



Cyclo Club Saint Avoird

Bulletin Annuel 2019

À vélo tout est plus beau !



Le cyclo club se féminise

Sa force, c'est l'organisation de La Naborienne, le cyclo club a fait le point sur ses projets, et 2019 sera riche en événements. Trois femmes viennent de rejoindre le comité.

Le cyclo-club de Saint-Avoid, qui compte à ce jour 95 membres, a tenu son assemblée générale annuelle à la Maison des associations. Ils étaient environ 40 membres à s'être déplacés pour témoigner leur soutien aux membres du comité, en présence de Maryalyne Ollivrie, représentant Jean Pierre Metzinger président du CODEP 57. Dans son rapport moral, le président Marc Gaspary a remercié ses troupes pour leur mobilisation tout au long de l'année dans les projets du club. Et notamment pour leur implication dans le déroulement de la 33^e Naborienne, qui a drainé 481 participants le jeudi de l'Ascension sur le site de l'Agora.

Le programme des mois à venir

Dans la programmation des actions 2019, figurent notam-



Ils étaient environ 40 membres à s'être déplacés pour témoigner leur soutien aux membres du comité.
Photo DR

ment, la galette des rois en janvier, deux séances d'information en mécanique et sur l'utilisation du GPS en février, l'ouverture de saison en mars, le traditionnel pique-nique, la Naborienne le jeudi de l'Ascension 30 mai 2018, 3 semaines de vélo en avril à Agay, en juin à Remuzat et en Octobre sur l'Île de Majorque.

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

On note le départ de la trésorière Solange Schambill et de son mari Jean-Michel, secrétaire respectivement après 32 et 37 ans. Ces départs sont compensés par l'arrivée de trois féminines, Huguette Gaspary, Martine

Albrecht et Elisabeth Triou. Le nouveau comité, dont le président est Marc Gaspary, la trésorière Huguette Gaspary et le secrétaire Guy Mazerand vient de se réunir.

> L'adresse du site qui retrace la vie du club est la suivante : <http://cycloclub.stavoid.org>



Suivez la trace En se formant à l'usage du GPS

Le club a organisé hier après-midi 12 janvier une séance de formation à l'usage des GPS Garmin, dans les locaux du club pongiste Naborien, que nous remercions pour l'accueil et la mise à disposition.

C'est Alfred Albrecht qui s'est collé à la tâche, (mais il aime ça), avec beaucoup de patience, pour nous donner un long aperçu des possibilités techniques de nos matériels de guidage respectifs.

Les 20 participants ont découvert un univers numérique offrant des débouchés de création de parcours à l'infini. Pour les guides des groupes de notre club c'est du pain béni, tant les choix sont immenses et à la fois compliqués car la qualité des parcours disponibles nous demande d'être en adéquation avec les possibilités physiques de nos membres cyclos (tes).

Une après-midi utile et instructive qui a ravi tous les participants.

Pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre l'apprentissage deux autres réunions seront programmées très rapidement, par groupes ayant le même type de GPS, pour faciliter la tâche du formateur. Une information dans ce sens vous sera diffusée prochainement.

Ci-dessous une photo, du groupe, ou il manque quelques éléments, déjà partis.



L'opération sera
reconduite en 2020

Sport et Galette font bon ménage

.. Car après les différentes activités sportives proposées par le Cyclo club le samedi 26 janvier, les appétits étaient ouverts.

28 participants étaient au RDV fixé sur le parking de la Maison des Associations. 25 ont pris l'option Marche, pour des parcours de 6 ou 12 km proches de St Avold. Trois vététistes se sont élancés sur les pistes mouillées et boueuses pour un parcours de 32 km, en se dirigeant d'après les indications de leur GPS. Ils ont ainsi pu tester l'efficacité de leur manipulation GPS acquise auparavant lors d'une séance de formation organisée par le club.

Trente huit personnes se sont retrouvées à 16 h, dans la grande salle pour déguster la Galette offerte par le club. Récompense bien méritée pour nos sportifs qui ont bravé le mauvais temps du jour. Ce fut aussi l'occasion de se retrouver en période hivernale pour échanger sur des sujets divers et variés et à Marc notre président d'évoquer la saison à venir en donnant quelques informations sur les activités prévues dans les mois à venir. Notamment l'après-midi information mécanique et sur le réglage de la posture sur le vélo du 16 février, ou encore l'ouverture de saison mosellane le 10 mars à Guebenhouse, et celle du club étant fixée au dimanche 24 mars. Au programme également la création d'une section VAE, et des sorties dont les départs seront proposés à partir de villes situées aux alentours de l'agglomération Naborienne et du Centre Aéré. Il ne reste plus qu'à souhaiter que la météo nous soit favorable pour mener à bien tous ces projets proches.

Des adhésions complémentaires ou renouvellements de licences ont été enregistrés également.

L'après-midi conviviale s'achevait dans la bonne humeur, que les images jointes reflètent bien. A bientôt donc pour de belles sorties à Vtt, VAE, et vélo.



Les groupes au départ !

Comment être bien sur son vélo ...

C'était le thème principal du jour, proposé par le club aux 23 participants de ce samedi 16 février.

Mais avant de parler des bonnes positions sur son vélo, thème traité par Alfred, et après l'accueil du président, ce fut Achille qui nous rappela fort utilement quelques règles de sécurité lors de nos déplacements en groupe, puis redonna des informations mécaniques pour l'entretien du vélo ou Vtt de façon préventive ou curative. Les différentes techniques de réparation ont été abordées, dont le remplacement des câbles de freins ou de dérailleurs, celui des patins ou plaquettes de freins et aussi la réparation de la chaîne et son élongation ou les crevaisons ont été évoquées.



*Une
assemblée
attentive et
intéressée !*

Ensuite Alfred enchaîna avec le thème bien attendu par de nombreux participants du jour. **L'étude posturale.** Sur son vélo, il faut s'y sentir bien et surtout éviter l'apparition de douleurs diverses et variées. En effet, un vélo mal adapté en taille, et surtout mal réglé peut engendrer des manifestations douloureuses qui, à terme peuvent décourager de l'utilisation du vélo, par simple méconnaissance de quelques règles de base. Le but de cette séance animée par Alfred était justement d'éclaircir les esprits dans ce domaine, parfois négligé.

Plusieurs cobayes se sont prêtés avec humour au jeu des prises de mesures nécessaires, de l'entre jambe, du tronc, des avant bras, longueur tibia et fémur, pointure, largeur des épaules. Ces cotes déterminent en effet le bon réglage personnalisé du vélo pour chaque individu. C'est ainsi que plusieurs membres ont pu rectifier, ou régler leur position sur leur vélo ou Vtt. Ce jour sera pour beaucoup l'occasion de tester les réglages entrepris lors d'une sortie de vérification.



*Merci à Achille et
Alfred pour leurs
compétences, et
aux participants
pour leur venue et
intérêt. Encore
une après-midi
bien profitable à
l'actif du club.*



Hilsprich le 10 mars 2019



L'ouverture de saison du CoDep 57 n'a malheureusement pas eu le succès escompté. La météo n'était pas très favorable au déplacement à vélo.

*L'ouverture de saison Route le 24 mars a attiré 13 Routiers
et 11 Vététistes (6 personnes avec VAE)*



À vélo tout est plus beau !

Sortie VTT loisir sous le soleil

. Une douzaine de vttistes s'est retrouvée ce samedi au centre aéré d'Oderfang sous un grand soleil.



Le départ est donné et en guise d'échauffement, le groupe emprunte le chemin qui longe la bordure de la forêt et qui arrive près de la Merbette.

Direction ensuite la route de Himmering en passant par la sapinière où certains ont volé en voulant franchir un tronc. De là, nous rejoignons la grotte des fusillés par le chemin qui borde le "trou" où des villageois s'étaient réfugiés durant la guerre. Après un arrêt au pied de la grotte, le groupe emprunte la petite montée technique qui permet de rejoindre le chemin principal. On longe Longeville pour arriver au pied de la côte de Kleindal que nous montons en prenant le chemin qui longe le petit enclos où on a pu voir des lamas et des ânes dont un n'était pas content de nous et nous la fait savoir. Après la traversée de la route, on prit la direction de la stèle qui est sur le plateau de ca côte de Bellevue. Arrêt pour reprendre des forces après une belle montée.

Le retour se fait par le chemin qui traverse le Bambesch, les bunkers, puis en direction de Laudrefang, on emprunte un chemin glissant qui nous amène sur le haut de Dourd'hal et ,à cause des travaux forestiers, descente difficile vers la zone d'activités de Longeville, puis retour par le single qui permet de rejoindre le chemin qui rejoint la route de Himmering, avec un portage de vélos pour cause d'arbre au sol, et Oderfang.

Fabrice Contal



Marcher et rouler à la Naborienne



Marc Gaspary, Jacques Raczkiewicz et les bénévoles du Cyclo-club de Saint-Avoid, organisent avec passion la Naborienne. Photo RL

Avec 33 éditions au compteur, pas question pour la Naborienne du Cyclo-club de Saint-Avoid de manquer son 34^e rendez-vous, ce jeudi 30 mai. Au départ de l'Agora, ce ne sont pas moins de huit parcours qui seront proposés aux cyclistes et vététistes.

L'excitation des grands jours commence à monter chez les membres du comité du Cyclo-club de Saint-Avoid. Ils peaufinent les derniers détails de la 34^e édition de la Naborienne, qui aura lieu jeudi 30 mai, au départ de l'Agora.

Huit parcours

« Si le beau temps est au rendez-vous, nous pourrions atteindre les pics historiques de 800 participants. La journée est maintenue même si la météo ne nous est pas favorable », assure Marc Gaspary, président du Cyclo-club de Saint-Avoid.

Quatre parcours sur route (32, 58, 86 et 102 km) et quatre parcours VTT (20, 32, 45 et 55 km), plus une marche de 10 km, seront proposés. Les vélos à assistance électrique sont acceptés. Tous les parcours sont fléchés et balisés. Une couleur (vert, bleu, rouge et

noir) indique la difficulté du parcours, échelonnée de très facile à très difficile.

60 bénévoles

Les organisateurs proposent chaque année de nouveaux parcours. Plus de 60 bénévoles seront de service le jeudi 30 mai. Les premiers sortiront dès 5h30 sur les parcours pour vérifier si rien de fâcheux n'est arrivé durant la nuit.

L'organisation a commencé bien plus tôt en amont. Dès la fin 2018, le comité du Cyclo-club de Saint-Avoid a planché sur l'affaire. Les modalités portant sur la sécurité et l'organisation sont exigeantes. Il faut travailler avec les communes pour demander l'autorisation

d'installer un point de ravitaillement, avec la préfecture et l'ONF, les syndicats intercommunaux pour obtenir leurs autorisations.

Ces contraintes ne découragent pas les membres du Cyclo-club. « Nous sommes plusieurs à nous investir dans l'organisation. La bonne ambiance qui règne est un facteur motivant » confie le président Gaspary. La Naborienne constitue le point culminant du club de loisirs. Son succès se répercutera sur le fonctionnement du reste de la saison.

Tarif : 2 € pour les licenciés ; 5 € pour les non-licenciés PPCT ou Ufolep. Renseignements au 06 70 39 31 47.



L'an dernier, 500 marcheurs et cyclistes confondus avaient fait le déplacement pour la 33^e Naborienne. Photo archives RL/Thierry SANCHIS

Le GPS en appui

Les premiers départs seront donnés jeudi 30 mai à 7h à l'Agora de Saint-Avoid. Lavage de vélo possible. Jacques Raczkiewicz ajoute : « Nous remettons les récompenses à 13h. Il y aura un cadeau pour les 300 premiers participants. Médailles, tee-shirts et coupes pour les plus jeunes ». Buvette et restauration avec grillades et, en plus cette année, des gaufres. Au départ des tracés VTT et route, les détenteurs de GPS pourront saisir leur parcours et se laisser guider.



BILAN 34ème NABORIENNE 2019

NOMBRE DE PARTICIPANTS

ROUTE		
	N. Licenciés	Licenciés
32 km	1	24
58 km	14	46
86 km	23	20
105 km	42	29
Totaux	80	119
TOTAL	199	
MARCHE		
10 km		
TOTAL	63	

VTT		
	N. Licenciés	Licenciés
20 km	51	18
35 km	138	37
45 km	115	22
55 km	94	31
Totaux	398	108
TOTAL	506	
TOTAL GENERAL		
Licenciés =		768
32,20%		

Licenciés =
32,20%

TOTAL GENERAL

768

Vélo électrique : le cyclo-club

Les beaux jours reviennent et avec eux, l'envie d'enfourcher de nouveau la petite reine. Depuis quelques années, le traditionnel biclou a un concurrent de taille : le vélo à assistance électrique (VAE). Celui-ci offre plusieurs avantages selon le cyclo-club de Saint-Avoid qui vient de créer une section spéciale.

Le « vélo à assistance électrique » a fait des émules au cyclo-club de Saint-Avoid. La VAE représente à l'heure actuelle environ 15 % de notre effectif et on est en continue augmentation. Le président Marc Gaspaey, président du cyclo-club qui vient de créer une section spécifique liée à l'utilisation de ce vélo nouvelle génération.

Pour rester actif même en cas de pathologies sérieuses.

Comme son nom l'indique, le vélo à assistance électrique permet d'être accompagné dans son effort notamment dans les montées, particulièrement épuisantes et sollicitantes pour le cœur. Avec un vélo normal, on tourne à 150 pulsations par minute dans une côte alors qu'avec un VAE, on descend à 110, observe Jacques Racziewicz, vice-président du cyclo-club de Saint-Avoid. Ce vélo est également adapté quand il y a une opposition

comme des vents contraires. Le cycliste peut alors enclencher l'un des quatre niveaux de puissance ou d'aide (éco, sport, turbo...) qu'il lui faut selon ses propres capacités.

Le VAE est idéal en cas de problèmes cardiaques mais aussi de pathologies liées aux articulations (douleurs lombaires ou osseuses...). Celui-ci est même intéressant en cas de surpoids important. L'assistance électrique permet à ce profil de personnes de reprendre le vélo mais surtout de pratiquer une activité physique, souvent recommandée quand on souffre d'une maladie chronique. C'est bénéfique pour la santé, souligne Jacques Racziewicz.

Une assistance sur n'importe quel terrain

L'assistance électrique a commencé à apparaître sur des vélos de ville, type bicyclette. Puis progressivement, elle s'est intégrée aux VTT. Celle-ci se développe maintenant sur des vélos de route, plus spécifiques à la course cycliste. Et se décline même en version hybride. Le VAE type Gravel permet d'aller à la fois dans des endroits bitumés et des chemins caillouteux sans souci, explique Marc Gaspaey, président du cyclo-club. Beaucoup de nos membres possèdent ce genre de vélos polyvalents.

*** (Re) prendre goût à la petite reine**

« Le VAE a permis à ma femme de pédaler avec moi. Avant, on n'arrivait pas à être au même rythme, du coup, on ne faisait plus de balade à vélo ensemble. Maintenant, c'est possible », glisse Jacques Racziewicz. Les anciens réticents au vélo à cause de la difficulté qu'il requiert, notamment dans les déclivités, se découvrent une passion pour ce cycle high-tech.

Il est aussi plus facile de s'engager aux longues distances. Et cela en toute facilité. « Avant, je faisais 50 km. Maintenant, je dépasse les 80. Mais je dois veiller à la batterie. L'autonomie est moindre si on choisit le mode «turbo» par exemple », note Jacques Racziewicz. Son acolyte cycliste prévient ceux qui viennent dans le VAE, un constat de vélos pour les sportifs : « Attention, ce n'est pas une moto ! Il faut continuer à pédaler tout le temps. Le moteur vient juste en assistance ».

Textes : Julie YILLOTAU



Une vidéo sur republicain-lorrain.fr et sur notre appli mobile

QUESTIONS À

Serge NICKEL, gérant de la cyclerie Maxime à Saint-Avoid

« Un bond de 30 à 40 % des ventes depuis deux ans »

Constatez-vous une hausse des ventes de vélos à assistance électrique (VAE) ?

« Oui, ce marché se développe énormément, surtout depuis la mise en place en 2017 de la prime d'État de 200 € sur les vélos électriques. On a observé un bond de 30 à 40 % des ventes et c'est en constante progression. Actuellement, c'est un tiers des VAE que de vélos classiques. »

Qui achète plus particulièrement ce type de vélo ?

« On a vraiment toutes les générations. Ceux qui souhaitent faire du sport sans les difficultés liées à la pratique du vélo classique, l'épouse qui veut suivre son mari sur des longues distances, ceux qui ont des pathologies - cardiaques, articulaires - et qui veulent y aller doucement... »

À des fins de loisirs ou pour des trajets domicile-travail ?

« Essentiellement pour du loisir. À Saint-Avoid, ce n'est pas une grande ville et il n'y a pas trop de

boulevards qui justifiaient de le prendre pour aller à son travail. Mais chez nous, en Moselle, pour du loisir, le VAE est particulièrement approprié. Les terrains sont vallonnés. »

Mais un VAE reste cher à l'acquisition...

« Oui, c'est un budget. On peut en trouver en entrée de gamme à 1 000 € mais avec une autonomie et une durée de vie moindres. L'accélération vient d'un coup. Alors que pour un bon vélo électrique avec une motorisation de marque et une progressivité plus adaptée, il faut compter entre 2 000 € et 6 000 €. Mais à ce prix-là, vous avez un super service après-vente. »

Il est possible d'en louer un pour essayer ?

« Chez nous, on propose la location à la journée à 50 € ou à la semaine. Un essai gratuit d'une heure accompagné est aussi possible. »

Photo RL



Une partie de la section VAE qui est composée de routiers et de Vététistes

190

C'est le nombre de kilomètres environ qu'il est possible de parcourir avec un vélo à assistance électrique en mode « éco » (avec une assistance faible). Si le niveau de puissance choisie est « turbo », l'autonomie passe à 50 km.

en connaît un rayon



Le cyclo-club de Saint-Avoid compte 85 membres. « Le vélo à assistance électrique permet à nos plus anciens adhérents de pédaler de nouveau », note Jacques Racziewicz (à gauche), vice-président et Marc Gaspaey, président. Photo RL

Six circuits aménagés pour les vététistes dans le Pays Naborien



Les VTT à assistance électrique se développent de plus en plus. Le moteur reste discret et se reconvertit instantanément en pédalier dans le cadre adhésif. Photo RL

Les 2 800 hectares de la forêt domaniale de Saint-Avoid constituent une base idéale pour les amateurs de VTT à assistance électrique ou tout-terrain. 101 km de chemins balisés quadrillent la forêt du Wœrth et d'Oderling ainsi que les domaines boisés de Beaulieuport et Forcéville. Six circuits ont été ainsi aménagés pour les amateurs de la nature avec distance et dénivelé précis, pour tous les niveaux de pratique :

- 1. Dénivelé de 100 m (25 km et dénivelé de 100 m). Le plus facile. Ce circuit peut être emprunté par des vélos de route classique ou hybride sur le terrain à tout-terrain.
- 2. Dénivelé de 150 m (35 km et dénivelé de 150 m). Très facile.
- 3. Dénivelé de 200 m (45 km et dénivelé de 200 m). Facile.
- 4. Dénivelé de 250 m (55 km et dénivelé de 250 m). Difficile.
- 5. Dénivelé de 300 m (65 km et dénivelé de 300 m). Difficile.
- 6. Dénivelé de 350 m (75 km et dénivelé de 350 m). Très difficile.

Carte et renseignements : Office du Tourisme de Saint-Avoid, 10, 87 01 30 19 ou sur le site VTT FCCT de Saint-Avoid au camping de Dénivelé, 03 87 02 75 05 (direction de vélos).

CREATION D'UNE SECTION VAE (VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE) AU SEIN DU CYCLO CLUB DE SAINT AVOLD

Le cyclo-club de ST AVOLD vient de créer une section de vélo à assistance électrique. Ce nouveau mode de locomotion offre aux personnes souffrant de pathologies diverses (cardiaques, osseuses, articulaires ou autres) la possibilité de pratiquer à nouveau leur sport favori. Il permet également à des personnes plus âgées de goûter à leur tour au plaisir de faire de belles randonnées. Certains couples redécouvrent aussi la joie de rouler ensemble et sur de plus longues distances. Cette démarche s'inscrit dans le cadre du « sport-santé ».

Le VAE représente à l'heure actuelle environ 15 % de notre effectif et est en continue augmentation.

Email : www.cycloclub-stavold.org

Tél : 06 70 39 31 47

Cyclo-club de SAINT-AVOLD, un club en marche,

V comme Vélo
A comme Assistance
E comme Electricité

Séjour
Rémuzat

Cette fois ci encore le cyclo-club de Saint Avold a fait le plein pour son voyage familial à Rémuzat dans la Drome Provençale.

Ce séjour a réuni 27 participants durant une semaine du samedi 22 juin au samedi 29 juin 2019.

Après plusieurs séjours en bordure de mer, le choix retenu pour l'année 2019 a été l'une de nos belles régions authentiques. Cette région avait tous les atouts pour attirer les cyclistes les plus chevronnés ou bien pour effrayer ceux moins aguerris, eh bien, comme nous le verrons plus loin, avec l'aide du progrès ce projet a permis de rassembler les uns et les autres.

Nous avons retrouvé avec plaisir le centre de vacances des lavandes à Rémuzat dans lequel le club avait effectué son séjour annuel familial il y a treize ans. Le centre bénéficie d'un cadre privilégié, situé à 460 mètres d'altitude au pied d'une magnifique falaise qui abrite plus de 300 vautours, et le long de la belle rivière l'Oule dont le lit est bien large en été pour laisser s'écouler un filet d'eau étincelante.

Ceux qui étaient là en 2006 on retrouvé un centre à l'hébergement entièrement refait, équipé d'une climatisation qui a parfois eu des soubresauts lors des pics de chaleur à 39 degrés.

Les repas sous forme de buffet ont permis de satisfaire les plus affamés et les plus difficiles, en quantité, en variété et en qualité. La souplesse des horaires avec la possibilité de prendre le déjeuner de midi jusqu'à 13H30 et le souper jusqu'à 20H00 nous ont permis de pratiquer notre activité vélo et nos sorties de la manière la plus large et sans le stress des contraintes horaires.

Le point un « tantinet négatif » a sans doute été « le beau temps » Un beau temps qui a fait monter le mercure à plus de quarante degrés, c'est parfois un peu trop.

Mais la piscine a permis de passer des après-midis réparatrices et rafraîchissantes pour les organismes éprouvés par les sorties cyclistes du matin ; Contrairement à ce que l'on rencontre souvent il y avait plus de monde dans l'eau qu'autour de la piscine. Pendant que certains faisaient le pitre dans l'eau d'autres essayaient de ne pas trop se brûler les pieds en franchissant la « barrière » de carrelage chauffée par le soleil ardent.

Venons en à nos activités cyclistes et donnons quelques chiffres :

- 27 participants.
- Presque la parité : 12 femmes pour 15 hommes.
- 23 roulants et 4 accompagnatrices.
- 9 vélos à assistance électrique (VAE) dont un franchement typé route et les autres plus VTC ou VTT adaptés à la route par le choix de roues. (Sur un nombre de VAE de 12 pour l'ensemble du club)

Chaque matin nous faisons une sortie cycliste à la première heure pour rentrer avant les plus chaudes heures de la journée. Le premier jour nous sommes tous partis ensemble, et rapidement des groupes d'affinité et de force se sont formés. Il y en avait (comme on dit) pour tous les goûts. Nous avons découvert des paysages époustouflants

et si Rémuzat est situé à 460 mètres d'altitude, nous avons franchi chaque jour des cols à plus de 1000 mètres d'altitude.

Les après-midi étaient normalement réservées aux visites locales et nous avons pu découvrir ou redécouvrir la vieille ville de Vaison-la-Romaine et son fameux pont Romain qui a résisté aux terribles inondations du 22 septembre 1992. Certains ont également visité une fabrique d'huile d'olives. Mais à cause de la chaleur certaines visites n'ont pas été effectuées, les gens préférant rester au centre pour se préserver de la canicule.

Le projet qui dominait et restait toujours en toile de fond avant le fameux mardi 25 juin, c'était l'ascension du Ventoux. Toutes les conversations en étaient remplies. Et toi, tu fais quoi ?

Tu crois que j'y arriverai... par Bédoin ? Ou bien par Sault. Tu crois que ma batterie ne va pas me lâcher ?

Oh, je pense qu'on va faire une approche voiture jusqu'à Montbrun etc..., etc...

Je ne parle même pas des nuits, pas un bruit dans les couloirs, certains devaient dormir pour rassembler des forces pour le lendemain, d'autres dans un rêve insomniaque voyaient défiler dans leur tête, tel un film, le serpent de goudron conduisant au chalet Reynard, je crois que cette nuit là (celle du 24 au 25), même les plus coquins se sont reposés !

La conclusion de toute cette histoire c'est que tout le monde ou presque est « monté ».

Il n'y a pas eu de barrière d'âge ou de sexe. Et j'allais dire, sans arrières pensées, par tous les côtés, le Ventoux a succombé aux assauts des cyclistes Naboriens. Certains avec des vélos tout nus et tout fins, d'autres équipés de leurs batteries, aucune discrimination, la même joie sur les visages, la même fierté.

Et bien sûr tout le monde était à la fête lors de la descente sur Sault, un repas partagé au restaurant le Pitchoun a remis tout le monde d'aplomb, heureusement car il fallait encore rejoindre les voitures sur le parking à Bédoin, et ce ne fut pas le plus facile.



Tout ceci mérite quelques réflexions.

A la fin des années 1980 à la création du club par une poignée d'hommes et de femmes encore présents aujourd'hui, il n'y avait que des vélos route, le club était principalement familial, puis les enfants ont grandi et sont partis dans la vie active vers leur destin. Saint-Avold a eu sa période de record de féminines, que tout le monde lui enviait, avant l'heure. Le club vieillissait, et sont apparus les VTT qui ont ramené du sang jeune et moins jeune. Le club a connu un nouvel essor, tout cela grâce à ses présidents successifs qui chacun s'appuyant sur les travaux de ses prédécesseurs a su faire évoluer favorablement le club. La dynamique des présidents a entraîné la dynamique des membres, de plus en plus soudés.

La dernière évolution étant l'apparition timide des premiers VAE, regardés il faut le dire, dans un premier temps, « d'un drôle d'œil » la motivation première étant les problèmes de santé, principalement cardiaques ou autres. Comme chacun sait, c'est le premier pas qui compte, même sans problèmes de santé particuliers et précisément pour éviter que ceux-ci frappent, des anciens nous ont rejoints grâce à la fée électricité, alors que des membres historiques se sont convertis à cette nouvelle discipline pour pouvoir accompagner les copains. Les femmes s'y sont mises aussi (5 femmes sur 12 VAE). Elles qui n'ont pas toujours eu le temps suffisant pour les entraînements, accaparées qu'elles étaient par leurs familles et qui ont rejoint la grande famille cycliste sur le tard.

Que du bon donc.

On déplore malheureusement un accident. Un accident bête, il va s'en dire ; Un touche-touche de roues qui a précipité notre ami Alfred à terre. Cela lui a permis de tester trois hôpitaux du secteur, mais à l'heure où j'écris ces lignes, Alfred est rentré dans ses pénates. Nous, ses camarades, nous avons recommencé à respirer sereinement. Je pense à son épouse, et je suis malheureusement particulièrement bien placé pour comprendre son soulagement. C'est une épreuve douloureuse, mais ce n'est finalement « pas grand chose » : La leçon de cette histoire : PRUDENCE, PRUDENCE et PRUDENCE ; PROFITONS des bons moments et instants que nous vivons chaque jour.

Bon rétablissement Alfred unanimement de la part de tous les membres du club.

Guy

Le séjour 2020 aura lieu à Vogüé en Ardèche





A Merlebach nous avons obtenu
le Challenge



Au départ à
Leclerc Betting



Le groupe 2 et VAE à Rémering

Joanna a devancé les champions du Tour de France

Joanna Biermann pratique le vélo sur route depuis seulement deux ans. Elle s'est pourtant lancé un défi : celui de vivre une étape du Tour de France, la veille du passage des pros et des champions de la Grande Boucle. Et de promouvoir en même temps le cyclisme féminin.

Joanna Biermann, future infirmière de 24 ans, ne connaissait rien du vélo sur route. Jusqu'à il y a deux ans, elle en pinçait uniquement pour le VTT, ses montées difficiles qui font pulser le cœur. Elle s'est intéressée au vélo sur route en rejoignant le Cyclo-club de Saint-Avoûd. La jeune femme a appris à gérer ses efforts pour plus d'endurance.

De l'endurance, elle a eu besoin mardi dernier lorsqu'elle a couru l'étape (à 1) des professionnels du Tour de France, Saint-Dié-des-Vosges/Colmar. Une première



De gauche à droite : Barbara, Claire Foret la fondatrice de *Donnons des elles au vélo*, Anaïs, Joanna et Anaïs représentant le magasin de cycles Giant qui sponsorise l'épreuve. Photo DR

pour la Pottelangeoise. Une expérience inédite, celle de rouler sur l'asphalte emprunté le lendemain par les Pinot, Alaphilippe et autre Giulio Ciccone. « C'est là que l'on prend conscience de la difficulté de l'épreuve et du mérite des cyclis-

tes à rouler trois semaines durant ! »

De Barr à Colmar

Joanna n'était pas seule à vivre cette expérience sportive. Elle a rejoint un peloton de 200 coureurs

amateurs et surtout bande de filles qui revendique le cyclisme au féminin et le retour du Tour de France des femmes, aux depuis dix ans. Il s'agit du groupe *Donnons des elles au vélo*. Des cyclistes qui, depuis cinq ans, font une étape du

Tour de France masculin avec les moyens officiels.

Ces sportives ne revendiquent pas l'égalité homme-femme mais veulent faire valoir leur sport, retrouver l'ambiance populaire et joyeuse de cette Grande Boucle. Mardi, Joanna faisait partie d'une team de 18 filles, *Les petites elles d'Alsace*, pour ouvrir la route aux pros masculins. « Nous avons parcouru 100 km de Barr à Colmar ». Cinq heures de coups de pédales avec de courtes pauses.

Malgré son peu d'entraînement, la jeune femme s'est accrochée à son guidon lorsqu'elle se faisait distancer par des cyclistes plus rapides. Notamment la montée des Trois-Épis culminant à 659 m ! « C'est tellement d'adrénaline qu'à aucun moment je n'ai songé à abandonner. Cette étape est peut-être la seule expérience que je vivrai en direct du Tour de France ! ». Au lieu de le suivre devant le petit écran, bien calé dans son canapé.

Odile BOUTSERIN

Soirée trophées des sports

Florence et Lucien ROBIN ont été honorés hier soir par la municipalité lors de la cérémonie des trophées des sports bravo à eux deux



Je roule, tu roules, nous... volons.

Le cyclo club de Saint-Avoid qui a connu son acte de baptême en 1981 compte encore en son sein de nombreux membres présents à l'origine.

On pourrait donc penser à un engourdissement, à une machine qui s'enlise dans la routine, à un vieux pachyderme sous perfusion.

Que nenni, c'est tout le contraire.

Le cyclo-club qui organisait à ses débuts et pour la première fois en 1993 une sortie annuelle sous forme de week-end prolongé a, depuis, pratiqué la formule de la sortie toujours annuelle mais sous forme d'une semaine complète.

Ainsi les membres du club ont pu, année après année, découvrir les régions de France, et même parfois les pays limitrophes.

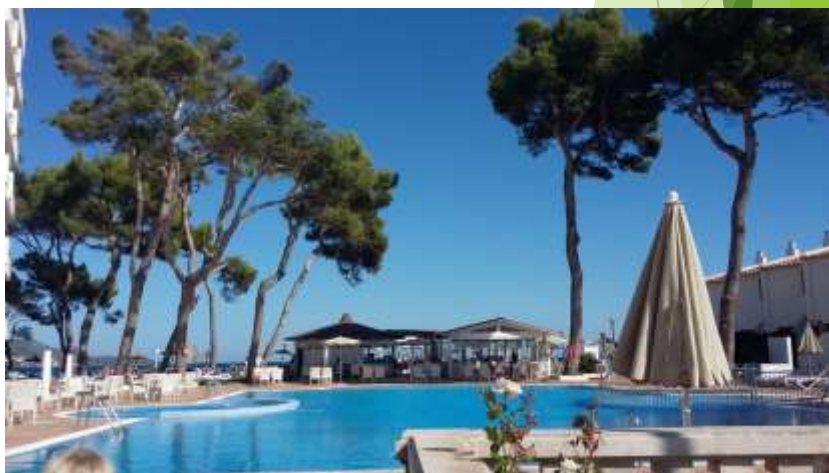


Là l'organisateur avait tout prévu, à peine une heure après notre arrivée à l'hôtel LOS PRINCIPES GRUP hôtel à Alcudia Playa de Muro nos vélos nous attendaient réglés pile poil à nos dimensions, prêts à prendre le départ. Pour ceux qui possèdent des Garmin, et ils sont de plus en plus nombreux, traces déjà enregistrées. Il ne restait plus qu'à passer une bonne nuit pour être en pleine forme demain matin et prendre le départ.

Ah j'allais oublier, avant cela, nous allions prendre connaissance de notre hôtel et de sa table prestigieuse et abondante. En effet pour avoir déjà voyagé un peu, j'ai quelques points de comparaison, eh bien chapeau !

Jusqu'à présent les participants rejoignaient le site retenu avec leur propre véhicule. Une fois, en 2003, pour la sortie en Corse le moyen de transport choisi fût le bus et le ferry.

Innovation cette année. D'une part si on parle toujours de sortie annuelle, ce n'est plus forcément la sortie unique de l'année mais grâce à l'implication des plus dynamiques une deuxième sortie d'une semaine a été organisée. Et cette fois-ci, vu la destination retenue à savoir : l'île de Majorque aux Baléares il était difficile d'effectuer le déplacement en voiture ou à vélo. Alfred nous a organisé un déplacement pratiquement à partir de devant notre porte où une navette (Disons 4 pour l'ensemble) est venue nous chercher pour nous conduire, qui à l'aéroport de Roissy, qui à l'aéroport de Bâle Mulhouse, pour un transport à Palma de Majorque.



Quelques détails sur ce point avant de plonger dans notre séjour proprement dit. Difficile de résister, à chaque fois on se dit, je m'autorise cette fois à retourner prendre une entrée, je serai plus raisonnable la prochaine fois, et puis oh, je vais quand même manger une langoustine, elles sont tellement appétissantes, et avec ça quelques olives à la grecque, mais pour faire plus beau je rajoute des petites olives vertes, et puis des autres au piment. Du poisson froid, de la charcuterie, de la salade, des petits pâtés... etc...



L'hôtel avait bien fait les choses et nous avait regroupé tous les 24 à une grande table disposée de manière à ce que nous nous fassions tous face. Une fois dégustée l'entrée, la première, la deuxième, voire la troisième, nous repartions vers un autre buffet, et à notre retour la belle table, bien dressée, avec une nappe blanc immaculé et des serviettes de qualité, s'était vue débarrassée de l'assiette déjà utilisée. Un personnel de qualité, souriant, était à notre service pour réaliser le moindre de nos vœux. Le terme il n'y a qu'à lever le petit doigt s'applique parfaitement à la situation.

Et nous voilà repartis à l'assaut des plats chauds : planchas, grillades de viande ou de poissons cuits devant nos yeux, paëllas, légumes variés cuisinés à l'espagnole, brochettes, j'arrête autrement j'aurai une indigestion.

Nous prenions place à table à 19H00 et en moyenne nous la quittions peu avant 21H00. Pourtant il n'y avait pas de lenteur du service qui n'arrêtait pas d'aller et venir pour desservir, exaucer tous nos vœux et nous servir toutes les boissons réclamées. Cela veut probablement dire que la nourriture était abondante et les appétits féroces. Les conversations elles, étaient animées.

Pour avoir occupé la place à côté de Jean notre doyen, il ne m'en vaudra pas de citer son âge, 84 ans, c'est un honneur à ce stade, j'ai été impressionné au moment du (des) dessert(s) de constater son addiction à la glace : inversement proportionnelle à sa taille... c'est dire !

Mais il n'y a pas que Jean et je n'ai pas remarqué un seul courageux qui a fait l'impasse sur le buffet des gâteries avec moult gâteaux divers et variés. On a pu là reconnaître les inconditionnels du chocolat alors que d'autres juraient plutôt par la vanille.

Mais que diable je m'égare, venons en au dimanche matin, c'est vrai nous sommes arrivés hier samedi, nous étions le 12 octobre. Aujourd'hui c'est dimanche, comment les choses allaient elles se passer, eh bien exactement comme l'avait prévu notre président, tout naturellement trois groupes d'affinités, de niveau, de hasard,- à la satisfaction de tous-, se sont formés. Le maître mot du Président : LIBERTE, et cela a merveilleusement fonctionné tout au long du séjour.

Le matin au départ, c'est à dire au seuil du gigantesque garage à vélos, tous dans les mêmes couleurs (les vélos), chacun s'affaire. La maison HUERZELER a mis à notre disposition des bananes et des petits sandwiches au fromage, pas « top » mais bien pratiques quand même ainsi que deux immenses cuves remplies l'une de boisson énergétique et l'autre de thé de quoi remplir les gourdes. Au départ un peu de cafouillage en sorte que je me retrouve seul pour avoir suivi des cyclistes n'appartenant pas à notre groupe, ah cette cataracte !

Soit, on ne la fait pas à un ancien et grâce au nez et à la débrouille je finirai par rejoindre mon groupe après avoir croisé Martine et Huguette pour la première fois de la journée. 1^{ère} sortie, une sortie emblématique et pour moi un merveilleux souvenir de mon séjour ici au printemps 2014. Cap sur le phare de Formentor, une étape de 83 km et je vous jure ce n'était pas plat. Comme cela se termine par une impasse, peut-être pas le bout du monde, mais le bout de la terre, forcément à un moment ou à un autre nous allons tous nous retrouver ou nous croiser. Un spectacle impossible à décrire, un panorama de rêve, des criques qui présentent toutes les nuances de bleu et de vert, le tout imprimé sur un autre bleu encore, celui du ciel, mais pas un bleu laiteux ou gris comme chez nous, non un bleu ciel très foncé et prononcé sans aucun nuage. Il faut prendre garde à la route qui monte fort, peu de mérite pour moi qui cette fois ai enfourché un électrique, mais autant de bonheur que les autres, attention les descentes sont raides aussi, surtout que tout le monde ne respecte pas les règles du code de la route. En effet de petites chèvres effrontées traversent la route sans crier gare, tandis que des moutons bêlant traînent au milieu du chemin sans daigner nous céder le passage.

Un premier jour, une prise de contact sérieuse, nous sommes déjà dans le bain.

Le lundi 14 c'est un tout autre paysage qui nous attend, un vrai paysage champêtre plus proche de nos régions, direction le sud, Maria de la Salut, Petra, etc...

Un grand ressenti de bien-être. Je parle bien entendu du groupe au sein duquel je roule, parfois à neuf, parfois à sept. Bonne humeur, convivialité, discussions. Avec la complicité de Daniel (Dany pour les intimes) qui nous a le plus souvent guidés, je me familiarise tout doucement avec les mystères du Garmin. Cette erreur du premier jour ne devrait plus m'arriver. En huit jours de pratique sur le terrain, j'en aurai appris beaucoup plus sur le Garmin qu'en deux années. Et je ne suis pas le seul. Ce jour 105 km pour 541 mètres de dénivelé.

Pas de répit le troisième jour, du moins pour ceux qui ont fait le choix de continuer à rouler. Ce mardi nous effectuons une véritable étape de montagne : Burvola, Orient, Arvalo. De belles pentes bien raides, des paysages à couper le souffle. Parfois cela nous rappelle les paysages dans l'arrière pays du Lavandou. C'est tout simplement magnifique. La pause de midi est moins généreuse que celle du soir et notre guide rechigne plutôt à faire des haltes réparatrices. La technique est plutôt franchement orientée au « sandwich sur le pouce » rapidement englouti, sans même qu'il y ait systématiquement un arrêt terrasse de café pour du « liquide » Mais bon, nous n'en sommes pas morts et il y aura quand même quelques exceptions sympathiques.

Le mercredi changement de musique, nous partons sur la nationale 4040 pour arriver à Arta au bout d'une trentaine de kilomètres. Là nous entrons en ville pour aller jusqu'au sommet par de petites ruelles pavées et sympathiques. Nous posons un moment nos montures pour effectuer à pied le tour des remparts moyenâgeux avant de nous élancer dans la descente et de rejoindre notre nationale 4040. Pas de danger, une large bande cyclable borde la route tout le long mais nous scrutons chaque carrefour en espérant un changement de direction. Le bruit des voitures nous fatigue, mais non ça continue et ça en devient lassant. Heureusement nous finirons par arriver à Porto Cristo située en bord de mer comme son nom le laisse deviner. Ouf, pause sandwich, nous posons notre séant sur les rochers aiguisés et nous admirons le paysage tout en écoutant le bruit des vagues.

Rapidement levée du camp et quelques kilomètres plus loin nous découvrons une belle terrasse de café sur laquelle nous pouvons nous désaltérer autrement qu'à nos bidons, nous pouvons même avaler une petite gourmandise sucrée, le tout face à la mer qui nous suit. Ensuite la route reste un peu ennuyeuse mais beaucoup moins fréquentée et nous pouvons à nouveau converser. Les 15 derniers kilomètres se feront sur la même route qu'à l'aller et nous mènerons bon train derrière Daniel notre guide, quand le téléphone de Béatrice retentit. C'est Florence qui appelle au secours, en effet elle n'est plus derrière nous, clouée qu'elle est en haut de la longue descente que nous venons de dévaler. Pas le choix, il faut retourner sur nos pas, remonter la pente. On peut dire que c'est la deuxième fois que Florence nous fait le coup, à croire qu'elle le fait exprès. Hier elle a déjà sacrifié 3 chambres à air. Ça ne va quand même pas recommencer. La réparation s'avère un peu difficile mais avec les 4 mains (comme au piano) de Daniel et de Lulu, plus quelques émotions, les choses vont rentrer dans l'ordre.

Le soir à table, c'est parfois comme à La Maison Blanche, il y a des coups d'état pour ne pas dire des coups d'éclat qui se trament. Ces Dames fortes d'une PARITE ABSOLUE ont au deuxième essai réussi à organiser un plan de table bien singulier. Toutes les féminines se sont regroupées à un bout de la table, repoussant sans considération leurs mâles compagnons, sans aucune reconnaissance pour l'énergie dépensée à les servir comme des princesses.

Mais cela ne se reproduira pas, les choses rentreront dans l'ordre dès le lendemain !!!

Pendant ce temps chez ces Messieurs, certains cherchent à briller comme ils peuvent. Un soir on nous présente la photo de 2 mulets, non pas des vélos de réforme mais bien des mulets avec 2 grandes oreilles. Jugeant sans doute l'effet pas assez convaincant ce même cycliste va se creuser les méninges et nous présenter une superbe créature montée sur des rollers avec une brassière jaune fluo et un minishort aguichant, EFFET garanti, tout le monde en bave encore. Mais qui peut donc se prêter à un jeu pareil au sein d'une compagnie particulièrement sage et « équilibrée ». Il n'y en avait qu'un dont je tairai le nom, un indice pour l'identifier, c'est un banquier... Un deuxième indice pour éviter les confusions, il porte une moustache. Si vous n'avez pas trouvé la réponse tant pis.

Le jeudi 17 Daniel nous a concocté du sur mesure. Il a combiné 2 circuits programmés pour arriver à un mix de 61 km. Je crois que l'autre groupe avait fait très fort la veille en parcourant plus de 140 Km et en gravissant 9 cols ; De plus il s'était permis de nous voler notre Babette, heureusement ils nous l'ont rendue « en très bon état ». Aujourd'hui certains se sont reposés.

Donc beau circuit de « seulement » 61 km en rentrant tôt à l'hôtel.

Reste le dernier jour. Daniel adapte de nouveau 2 circuits, cela lui réussit si bien, et entre parenthèses permet des manipulations sur le Garmin et une familiarisation toujours plus grande avec cet instrument.

En route nous faisons une première halte dans un lacet, une course cycliste est annoncée. Nous allons assister à une descente de pros « sur les jantes » nos estomacs se nouent. Non, nous ne sommes pas encore prêts à nous lâcher ainsi. Un peu plus tard, sur les coups de midi/1 heure, nouveau barrage sur la route à Campanet, c'est à nouveau la course cycliste, en fait une autre course. Nous déballons donc notre casse-croûte d'ascète en attendant les coureurs ; sur les panneaux figurent les termes suivants : « VOLTA CICLISTA MALLORCA »

Le retour vers l'hôtel sera ensuite « COOL »

Les têtes, les esprits se dirigent maintenant vers la maison. Rendu des vélos avec des petites surprises sympathiques de notre loueur de vélos, la maison Huerzeler. Cadeau des sacoches de selle, de chaussettes griffées du vélo Huerzeler, maillots vélo vert ou bleu. Que du bonheur.

Bien sûr retour dans nos chaumières sans aucun problème, comme sur des roulettes ou plutôt sur des roues de vélo.

C'est hilare que nous quittons les Baléares.

VIVA ESPANA, VIVA LES CICLISTAS.