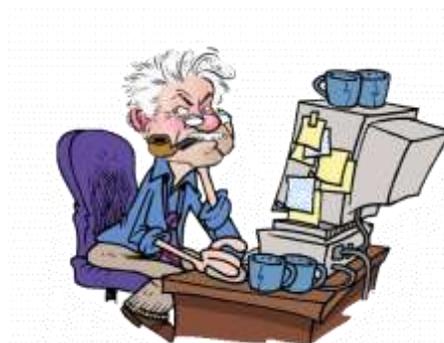




Cyclo Club Saint Avoird

BULLETIN DES ACTIVITÉS

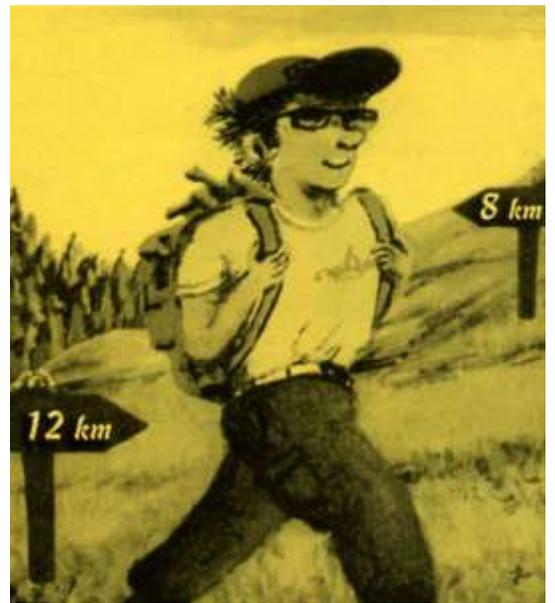


Peu de courageux à la sortie du jour de l'an : 5 cyclistes (record battu tout de même) : Charly (guide du jour), Guy (toujours fidèle au poste), Alain D (un costaud), Jacques (résidant à la Carrière ; je ne connaissais pas : il est opérationnel) et moi-même (vaillant malgré une nuit très courte). Un seul absent excusé pour cause de pneu dégonflé ! Il se reconnaîtra



Et de bonnes et belles balades à vélo, ou Vtt toute cette année !

Jacques



CR de la sortie Vtt du 8 janvier

Bonjour les amis,

Super sortie ce matin.

Cinq participants plus Christian qui a pris le départ avec nous et nous a quitté un peu plus loin.

Nous déplorons un grand nombre « d'ABSENTS NON EXCUSES »

Je ne donne pas de noms il y en aurait de trop,.... ils se reconnaîtront et seront tous là dimanche prochain, qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente,

La seule excuse autorisée, c'est s'il y a un tremblement de terre !!!

Noms des présents : Marc E. – Jean-Marc S. - Sylvain – Pierre B. - Guy –

Conditions météo optimales, un sol coloré de blanc par la neige, un froid modéré, adhérence plutôt bonne pour des pros, aucune chute à déplorer, pas le moindre incident, ni bris de chaîne, ni crevaison, ni rien du genre.

Que de la bonne humeur, 47 Km avec un retour à l'heure habituelle,

Guide remplaçant ; Guy, bien sûr moins bien qu'Achille ou Patrick mais qui a fait de son mieux.

Départ du CAC comme d'habitude sauf que l'on déplore l'absence d'un photographe !

A Oderfang petit single à gauche, une petite « tranche » de sapinière, franchissement de la Rosselle, à droite tout de suite et petit chemin montant à gauche ; on entame la Salzstrasse pour descendre de suite à droite en direction de l'étang du moulin de Porcelette, mais un droite / gauche pour rejoindre l'ancien parc à charbon de Diesen.

Nous faisons presque un tour complet par la droite et nous empruntons la passerelle ; franchissement du passage à niveau, on traverse la route, on suit la voie ferrée sans la franchir, vers Creutzwald, Marc demande que nous empruntons le petit single qui descend de manière raide sur le 1^{er} lac, entre les deux étangs ; (ce que nous faisons)

Certains commencent à réclamer « un repas », aux 2 premiers bancs du lac principal de Creutzwald arrêt ravitaillement, un qui sort sa banane avec l'aide très aimable de Marc, qui tire la fermeture éclair.... Un autre qui sort sa barre de céréales, nous ne sommes pas stressés mais le rythme reste soutenu.

La coulée verte, Salut la France et montée vers l'ancien poste frontière, on traverse le Warndt Park, puis tout droit le long de la route de contournement,

Nous tentons de gravir le raidillon enneigé, même Pierre notre jeune échoue, le seul qui y parvient, c'est Marc, bravo l'ancien.

Et ensuite c'est la rentrée classique.

A priori pas de réclamation, tout le monde semble content.

On se dit à samedi pour la sortie « Marche/VTT/galette » à la maison des associations.

Pour ma part je demande à mon Président une dispense pour samedi, (plus une dispense pour Janine) j'assume mes dernières obligations professionnelles, une signature à Gevrey-Chambertin (endroit à peine connu.. où j'aurai sans doute des compensations agréables)

Je ferai donc, si Marc est d'accord, partie des « ABSENTS EXCUSES »

Guy

COMPTE RENDU de la Sortie du dimanche 15 janvier 2017

- 1) Patrick notre guide,... et notre mère à tous en l'absence de Docteur Achille
- 2) Alain l'homme masqué ou Zorro
- 3) Alfred le spécialiste de la pédale, il en connaît un morceau.
- 4) Amédée le francique
- 5) Daniel le barbu (pas le dragueur de chasseresses) et le malchanceux du jour
- 6) Fabrice notre nouveau champion
- 7) Guillaume le vétéran qui ne tombe jamais
- 8) Guy soi disant spécialiste des rapports (heureusement qu'il n'y a pas que le papier...)
- 9) Jacques le coureur à pied qui sait aussi rouler
- 10) Jean-Marc notre homme électrique qui maîtrise à merveille sa machine
- 11) Laurent médaille du plus éloigné et de la bonne humeur
- 12) Nicolas notre jeune qui a fait serre file bien malgré lui, il a encore beaucoup à apprendre de son papa
- 13) Pascal l'homme (au casque) intégral
- 14) Philippe le discret sauf lorsqu'il se lâche
- 15) Roland notre Figaro

Voilà pour les participants de ce matin. Cela change par rapport à dimanche dernier, vous avez bien lu : 15 participants, et aucune mauviette.

Sans doute certains croyaient-ils s'en tirer par une petite sortie sur le « sable chaud » du Warndt bien sec, que nenni, c'était sans compter sans notre mère Patrick. Ce dernier nous confessait avoir pendant ses insomnies de la nuit passée avoir concocté un circuit dont l'objet principal était la recherche de la neige.

Il faut dire aussi que certains étaient encore dopés par la galette de la veille et que la sortie du lit s'est avérée plus facile que le dimanche précédent.

En fait pas de rigolade, à peine partis nous attaquons la montée verglacée derrière le lycée technique ; montée verglacée en plus encombrée de grosses pierres et de branches, très peu ont pu monter sans au moins une fois mettre pied à terre.

Pour ma part j'ai craché mes poumons, j'ai presque cru que j'allais « crever » dur, dur, même avec un nouveau vélo super léger.

Et puis, franchissement de la voie rapide par le pont qui l'enjambe, et destination que tout le monde adore (devinez pourquoi ?) Dourd'hal et son air pur.

Alors là descente d'équilibristes, paysage merveilleux, pas trop de dégâts.

Le malheur c'est qu'une fois à Dourd'hal il faut en ressortir, par le côté le plus dur bien sûr ; direction Laudrefang et re...montée.

On continue direction les éoliennes et les casemates qui dominent Longeville. Là pause casse croûte et « vidange » sur la grande casemate. On repart sur un chemin sinueux très glissant, parfois montant, parfois descendant, le groupe s'effiloche un peu, mais à la traversée de la route de Bambi vers Bellevue, notre mère (poule) Patrick rassemble toutes ses ouailles, et nous voilà repartis pour l'ouvrage du

Bambesch, un peu de bise pour ne pas oublier que nous sommes en hiver. Nous faisons la boucle complète du Bambesch, on se croirait dans un parc d'attraction.

Que du bonheur.

Une fois la route de Zimming traversée, innovation, direction le monument au dessus de la maison de retraite de Longeville ; descente (en serrant les fesses) de la route très raide complètement enneigée.

Et ensuite nous tentons d'engager un petit chemin sur la gauche, je dois avouer que la plupart, et j'en suis, n'ont pas pu faire mieux que marcher un « morceau » à pied.

Daniel était sans doute un peu fatigué (même si ça ne se voyait pas) et il a cherché et trouvé la plus grosse épine de tout le coin.

Avec ça il ne pouvait pas louper une crevaison, et en plus exprès de la roue arrière. Je fus compatissant mais pas possible de faire plus que de tenir ses outils et de l'encourager. Enfin il a réparé en deux temps trois mouvements, comme un vrai pro.

Nous arrivons maintenant à la montée Kleindal, et là remontée, pour prendre un petit raidillon verglacé à droite et rejoindre le rucher.

Nos amis Roland et Alfred nous quittent direction Porcelette, et le reste du groupe se fait un grand plaisir de dévaler la pente vers Longeville.

Patrick n'oublie pas de passer devant la grotte et nous faisons coucou à la vierge.

Quelle belle sortie,

A dimanche la prochaine, et même pour les veinards, je crois, mercredi.

Guy le futur retraité (encore trois semaines)

Je ne bois jamais à outrance,
je ne sais même pas où c'est.

L'ouverture d'esprit
n'est pas une fracture du crâne.

Je n'ai jamais abusé de l'alcool,
il a toujours été consentant.

Si vous parlez à Dieu, vous êtes croyant ...
S'il vous répond, vous êtes schizophrène.

5 fruits et légumes par jour, ils me font marrer ..
Moi, à la troisième pastèque , je cale.

L'alcool tue, mais combien sont nés grâce à lui ?

Un jour j'irai vivre en Théorie,
car en Théorie tout se passe bien.

Un peu de Desproges !



La lampe torche.
Le PQ aussi.

La pression, il vaut mieux la boire que la subir.

Jésus changeait l'eau en vin ...
et tu t'étonnes que 12 mecs le suivaient partout !

Si la violence ne résout pas ton problème,
c'est que tu ne frappes pas assez fort.

Travailler n'a jamais tué personne mais pourquoi
prendre le risque ?

L'après midi Sport Loisir et Galette du 14 janvier 2017

Quelques photos de notre AM Sport et Galette. Nous étions 8 vététistes, 15 marcheurs et pour la galette à 33. C'était une AM conviviale. Sur les photos vous découvrirez les rois et reines du jour.

Jean Michel





Petits CR des deux dernières sorties VTT

- vendredi 20/01 AM : 6 participants : Alain, Armand, Amédée, Alfred A, Fernand, Pierre Marie et moi-même faisant office de guide et de scribe (toujours le même qui travaille !)

Temps froid, sec et ensoleillé. Pour trouver de la neige j'avais décidé de monter sur le plateau lorrain : Oderfang, rte de Himmering, ensuite je ne sais pas ce qui m'a prit, nous avons traversé le lit de la Rosselle et pris un sentier que je connaissais du temps de ma jeunesse et de la pratique de la course à pied (je ne l'avais emprunté qu' à deux ou trois reprises en VTT), ce sentier parallèle au "kamikaze" et que nous avons intitulé "le légionnaire" mérite bien son nom. Il est devenu impraticable car jonché de branches. Nous ne nous sommes pas arrêtés pour autant et arrivés sur les hauteurs avons pris la direction de Boucheporn puis le chemin à travers champs nous amenant vers Narbéfontaine puis Momerstroff. Sol très changeant, toujours enneigé, tantôt verglacé, tantôt avec de petites congères, que du bonheur !

Pour écourter le circuit nous ne nous sommes pas rendus au Ban St Jean, comme prévu initialement mais avons pris un sentier nous amenant directement à Niedervisse, puis remontée vers les éoliennes et descente vers Varsberg (avec une grosse chute de Pierre qui avait emprunté des ornières dangereusement verglacées), retour à St-A par le circuit du marais et moulin de Porcelette, etc.

51 km parcourus

- dimanche 22/01 : 4 participants : Claude (de retour après plusieurs semaines d'absence), Guy, Alfred A et moi-même, guide avec l'appui de Claude

La température de - 10 au départ, finalement supportable, nous avons cherché la chaleur du soleil sur les hauteurs. Circuit de 42 km : Moulin Neuf, sentiers nous ramenant vers Macheren puis Guenviller, lotissement de Lentzwiller, Biding, Holbach où nous nous sommes arrêtés à la ferme "Leyviller Hof" exploitée par un beau-frère. Claude a eu droit à un câlin de la part d'un cheval de passage à Lachambre, Valmont et retour à St-A par la descente de l'hôpital Lemire.

Patrick

Dernière AG de la Ligue de Lorraine

Pont à Mousson 29 janvier 2017



Les acteurs (anciens et actuels) de la Ligue de Lorraine, autour du président Bernard Monchot, posent pour la photo souvenir lors de l'assemblée générale de dissolution

Le chant d'adieu de la Ligue de Lorraine

C'est dans une ambiance amicale, bien que teintée de nostalgie, que les cyclotouristes lorrains se sont retrouvés à Pont-à-Mousson pour la dernière assemblée générale de l'histoire de leur ligue.

Autour du président Bernard Monchot, on notait la présence d'Henry Lemoine, maire de la cité et conseiller régional, son adjoint aux sports Jean-Claude Wagner, le président du CROSL Alain Lux, ainsi qu'Olivier Sinot, le président du Comité régional de cyclotourisme du Grand Est, la nouvelle structure appelée à prendre le relais de la ligue.

Dans son rapport moral, Bernard Monchot a évoqué son long bail de 20 années de responsabilités à la tête du cyclotourisme lorrain, période pendant laquelle les effectifs sont passés de 3000 à plus de 4000 licenciés, et qui fut marquée par quelques manifestations d'ampleur nationale comme les Semaines nationales des Jeunes à la Madine en 2004 et à Pont-à-Mousson en 2015, la Semaine fédérale à Verdun en 2010, ou encore les Maxi-Vertes de Xonrupt-Longemer et d'Abreschviller. Un diaporama a illustré les grandes heures de ces deux décennies, avant que l'assistance fasse une standing ovation au président, qui n'a pu cacher son émotion.

Le secrétaire Serge Tisserant a retracé les grandes lignes d'une dernière saison consacrée principalement à assurer la mise en place du nouveau comité régional. Les responsables des différentes commissions (jeunes, formation, sécurité, communication, VTT, féminines ...) sont toutefois restés loin d'être inactifs, et leur travail de fond sera pérennisé au sein de la nouvelle structure de la grande région. Son président, Olivier Sinot, a présenté l'objectif majeur de la mandature à venir, à savoir l'augmentation des effectifs, après la stagnation actuellement constatée. Deux manifestations nationales mobiliseront les cyclotouristes du Grand Est en 2017 : la Sundgau Bike à Bettendorf (68) le 30 avril et la cyclomontagnarde des Vosges Celtiques à Wangenbourg (67) le 2 juillet.

La manifestation s'est achevée avec la traditionnelle remise de récompenses aux jeunes, aux individuels et aux clubs les plus méritants de la saison passée.

Symboliquement, anciens et actuels membres du comité directeur de la ligue se sont rassemblés pour une photo souvenir immortalisant l'institution avant sa dissolution.

Les cyclotouristes passent sur le braquet Grand Est

Les présidents des ligues Alsace, Champagne-Ardenne et Lorraine de cyclotourisme, MM. Gutfreund, Paillard et Monchot, ont accueilli à Tomblaine les représentants des clubs de la grande région à l'occasion de l'assemblée générale constitutive du comité régional du Grand Est. Le président de la fédération française de cyclotourisme, Dominique Lamouler, en a profité pour souligner la qualité et l'efficacité du travail des artisans de cette délicate fusion, pas forcément souhaitée, mais finalement acceptée et mise en place avec cohérence et cohésion. Le conseiller régional Henry Lemoine a reconnu la difficulté des nouveaux enjeux pour le monde sportif régional, sur un territoire démesuré, le Grand Est étant la 2^e région de France en superficie. Sur ses 5,5 millions d'habitants, la nouvelle région compte 1,5 million de licenciés répartis en 14 000 clubs. Ces statistiques vont entraîner une réorientation de l'aide financière vers des manifestations événementielles d'ampleur nationale ou internationale.

La réunion s'est poursuivie par la cérémonie de remise des trophées des écoles cyclos et du concours européen d'éducation routière, ainsi que des médailles fédérales aux plus fidèles serviteurs de la FFCT. En avant-première, le public a pu découvrir les grandes lignes de la semaine fédérale 2018 qui sera organisée à Épinal et qui constitue l'événement cyclotouriste majeur de ces prochaines années dans le Grand Est, avec l'accueil programmé de plus de 12 000 cyclotouristes.

Harmoniser les objectifs

Sur le plan statutaire, les clubs ont validé les projets financiers et d'activités pour 2017, ainsi que la convention de fusion des trois ligues. En fonction du nombre de licenciés de ces dernières, le comité directeur élu se compose de 25 personnes, soit 10 Lorrains, 8 Alsaciens et 7 Champardenais. Son premier acte a été de désigner son premier président. Il s'agit du Mosellan Olivier Sinot, actuel vice-président de la ligue de Lorraine. Il sera secondé dans sa mission par 3



Sur ses 5,5 millions d'habitants, la nouvelle région compte 1,5 million de licenciés répartis en 14 000 clubs. Photo DR.

Vice-présidents : Gabriel Spenlehauer (Alsace), Roger Triolet (Champagne-Ardenne) et Bernard Monchot (Lorraine). Francis Cornette (secrétaire) et Cyril Villemin (trésorier) com-

pléteront le bureau. Le champenois Gerald Paillard sera chargé de l'importante section consacrée au tourisme. Le nouveau président a présenté l'année 2017 comme une sai-

son de transition consacrée à la mise en route des différentes commissions et à l'harmonisation des objectifs des 10 départements de la nouvelle structure.

Région de grande attractivité, qui s'appuie sur les compétences des 10 Comités départementaux de cyclotourisme, regroupant plus de 9 000 licenciés, répartis sur plus de 220 clubs, 43 écoles de cyclotourisme, et plus de 500 cadres formés.

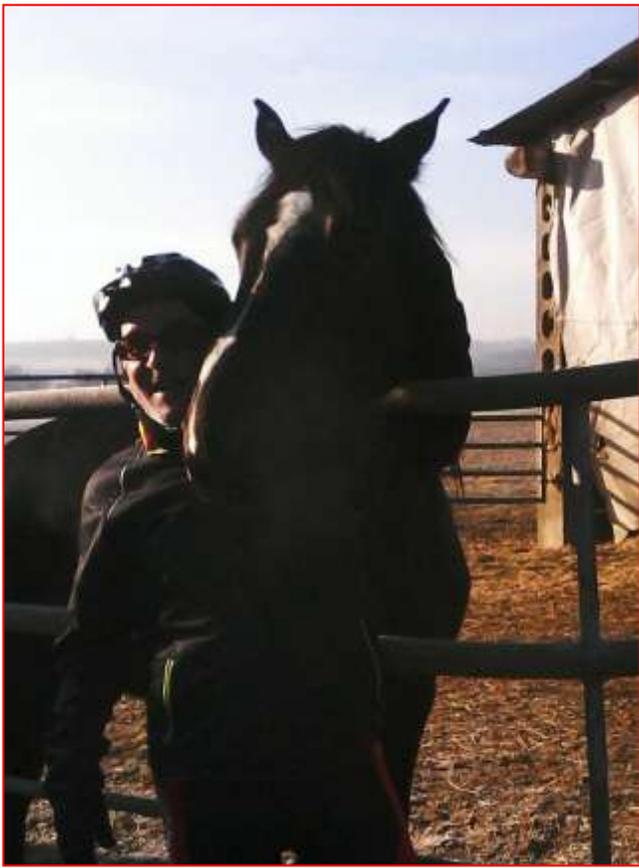
11 Commissions seront mises en place au sein de la nouvelle structure, ayant chacune un responsable nommé à sa tête.

Celle de la Sécurité Régionale Grand Est a été attribuée à votre serviteur.



www.ffct.org

FF CYCLOTOURISME



Vtt du 5 février

Temps humide, pluie en fin de rando, terrain très praticable, avec quelques passages boueux !

Température de 5° ! 16 courageux participants. Content de retrouver mes amis pour ma première sortie dominicale 2017

Départ MJC, Oderfang, centre hippique, contournement du parc du Tyrol, cimetière américain, parcours du coeur, centre de tri PTT, chemin vers l'Edelweiss avec sa vue panoramique sur la plateforme chimique, cité des chênes de Hombourg Haut, terrain de pétanque cité de la chapelle, parc à bestiaux cité chapelle, descente vers cité Jeanne d'Arc, cité Arcadia, domaine d'Ophélie, centre d'archives, cité colline, belvédère, Lauterbach, Carling, Diesen, Europort, centre hippique, MJC.



Circuit vallonné de 40 km ! 600m de dénivelé ! Pilote: le scribe du jour : Achille



Merci,
À nos deux
Pros de
L'entretien
Vélo, que
Sont Achille
et Alfred
Pour Leurs
Explications
Et bons
conseils lors
de cette AM
informelle du
11 fév.

Bravo et merci Florence de ta participation, seule femme du groupe !

Vtt du 12 février



Pluie fine pendant 1,5 h, terrain praticable, avec quelques passages boueux ! Température de 5°.

6 courageux participants.

Départ MJC, Oderfang, L'Ambach, route du sel, moulin de Porcellette par sentiers adaptés, Ham, puis Ham terrain de pétanque, cité Maroc, gare de Creutzwald, la Houve 1, Schmugelbud, Douane de Xwald, zone maraîchère, sentier longeant voie rapide, stade de Lauterbach, Carling, route du sel, Europort, Oderfang, MJC.

Circuit vallonné de 50 km et 250 m de dénivelé ! Pilote: le scribe du jour. Achille



LE CERTIFICAT MÉDICAL POUR LE SPORT, ÇA BOUGE !

Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence « compétition » d'une fédération sportive

Vous devez présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée **en compétition**, datant de moins d'un an, lors de votre demande de première licence.

Un nouveau certificat vous sera demandé tous les 3 ans pour le renouvellement de votre licence.

Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence « loisir » (hors compétition) d'une fédération sportive

Vous devez présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée, datant de moins d'un an, lors de votre première demande de licence.

La fréquence de présentation d'un nouveau certificat pour le renouvellement de votre licence est déterminée par la fédération concernée.

Vous souhaitez participer à une compétition sportive autorisée par une fédération sportive reconnue par le ministère des Sports

Si vous êtes licencié, vous présentez votre **licence** « compétition », en cours de validité, dans la discipline concernée.
Ex : Je suis licencié de la FFA et je participe à un semi-marathon.

Si vous n'êtes pas licencié, vous présentez un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition, datant de moins d'un an.
Ex : Je ne suis pas licencié et je participe à un semi-marathon.

QUE VOULEZ-VOUS FAIRE ?

Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence pour pratiquer une discipline sportive à contraintes particulières (cf. 2.2)

Vous devez présenter un **certificat médical** attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la **discipline concernée**, datant de moins d'un an, lors de l'obtention de la première licence puis lors de son renouvellement.

ZOOM

LES DISCIPLINES SPORTIVES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

- Capitanerie ;
- La plongée subaquatique ;
- La spéléologie ;
- Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K.O. (ex : boxe anglaise, muay-thai, kick boxing, savate, karaté olympique...) ;
- Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé (ex, bull-dog, biathlon) ;
- Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur (sport auto, karting et motocyclisme) ;
- Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'un aérosol (badminton, gymnastique, parachutisme, aérosation, vol à voile, vol libre...) ;
- Le rugby (R, XIII, VII).

LE QUESTIONNAIRE DE SANTÉ – À COMPTER DU 1^{ER} JUILLET 2017

Le renseignement du questionnaire de santé est **obligatoire** lorsque la présentation d'un **certificat médical** n'est pas exigée lors du renouvellement de la licence (à l'exception des fédérations sportives scolaires).

Pour renouveler sa licence, le sportif atteste qu'il a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques du questionnaire. Une réponse positive à une des rubriques entraîne la nécessité de présenter un certificat médical.



Pour rappel, suite aux différentes actions menées depuis le mois de septembre, un nouveau décret concernant l'obligation d'un **certificat médical de non contre-indication (CMNCI)** est paru le 12 octobre 2016. Le certificat médical devient obligatoire pour tous les licenciés des fédérations sportives, laissant cependant le choix de la durée de validité du CMNCI pour la pratique du sport de loisir. Pour assurer la mise en place de ce décret dans de bonnes conditions, nous avons demandé un délai de mise en œuvre.

Pour faciliter cette transition, nous vous invitons donc à demander dès maintenant, ce **certificat médical** à vos adhérents, et à saisir cette information dans l'espace fédéral avant fin 2017.

Suite à la réunion du Comité directeur, en accord avec la Commission sport-santé, la décision suivante a été prise : **Ce certificat sera valable 5 ans pour tous les licenciés, hommes et femmes, sans distinction d'âge.**

Durant cette période de validité, un auto-questionnaire devra être rempli chaque année pour définir le besoin ou non d'une visite médicale. Les modalités pratiques de ce questionnaire seront présentées ultérieurement car nous sommes toujours dans l'attente du document du ministère des Sports.

Le certificat médical devient obligatoire pour tous les licenciés des fédérations sportives. Pour nous licenciés FFCT ce certificat médical doit être fait avant fin 2017 et il est valable 5 ans, nous vous engageons à le faire lors d'une prochaine visite chez votre médecin généraliste.

Vtt du 19 février

Temps ensoleillé, terrain praticable, avec quelques passages boueux ! Température de -3° à 8°
17 participants.

Départ MJC, Oderfang, L'Ambach, route du sel, montée vers Boucheporn, traversée de la route de Porcellette, descente vers le bois du château, direction Varsberg, montée du confins des égyptiens, descente vers Bisten, Bisten, Varsberg, Porcellette, moulin de Porcellette, Oderfang, MJC.

Circuit vallonné de 40 km ! Différents incidents mécaniques n'ont pas permis de faire le circuit prévu. 450m de dénivelé.

Pilote: le scribe du jour ! Achille

Départ
au sec
... puis

Bain de
boue
pour
tous les
Vtt !



N'oubliez pas de bien graisser après nettoyage, dicit Alfred !

CR du 22 février

Belle sortie VTT mercredi dernier à destination de Dorf im Warndt, une découverte pour certains ; 540 m de dénivelé positif ;

8 participants malgré la météo (moins mauvaise que prévu) ; pas de précipitations, mais un fort vent de face au retour

Après les deux crevaisons d'Achille dimanche, deux crevaisons à déplorer hier : Guy et Patrick, probablement la loi des séries, mais nous sommes passés à gauche du cimetière US où les ronces avaient probablement été taillées ; à éviter lors des prochaines sorties

Réparations effectuées rapidement avec l'aide de démonte-pneus non recommandés par notre chef mécano et de la pompe très efficace d'Alain

Patrick



Sortie marquée par les crevaisons

C'est le vélo, ou la photo qui est à l'envers ?





Avant le grand départ
du 26, pour une belle
randonnée à Vtt, avec
le sourire et la bonne
humeur !

