



# LES STARS DU CCSCA en 2014



# Le CCSCA en 2014



## Répartition des tâches au Comité à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2013

- Président :  
Jacques R.
- Représentation du club
  - Organisation et management des réunions du Comité et réunions de travail.
  - Organisation, supervision des manifestations et des programmes d'activité.
  - Relations avec la Mairie, l'ONF, Conseil Général, CoDep, Ligue, le RL, etc
  - Fédérateur des différentes activités du club, GL, Randonneurs, VTT, marches
  - Responsable club auprès des instances de la bonne tenue et maintien des parcours de la base VTT du Felsberg
  - Coordonne les subventions et dépenses diverses avec la trésorière
- En ma qualité de Moniteur Vtt -
- Organisation et management de la démarche Pré-Accueil, (Niveau G 1 des sorties Loisir du samedi AM)
  - Conduite des actions avec les jeunes
  - Conduite du G 2 Loisir les samedis AM, et des sorties Loisir du dimanche matin chez nos clubs voisins en double avec d'autres membres volontaires du Comité
- Vice-président :  
Marc G.
- Suppléant du président en son absence, et assurant ainsi les mêmes fonctions que le président.
  - Responsable du Groupe Randonneurs, avec organisation des sorties hebdomadaires, ou dominicales et rapporteur du groupe
  - Responsable et concepteur des circuits vélo pour les sorties dominicales internes, et pour la Naborienne, circuits séjour club, pique-nique, Brevets montagnards
- Secrétaire :  
Jean -Michel S.
- Assure l'intérim en l'absence du président et du vice-président
  - Compte rendu des séances de comité + PV AG
  - Assure l'inscription des licences sur le site de la FFCT
  - Tenue à jour du fichier des effectifs et des adresses mails
  - Relations avec la presse, et des rédactions d'articles (RL, autres ..)
  - Coordinateur des pots du comité.
- Secrétaire Adj.  
Guy M.
- Assure la suppléance du secrétaire en cas d'absence de celui-ci
  - Conseiller pour les aspects juridiques éventuels
  - Comptages participants du dimanche
  - Porte-parole auprès des membres pour la restitution fidèle sur le terrain des décisions prises au CD
  - Ambassadeur du club avec Gaston et Alfred en France et à l'Étranger

Trésorière :  
Solange S. Tenue des comptes, encaissements, paiements, virements  
Gestion budgétaire des licences, du séjour club, des randonnées, des banquets, etc..  
Coordonne les dépenses et les demandes de subventions avec le président

Trésorier Adj. :  
Gérard P. Aide à la gestion du club, encaissements éventuels divers pour les petits séjours de WE  
Organisateur de séjours et sorties sur WE en France (Cyclo montagnardes)  
DSC (Délégué Sécurité Club)

Assesseurs

Jean Christophe S. Responsable de la Commission Jeunes du club et en sa qualité d'Initiateur Vtt :

- Organisation et management de la démarche Pré-Accueil, (Niveau G 1 des sorties Loisir du samedi AM, avec Jacques)
- Conduite des actions avec les jeunes avec Jacques et Fabrice, plus personnes intéressées
- Diffusion des documents publicitaires jeunes
- Conception du bulletin club (Cahier de vie du club, sur base de CR résumés et de photos avec Cathy)

Cathy S. Responsable d'une section féminine, en complément du samedi AM  
Responsable des sorties décentralisées du GL (3 par saison)  
Conceptrice avec Jean Christophe du bulletin annuel club  
Conceptrice de l'apéro du club de l'AG

Fabrice C. Responsable du groupe VTT et organisations des sorties dominicales et extérieures, ainsi que du VTT Loisir, rapporteur du groupe,  
Responsable et concepteur des circuits VTT de la matinée marche, VTT et Naborienne, et organisateur des fléchages Vtt pour la Naborienne  
Responsable des commandes des maillots VTT  
Co-Responsable gestionnaire du site Internet  
Aide à la conduite des actions avec les jeunes

AchilleD : Co-Responsable du groupe VTT, en période hivernale  
Responsable des approvisionnements pour les points de contrôle Route et VTT de la Naborienne  
Formateur en mécanique vélo  
Co-organisateur des parcours des sorties du dimanche matin ( Route et VTT)

Chargés de Missions

Huguette G. Commande des maillots et accessoires, plus vente et gestion des stocks.

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

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

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

Yvon B: Organisateur de la marche de printemps

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

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

#### Censeurs aux comptes

Germain Koenigsecker et Patrick Eisenbarth

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

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

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

Votre président



J. Racziewicz

## MARCHE D'AUTOMNE :

### DIMANCHE 10 NOVEMBRE :

Une fois n'est pas coutume, le bulletin va s'ouvrir sur la marche d'automne organisée par Josy et non par le compte rendu de l'AG. Compte tenu des délais et des contraintes techniques à la réalisation du bulletin, je vous avais donné RDV dans le prochain numéro pour les photos et les témoignages des participants.

Au vu de la date avancée, Josy avait proposé une randonnée dans les environs de Siersbourg en Sarre, à une ½h de Saint-Avold à peine.

Le RDV était donné au parking de la MJC pour 8H30 pour prendre la voie rapide vers



Creutzwald, Sarrelouis, A8, et sortie 7 Rehlingen.

Le circuit proposé de 18,5km environ comporte un dénivelé de 780 Mètres.

Le repas est tiré du sac. Et au retour, le traditionnel café-gâteau. La météo pluvieuse avait contraint quelques habitués à renoncer. De ce fait, ils n'étaient plus que 5 courageux à affronter le mauvais temps.





# **ASSEMBLEE GENERALE du 23 NOVEMBRE**

## **2013**

### **Rapport Moral du Président :**

Encore une année riche, et dense rythmée par le calendrier qui s'achève avec un effectif stable. Quelques nouvelles inscriptions ont permis de compenser les départs. Un seul accident sur chute, mais sans gravité pour lui a été déclaré par un vététiste cette année.

Nos divers projets, n'ont malheureusement pas tous eu d'issue favorable, comme celui du lancement des activités avec les jeunes d'un collège de St Avold. Ce projet appuyé par un professeur d'EPS, pourtant facile en apparence, a montré à quelles difficultés nous sommes confrontés pour faire bouger les jeunes, qui n'ont pas vraiment souhaités s'impliquer dans les sorties ludiques que nous aurions pu leur proposer. Dommage, car c'était une piste intéressante de rajeunissement des effectifs si nous avions pu les faire adhérer.

Nous avons pris contact avec un autre collège, et nous avons l'espoir que cela aboutira à une bonne collaboration d'initiation au vélo avec eux.

La piste « jeunes » ayant échoué pour le moment j'ai proposé au comité de nous lancer dans la démarche du « Pré-accueil » en 2014. Ceci peut se pratiquer en parallèle de nos activités actuelles. Avec une publicité appropriée nous espérons pouvoir intéresser des débutants, des familles, et des féminines à la pratique du vélo de façon encadrée, et formatrice.

Il nous reste l'espoir qu'après la formation que vient de suivre avec succès Jean Christophe comme initiateur Vtt en début de mois, et quelques bonnes informations publiques nous puissions accrocher les jeunes Naboriens et d'autres aux alentours, afin de les initier à notre pratique sportive. Je tiens à féliciter notre jeune Initiateur de façon officielle, car il a obtenu son brevet avec mention « Bien ». Cela mérite vos applaudissements.

Heureusement que d'autres activités avaient plus de succès, même si la météo capricieuse cette année nous occasionna souvent des reports ou annulations. Les nouveautés mises en place cette année, comme les sorties décentralisées orchestrées par Cathy, attirent du monde et cette formule semble plaire, ce qui nous encourage à la poursuivre l'année prochaine.

Les sorties extérieures chez nos amis des clubs voisins étaient elles aussi bien fréquentées, et nous avons remporté quelques Challenges et coupes cette saison. Jean Michel vous en parlera plus amplement lors de son rapport annuel. Grâce à vos déplacements et mobilisations malgré mauvais temps, nous sommes gratifiés de la première place au Challenge du CoDep cette année. Challenge que nous aurons à cœur de défendre dans les deux ans à venir afin de pouvoir le garder définitivement. Bravo et merci à tous.

Nous avons une petite ombre au tableau de nos activités, et qui concerne la perte de fréquentation des sorties du Groupe Loisir du samedi après-midi. Cette activité créé il y a bien

longtemps maintenant par Raymond, avait permis à l'époque au club de prendre un essor inouï, et cela contribua largement au développement de la présence féminine et familiale au sein de l'association. Sa vocation première était, et elle l'est toujours, l'accueil, des jeunes, des familles, et des nouveaux pour les intégrer au club. La démarche « Pré-Accueil » trouvera là toute sa place et son utilité.

Les années passent, les jeunes sont partis, ou ont vieillis, et compte tenu de l'essoufflement des membres restants, cette activité a besoin d'un coup de pouce pour se pérenniser, car elle ne mérite pas de disparaître de notre calendrier associatif. C'est pourquoi le comité a décidé de lancer le sondage auquel vous avez répondu en septembre, ce dont je vous remercie. Je vous donnerai les grandes lignes de vos réactions dans le cadre des projets 2014.

En parallèle, nous avons essayé de développer l'activité loisir du Vtt, en confiant à Fabrice la charge du groupe le samedi après-midi. Même si les cyclos ne se pressent pas au portillon, ceci nous a quand même permis de recueillir deux nouvelles licences par ce biais plus deux autres parmi les randonneurs plus chevronnés.

Nous avons aussi répondu favorablement au souhait des vététistes de se doter d'un maillot spécifique par l'achat d'une quarantaine d'exemplaires, via notre partenaire Les Cycles Maxime. C'est Fabrice qui s'est chargé de la maquette, et le club a participé à hauteur de 50% au prix d'achat.

Une idée de sortie avec un club voisin a dû être annulée, à notre grand regret cause météo. Cette action de la commission féminine aurait donné la possibilité aux femmes des deux clubs de se retrouver à vélo, sur un parcours spécifique. Les hommes étaient acceptés également je vous rassure. Ce projet sera reconduit en 2014.

Nous avons lancé un Plan de Communication, en distribuant des dépliants, en apposant des affiches dans les lieux fréquentés, dans l'espoir que l'on nous trouvera intéressant ! Nous avons eu quelques contacts en retour, mais pas d'adhésion nouvelle, suite à cela. Force est de constater que ce n'est pas simple, de convaincre les gens que notre sport est le meilleur pour la santé.

Une meilleure solution serait peut être le bouche à oreilles. Je veux dire par là, que c'est à nous tous de faire la promotion du club, du vélo, et du Vtt, autour de nous, en famille, à nos connaissances, en on parlant de façon positive et passionnée. C'est peut être une piste plus efficace, si l'on considère que nous pouvons et devons être les artisans de notre avenir !

Dans le domaine de la sécurité et santé, nos chiffres sont bons en termes d'accident déclaré cette année, et j'ai tendance à dire tant mieux et pourvu que cela dure. L'aspect plus sensible est celui de notre santé, et je voudrais vous rappeler que le certificat médical annuel n'est pas obligatoire pour un sport de loisir selon le Code du Sport. Néanmoins l'absence de ce document peut réduire sensiblement le montant du versement de l'assurance en cas de sinistre, notamment cardio-vasculaire, qui est la cause la plus fréquente de décès dans notre sport. Je ne

peux rien vous imposer, mais je vous conseille fortement le suivi médical régulier, afin de vous permettre une pratique en toute sérénité.

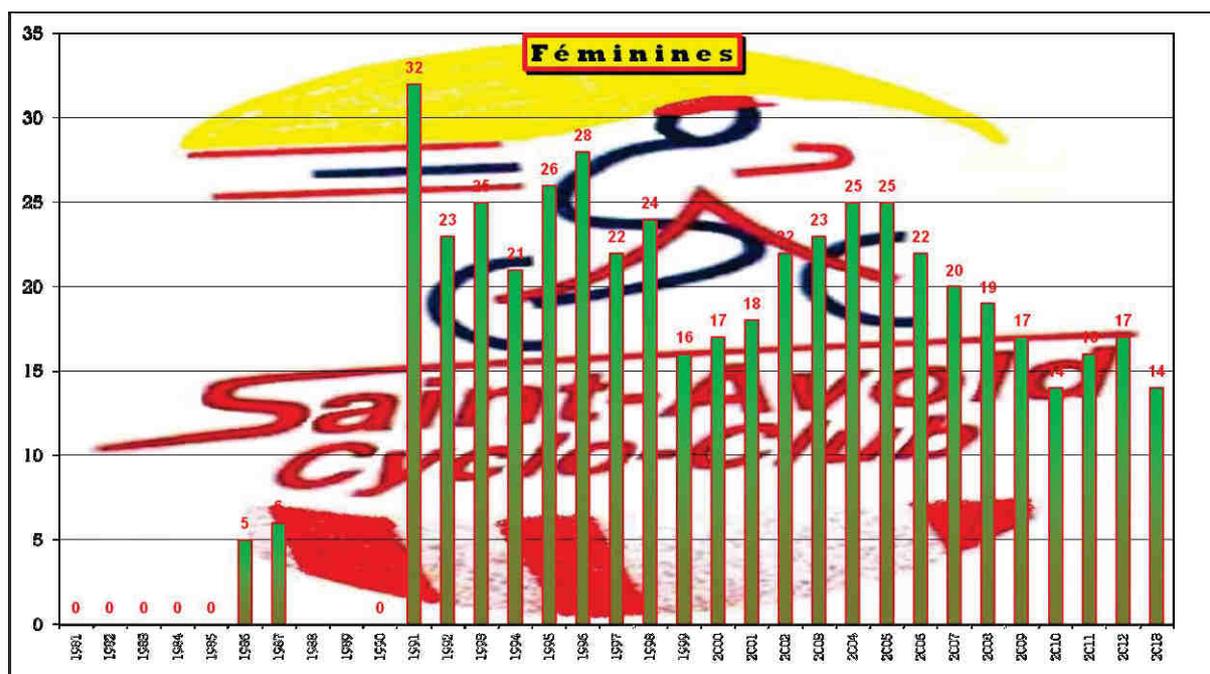
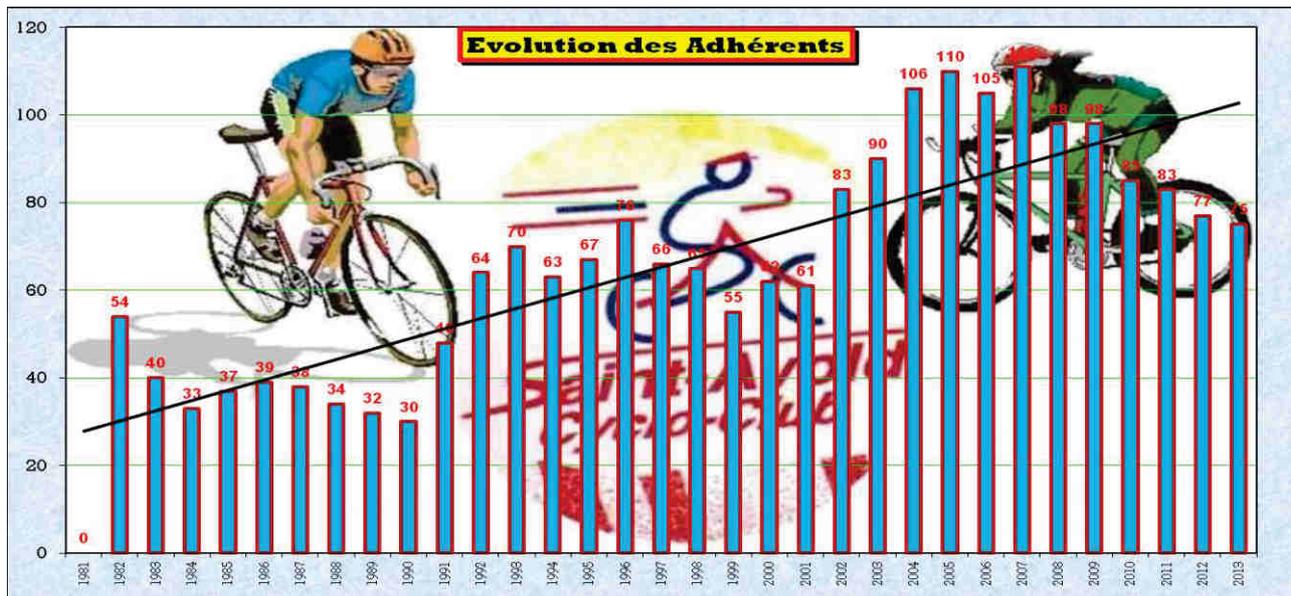
Pour terminer, je vous rappelle que toutes les actions citées avant, font partie du projet associatif que j'ai rédigé il y a quelques années, et qui avait été validé par le Comité. Ces actions sont nécessaires pour l'obtention de nos subventions, et vitales pour notre pérennisation !

L'année dernière je vous avais parlé d'innovations, de créativité, de remise en cause, d'adaptation aux demandes. Se sont les bases nécessaires de notre avenir associatif. Nous avons commencés cette année à en appliquer, et c'est tout cela que nous devons continuer à mettre en œuvre, pour d'une part donner envie aux membres actuels de rester au club, et d'autre part permettre aux nouveaux de venir nous rejoindre, afin de partager notre passion commune, qu'est le vélo. Je vous remercie.

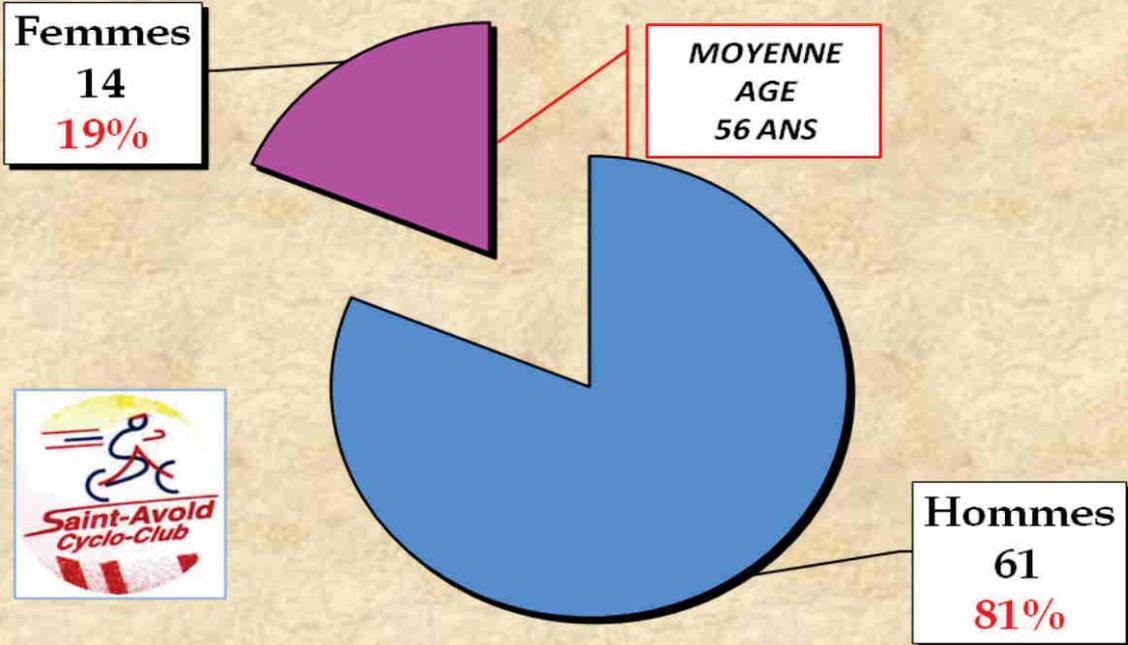




## Répartition des licenciés fin 2013

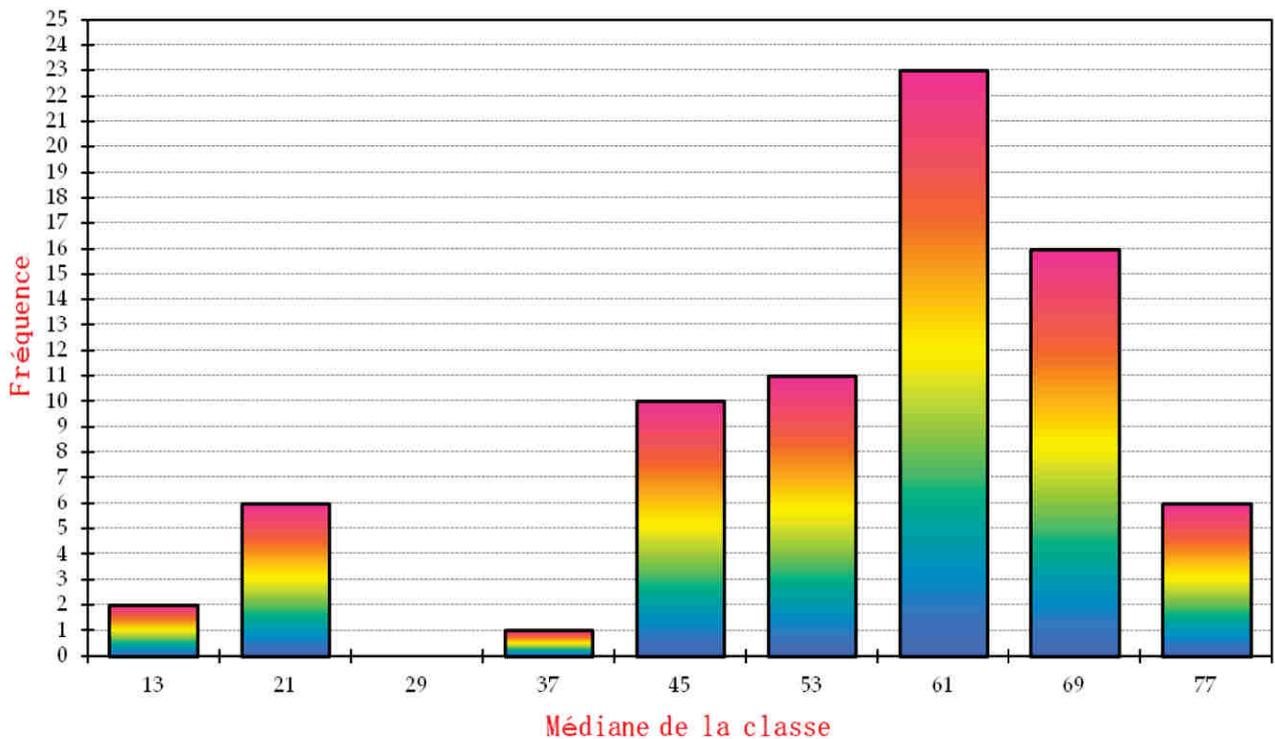


## Répartition des adhérents licenciés en novembre 2013



## REPARTITION HOMMES et FEMMES

Novembre - 2013





## Mises à l'honneur

Tous les ans nous essayons de mettre à l'honneur un certain nombre de personnes du club dont nous estimons les mérites dans les domaines divers de notre activité. Cette année se sera le cas également, pour 12 personnes et je demande aux différents responsables de bien vouloir procéder à la remise de ces récompenses.

### Raymond pour le Loisir ( 6 )

Les cyclotes Lamoura

MF DUFOSSÉ, Béatrice PIERRON, Charlotte GIUDICI, Solange SCHAMBILL, Cathy SERRA, Charlotte RICATTE (bon d'achat + dotation du CG)

### Marc pour les Randonneurs ( 2 )

Joseph CUTAIA + Noël NOMINE (bon d'achat + dotation CG)

### Fabrice pour les VTtistes ( 1 )

Fabrice CONTAL (bon d'achat + dotation CG)

### Organisateurs ( 2 ) - Josy ORDENER et Yvon BRETON (bons d'achat + dotation CG)

Dotation du président à Marc GASPARY pour services rendus et disponibilité

(Bon d'achat + dotation CG)

Toutes nos félicitations à toutes et tous.



L'AG s'est terminée autour d'un apéro dinatoire.





## **Article pour le RL**

### **Assemblée Générale du 23 novembre 2013**

#### **Titre :**

### **Intéresser les jeunes et les familles à la pratique du vélo en club...**

Le Cyclo-Club de Saint-Avold qui compte à ce jour 82 adhérents a tenu son Assemblée Générale annuelle à la Maison des Associations et ils étaient environ 40 membres à s'être déplacés pour témoigner leur soutien aux membres du comité en présence de Nadine AUDIS adjointe en charge du Sport, de Fabrice BOUCHER Conseiller Général et de Pierre METZINGER président du CODEP 57.

Dans son rapport moral le président Jacques RACZKIEWICZ 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 28<sup>ème</sup> Naborienne qui a drainé 472 participants le jeudi de l'Ascension sur le site d'Oderfang. Dans son rapport moral il a précisé que l'objectif 2014 était d'intéresser les débutants, les familles et notamment les féminines à la pratique du vélo de façon encadrée et formatrice et ceci dans le cadre d'une démarche pré-accueil.

Chaque responsable de section à savoir Raymond DUFOSSE pour le Groupe Loisirs, Marc GASPARY pour les Randonneurs et Fabrice CONTAL pour les vététistes ont présenté leur bilan au niveau des sorties réalisées tout au long de l'année ainsi que les projets 2014.

Dans la programmation de ces actions 2014 figurent notamment, le dimanche 16 février, la marche footing VTT en forêt d'Oderfang, l'ouverture de saison à

FRANCALTROFF le 9 mars avec messe, bénédiction des vélos et circuits route, VTT, marche puis, le jeudi de l'Ascension 29 mai, la « 29<sup>ème</sup> NABORIENNE » 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 affuter leurs jambes sur le METZ-DONON-METZ le 19 mai, puis au Brevet Montagnard du CANTAL au départ d'AURILLAC du 5 et 6 juillet, 200 Km pour 4000 m de dénivelé ou encore à l'Ardéchoise du 18 au 11 juin, 342 Km et 6500m de dénivelé. S'agissant des vététistes, Les Crapauds restent au programme le weekend de la pentecôte et des sorties décentralisées sont également prévues. A noter que tous les samedis à 14H00, une sortie VTT Loisirs de 20 à 25 Km se déroule au départ du parking MJC. Enfin le séjour familial 2014 se déroulera du 16 au 23 août à NANT dans l'AVEYRON.

La réunion a également été mise à profit pour renouveler le Comité qui reste identique à celui de l'exercice écoulé sauf pour le poste de secrétaire adjoint qui revient à Guy MAZERAND. Le nouveau Comité se réunira la 1<sup>ère</sup> fois le vendredi 29 novembre à 20H00, au local du club, pour procéder notamment à 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.

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

A l'issue de l'assemblée générale et de la traditionnelle remise des récompenses, le président a invité l'ensemble des participants à boire le verre de l'amitié offert par le club.

Le secrétaire JM SCHAMBILL

**VENDREDI 29 NOVEMBRE**

**1<sup>ère</sup> REUNION COMITE**

Nous voici réunis pour la 1<sup>ère</sup> réunion de la saison afin de répartir les différentes tâches et discuter des nouveaux projets.



C'est un comité réduit, 10 membres seulement mais nous comptons sur quelques personnes chargées de missions pour nous aider, car cette année, ils ont choisis de ne pas se représenter pour un nouveau tour.



Nous les remercions pour leur contribution pour toutes ces années. Pour la plupart, ils restent chargés de missions.

## **SORTIES VTT HIVERNALES :**

### **1° DIMANCHE 1<sup>ER</sup> DECEMBRE**

#### **LE MOT DU JOUR : WALTER M**

"Le petit prince" de Saint-Exupéry a dit: "dessine moi un mouton". Achille m'a simplement dit ce matin: "écris-moi un poème" en guise de CR de la sortie de ce jour... ce que je ne sais pas faire. Par contre, aligner quelques phrases pour rendre compte de "l'horreur absolue" qu'il nous a fait vivre ce matin, je peux essayer.



Ce dimanche 1er décembre est bien le 1er dimanche de "l'avent". Pris dans la "débâcle d'un parcours où je n'ai pas eu beaucoup de peine à rester "de boue", par contre, j'ai eu un peu plus de mal à rester debout, je me suis promis que l'on ne m'y reprendrait plus de sitôt. Pour moi il n'y aurait plus "d'après" à ce dimanche de "l'avent"!!! C'était peut-être un peu vite dit.

Comment en sommes-nous arrivés là? Tout avait pourtant si bien commencé. Patrick, au lieu de "s'excuser" a commencé cette fois-ci à passer un savon, mérité ou pas, je ne sais, à certains qui se reconnaîtront. Un vrai coup d'adrénaline qui a fait du bien à tous ceux qui étaient au RDV: Daniel-Roland-Bernard-Guy-Pierre-Achille-Claude-Walter et bien sûr le colérique du jour, Patrick.

Notre "druide" du jour, Achille, nous proposa une "excursion" du côté de Varsberg, Guerting, Ham, Creutzwald et plus si affinités. Pour deux raisons: la première parce que c'est un parcours encore inexploré cette année, la seconde parce que après toutes les pluies récentes et un sol détrempé, ce parcours en "sol sablonneux" nous garantissait "le nirvana du vttiste", à savoir un vélo et une tenue impeccables à l'arrivée. Même pas besoin de nettoyage!!! Sitôt dit, aussi tôt fait avec l'assentiment de tous.

Une première chaude alerte, avant goût d'un pire qui était encore à venir, fut la descente vers Porcelette où racines dénudées, ornières en tous genres, attestèrent d'une activité forestière à même de rendre notre sortie moins "idyllique" que prévue initialement. Le groupe des "sans peurs" mais pas "sans reproches" a eu la délicatesse d'attendre l'ancien, plus à l'aise dans les montées que dans les descentes. Après une accalmie autour de Porcelette et une agréable montée sur les "hauts de Varsberg" où Claude, bien inspiré sur ce coup là, nous a quittés, alors que notre mentor nous a engagés dans un périple ô combien délicat, à ne pas mettre un vttiste âgé ou pas, dehors. Tout alla de façon que seuls restèrent sur leur monture Roland, Daniel, Bernard. Ces trois là ont fait preuve d'une dextérité digne d'un triple "A", alors que les autres, tous méritants peu ou prou, doivent se contenter d'un seul "A", voire d'un "A+" pour certains.

Passé ce cap, la sortie tint toutes ses promesses et notre "guide" retrouva les faveurs de ses plus ardents détracteurs dont je fais bien sûr partie. Donc, après avoir maudit notre mentor, nous lui avons pardonné ses errements sur une partie du parcours. Une suggestion: dorénavant il fera une reconnaissance préalable du parcours qu'il compte nous faire prendre! Sous la houlette d'Achille, nous avons rejoint le CAC "tous ensemble". L'état de nos montures, à l'arrivée, atteste de la galère vécue par moments mais dans la bonne humeur en fin de compte. Amen PS. Au plus fort de la "gadoue" que j'exècre, pour me donner du coeur au ventre, je me récitais ce poème que je dédie à Achille, ainsi il l'aura son poème. L'espoir fait vivre.

Après toute cette boue reviendra le vert,

Le printemps revient après l'hiver.  
Après le grand froid le soleil,  
Après la neige vient le nid,  
L'histoire n'est jamais finie.

Après toute cette boue vient le vert,  
Le printemps vient après l'hiver,  
Et après la pluie le beau temps.

Et alors à nous les "belles routes macadamisées" à bicyclette, ce qui a fait dire à Nucéra: "Il n'y a rien de plus beau qu'un rayon de soleil sur un rayon de bicyclette"!!!



## **2° DIMANCHE 8 DECEMBRE**

### **LE MOT DU JOUR : GUY M.**

Aujourd'hui journée mémorable, le groupe « 1 », pour moi c'est le groupe d'Achille et Fabrice, s'est trouvé enrichi d'un nouveau membre ;

Après les émotions des dernières sorties il nous est arrivé un ange gardien. Départ comme d'habitude du CAC à 9H00 « pétantes, neuf participants chevronnés et déterminés.

Nous sommes passés derrière le centre d'équitation, un petit morceau de chemin Ferdinand, et l'UFTIC,

Une adresse remarquable pour éviter toutes les côtes, alors que les sorties d'avant, c'était une adresse remarquable pour « collectionner » les côtes. Et puis un peu de parcours de santé histoire de s'échauffer doucement !

Nous avons traversé la route de l'ancien « dépôt » de charbon », emprunté le chemin qui part de derrière chez GRISON pour aboutir au pied du Bleiberg, et là miracle notre bonne âme nous a fait longer la route de Jeanne d'Arc, et avec beaucoup de finesse et d'habileté, malgré deux « fausses routes », nous avons rejoint la vallée qui part sur Merlebach en passant par le centre de collecte du papier usagé ; un beau chemin non encore connu de beaucoup d'entre nous. Et puis, que de la descente ou presque. Et de toute façon nous avons répété des haltes avec les recommandations de notre bon guide, notre « G . O . », comme au club Med. « ATTENTION » ça va monter, mais que de quelques mètres. ATTENTION il y a un rondin de bois, et ça glisse, mieux vaut mettre le pied à terre. ATTENTION ... vous arrivez à suivre ? ATTENTION est ce que le rythme vous convient ...

Et puis là nous avons passé à pied un premier portique pour franchir la passerelle de bois au dessus de l'autoroute.

Ensuite il ne fut pas possible de faire autrement que de monter, mais notre bon guide nous rassura, en nous disant que de toute façon la montée était goudronnée et que dans ces conditions à peine besoin de pédaler. Les 3 derniers qui avaient cru à la bonne parole et qui ont cru que la montée était comme une descente et qui ont oublié de pédaler un peu plus fort se sont retrouvés pour un temps distancés, pour ne pas dire perdus. - RETROUVAILLES -

L'heure de la photo et du casse croûte était arrivée. (A côté d'Hospitalor Merlebach)Je dois même dire que j'en ai surpris certains qui, sans crier gare, faisaient casse croûte une deuxième fois.

J'ai reçu la photo, voire même deux par le photographe de service de ce jour ; j'ai nommé Fabrice, et là si mon art de faire des bulles me le permet, je projette de vous en envoyer une « illustrée ».

Et le retour sur St-Avold continua dans le même style, moi qui commençait presque à regretter le temps des sorties endiablées !!! Notre guide providentiel, notre bon berger, notre « nouveau » nous a fait découvrir « un SINGLE » de toute beauté, stupéfiant, à flanc de côteau, en temps normal un chemin à prendre au péril de sa vie, c'était sans compter sans notre saint du jour, pas même une égratignure, pas même une chute « RIEN »

Un moment nous avons cru être accompagnés et guidés par St Christophe, et bien non, j'ai eu beau regarder, écarquiller les yeux, me dresser les deux pieds sur les pédales...

Et devant le groupe de huit c'était « SAINT PATRICK » qui roulait.

Au nom de tout le groupe et en mon nom propre je le remercie et pour que notre saint du jour ne nous traite pas d'ingrats, nous ferons tous une grande prière pour lui avant la sortie de dimanche prochain que nous attendons tous avec beaucoup d'impatience.



## 3° JEUDI 26 DECEMBRE

### LE MOT DU JOUR : ACHILLE D.

Cette dernière sortie fut mémorable autant du fait de la météo que par les surprises quelle nous a réservées. Parti du CAC, notre groupe a rejoint par la forêt d'Oderfang la route de Hambach puis après le moulin de Hambach la route du sel. Nous nous dirigeons directement vers l'entrée de Carling puis par la forêt, longeons la voie rapide puis direction stade de Lauterbach.

Sur les chemins embourbés suite à un débardage premier contact avec la boue.

A cet endroit notre aîné Alfred nous propose d'aller fumer un calumet au ranch de Lauterbach. Nous amenons le groupe à travers champs au centre de Lauterbach où Alfred prend le commandement. En contournant Lauterbach par le sud. Le chemin propre au départ est très vite envahit par la boue. Les raidillons montants ou descendants ne font que rajouter du piment et provoquer des montées d'adrénaline.

Nous longeons le ranch n'y voyons pas d'âme qui vive; il ne reste que les esprits !



Quelques chutes sans gravité Alfred, Patrick, Fabrice (pas de tel. nécessaire).

Nous continuons notre chemin en longeant la route de Ludweiler. C'est à ce moment que Fabrice s'aperçoit qu'il n'a plus de compteur.

Moment de concertation et Guillaume et Charly (de Dourd'hal qui apprécie la convivialité du groupe 2) nous proposent une boucle qui nous ramène au dernier point de chute de Fabrice.

Chemin puis sentier avec portage partiel de vélos dans bonne direction mais s'arrête au pied

d'un mirador. Nous rebroussons chemin sur 50m puis traversons la forêt sur 200 m pour arriver sur l'objectif : compteur de Fabrice qui doit être mélangé à la boue. Notre détermination dans la recherche s'avère vaine quand un de nos pisseurs (Roland) s'étant écarté un peu du chemin découvre l'objet recherché. Joie de Fabrice partagée par l'ensemble du groupe.

Le temps passant il est temps de rentrer. Chemin le plus court par la cité colline puis single vers la piscine de l'hôpital, traversée de la voie de chemin de fer au niveau de la gare de l'hôpital direction chêne des sorcières puis sentier longeant la route de Jeanne d'arc jusqu'à la ZIL

.Route vers le parcours du coeur traversée de la RN 33 au cimetière US, centre aéré d'Oderfang, retour au CAC avec le soleil; secs et sales, la pluie au fait avait cessé depuis une heure.



## 4° MERCREDI 1<sup>er</sup> JANVIER

### LE MOT DU JOUR : GUY M.

Après un départ de la maison sous les dernières gouttes de pluie la sortie s'annonçait bien. Même le soleil nous fit des sourires. Nous n'étions que cinq: Patrick,

Roland le coiffeur, Guillaume l'ancien, et Alfred l'éternel jeune homme, sans oublier Guy le malchanceux de l'étape.

De suite direction le centre équestre; Patrick en tête emprunte des chemins que presque lui seul connaît, et le bougre a retenu la leçon, il ménage sa troupe. Le rythme est mesuré. Le tempo

n'est sans doute pas assez n'arrête pas de tchatcher.

les grands chemins pour Passage à pied (prudence)

groupe pour la nouvelle derrière la première

rive droite du lac, tout traversée de la ville, puis

tracé du tramway. Et là "single" que j'avais

"technique" mais

l'occasion d'une racine fatigué d'avoir trop parlé,

tomber ou plutôt se

repart, chez moi la faim

et je demande l'autorisation à Patrick de manger. Là il me fut répondu qu'il fallait attendre de sortir de la forêt. Facile pour certains qui mangent, avant, parfois en cachette, et Guillaume qui tête même son tube de lait "à son âge!!!"

Nous attaquons tous avec beaucoup d'aisance les différents obstacles, sans même déchausser (à moins que je n'aie rien vu)

et là arrêt brutal, une branche a la malencontreuse idée de se coincer dans mon dérailleur.

Roland qui suivait de près est à deux doigts de me passer sur le corps. Bon camarade tout de même il vient à mon aide et redresse ce fameux dérailleur qui tient malgré tout à un petit bout de ferraille.

Et là toute cette charmante troupe a un comportement exemplaire et refuse de me laisser seul.

Le retour de 20Km encore se fait sans changement de vitesse, cela me fait penser à "DE GUILLI" qui lui, roule toujours sans dérailleur, "FELICITATIONS"

Et le retour vers le bercail s'effectue en rangs serrés et sans encombre.

Ce soir j'ai un dérailleur neuf, grâce au copain Charly, et je suis prêt pour dimanche.



élevé pour Guillaume qui Nous évitons au maximum emprunter ceux de traverse. du chemin de fer (photo de année) Nous arrivons retenue d'eau à Creutzwald, droit par la coulée verte, la Schmuggelbud et l'ancien Patrick avait en tête le découvert l'année dernière, tellement chouette. Et là, à dissimulée, sans doute Guillaume en profite pour coucher à terre. Pas grave on commence à se faire sentir

## LES VŒUX DU PRESIDENT

*Bonne année nouvelle*  
Je souhaite que l'année 2014, soit celle de la concrétisation de nos projets de pérennisation pour le club.

*des jours encore plus beaux*  
Que les effectifs puissent progresser en trouvant du sang neuf afin de pouvoir mener les actions nouvelles annoncées lors de l'AG. Pour cela je souhaiterais que nous lancions dès maintenant une campagne de publicité destinée à la promotion du club et de nos activités. Ceci doit se faire avant le démarrage officiel de la saison.

J'espère que votre motivation est aussi grande que la mienne pour mener les actions qui nous permettront d'entrevoir le bout du tunnel, qui est celui du rajeunissement de nos effectifs.

A la fin de l'année, j'espère que nous pourrons annoncer de bonnes nouvelles en terme d'effectifs, et la venue de nouvelles recrues, de familles et de jeunes.

Mes vœux sont aussi que l'on soit plus nombreux les samedis après-midi, que l'on voit notre maillot les dimanches matins de façon plus concentrée et organisée lors de nos sorties extérieures, et que les participants se retrouvent à l'arrivée autour d'une table pour partager leur vécu du jour, en consommant leur bière et casse croûte. C'est cela la convivialité et la camaraderie que nous devons recréer autour de nous, alors je compte sur vous.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente année, et beaucoup de sorties à vélo, sans accident.

Je vous adresse aussi déjà mes remerciements les plus chaleureux pour vos aides, et disponibilités dans la réalisation de nos projets.

*joie, bonheur et santé  
pour une longue année!*

## LES APRES-MIDIS ATELIERS



### 1°ATELIER MECANIQUE

SAMEDI 11 JANVIER

Le CCSA innove pour les après-midis hivernaux en programmant quelques ateliers théoriques. Nous commençons par un apprentissage dépannage-mécanique mené par Achille.

### LE MOT DU JOUR : Achille D.

#### Objectif de la formation:

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

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



#### 1 - INTRODUCTION

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

- *l'environnement (météo, terrain ...)*
- *l'homme (condition physique, taille, poids ....)*
- *la méthode (pédaler assis, en danseuse, adapter sa vitesse, ses braquets)*
- *la machine (adaptée au terrain, météo ...)*

Nous nous intéresserons pour cette formation à la machine

Rappel : matériel de réparation nécessaire

- 2 chambres à air, 2 démontes pneu, un dérive chaîne, un outil multifonction, une pompe

adaptée en bon état, un câble de dérailleur adapté, un câble de frein.

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



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



## 2- REPARATION D'UNE CREVAISON

### 2.1 Démontage



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



### 2.2 Recherche de la cause de la panne

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

### 2.3 Changement de la chambre à air et remontage.

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



## 3 - REPARATION D'UNE CHAÎNE

- Outillage nécessaire : dérive chaîne
- Pour le démontage ne pas repousser complètement l'axe
- S'entraîner avec une vieille chaîne chez soi comme vu en formation
- Pour le remontage veiller à un centrage optimal de l'axe dérivé et manipuler la chaîner en la forçant en horizontal s'il existe un point dur.

- En cas de changement de chaîne il est impératif de remettre le même type en sachant que les chaînes changent en fonction du nombre de vitesses. (6, 7, 8); (9); (10) etc..

#### 4 - DERAILLEUR CHANGEMENT CABLE ET REGLAGE

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



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

##### 1 - RISQUE CREVAISON

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

##### 2 - RISQUE CASSE DE CHAÎNE

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

##### 3 - RISQUE RUPTURE DE CABLE DE DERAILLEUR

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

##### 4 - DU RISQUE DEFAUT DE FREINS

- - Vérifier les patins de freins
- - Vérifier les câbles de freins

## **2°ATELIER SPORT ET SANTE**

### **SAMEDI 18 JANVIER**

Nous poursuivons par un cours sur les méfaits et les bienfaits de la pratique régulière d'un sport sur la santé. Pierre, cardiologue et de formation médecin sportif, nous apporte les principales informations à ce sujet.

### **LE MOT DU JOUR : PIERRE D.**

Les bienfaits du sport - Dr Pierre DAMBRINE

Avant d'aborder le vif du sujet, le conférencier a rappelé qu'il fallait d'abord envisager le rapport bénéfices/risques de l'activité physique et sportive, donc recenser les éventuels méfaits du sport. A ce titre, les risques du cyclotourisme restent assez réduits, limités aux chutes, collisions et petits bobos aux points d'appui ; quelques cas de phlébites ont été aussi observés. Dans la tranche d'âge qui est la nôtre, il faut surtout se méfier de la maladie coronaire, qui peut entraîner crise d'angine de poitrine à l'effort, infarctus du myocarde ou même mort subite, surtout quand la maladie n'est pas connue ou que la motivation est axée sur l'exploit ou le dépassement de soi. Mais la lutte contre la sédentarité et la pratique régulière d'une activité physique sont précisément des moyens efficaces pour réduire la survenue de maladies cardiovasculaires, ainsi que surcharge pondérale, diabète, ostéoporose et certains cancers. L'entraînement physique facilite le travail du cœur, la ventilation et agit favorablement sur la tension artérielle, l'insuline, le cholestérol et les triglycérides. En termes de santé, le meilleur rapport bénéfices/risques est observé avec les activités en endurance, marche, course à pied, vélo, natation et danse, qu'il conviendrait d'associer à la gymnastique pour garder souplesse, tonus et équilibre. Ces activités pratiquées tous les jours ou presque sont le meilleur garant d'un vieillissement en bonne santé, en sachant qu'il n'est jamais trop tard pour commencer.



## LA GALETTE DES ROIS

SAMEDI 25 JANVIER

En ce beau samedi de janvier, le CCSA innove en proposant un après-midi récréatif avec une 1<sup>ère</sup> partie activité sportive -loisir et, au retour, le partage de la galette des rois.



Cette activité a remporté un vif succès : nombreux de nos membres étaient présents pour ce moment de partage et de convivialité.

### LE MOT DU JOUR :

**CATHY S. :** Jamais personne n'aurait imaginé un tel succès : rassembler autant de nos membres un samedi après-midi d'hiver pour partager un moment de convivialité. Il convient aussi de préciser que la réussite de cette sortie est le résultat d'une coordination parfaite entre les différents acteurs qui se sont impliqués dans l'organisation, sans que cela ne soit lourde tâche, et la présence d'un soleil magnifique. Nous remercions donc Marc G., Fabrice C. et Yvon B. et son ami Roland pour la préparation des parcours proposés : route, VTT et marche. Jean-Michel S. pour la réservation de la salle, Solange S. pour les achats matériels, sans oublier Elisabeth qui



m'a apporté une aide précieuse à la préparation de la salle. J'aurai encore une personne à remercier sans qui, l'idée n'aurait peut-être pas vu le jour, François D. Rendons à César ce qui appartient à César, car c'est suite à une conversation avec François que l'idée a germé. Le CCSA vous donne RDV l'année prochaine, encore plus nombreux.

## **LE MOT DU JOUR :** **JEAN-MICHEL S :**

Au cyclo club la galette des rois était habituellement réservée aux membres du comité. Mais en 2014, le président Jacques RACZKIEWICZ a souhaité innover, en créant un après midi convivial pour déguster la galette des rois à la Maison des Associations. Au préalable, pour se mettre en appétit trois activités sportives, étaient proposées aux 36 participants qui ont répondu à l'invitation. C'est Yvon qui a animé un circuit marche de 10 Km menant un groupe de 25 marcheurs vers Oderfang et l'étang de la Merbette. Fabrice a emmené un groupe de 5 vététistes vers Diesen et le lac de Creutzwald pour une ballade de 26 Km et enfin Noël a piloté un groupe de 4 cyclos sur un circuit route de 35 Km. Au retour tout ce beau monde était heureux de se retrouver au chaud pour déguster les 9 galettes un café, un thé ou un chocolat chaud le tout préparé par Cathy et Elisabeth. Pour une première c'était une réussite d'autant plus qu'un temps sec et frais était au rendez-vous. Une première manifestation du calendrier cyclo pointe à l'horizon. Dimanche 16 février le club organise au départ du Centre Aéré de Oderfang à 9H00 précise sa traditionnelle marche footing VTT avec café gâteaux au retour. Ce sera aussi l'occasion pour les retardataires de procéder au renouvellement de leur licence.



Nos rois et reines du jour :





# **ASSEMBLEE GENERALE DE LA LIGUE DE LORRAINE**

**DIMANCHE 19 JANVIER :**

**PONT-A-MOUSSON**



Le dimanche 19 janvier s'est déroulée l'AG de la LLCT de Lorraine présidée par Bernard Monchot. Le CCSA était représentée par notre président Jacques R. et François Diétrich. Rappelons que ces derniers sont également membres de la LLCT en tant que responsable de la Commission de Développement pour l'un et gestionnaire du site internet pour le second. Pascal et moi-même avons eu la chance de participer à l'AG pour la première fois. Nous avons découvert une équipe qui s'investit pleinement afin que les consommateurs de macadam et de sentiers forestiers puissent s'adonner à leur activité favorite qu'ils soient sportifs, pratiquants en famille ou débutants, de promouvoir l'activité au sein des jeunes en investissant auprès des clubs développant une école cyclo, sans oublier de faire passer le message que la pratique régulière du vélo est un des meilleurs garants pour une bonne santé.

## **LE MOT DU JOUR : JACQUES R.**

A l'AG de la Ligue de Lorraine, votre club a reçu la coupe de la 3ème place au classement du Challenge du Conseil Régional. Il faut savoir que cette place représente en fait la première, si l'on fait abstraction des 8 autres clubs parmi les dix du classement qui ont une école cyclo. Nous sommes avec Malzéville les deux seuls sans école à être classés dans les dix premiers (voir tableaux joints) au niveau régional qui compte 94 clubs en



2013. En clair cela veut dire que, grâce à votre mobilisation permanente, vos déplacements pour les sorties chez nos clubs voisins ou éloignés, votre motivation à pratiquer votre sport favori, parfois même par mauvais temps, nous avons obtenu cette récompense, et reconnaissance. Merci et bravo à vous toutes et tous.



Un autre fait marquant est à signaler ! En 2013, c'est notre 28ème Naborienne du 9 mai qui a attiré le plus grand nombre de cyclos licenciés FFCT en Lorraine. Je pense que nous pouvons tous en être fier, car cela prouve que notre qualité d'accueil, et la diversité des parcours proposés plaisent beaucoup aux cyclotouristes lorrains.

Merci donc, à toutes et tous pour ce que vous faites et amenez de positif à votre club. Bravo, et à bientôt.



Lors de cette AG, François Dietrich a été primé pour son palmarès. IL nous explique en quoi consiste le Brevet cyclotouriste national.



## **LE MOT DU JOUR : FRANCOIS D.**

### **La France est mon jardin**

#### **Histoire d'un BCN (Brevet de Cyclotourisme National)**

Bonifacio, lundi 10 septembre 2012. Dans la chaleur appuyée d'une fin d'été dans l'île de Beauté, je profite de cette 2<sup>ème</sup> étape du Tour de Corse organisé par la Ligue de Lorraine de Cyclotourisme pour pointer la dernière case de mon dernier carton BCN.

Un long et beau roman feuilleton s'achève ... L'histoire avait débuté 26 ans plus tôt, à l'occasion de la Semaine Fédérale de Guingamp, dans les Côtes d'Armor. Au cœur du groupe des cyclotouristes lorrains réunis à cette occasion, c'est Jean Thiriot, du club de Neufchâteau, qui a initié ses jeunes disciples aux charmes et aux mystères du Brevet de Cyclotourisme National et du Brevet des Provinces Françaises. Ce dernier consiste à se procurer un carton par département, et à récolter 6 tampons comportant les noms de 6 sites touristiques sélectionnés par la FFCT, et bien sûr visités à vélo. Les cartons des départements sont ensuite regroupés en provinces, puis validés par la FFCT.

Le BCN bénéficie d'un règlement plus simple puisqu'il s'agit d'obtenir un seul tampon par département, sur l'ensemble du territoire métropolitain.

Pendant plus d'un quart de siècle, mes cartons se sont progressivement enrichis, au gré des régions parcourues à vélo pendant mes vacances, mon vivier principal se situant dans les Semaines Fédérales. Le temps passant, il ne fut pas rare que ce soient les cartons plus ou moins vierges qui orientent les destinations choisies pour mon temps libre.

Au fil des ans, j'ai donc guidé mon vélo vers des sites touristiques de premier plan, situés sur le littoral ou au sommet des cols les plus huppés, j'ai admiré le patrimoine architectural de grandes villes et les charmes secrets de bourgs anonymes nichés à l'écart des sentiers battus, j'ai visité bon nombre de châteaux, abbayes et autres sites historiques, voire préhistoriques. Bref, une très longue leçon d'histoire et de géographie à l'échelle nationale. Je ne saurais passer sous silence la richesse des contacts humains dont j'ai bénéficié au cours de mes périple, récoltant parfois des anecdotes inédites sur les sites visités, auprès des commerçants, maires ou autres postières sollicités pour faire tamponner mes cartons.

De simple consommateur au départ, je suis même devenu acteur au sein de la grande famille des BCN-BPF. Alors membre de l'équipe dirigeante du CODEP 57, j'ai proposé à la FFCT de remplacer, dans le département de la Moselle, le site de Château-Salins par celui de Marsal, à l'intérêt touristique et historique plus évident.

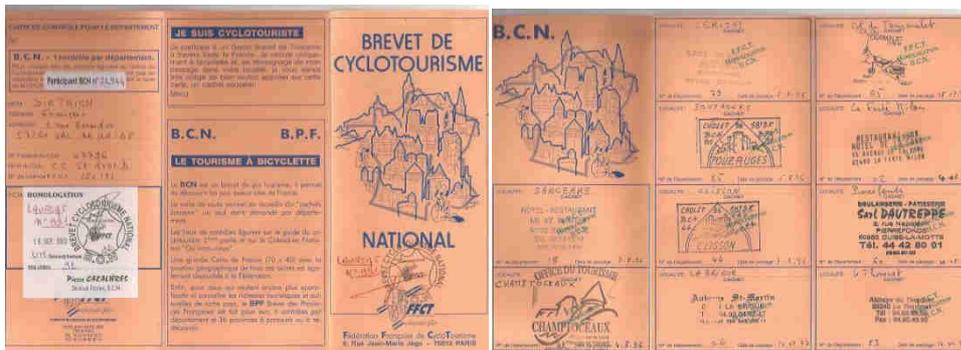
Les aléas de ma carrière de cyclotouriste ont voulu que ce soit sous les couleurs du CC St Avold que je fasse homologuer mon BCN, après avoir terminé mon dernier carton.

Estampillé « lauréat n° 991 », j'ai reçu diplôme et trophée des mains d'un membre du Comité Directeur de la FFCT, lors de l'assemblée générale 2013 de la Ligue de Lorraine, en présence de 3 membres du club : Jacques, notre président, Cathy et Pascal, mes voisins dieuzois venus me soutenir dans cette ultime épreuve.

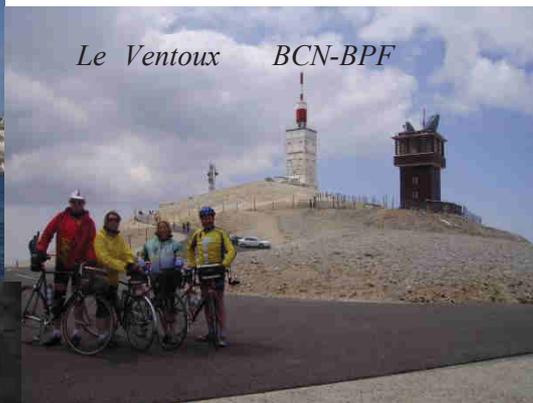
Je ne peux qu'encourager les lecteurs de ces lignes à se lancer à leur tour dans cette passionnante aventure et je suis disponible pour fournir aux éventuels candidats tous les renseignements nécessaires sur ce sujet.

En conclusion, une petite dédicace aux deux membres du club qui m'ont maintes fois suivi dans mes quêtes cyclotouristiques : Elyane, mon épouse, et Noël, mon vieux compagnon de route.

*Le fameux carton BCN*



*Bonifacio BCN-BPF Corse*



*Le Ventoux BCN-BPF*

*Noyers-sur-Serein  
BCN-BPF Yonne*



*Proprefonds BCN-BPF Oise*



*Mon « filleul » : Marsal BCN-BPF 57*



## **OUVERTURE SAISON CCSA**

### **MATINEE MARCHÉ -VTT –FOOTING**

### **DIMANCHE 16 FEVRIER**

Comme chaque année, le CCSA ouvre la saison par une matinée marche -vtt-footing à Oderfang. Quelques soixante-dix participants ont répondu au RDV pour parcourir les chemins forestiers à vtt ou à pieds.



### **LE MOT DU JOUR : MARC G.**

Le club a organisé sa marche - VTT le 16 février 2014. Le départ a eu lieu à 9 h 00 au Centre Aérié d'Oderfang. Deux parcours de 6 et 10 km empruntant les circuits 1 et 2 de la base VTT étaient proposés à une vingtaine de marcheurs. Pour les vététistes, plusieurs groupes de niveau ont été formés totalisant 40 personnes.



manifestation des cotisations au club et des demandes de

licences ont été enregistrées et nous avons vendu aussi quelques maillots. Au retour, vers 11 H 30, tout le monde s'est retrouvé autour d'un café - gâteaux préparés par les membres du club. Voilà la saison lancée même si l'ouverture officielle n'est prévue que le 9 mars prochain à FRANCAITROFF.





## **OUVERTURE SAISON DU CODEP**

**DIMANCHE 9 MARS**

**FRANCALTROFF 2014**

C'est sous un grand soleil que débute la nouvelle saison cyclotourisme.  
9H00 : accueil des cyclos avec un café  
9H30 : début de la messe en l'église de Francaltroff. Jean-Pierre Metzinger, président du Codep et secrétaire du club de Francaltroff, s'est chargé de la lecture en l'honneur des cyclos.



10H30 : bénédiction des vélos dès la sortie de l'église et départ sur les différents parcours, route, VTT et marche.



Dès les premiers kilomètres, les cyclos sont mis à l'épreuve par la montée du Montdidier.

12H45 : vin d'honneur

13H00 : repas avec au menu baeckeoffe. Plusieurs membres du CCSA y ont participé.



Le RDV est pris pour l'ouverture de saison mars 2015 à Macheren.

## **MARCHE DE PRINTEMPS**

**SAMEDI 15 MARS**

Yvon organise la marche de printemps autour de Saint-Avold, et ses collines. Le départ est prévu au parking face au restaurant le Qué Huang, non loin de l'école de musique, pour 8 heures. Le soleil s'est caché aujourd'hui, pour laisser place à une météo maussade et rafraichie. Par chance, il ne pleut pas.



### **LE MOT DU JOUR :Cathy S.**

Nous étions nombreux à avoir répondu présents pour cette marche de printemps, une marche culturelle à la découverte de St Avold, pas moins de 16 km nous attendaient. Le but était de relier les différentes collines surplombant St Avold. Démarrant par un passage à la rue du Lac, là où autrefois s'étendait un lac, comme son nom l'indique, nous rejoignîmes le lycée technique pour monter la 1<sup>ère</sup> colline le Geckenberg, la colline des fous. Ensuite nous parvînmes au Bleiberg, la colline du plomb. De là, nous partîmes en direction de l'hôpital Lemire pour rejoindre le Nonenberg, la colline des bonnes sœurs. A chaque fois, Yvon jubilait de nous expliquer quelques événements historiques liés à ces endroits. Il nous a aussi fait découvrir au passage, quelques ruelles cachées en plein centre ville aboutissant au milieu de jardinets, avec une vue extraordinaire sur Saint-Avold. Puis de la place de la Victoire, nous rejoignîmes la rue de la montagne, le Geissberg. Il ne restait plus que 2 collines à relier, le Dalgenberg, la colline

des pendus, rue de la Potence ou côte de la justice, et enfin le Felsberg, au camping, la colline des jardins. Là, Yvon nous avait réservé une surprise car un apéritif nous attendait au camping, préparé par Jean et Jacques, qui ont gardé le secret bien caché. Ensuite, nous sommes retournés au point de départ, sur le parking du restaurant où Yvon avait réservé une grande table pour nous tous. Et ce fut une



ambiance animée, pleine d'éclats de rires autour d'un buffet vietnamien.



Un grand merci à Yvon pour cette journée de convivialité réussie.



## LES APRES-MIDIS GROUPE LOISIR

Pour cette nouvelle saison, le cyclo-club innove mettant en place un nouvel horaire de départ : 14h au lieu de 14H30 depuis le parking de la MJC.

Suite à une météo défavorable, la 1<sup>ère</sup> sortie GL du samedi 22 mars a été reportée à la semaine suivante, où un beau soleil a accueilli nombreux participants, 17 cyclos.



Les semaines qui ont suivies ont eu moins de succès dans un premier temps, la météo n'étant pas toujours très favorable. Et c'est sans compter le week-end de Pâques où les obligations familiales sont souvent de rigueur.

Le samedi 26 avril, nous étions à nouveau 16 au RDV. Ce qui montre une envie de se retrouver.





## CONCENTRATION DE PRINTEMPS DE LA

### LIGUE : THIAUCOURT

DIMANCHE 6 AVRIL

Cette année, c'est le 30<sup>ème</sup> anniversaire.



### LE MOT DU JOUR : CATHY S.

Pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive, Pascal et moi nous nous laissons tentés de retourner à Thiaucourt. J'avais déjà apprécié l'ambiance l'an passé, et, c'est avec conviction que j'invite ceux qui n'ont jamais eu l'occasion de participer à cette manifestation de s'y rendre au moins une fois. Il me faut avouer que sans François D., je ne me serai jamais aventurée sur cette sortie. Après une avancée en voiture jusqu'à Pont-à-Mousson, puis s'improvisant guide, François nous a mené jusqu'au lieu de rassemblement, empruntant un parcours d'une cinquantaine de km,... quelques belles montées par-ci par-là....

Sur place nous retrouvons d'autres connaissances cyclos, ...certains fidèles à tout RDV, nos amis de Rémilly pour ne pas les nommer.





Ligue Régionale de Lorraine  
de la FFCT

**NOUS Y ETIONS...**



**RANDONNEES**

**CYCLOTOURISTES**

**DU**

**CALENDRIER DE LA LIGUE**

13 avril : 22<sup>ème</sup> randonnée de la Horn à Hanviller

27 avril : randonnée route et VTT à Diebling

Nous étions 5 participants.

1<sup>er</sup> mai : 31<sup>ème</sup> randonnée Moselle verte et ligne bleue à Dieuze

Le CCSA remporte le challenge avec 21 participants.

4 mai : journée vélo à Nousseviller

Nous étions 17 participants.

18 mai : Erkmann-Chatriam à Phalsbourg

Le CCSA remporte la 3<sup>ème</sup> place avec 15 participants.

25 mai : 21<sup>ème</sup> raid des Hauteurs à Spicheren

Nous étions 17 participants

1<sup>er</sup> juin : 19<sup>ème</sup> journée familiale du vélo Souvenir Jean-Marie Normandin à Macheren-Petit-Ebersviller.

Le CCSA termine 2<sup>ème</sup> avec 23 participants

15 juin : Les bosses de Porcelette

Le CCSA termine 1<sup>er</sup> avec 18 participants

22 juin : 23<sup>ème</sup> randonnée familiale à Morsbach

Nous étions 9 participants.

27 juillet : 18<sup>ème</sup> randonnée des Orchidées à Hellimer.

Le CCSA termine à la 3<sup>ème</sup> place.

10 août : Roulons ensemble à Sarralbe

24 août : 7<sup>ème</sup> randonnée d'été à Merten

31 août : 21<sup>ème</sup> randonnée du Warndt à Freyming-Merlebach.

Le CCSA remporte le challenge.

07 septembre : 12<sup>ème</sup> L'Roule à Betting

07 septembre : Vélo Saar-Moselle à Saarbruck

19 octobre : Les Feuilles Mortes à Château-Salins

Cette année encore, le CCSA est bien représenté sur les différentes randonnées proposées par le calendrier de la ligue.

## 25 MAI A SPICHEREN : IL Y ETAIT AUSSI

### LE MOT DU JOUR : *Ma première randonnée fédérale*

\_Dimanche 25 mai 2014, 21ème Raid des Hauteurs de SPICHEREN en Moselle, organisé par le Cyclo Club Ariane.

Papy François, Papa et moi sommes partis de Spicheren vers 10 h, après s'être inscrits à la Salle Polyvalente.



*Prêt pour le départ de ma première randonnée, sous la banderole de la FFCT, aux côtés de mon Papy François, mon « parrain » au sein du CC St Avold.*

On a fait le circuit de 36 km, plus 5 km en Allemagne du côté de Schönbach, parce que Papy et Papa ne m'ont pas écouté par rapport au fléchage au sol quand nous avons atteint Gudinggen Unner. Du coup, nous nous sommes égarés.

C'était ma première randonnée officielle en tant que licencié de la Fédération Française de Cyclotourisme (Première licence à bientôt 8 ans, le 12 juillet prochain).

Je suis très content d'avoir fait ce parcours à vélo parce que j'ai bien aimé grimper à côté de mon Papy François, qui m'a aidé dans certaines côtes. La descente après Rouhling vers Grosbliederstroff a été incroyable, toujours entre Papy en tête et Papa derrière moi.



Sur la route, toujours suivi par mon ange gardien ...

Gauthier Carboni

Jeune membre du CCSA



# 1ere SORTIE DECENTRALISEE

## PONTPIERRE

### SAMEDI 24 MAI

Pour ce 1<sup>er</sup> RDV tant attendu, 3 parcours étaient proposés : 30, 41 et 60 KM. Une vingtaine de membres ont participé à cette sortie. Tout d'abord, la météo ne semblait pas très engageante mais au final, le soleil a fini par se montrer suffisamment généreux.

#### Départ parking stade de foot 14H (rue face à l'église et la mairie)

→C1

X→D24

D24 Valh les Faulquemont

X←D20C Adelange

D201 Adelange

Au stop à ←

X→D20C Chémery

X← Δ descente dangereuse, trous

D76A Thonville

X→suivre rue de Thicourt

X ←D76 Brulange

D76 Brulange puis pour

30 km

X←D76 Suisse

41 km

X ←D999 Destry

X CV interdit au 4,5T

X←C3 Destry

C3 Destry

X←D999 Landroff

D999 Brulange

X→D76 Landroff puis

Prendre D76 Suisse



60 km

X→D999 Arraincourt

X←D70 Holacourt

D70 Holacourt

D70 Lesse

D70 Chenois

D70 Lucy

D70A Frémery

D70A Oron

X←D20 Villers/Nied

D20 Villers

D20 Marthille

X←Rte interdite 5T

X→C3 Destry

Puis reprendre D76 Suisse

D76 Suisse

D76 Landroff

X←D20 Eincheville

D20 Eincheville

X→rue de la Fontaine

X→D20C et traversée de Villers

X←D78 Guessling

D78 Guessling

Au stop ←D24 Faulquemont

X→C1 Pontpierre



## LE MOT DU JOUR : CATHY :

Une fois de plus, nombreux étaient les cyclos qui ont répondu présents au RDV. Le soleil s'était un peu caché. Et la pluie annoncée en début de semaine, est restée là-haut dans les nuages.

Le groupe est parti sur les chapeaux de roues.

Le parcours de difficulté peu élevé a permis de faire une pause entre 2 randonnées cyclos aux dénivelés particulièrement élevés, à savoir, Phalsbourg et Spicheren.

Je remercie Gérard P. et François D. de m'avoir accompagnée lors de la reconnaissance.



Nous terminons par un moment de convivialité.





## 29<sup>ème</sup> NABORRIENNE

**JEUDI 29 MAI**

Jeudi 29 mai a lieu notre journée vélo. Et il faut savoir qu'une telle manifestation demande beaucoup d'organisation. Fabrice C. a désigné toute une équipe habituée et compétente pour le fléchage VTT, car est une des tâches les plus délicates. Le fléchage de plâtre en forêt est facilement saboté par des promeneurs ou bien par d'autres personnes qui organisent une manifestation en parallèle.



### **LE MOT DU JOUR : GUY M.**

Le mercredi 28 mai 2014 à 13H 30 les trois équipes de fléchage des circuits VTT étaient à pied d'œuvre au Centre aéré d'Oderfang. Le soutien logistique des voitures destinées à véhiculer les réserves de plâtre était également prêt à démarrer. Météo favorable, on scrutait également le ciel avec un peu d'anxiété, mais les prévisions de Météo France pour le lendemain, jour de l'ascension, semblaient favorables.

Les équipes se sont alors constituées au gré des affinités et des difficultés du terrain.

Pour ma part j'ai fait partie de l'équipe de Fabrice constituée d'Amédée et Pierre DUPONT, donc 4 hommes.

Si j'avais déjà participé au fléchage c'était il y a longtemps et à l'époque on accrochait encore des « bandes plastique Crédit Mutuel » aux arbres, ... autre époque ... Aujourd'hui on utilise des bouteilles plastiques (bouteilles de lait, ou bien de jus de fruit) ; le critère déterminant étant



le diamètre du goulot pour faciliter au maximum le remplissage.

J'étais curieux de voir. La première opération a consisté à s'équiper de trois bouteilles dudit sésame. Certaines bouteilles étaient vraiment « super » vu qu'elles rentraient dans le porte bidon, les autres quant à elles ont pris place dans des sacs à dos.

Mais c'est vrai qu'avec le « placement » direct dans le porte bidon, les opérations étaient facilitées, et cela a représenté un gain de temps énorme. (pas besoin de décharger le sac à dos, de l'ouvrir, en extraire la bouteille, et les mêmes opérations dans le sens inverse)

Voilà nous étions prêts pour le départ, mais, mauvais départ : cris d'Amédée,... attendez, je



suis à plat ; Notre ami de la vieille école, au tempérament conservateur et économe avait enfourché son mulet. Bon, pas grave, tout le monde a profité des leçons de « technique » de Docteur Achille, et la panne fut vite réparée.

Je m'attendais à une après-midi harassante, mais c'était sans compter les talents d'organisateur de Fabrice, j'ai été bluffé !

Fabrice qui avait déjà vu et préparé une partie du terrain avant, s'était arrangé de manière à éviter les doublons et la synchronisation entre les trois équipes fut parfaite. La charge de travail en fut allégée. Dans ces conditions la deuxième panne fut presque une opportunité : Ce fut au tour de Pierre de crier « j'ai cassé ma chaîne » quel homme « fort » il ne sent pas ses forces, il appuie fort, très fort...



Cette situation est quand même un peu plus délicate qu'une simple crevaison ; heureusement l'un de nous, je ne sais plus lequel, sortit miraculeusement un dérive chaîne de sa sacoche, et après quelques essais répétés, Fabrice qui a décidément plus d'une corde à son arc a « recollé » la « méchante ». Pour notre équipe le préposé au ravitaillement, j'ai parlé plâtre, et non pas bière ! ce fut notre président Jaques ; tout fut parfait, aucun couac !

Ah je ne vous ai pas dit, répandre le plâtre c'est un jeu d'enfant, tout à fait à la hauteur d'un « scribe » comme moi ; en somme un vrai plaisir.

Nous sommes rentrés dans nos foyers, contents du travail accompli en serrant les pouces pour le lendemain.

Et le fameux jeudi de l'ascension, ce fut l'apothéose, avec un soleil au firmament, une température clémente et une participation record.

Vive le cyclo club de St-Avoid et bravo à tous ses membres sans exception.

Et Fabrice rajoute :

Le lendemain à 6h00, Marc Fontaine, Patrick et Fabrice se sont répartis les circuits afin de les refaire pour voir si toutes les flèches étaient encore en place. Il y a toujours des petits malins qui s'amuse à les effacer ou à les sniffer (les sangliers).

# BILANS :

## BILAN 29ème NABORIEUNE 2014

29/05/2014

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

ROUTE			VTT		
	N. Licenciés	Licenciés		N. Licenciés	Licenciés
30 km	6	11	12 km	8	5
50 km	9	46	21 km	24	7
70 km	24	33	32 km	74	49
103 km	39	57	44 km	137	42
			55 km	71	51
<b>Totaux</b>	<b>78</b>	<b>147</b>	<b>Totaux</b>	<b>314</b>	<b>154</b>
<b>TOTAL</b>	<b>225</b>		<b>TOTAL</b>	<b>468</b>	



### MARCHE

12 km 43

**TOTAL 43**

Licenciés =  
43,43%

### TOTAL GENERAL

**736**

### PALMARES

			Nbre	Part. R+Vtt
1	CHALLENGE	Sts Barbe Merlebach	34	25 + 11
2	COUPE	Château Salins	28	7 + 21
3		Hirondelles de Theding	21	21 R.
4		UC Gréhanje Faulquemont	20	10 + 10
5		Merten	17	7 + 10
5 ex aequo		Sarreguemines	17	4 + 13

Première récompense pour Club Fidèle attribuée à REMILLY

		Nombre	
COUPES	1	Château Salins	16
ECOLES	2	Merten	5
CYCLO	3		

Coupe + Médailles + bandanas  
Coupe + Médailles + bandanas

Gagnant du Panier garni : Freyermuth Muriel - Grosbliederstroff

36 (28 en 2013) Clubs ont participé à la 29ème Naborienne  
Répartition Licenciés FFCT = 301 (213 en 2013), 147 (109 en 2013) sur la Route et 154 (104 en 2013) au VTT.  
Non licenciés = 78 (39 en 2013) sur Route et 314 (196 en 2013) au VTT  
Marcheurs = 43 (24 en 2013) 3 M.L. Moselle à Vtt étaient présents également

**POINTAGES DES DEPARTS SUR CIRCUITS DURANT LA 29<sup>ème</sup> NABORIENNE 2014**

ROUTE LICENCIES			ROUTE NON LICENCIES				
	8 H 00	9 H 30	11 H 00		8 H 00	9 H 30	11 H 00
30 KM		9	11	30 KM		4	6
50 KM		44	46	50 KM		7	9
79 KM		33	33	79 KM		24	24
103 KM		56	57	103 KM		36	39
	<b>TOT. GENER.</b>	142	147		<b>TOT. GENER.</b>	71	78

225

VTT LICENCIES			VTT NON LICENCIES				
	8 H 00	9 H 30	11 H 00		8 H 00	9 H 30	11 H 00
12 KM		5	5	12 KM		8	8
21 KM		7	7	21 KM		23	24
30 KM		48	49	30 KM		70	74
40 KM		41	42	40 KM		129	137
50 KM		48	51	50 KM		69	71
	<b>TOT. GENER.</b>	149	154		<b>TOT. GENER.</b>	299	314

468

1 blessé sur le 30 km

<b>MARCHEURS</b>	<b>43</b>
12 KM	

R + Vtt + M	<b>736</b>
-------------	------------



29<sup>ème</sup> NABORIEUNE DU 29 MAI 2014

## TOTAUX FINAUX PAR CATEGORIE ET CLUB



N°	CLUBS	PARTICIPANTS		TOTAL par CLUB	DONT JEUNES		TOTAL FEMININES		
		ROUTE	VTT		ROUTE ou VTT				
1	HELLIMER		8	8	2				
2	SAVERNE		1	1					
3	HANVILLER	3	5	8	1		2		
4	MANOM		8	8	2		1		
5	THEDING	21		21					
6	NOUSSEVILLER	8	4	10	1				
7	UC CREHANGE FAULQ.	10	10	20	1		2		
8	SL METZ		2	2					
9	ENNERY		2	2	1				
10	PHALSBORG	8		8					
11	CHATEAU SALINS	8	20	28	18		0		
12	MONTIGNY VN		2	2					
13	BITCHE	6	2	8			4		
14	REMILLY	5		5	1				
15	PUTTELANGE		10	10			2		
16	PT A MOUSSON		1	1					
17	WOUSTVILLER		3	3					
18	DIEUZE	4	12	16	1		1		
19	PORCELETTE	9		9					
20	SARREGUEMINES	4	13	17	1		1		
21	GROSBLIEDERSTROFF	3	9	12	2		4		
22	CC METZ		1	1					
23	MERTEN	7	10	17	5		5		
24	MORSBACH		5	5	1		1		
25	GUENANGE	9		9			3		
26	FRANCALTRÖFF	1		1					
27	PIERREVILLERS		2	2					
28	SPICHEREN	10	1	11					
29	CO BLEVOD	1	1	2					
30	ST JEAN ROHRBACH	1	4	5	2		2		
31	STE BARBE MERLEBACH	23	11	34	1		2		
32	CHEMINOTS METZ		2	2					
33	SARRALBE	2	2	4					
34	FEGERSHEIM	1		1					
35	MACHEREN	5		5					
36	CC ST AVOLD		4	4					
37	MEMBRES INDIVIDUELS		3	3					
TOTAL PARTICIPANTS LICENCIES		147	154	301	TOTAL MARCHEURS	43	TOTAL GENERAL	736	TOT. FEMININES
TOTAL PARTICIP. NON LICENCIES		78	314	392	TOTAL JEUNES	38			36

**TABLEAU DE REPARTITION DES COUPES POUR LA  
29<sup>ème</sup> NABORIENNE 2014**

				Nom du Club	Nbre
1	<b>CHALLENGE</b> + Coupe	+ NOMBREUX ROUTE ET VTT		Ste Barbe Merlebach	34
2	COUPE	PLUS NOMBREUX ROUTE ET VTT		Château Salins	28
3	COUPE	PLUS NOMBREUX ROUTE ET VTT		Hirond. Théding	21
4	COUPE	PLUS NOMBREUX ROUTE ET VTT		UC Créh. Faulq.	20
5	COUPE	PLUS NOMBREUX ROUTE ET VTT		Merten et Sarreguemines	17
6	COUPE	LA PLUS JEUNE	+ Bandana + méd.	Krebs Ninon St Jean Rohrb. 9 ans	
7	COUPE	LE PLUS JEUNE	+ Bandana + méd.	Fallion Illan et Bagard Pierre Merten et Château Salins	
8	COUPE	LA PLUS ÂGÉE	+	Franck Mariette Grosblierstroff	
9	COUPE	LE PLUS ÂGE	+	Albrecht Edouard Merten	

**COUPES ECOLES CYCLO LES PLUS NOMBREUSES**

10	Nom du club 1	Coupe + Médailles + Bandanas	Château Salins (16)
11	Nom du club 2	Coupe + Médailles + Bandanas	Merten (5)
12	Nom du club 3	Coupe + Médailles + Bandanas	_____

13 et 14 et 15 COUPES pour des Clubs Fidèles, éloignés - Rémilly

**PANIER GARNI** offert par le Cora par tirage au sort Freyermuth Muriel Grosblierstroff

Médailles offertes par la Ville + les Bandanas par les Cycles Maxime

## LE MOT DU JOUR : JACQUES R.

J'adresse tous mes remerciements aux bénévoles qui ont aidé avant, pendant et après à l'organisation de la 29ème Naborienne de ce jour.

Nous avons vécu une journée pleine et intense puisque 736 participants sont venus nous voir, et sont repartis ravis de nos prestations.

Nous avons presque atteint notre record de la 24ème Naborienne 2009, qui avait attiré 742 personnes.



Donc, merci à vous, car sans vous nous n'aurions pas cette notoriété dans le monde cyclo.





## **JOURNEE FEMININE**

### **MERTEN**

### **LE SAMEDI 7 JUIN**

Une nouveauté au calendrier du CoDep 57, une après-midi cyclotourisme organisée spécialement pour les féminines.



### **LE MOT DU JOUR : JEAN-PIERRE M.**

La Commission « féminines » du CODEP 57 a organisé sa première randonnée à destination des féminines et des familles le 7 Juin 2014. C'est le cyclo club de MERTEN qui nous a accueillis pour cette manifestation. Marie Claudine MONTER, responsable de la Commission, avait préparé deux circuits, l'un de 43 km avec 93 m de

dénivelé, l'autre plus sportif de 57 km avec 250 m de dénivelé.

La météo agréable a permis un plein succès à cette manifestation. 35 participants ont répondu à l'invitation du CODEP 57 dont 20 féminines. Les époux étaient également invités, puisque la journée était à vocation familiale.



Malheureusement, aucun jeune n'était présent. Les circuits, accompagnés par des membres du Cyclo Club MERTEN et du CODEP 57, étaient particulièrement agréables, puisqu'ils empruntaient en grande partie les pistes cyclables allemandes, et les anciens chemins de halage le long de la SARRE, parfaitement aménagés et goudronnés pour la pratique du vélo.

Deux groupes ont été formés, le premier sur le circuit de 57 km, le second sur le circuit de 43 km.

Les participants au grand circuit de 57 km, essentiellement les hommes (mais on comptait quand même 2 femmes parmi eux !), sont partis à l'assaut du col du Ober Limberg. La montée était difficile, surtout en raison de la chaleur accablante (la température était de 32 ° cette après midi là ....).

Les deux groupes se sont arrêtés pour observer le château du Diable (Teufelsburg) à FELSBERG, l'écluse de REHLINGEN, et la ville de SARRELOUIS. Marie Claudine avait préparé un exposé historique sur chacune de ces trois curiosités visitées.





Tout le groupe s'est arrêté sur une terrasse ombragée, non loin du port de Sarrelouis, afin de profiter d'une pause bien méritée, de s'hydrater, et se retrouver pour un bon moment de convivialité entre les familles, les féminines, et également pour mieux lier connaissance. Le CODEP 57 avait pris en charge toutes les consommations.

Le retour s'est fait vers 18 h 45 à la salle polyvalente de MERTEN, où les membres du club avaient préparé un petit dîner ( moricettes à volonté avec saucisses, boisson, gâteaux, café), dîner très apprécié et mérité par les participants à cette journée. Une surprise sous forme de cadeau souvenir a été



offert à chaque participante et participant : un stylo 4 couleurs et critérium avec le logo de la Commission « féminine » du CODEP 57.



M. Gaston LAUER, Maire de MERTEN, ainsi que deux adjointes, nous ont accueillis à l'arrivée. 5 Clubs étaient représentés : CREHANGE-FAULQUEMONT, MERTEN, SAINT-AVOLD, REMILLY, TERVILLE. 9 Membres du Comité Directeur du CODEP 57 étaient présents. Jacques RACZKIEWICZ,

ancien président du CODEP 57, nous a également fait l'honneur de sa participation. Pour une première, la Commission « féminine et familles » du CODEP 57 était très satisfaite de la participation, d'autant que cette manifestation, décidée en début d'année, n'avait pu être intégrée au calendrier des manifestations régionales, et que certains clubs avaient déjà programmé autre chose à cette date.

Une autre journée « féminine et famille » est prévue en Septembre 2014, probablement au départ d'un club de Moselle Ouest. Deux ou trois journées identiques seront organisées en 2015, mais leurs dates seront cette fois intégrées au calendrier FFCT, afin que les clubs puissent prendre leurs dispositions pour y assister.



La Commission « féminines et familles » est également en train de travailler sur un projet de voyage itinérant féminin de 5 jours, vers le Rhin et le rocher de la LORELEI, en commun avec la Commission « féminines » du CODEP du Bas Rhin (67). Ce séjour aura lieu en principe en septembre 2015.



## REMERCIEMENTS DE JACQUES A MARIE-CLAUDINE

*Slt Marie Claudine*

*Je voulais à nouveau te remercier pour ton hommage à Cathy,  
et pour l'excellente organisation de cette fort belle journée  
appréciée de toutes et tous.*

*Superbe accueil, très beaux parcours, et excellente restauration en cours  
de route et à l'arrivée.*

*Belle expérience à pérenniser.*

*Bon reste de WE à vous et @ bientôt*

*Jacques*

### ET JACQUES RAJOUTE :

Le CoDep 57 a, le samedi 7 juin organisé sur une idée originale de Cathy Serra sa première sortie « féminines », mais les hommes étaient admis, depuis le centre de Merten.

Six personnes du club ont participé et apprécié cette sortie à deux parcours, où la convivialité et la bonne humeur étaient présents à chaque instant.

Après le départ les petites routes et les pistes cyclables furent utilisées au maximum et la trentaine de cyclos et cyclotes ont pu rouler ainsi à l'abri de la circulation. Situation rassurante et appréciée par les femmes du groupe. Des arrêts ponctuels agrémentés d'explications et commentaires touristiques ou culturels de notre guide du jour Marie Claudine Monter, (Le Château du diable à Felsberg, l'écluse de Rehlingen) étaient aussi l'occasion d'échanges entre les participants venus des quatre coins de la Moselle.

Au retour un arrêt prolongé et pour tous près de Saarlouis, pour s'hydrater et lier connaissance était à mon avis une très bonne initiative. Tout le monde est reparti requinqué mais à allure modérée vers Merten où le club organisateur avait préparé une petite réception à base de moricettes, saucisses, boissons et café gâteaux très appréciés. Après les discours d'usage un cadeau souvenir a été remis à chacun pour clore cette belle après-midi.

Le CoDep a prévu de reconduire cette action en septembre, et j'ose espérer que les femmes du club sauront se mobiliser et jouer le jeu, pour les prochaines éditions.

## LA GUY CIVIDIN

OU

## LE METZ-DONON-METZ

DIMANCHE 8 JUIN



Cette année encore, des membres de notre club ont participé au Metz-Donon-Metz.

Après Arnaud l'an passé, c'est au tour de Daniel D. de s'initier à cette épreuve. Très tôt le matin, les participants se préparent.



Voilà nos quatre mousquetaires prêts pour le départ.



A Abreschviller, c'est la pause.

Bon appétit Dédé !!!!!

## LE MOT DU JOUR : GERARD P.

Pour cette année, 4 cyclos du club : Michel, Daniel, Dédé et Gérard se présentent au départ. Il est 6 h et c'est le départ vers notre "Grande Boucle", il fait déjà 18°C.

A 8h30, le groupe arrive à Val de Bride, 1er arrêt et l'on remplit les gourdes. La chaleur se fait déjà sentir.

Vers 11H30, c'est la montée du Donon sous un soleil de plomb, 34 à 36 °C.

Après une bonne collation on repart d'Abreschviller vers 13h30, on a déjà 140km dans les jambes. Arrivée à Morhange (km 200) on recharge les batteries.

On repart vers Metz sous une chaleur caniculaire. Les années se suivent, mais ne se ressemblent pas. L'an passé, c'est sous une pluie battante que nous avons roulé, cette fois-ci, ce fut sous un

soleil de plomb. Quelle épreuve dans tous les cas !!! Mais nos 4 cyclos se sont très bien comportés étant toujours en première ligne dans le groupe.



UN GRAND BRAVO  
A EUX!



Contents d'avoir terminé, on range.

## LES CRAPAUDS

SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 JUIN

# Crapauds Caniculaire !!!

Pendant que certains s'attaquaient au Donon, d'autres exerçaient leurs talents sur les chemins périlleux de Rozérieulles.

## LE MOT DU JOUR :MARC F.

Souvenez-vous, l'année dernière nous avons joyeusement pataugé dans la boue de Rozérieulles et nous avons réclamé le soleil, nos prières ont été exaucées, même un peu trop...

C'est sous un soleil de plomb que la bande des crapoteux s'est retrouvée le samedi 8 Juin pour une 25ème édition qui restera mémorable car disputée sous 35° à l'ombre dans un air lourd et irrespirable.

Après l'installation du campement 3 étoiles et la prise de quelques rafraîchissements, tout le monde se prépara pour la course.



Le thème des années 80 avait été retenu par les organisateurs pour ces 24 heures de course de folie, les costumes flashy typiques des années 80 étaient de rigueur au départ.

Au coup de canon du départ, 500 Vététistes se ruèrent sur leurs machines afin de boucler le plus rapidement leurs tours de circuit. 25ème édition oblige, les organisateurs avaient placé la barre encore plus haut en concoctant un parcours mythique et technique de 11 km avec 400 de D+,



aucun moment de répit pour récupérer, même les descentes ne le permettaient pas !!!  
La première équipe boucla son 1er tour en moins d'une heure, ce qui ne fût pas le cas de l'équipe n°2 qui finit dans les derniers car victime de 4 crevaisons et d'une chute dans le même tour (un record de poisse).



La course s'est déroulée ensuite sans bobos ou problèmes mécaniques pour tout le monde. Etant donné la chaleur caniculaire, nous avons respecté les consignes d'hydratation de

l'organisation en ne buvant bien sur que de l'eau...

C'est, complètement épuisés mais heureux, que nous avons terminé ces crapauds à la 82ème place sur 530.

Vivement l'année prochaine, avec le soleil (mais pas trop chaud quand même).

## L'ARDECHOISE

### JEUDI 19 JUIN

ET revoilà nos compères, Gérard, Dédé et Vincent, un ami, repartis pour un nouveau tour : l'ardéchoise, circuit la châtaigne, soit 342 km pour 6505 mètres de dénivelés et 19 cols à franchir.

### LE MOT DU JOUR : GERAD P. Temps splendide, jeudi 7H18. C'est le

départ vers notre première étape à St Julien du Gua, au pied de col de la Fayolle. Tout au long de cette première journée nous roulons sur des routes bordées de châtaigniers et de cerisiers magnifiques. Le repas de midi est pris dans le campement des pirates en haut du col de la Faye.

Nous dormons dans un lieu pittoresque (le hameau des arbres magiques), logement yourte et cabane.

2eme journée : la plus courte. 85km départ vers Antraigues. On a musardé et pris un repas digne de ce nom à Vals les



Bains. A Antraigues, hôtel avec piscine et agréable soirée avec des cyclos bretons "les Tarlouzes".

3eme journée : départ 7h pour la journée la plus longue 135km et 2500m de dénivelé, sous une chaleur caniculaire vers St Félicien en passant par le célèbre Mont du Gerbier des Joncs. Que de monde au bord et sur les routes.



# LA CYCLO DES GRANDES ALPES

DU 15 AU 27 JUIN

## LE MOT DU JOUR : DANIEL D.

Nous voici de retour de notre périple "La cyclo des grandes Alpes".

Michel et moi avons choisi l'option retour (Menton-Thonon), Il était également possible de faire l'aller-retour comme nos 2 amis cyclo de Sarralbe Claude et Fernand. Bravo à eux.

Nous voici donc à Menton, convoyés par bus depuis Thonon.

Dimanche matin, les festivités commencent. RdV devant l'OT, petit discours, et voilà le départ groupé de cette aventure.

D'entrée nous attaquons le col de Castillon 730m puis, dans la foulée c'est le Turini qui nous



fait souffrir avec ses 1200m d'ascension. Petite descente et c'est au tour du col St Martin 1000m de nous donner un avant goût de ce que seront les jours à venir. Arrivée à Isola fin de l'étape. 115km et 3265m d'ascension pour ce premier jour sous une chaleur terrible. Les organismes ont déjà souffert de cette première journée.

Pour cette seconde étape 2 possibilités :

- soit 120km 3000+ par col de la Couillole, Valberg, Cayolle
- ou col de la Bonette, mythique, avec passage à la cime 2802m. Plus haute route d'Europe, 75km avec 2100m+. Nous avons opté pour la Bonnette. Ce choix devait nous permettre aussi de récupérer de la veille. Gite d'étape à Barcelonnette.

Le troisième jour, ce sera au tour du col de Vars 2110m et du col de l'Izoard 2360m avec sa fameuse pente de Brunissard et un très beau point de vue à la Casse Déserte. Nuit passée à Serre-Chevalier. 110km pour 2600m+

La quatrième étape sera la plus longue et difficile du parcours 153km avec 3250m+. Départ de Serre Chevalier de bonne heure pour de suite grimper le Galibier 2650m en avalant au passage le Lautaret 2058m. Descente jusqu'à St Michel avec un petit rebond vers le col du Télégraphe. Longue remontée de la vallée de la Maurienne. Petite ascension du col de la Madeleine. Arrivée à Bonneval sur Arc. C'est là que commence la dure ascension de l'Iseran, 10km avec une pente moyenne de 7,5%, plus haut



col d'Europe avec ses 2764m. Au passage du col nous avons dû affronter un vent violent avec de la grêle sur les 6 premiers km de descente. C'était terrible !!!

L'anecdote du jour est cette rencontre fortuite avec un groupe de randonneurs à 6km du col, le club vosgien de St-Avold, dont la famille Pierron et Becarud. Incroyable, mais vrai !

L'arrivée à Val d'Isère fut un grand soulagement pour nos corps gelés.

L'étape suivante nous mènera à la Giétaz. Ce qui devait être une étape facile n'était finalement pas de tout repos. La montée du col Cornet de Roseland 1968m n'était pas simple et l'enchaînement avec le col des Saisie 1630m, difficile. Mais ce furent de très beaux cols avec de superbes vues sur le Mont Blanc.

L'anecdote du jour sera la rencontre d'une dame ayant fait Paris/ Pékin avec Alfred Muller. 110km et 2550m+ pour cette avant-dernière étape.

Trois cols pour cette dernière étape La Giétaz /Thonon.(110km 2000m+). La montée du col des Aravis 1487m se fit rapidement. Ensuite direction col de la Colombière 1613m. Neutralisation par l'organisation des cyclos à Chinaillon. A 5km du col, il est prévu de faire une petite course jusqu'au col, histoire de se tirer une petite bourre sur cette fin de parcours. Il faut dire que ces 5km ont une pente moyenne de 8,8%..Ce sera chaud.....On enchaîne avec le col des Gets 1163m qui sera le dernier de cette superbe et exigeante cyclo. Descente rapide sur Thonon.

Réception à la mairie, pot d'accueil, discours, et ainsi prend fin cette belle aventure qu'est la traversée des grandes Alpes.

La cyclo des grandes Alpes a été un défi personnel que nous avons fait sans ambition de chronos juste pour le plaisir de découvrir et d'affronter ces célèbres cols alpins. Elle nous a permis de traverser de belles vallées, de côtoyer des gens sympas. Ce fut une belle aventure que nous a concoctée l'équipe organisatrice. Les ravitaillements fournis par les OT nous ont permis de découvrir les spécialités locales propres à chaque vallée.

La même cyclo est à l'étude pour les Pyrénées en 2015. Avis aux amateurs.....

## **ET MICHEL RAJOUTE :**

Mot de la fin : un grand merci à Dany pour m'avoir toujours attendu au sommet de tous les cols, afin de faire les descentes ensemble et tout cela dans l'esprit « cyclo »

Michel.

En conclusion : 6 jours de vélo, une moyenne de 110km et 2700m de dénivelé par jour.



# **BREVET RANDONNEURS DES VOSGES**

## **EGUISHEM : 28 ET 29 JUIN**

Ils sont infatigables.

### **LE MOT DU JOUR : GERMAIN K.**

Compte tenu du soleil radieux qui régnait sur la France depuis trois semaines, il était entendu que c'était bien l'été depuis le 21 juin 2014. Mais c'était sans compter avec les prévisions plutôt pessimistes pour le BRV des 28 et 29 juin. **Qu'à cela ne tienne nos vélos sont propres et nous sommes en forme... Surtout eux...**



Donc, Dédé, Frédéric et moi embarqués à bord de ma voiture familiale de qualité allemande avons essuyé un premier orage aux alentours de MOLSHEIM. En voilà un qui ne nous arrosera plus lorsque nous aurons pris le départ du BRV... Après les formalités d'usage et un bon casse-croûte, nous avons enfourché nos machines faites de carbone et d'alu vers 11h15. Le feu vert avait été donné par

l'organisation voyant que la météo était à nouveau incertaine. Sûr, il commençait déjà à pleuvoir.

Toutefois, nous avons entamé prudemment le début du parcours car dès la sortie d'EGUISHEIM, un premier raidillon nous attendait à HUSSEREN, au pied des fameux trois châteaux. Puis, ce fut un parcours agréable empruntant les petites routes viticoles. Et, au terme de ce joli périple traversant de beaux villages du vignoble alsacien, tout en jouant du vêtement de pluie, nous sommes arrivés au modeste col de BANNSTEIN (483 m).

Malheureusement, pour la partie plus urbaine qui nous menait, tout d'abord, à SOULTZ au 1er contrôle-ravitaillement, puis à MASEVAUX, après les traversées de WATTWILLER, CERNAY et THANN, c'est la flotte qui nous a accompagné... Normal, non...

De MASEVAUX à SEWEN, nous avons arpenté les pistes cyclables, sans difficulté car tout était bien indiqué (fléchage parfait). Les choses sérieuses n'allaient plus tarder, et après un coup d'oeil sur les eaux sombres du joli lac de SEWEN, la grosse difficulté du jour était là :



Le Ballon d'Alsace (1174 m). **Eux devant, à droite, moi derrière, tout à gauche, nous avons parcouru les 13,8 km d'ascension.** Tellement j'étais à l'aise, je me suis même permis un arrêt au lac d'ALFELD pour admirer des adeptes de plongée sous-marine. La montée a été effectuée sous le soleil, c'est rare alors autant le dire. Bref, vers 17h, nous sommes arrivés à l'Hôtel du Sommet. Fin de la première journée : 88 km, pour environ 1660 m de dénivelé. Nickel... À peine douchés, il a fallu rassurer nos épouses... Malheureusement notre hôtel manquait de réseau. Ce n'est que dehors, quelques dizaines de mètres plus loin que nos portables ont daigné fonctionner. *Mais lorsque Dédé a qualifié son ami Gégé d'un sobriquet non accepté dans ce compte-rendu, les foudres du ciel se sont abattues sur les VOSGES.* Orage, oh désespoir... Vigilance Orange... Peu importe, un bon dîner, une bonne nuit, demain on verra ...

Dimanche matin, l'évidence nous est apparue : Il faisait un temps à ne pas mettre un vélo dehors. Le seul plan possible pour nous était de rentrer à EGUISSHEIM coûte que coûte. Vers



7h30, avec courage, j'ai dit : « *On y va* ». Dans la descente du BALLON D'ALSACE, vers ST-MAURICE-SUR-MOSELLE, il nous a fallu affronter le brouillard, la pluie, le vent, le froid... Plus de marche arrière possible, d'ailleurs ça n'existe pas sur un vélo, deux nouveaux cols au programme avant le ravitaillement de ST-AMARIN, les cols du PAGE (957 m) et celui d'ODEREN (884 m). Deuxième ravitaillement à ST-AMARIN, vous n'allez pas le croire mais tous les cyclos, présents à ce moment là, ont

poussé un grand « *Ahhh* » quand le premier rayon de soleil de la journée a fait son apparition. Tout de suite après, c'est sur les pédales qu'il a fallu pousser pour quitter ST-AMARIN et aborder la difficile montée du

**GRAND BALLON** par une route forestière très défoncée. Nous aussi, on s'est défoncé pour arriver à la ferme du HAAG, puis au sommet (1325 m) dans le brouillard et le froid.

S'il n'y avait pas eu ce froid, la suite du parcours sur la route des Crêtes par le MARKSTEIN aurait été un vrai plaisir. Tout de même, entre deux nuages, nous avons pu profiter de quelques beaux points de vue. Ensuite, virage à droite vers le col du PLATZERWASEL que les pros du Tour de France auront à monter le



lundi 14 juillet. Il faut dire que nous avons parcouru, en sens inverse, une partie des routes que les coureurs emprunteront lors des étapes dans les VOSGES.



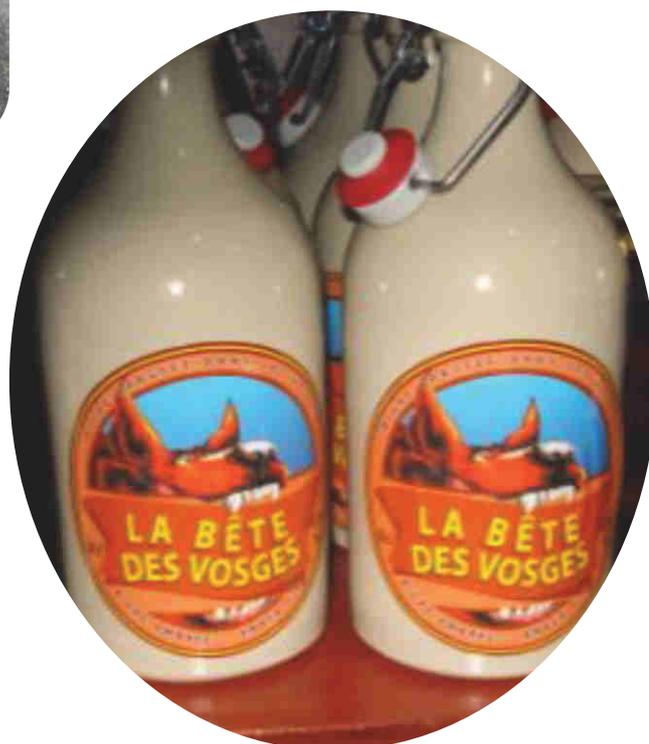
Une fois arrivés à LANDERSEN où le plateau-repas nous attendait. On nous a dit : « *Après ce que vous avez fait, le PETIT BALLON (1166 m) constituera votre dessert* ». En effet, après l'avoir dégusté, nous sommes redescendus dans la vallée pour rejoindre EGUISHHEIM par MUNSTER et TURCKHEIM, malheureusement, la pluie ne nous a pas lâché pour la fin de ce BRV 2014...

Oublions tous ces détails, car après

ces 209 km pour un dénivelé de 4240 m, sur la route du retour nous ne pensions déjà plus qu'à une seule chose... Il va falloir nettoyer les vélos car ils étaient dans un état que vous auriez peine à imaginer...



Nous n'avons rien gagné, cependant, je crois que nous avons été victimes de la malédiction de « la Bête des Vosges » !?!



# LA RONDE DU CANTAL

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 JUILLET

Les cyclos montagnardes, ça n'arrête pas :

## LE MOT DU JOUR : JEAN-

**MICHEL S.** Le weekend du 5 et 6 juillet, 4 membres du cyclo club de SAINT-AVOLD se sont déplacés à AURILLAC pour participer à la cyclo montagnarde « La Ronde du Cantal ».

Aurillac est la préfecture du département du Cantal, située en région Auvergne, une région rurale de moyenne montagne. La ville d'Aurillac compte 29 677 habitants, riche en patrimoine culturel, naturel et architectural.

Aurillac est située à la croisée de circuits permettant de découvrir des territoires très variés : la Châtaigneraie, la Vallée du Lot, les volcans d'Auvergne, le Pays du Carladès, les bords de la Dordogne, les petites cités classées comme Salers ou Conques.

Sur place, dès vendredi soir, les cyclos ont pris leur quartier à l'hôtel Campanile pour 3 nuits étant donné que deux boucles de plus de 100 Km, était proposées aux cyclos samedi et dimanche au départ du stade de Peyrolles d'AURILLAC. A l'arrivée, il pleuvait et les conditions atmosphériques étaient peu encourageantes pour faire du vélo le lendemain ni le



jour suivant. Au réveil, la pluie s'était arrêtée mais le ciel restait chargé de nuages menaçants et après avoir fixé la plaque de cadre, les 4 cyclos ont posé pour la photo souvenir du départ avant de s'élancer ensuite pour le périple de 220 Km dans les monts du Cantal parmi les 800 participants annoncés.

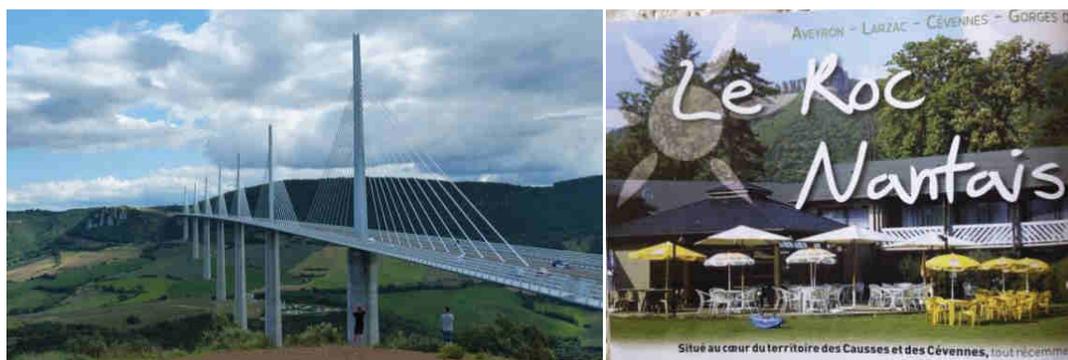
## SEJOUR FAMILIAL

DU 16 AU 23 AOUT 2014

NANT, AVEYRON

### LE MOT DU JOUR : JEAN-MICHEL S.

Du 16 au 23 août 2014, 33 membres du cyclo club de Saint-Avoid ont déposé leur valise au village de vacances « soleil Evasion le Roc Nantais » à NANT dans l'Aveyron non loin de MILLAU, connu pour son célèbre viaduc autoroutier et ceci pour le traditionnel voyage familial annuel.



Chaque jour 2 groupes s'élançaient sur les routes sinueuses et pentues du Parc Naturel des Grandes Causses qui comprend entre autre, le Pays de Millau, le Causse du Larzac, le Causse Noir et les gorges de la Dourbie ainsi que le Pays de Roquefort, régions que les cyclos ont sillonné en empruntant les rares routes peu fréquentées par les automobilistes.

C'est ainsi que le groupe des randonneurs fort de 16 membres dont 2 féminines a parcouru environ 400 Km pour plus de 6000m de dénivelé et le groupe Loisirs fort de 8 membres dont 4 féminines a parcouru 260 Km pour 3700 m de dénivelé étant entendu que l'activité vélo se faisait en majorité en matinée, l'après midi étant consacrée aux visites. Les 9 accompagnatrices quant à elles ont profité des activités proposées par le village de vacances que ce soit les visites guidées, les marches ou encore le shopping.



Deux sorties sur la journée ont permis aux cyclos d'une part, d'escalader le mont Aigoual qui culmine à 1569m et sur lequel se trouve une station météorologique en franchissant en passant 4 cols et d'autre part rejoindre Montpellier-le-Vieux qu'il ne faut pas confondre avec la ville du même nom car il s'agit d'un chaos rocheux ruiniforme sur le Causse Noir au Nord Est de Millau. Chacun des deux sites a pu être visité même si les cyclos ne se sont pas attardés trop longtemps au Mont Aigoual vu que le vent soufflait fort et refroidissait les organismes.



Les après-midi réservés aux visites ont permis de découvrir, la Couvertoirade, La Cavalerie ou encore Sainte Eulalie du Cernon qui sont des sites médiévaux très bien conservés qui reflètent la puissance militaire des Templiers et le quotidien des Hospitaliers. Le village touristique de Nant a été visité en bénéficiant des commentaires d'un historien local qui nous a permis de découvrir la richesse du patrimoine archéologique géologique et historique. Par ailleurs on ne pouvait pas quitter cette région sans visiter Roquefort Sur Souzou où est fabriqué le fromage qui a pris le nom de « roquefort » grâce au lait produit par les brebis de race « Lacaune ».



Le séjour s'est passé dans une bonne ambiance et les cyclos ont profité du chaleureux accueil réservé par le personnel du village de vacances et garderont notamment un bon souvenir des repas concoctés par l'équipe de cuisine et du pique nique servi sur le site de Montpellier le Vieux. Ce personnel les a par ailleurs agréablement surpris par la qualité de leur spectacle « cabaret » en soirée.



Du point de vue de la météo le soleil a été au rendez-vous tout au long de la semaine jusqu'au pot de fin de séjour qui a été bien arrosé puisque le temps a viré à la pluie. C'est donc autour du verre de l'amitié que Marc Gaspary le vice président du club a fait le bilan de la semaine qui s'est déroulée sans accident ni incident à l'exception de deux crevaisons. Il a remercié Raymond qui a recherché le village en question en réglant tous les problèmes d'intendance, Noël qui a fait les parcours à distance tâche extrêmement difficile compte tenu du relief local et Solange qui s'occupe de la partie règlement des factures. Avant de lever le verre en présence de l'équipe de Direction du village une photo du groupe a été faite et tout ce beau monde s'est quitté le lendemain pour rejoindre la cité Naborienne.



**SAMEDI 6 SEPTEMBRE**  
**3 EME SORTIE DECENTRALISEE**  
**VALMONT-FETE DU SPORT**

**2 parcours au choix : 60KM OU 40 km env :**

**Départ : cimetière de Valmont (proche Déchetterie)**

Valmont

←o D20 Folschviller

D20 Téting/Nied

X→D110 Laudrefang

←o C 3 Bambiderstroff

STOP ←Hte Vigneulles, D74 Hte Vigneulles

X→Marange-Zondrange

Stop← puis →D103N bis, Zondrange

→Chemin de Fouligny

Stop→D603 Fouligny puis →D19 dir. Boulay, D19 Varize

→D19C Brouck

Narbéfontaine puis ←

↑D73 Nidervisse puis →Obervisse

Stop← D25 Boucheporn

Boucheporn puis stop→D25 Longeville les StAvold

←D25d direction Moulin d'Hambach

STAvold arrivée au Brack

Valmont

←o D20 Folschviller

D20 Téting/Nied

X→D110 Laudrefang

←o C 3 Bambiderstroff

STOP ←Hte Vigneulles, D74 Hte Vigne

X→Marange-Zondrange

Stop← puis ↑ direction Narbéfontaine

D73 Narbéfontaine puis ←

Stop→ D25 Boucheporn

Boucheporn puis stop→D25 Longeville les StAvold

←D25d direction Moulin d'Hambach

STAvold arrivée au Brack

**LE MOT DU JOUR : CATHY S.**

Une fois n'est pas coutume, le parcours ne formera pas une boucle. Partis du cimetière de Valmont, nous arriverons à la fête du sport à Saint-Avold, au Brack. Là, nous partageons pizzas et flams à la bonne franquette. Gérard et Marc se sont chargés de ramener quelques boissons pour améliorer le tout et passer ensemble une bonne fin d'après-midi.



**VENDREDI 17 OCTOBRE**

**SOIREE RETROUVAILLES**

**SEJOUR FAMILIAL 2014**



Comme il est coutume, voici venu le temps où tous les participants du séjour se retrouvent pour se souvenir des meilleurs moments immortalisés par nos photographes et cameramen.

**LE MOT DU JOUR: RAYMOND D.**

Ce séjour au ROC NANTAIS à NANT AVEYRON particulièrement réussi à tout point de vue: village vacances au top, restauration superbe !! Animations de qualité, en particulier le spectacle du personnel, l'accueil !! En plus beau temps, et bien sur la convivialité.

Que de bons souvenirs !

Les salades, les desserts sans oublier les « assiettes apéro » d'YVON, les toasts avec les spécialités de l'Aveyron (cadeau d'un cyclo local Daniel) préparés par Huguette et Marc, etc.....

Le diaporama de Jean Michel. Bien le film de Germain, qui comporte maintenant des scénettes !! Avec de vrais acteurs.....tout ceci forme un tout : une vraie soirée avec au menu la bonne humeur !

Car ils étaient 30 sur 33 participants....prêts pour 2015 Du 15 au 22 Aout aux « BUISSONNETS », Village vacances cap France de l'association SOLEIL EVASION ( que nous » fréquentons » depuis plusieurs années).



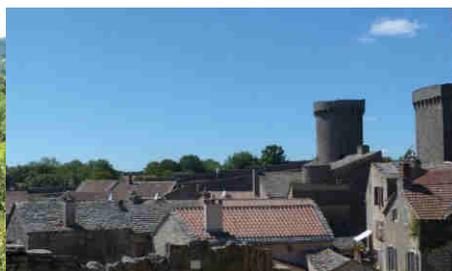
Il se trouve sur la plage de Saint Georges de Didonne (Charente maritime) près de ROYAN.



## QUELQUES EXTRAITS DU DIAPORAMA DE JEAN-MICHEL



Dimanche 17 août  
La photo de groupe avant le départ pour le plateau du Larzac  
et les cités templières



# RANDONNEE AUTOMNALE DE JOSY

**Dimanche 16 novembre 2014...**

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

Le départ est prévu de la MJC de St-A pour 9H00,

voie rapide vers Creutzwald, Sarrelouis, A8 sortie Saarwellingen, puis direction Nalbach, parking walddparkplatz.

Le circuit est donné pour 11,7km avec un dénivelé de 400m,  
repas tiré du sac

bonnes chaussures indispensables et bonne humeur itou...

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



Compte tenu de la date avancée de cette sortie et des délais à respecter pour l'édition du bulletin, je vous propose de nous retrouver au prochain numéro pour un compte rendu de cette journée.

Nous avons commencé cette saison par une marche de Josy, nous la terminons aussi par une marche de Josy. Voilà la boucle est bouclée.

## REMERCIEMENTS

Cette année encore, vous avez été très nombreux à participer à l'élaboration de ce bulletin. Je vous remercie beaucoup pour votre contribution. Sans votre aide, et sans votre participation aux nombreuses activités qui nous sont proposées tout au long de la saison, le club et le bulletin n'auraient pas d'existence. Et bravo pour tous les exploits encore accomplis cette année et qui font la richesse de ce cahier de vie.

Je remercie également les nombreux photographes, qui illustrent de leurs prises les textes de leurs aventures.

La saison vient de se terminer, une nouvelle va s'ouvrir, avec l'espoir qu'elle sera aussi riche que celle-ci. Beaucoup de nouveautés ont été proposées, avec succès et elles devraient se concrétiser à nouveau en 2015.

Ce bulletin est la photo de famille de notre club.

ET RDV en 2015.

Cathy SERRA

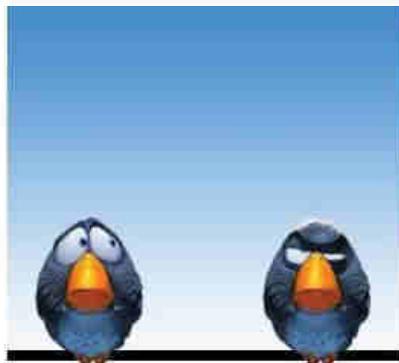
## SOURIONS UN PEU AVEC LES ZOZIOS



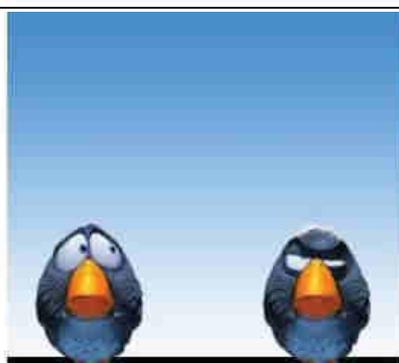
BirdsBessines.fr



BirdsBessines.fr



BirdsBessines.fr



BirdsBessines.fr