles serpentant en bordure de petits ravins où coule en contrebas le ruisseau Tiefenbach.

Jonché de racines, parfois en dévers, ces singles magnifiques nous emmènent vers Cocheren, avec en prime une superbe descente sur plus de 2 km dont un endroit à plus de -25%. Ce passage a été le théâtre d'une petite chute sans gravité de l'un de nos participants et donc... la remise en question pour certains du franchissement. Ce fut donc l'occasion pour Elisabeth de vaincre ses appréhensions et de se lancer dans cette difficulté avec brio.

Dans Cocheren nous nous sommes dirigés vers la forêt de Béning les St Avold, et là, le chemin monte à nouveau à plus de 12%, nous traversons les champs pour rejoindre un nouveau single en forêt, longeant le circuit de modélisme pour redescendre vers Seinghouse.

Là, la trace nous emmène vers les forêts d'Henrville et de Cappel en empruntant quelques-uns des singles du circuit de Barst que nous avons fait il y a trois semaines avec Adrien.

En arrivant dans la forêt de Farschviller, le régional de l'étape, Patrice, nous a fait découvrir pour le fun, une multitude de chemins de traverse pour rejoindre Loupershouse, Guebenhouse, Enerstwiller et finalement atteindre Puttelange aux Lacs en longeant l'étang.

La sortie s'est achevée à midi, nous nous sommes tous retrouvés autour d'une table pour déjeuner, à l'exception de Daniel et Patrice qui avaient d'autres engagements.

Merci à Elisabeth, ainsi qu'à Patrice qui nous a fait partager son terrain d'entraînement et qui se propose d'organiser prochainement une sortie découverte des singles de Woustviller.

## 26 octobre – Soirée des retrouvailles du séjour Club à St Geniès

Tous les membres du club, participant ou non au séjour étaient conviés à cette soirée par le président Marc Gaspary. Une trentaine de personnes se sont retrouvées à 18 h dans la salle commune de la Maison des Associations, pour évoquer les bons souvenirs de ce séjour 2018.



La soirée débuta par le visionnage d'un diaporama musical concocté par Jean Michel Schambill, retraçant les péripéties des participants et illustrant un retour sur les beaux paysages et monuments de la Dordogne rencontrés par les cyclos sur leurs parcours respectifs.



Après l'apéro offert par le club, le président prit la parole pour évoquer le futur séjour 2019.

L'entrée du centre de vacances à Rémuzat en  
Drôme provençale



Le premier choix du séjour 2019 était Sévrier près d'Annecy ! La reconnaissance faite par Marc et Huguette, n'ayant pas donné satisfaction, à cause d'un hébergement non conforme à leurs attentes, le nouveau choix s'est porté sur Rémuzat, ou nous étions déjà en 2006. De part sa proximité, ce lieu avait donné a de nombreux cyclos l'opportunité de gravir le Mont Ventoux, lieu mythique s'il en est de la Drôme.

Le séjour 2019 aura lieu du 22 au 29 juin 2019, à un tarif qui vous sera indiqué très bientôt par proposition sur votre messagerie. Distance du déplacement .. d'environ 750 km.

La soirée s'est terminée par la dégustation des mets et desserts préparés par les familles, la charcuterie et boisson étant fournie par le club. Autour des tables, les discussions étaient nombreuses entre les cyclos et parfois animées par les éclats de rire des convives qui visiblement étaient ravis par la bonne ambiance.

A bientôt, pour de nouvelles et belles balades sur chemins et routes, à deux roues, motorisées ou non.

Jacques