

# Cyclo Club Saint Avoird

## BULLETIN DES ACTIVITÉS



## CR Vtt du dimanche 3 janvier 2016

Météo du jour : couvert 7°

Terrain varié pas trop boueux ! Beaucoup de monde au rendez vous de ce matin. (16 p.)

Guide du jour : Claude

Direction Oderfang puis vers route de la « Ambach » on rejoint la route du sel en passant devant le moulin d'Ambach.

Direction Xwald par la route du sel puis stade de Lauterbach par le chemin des Huguenots nous rejoignons le haut de l'étang du Warndt que nous traversons par le premier chemin à droite.

Direction Friedrichweiler que nous contournons par la droite après avoir traversé la route du Warndt nous arrivons à l'entrée de Differten. En passant devant l'étang "fischweiher" nous franchissons la vallée par la passerelle puis direction Wadgassen contournement de la zone industrielle, Bisten, bas de Berus, Überherrn, Creutzwald par l'ancienne voie du tram. Un petit single avant de rejoindre la voie du tram met un peu de piment dans le groupe. L'heure tournant nous prenons le chemin le plus court vers St A à travers Creutzwald, zone commerciale, stock de voitures, route du sel jusqu'au carrefour de Porcelette. A droite vers route de l'Europort sentier vers pont de l'autoroute sur la route de Porcelette, sentier par le pont Ferdinand vers Oderfang, piscine, MJC. 57 km

**Présents:** Patrick, Guy, Claude, Lucien, Marc, Roland coiffeur, Marc E, Julien, Guillaume, Marc, Luc, Jean, Julien, Alain, Laurent, Achille

*Meilleurs vœux de bonheur et de santé pour 2016*

lien de la vidéo faite par notre ami Christian pour la sortie du 27 déc. 2015: <https://youtu.be/KVqFPTBBx7E>

Achille



## CR de la sortie Vtt du 10 janvier 2016

Météo du jour : nuageux 6° - Terrain très boueux !

La météo peu engageante a laissé un peu de répit aux vététistes courageux du jour. En effet la pluie a cessée à 8h50 et a repris à 12h20 en laissant un terrain détrempé.

Dans ces conditions 10 courageux se sont élancés sur les chemins.

Direction Oderfang puis vers Longeville par la piste à chevaux à gauche à l'entrée de la forêt nous franchissons la route de l'Ambach. Route de Himmering puis à gauche chemin longeant Longeville on passe devant la Madonne qui ne nous aide pas à monter le raidillon boueux. Nombreux sont ceux qui mettent pied à terre. Nous arrivons aux ruches et entamons la grande descente boueuse sans chute. Chemins vers route de Himmering avec passage sous l'autoroute puis direction route du sel. Avant la route de Porcelette nous prenons à gauche franchissons la route de Porcelette puis chemins vers moulin de Porcelette. Direction Diesen, Ham sous Varsberg, passage devant l'école puis direction la Houve.

Contournement de la cité par les chemins, puis nous longeons la voie ferrée et arrivons au restaurant Burg. Direction étangs de Ham puis single à gauche qui nous ramène à la voie ferrée que nous traversons, sentier vers Diesen, route Carling, Diesen et route du sel jusqu'au carrefour de Porcelette. Sentier vers route de l'Euport puis pont de l'autoroute. Patrick propose un single à gauche qui nous ramène au foyer de l'UFTIC puis centre équestre et retour par centre aéré, piscine, MJC.

41 km dans la bonne humeur sans chute !

**Présents** : Patrick, Guy, Daniel, Jean Marc, Amédée, Frédéric, Bertrand, Luc, xxx, et Achille



## Retrouvailles autour d'une galette.

Samedi 16 janvier, 36 membres du club de sont retrouvés à la Maison des Associations pour un après midi convivial autour de la galette des rois. Au préalable, pour se mettre en appétit deux activités sportives, étaient proposées aux membres volontaires qui ont répondu à l'invitation. C'est Yvon qui a animé un circuit marche de 10 Km menant un groupe de 26 marcheurs à la découverte du cimetière Américain, du chemin des enfants et de l'ancienne zone de stockage de charbon. Patrick Eisenbarth pour sa part, a emmené un groupe de 3 courageux vététistes vers Diesen et le lac de Creutzwald pour une ballade d'une trentaine de kilomètres. La sortie vélo a dû malheureusement être annulée à cause de la neige et du froid. Au retour, tous était heureux de se retrouver au chaud pour déguster les galettes le tout accompagné d'un café, d'un thé ou d'un chocolat chaud gentiment préparés par Solange et Huguette. C'était l'occasion pour certains cyclos de renouveler leur licence et pour le président Marc Gaspary de présenter ses vœux pour la nouvelle année et de rappeler le programme des manifestations auxquelles le club va participer. Une première manifestation se déroulera le samedi 6 février à 14H00 à la maison des Associations et concernera à une information « Sécurité à vélo » présentée par Jacques et une information sur « l'entretien et les réparations du vélo » par Achille. La reprise de l'activité vélo se fera le dimanche 6 mars lors de l'ouverture de saison qui se déroulera cette année à SAINT-JEAN ROHRBACH. JM SCHAMBILL



*Débat du rassemblement*



*Notre guide du feu et photographe en grande discussion*

Les  
marcheurs  
sont  
prêts ....



...les  
vététistes  
aussi !



# Après les efforts ... le réconfort !



## CR Vtt du dimanche 17 janvier 2016

Météo du jour : soleil -2° - Terrain enneigé !

Superbe météo ce dimanche matin et enfin la neige tant attendue avec une épaisseur idéale pour une randonnée VTT. 13 vététistes, deux groupes sont formés.

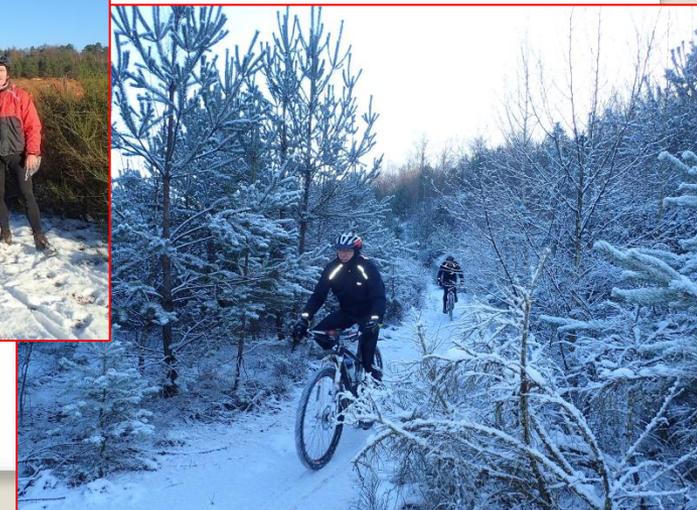
C'est parti, notre guide du jour, Patrick se dirige vers Oderfang, le lotissement du pré fleuri, vers la station de gaz pour arriver en face du cimetière américain. Nous empruntons les chemins du parc du cœur traversons la route du parc à charbon un petit single et nous voilà près de Grison direction la cité Jeanne d'Arc puis la cité Arcadia, longeons le domaine d'Ophélie, passons devant le centre de documentation technique. Traversée de la route Merlebach - l'Hôpital un single nous mène au bas de la cité Colline; nous entrons dans la carrière par un splendide single enneigé (voir photos) et sous la conduite de notre guide franchissons différents obstacles parfois à pied pour diverses raisons (problème de dérailleur avant gelé etc...). Arrivés à la station de traitement des eaux d'exhaure une pause bien méritée nous revigore.

Il est 11 h 00, retour par la route de Freyming vers centre de tri, centre de doc., chêne des sorcières route de Jeanne d'Arc vers St A puis single après le pont de l'autoroute et contournement de la zone du Hollerloch par single pour sortir au niveau du centre de tri postal.

Contournement du cimetière américain par la gauche, station de gaz, centre aéré d'Oderfang, piscine, MJC.

38 km dans la neige sans chute !

**Présents** : Patrick, Daniel R, Daniel O, Rolland, Lucien, Frédéric, Bertrand, Luc, xxx, Jean, Laurent, Julien, Achille.  
Achille



**Cyclotourisme** Assemblée générale de la ligue de cyclotourisme hier

# Les vététistes à l'heure de l'ACAI

L'AG de la Ligue de Lorraine – 17 janvier 2016



■ Dans la salle, les cyclistes de Lorraine. Leur effectif global est de 4.143 membres répartis en moins de cent clubs.

Avec deux clubs de plus et seulement trois licenciés de moins par rapport à l'exercice précédent, la Ligue de Lorraine de cyclotourisme affiche une santé au beau fixe. Pour le cru passé, elle a pu compter 4.143 sportifs, amoureux de la nature, qui arpentent régulièrement les sentiers de Lorraine.

Beaucoup ont cheminé l'an passé vers la cité de Duroc. Notamment pour assurer l'encadrement ou participer à la semaine fédérale des jeunes qui s'est déroulée en juillet au départ du stade du Pâquis. Mais, la randonnée des Brasseurs qui soufflait ses dix bougies dans la cité de Duroc, restera aussi un bon souvenir avec ses 200

participants inscrits. « La participation à nos concentrations est un point de satisfaction. Car nous avons encore approché, cette année, notre meilleur chiffre obtenu pour le 80<sup>e</sup> anniversaire de la concentration de Thiaucourt », a mis en avant Bernard Mouchot, le président de la Ligue de Lorraine de cyclotourisme. Il fut pourtant moins dithyrambique, pour ce qui est du « respect du code de la route et le partage avec les autres usagers de la route et de la forêt. C'est capital pour la bonne image que l'on doit véhiculer », explique-t-il.

Pour autant, pour ce cru 2016 en devenir, toutes ses préoccupations vont à l'obli-



■ Henry Lemoine s'est vu remettre, au titre de la mairie, une plaque et un œuf de Vannes-le-Châtel.

gation de fusion de sa ligue, avec celles d'Alsace et de Champagne-Ardenne. « Je ne vous cache pas que je ne vois pas cette fusion comme une avancée, mais plutôt comme un frein, au moins pendant quelques années, le temps de remettre cette grosse machine sur les bons rails », a confié Bernard Mouchot, convenant qu'il faudra puiser le meilleur de chaque ligue pour faire renaître la nouvelle.

Dans un autre registre, le calendrier des compétitions à venir fut dévoilé avec deux

rendez-vous dans le bassin. Le premier pour la randonnée de printemps du côté de Thiaucourt. Le second pour celle d'automne, baptisée des Brasseurs.

Placé alors aux récompenses des premiers clubs de Lorraine, du challenge de France. Le cyclotourisme mussipontain se classe tout d'abord 165<sup>e</sup> sur 348 clubs, du challenge France de plus de 76 licenciés. Mieux, en 38<sup>e</sup> position sur 151 clubs pour ce qui est du challenge des écoles de cyclotourisme de 30 jeunes et moins.

Mais surtout « bravo au cyclotourisme mussipontain qui a atteint la première place au challenge du Conseil régional 2015 », a mis en avant Serge Tisserant, le secrétaire de la Ligue régionale de cyclotourisme.

Pour clore l'assemblée générale, des récompenses ont été remises à titre fédéral, régional et pour la ligue. Quelques minutes plus tôt, le maire de Pont-à-Mousson avait lui aussi été mis à l'honneur pour son soutien à la cause du cyclotourisme.

**Emmanuel VACCARO**

## Résumé de notre ballet sur glace du samedi aprèm 23 janvier.

Nous étions 4, comme les Mousquetaires : Alain, Laurent, notre guide Michel et moi. Nous sommes partis à 13h30 pour rentrer à 16h50. Au départ du centre aéré, au vu l'état du sol très glissant par endroit, nous avons pris la direction de Longeville par les grands chemins forestiers.

Puis nous avons monté la côte de la maison de retraite pour reprendre des petits chemins ou route de campagne direction Boucheporn vers Zimming, Hallering, Basse-Vigneulles, Bambiderstroff direction le Bambesch et terrain de cross.

Là nous avons repris la D74 pour revenir vers Longeville par une super belle descente, puis emprunté un chemin qui traverse tout le bourg par l'arrière le long du Muehlegraben, puis direction route forestière de Himmering et retour par le grand chemin à Oderfang.

Nous avons eu raison de braver les conditions météorologiques et les chemins verglacés.

Michel nous a fait une magnifique balade avec de beaux dénivelés et de beaux paysages. Il ne faisait pas trop froid et la campagne était très belle avec le brouillard et les restes de neige ou glace.

Certaines séquences de pilotage sur glace étaient bien ludiques surtout dans les montées, le vélo n'était pas toujours d'accord. Notre style ressemblait plus à l'atterrissage d'un cygne sur un lac gelé qu'à celui d'Absalon ! On s'est vraiment fait plaisir et personne n'est tombé.

Le rythme étant plus lent que d'habitude, nous avons beaucoup bavardé. Ces randos loisirs du samedi aprèm sont bien ludiques et nous permettent de créer et entretenir une certaine convivialité voire complicité.

A consommer sans modération !

Josette



## CR Vtt du 24 janvier 2016

Météo du jour : couvert -1° - Terrain gelé, partiellement enneigé et verglacé !

17 vététistes au CAC ! Deux groupes sont formés

Direction Oderfang puis piste de cheval vers la route d'Ambach, passage devant le restaurant et sentier difficile en raison des racines gelées vers la route du sel. Traversée de la route de Porcelette puis direction étang de Porcelette vers Diesen puis Ham/s/Varsberg. A l'école à gauche nous entrons dans la forêt et rejoignons la cité de la Houve que nous contournons par la forêt pour rejoindre la gare de Creutzwald. Les chemins forestiers contournent Creutzwald en passant devant le stade de la Houve puis l'Hôpital, maison de retraite et cité de la Houve 1. Sentier vers Merten traversée de la route de Falk puis à gauche vers la douane de Creutzwald en traversant la route de Merten puis le pont de la Bisten (frontière) et rejoignons la Schmulgebude par la vallée et remontée vers la douane.

En raison du retard du au terrain difficile raccourci direction château d'eau du Garang et chemin direct vers le pont de la voie rapide sur la route Creutzwald Lauterbach. Stade de Lauterbach et sentier vers Carling traversée de la voie ferrée et retour par la route du sel. Traversée de la route de Haslach, pont de l'autoroute, pont Ferdinand, Oderfang, piscine, MJC. 48 km parcourus

**Présents:** Patrick, Daniel R, Rolland, Lucien, Frédéric, Bertrand, xxx, Jean, Julien, Marc E, Marc G, Guillaume, Jean Marc, Guy, Marc F, Philippe, et Achille le guide du jour



## Médaille de la ville de Saint-AVOLD

Le Mardi 26 janvier 2016 notre trésorière Solange SCHAMBILL s'est vue remettre par le Maire de la ville de Saint-Avold, entouré de son conseil municipal, la médaille de la ville pour son dévouement au sein du cyclo club.

En effet Solange est entrée au cyclo club de Saint-Avold lors de sa création en 1982 comme bénévole et a été élue en novembre 1985 membre du comité directeur puis dans la foulée elle a accédé au poste de trésorière qu'elle occupe depuis 30 ans maintenant.

Tout en menant de pair ses activités professionnelles, familiales et associatives, elle s'est lancée dans la pratique du vélo de route accompagnée par ses deux filles. Aujourd'hui encore, elle fait environ 2500 km de vélo par an et elle compte continuer ainsi, aussi longtemps que sa santé le permettra, pour rester une digne ambassadrice de la ville de SAINT-AVOLD.

Pendant quelques années, lorsque ses enfants étaient scolarisés au primaire, elle a œuvré dans l'équipe de Mme BOUTEVILLE au profit de Noël de Joie. Enfin son passe temps favori, en-dehors du vélo, est la peinture qu'elle pratique au sein de l'Association des Amis de la Peinture de SAINT-AVOLD depuis 2005.



félicitations



Toutes nos



Solange

## CR Vtt du 31 janvier 2016

Météo du jour : couvert 6° et fine pluie à partir de 11 h 00 - Terrain humide et très praticable

17 vététistes au CAC. Nous remarquons la présence de Luc avec son nouveau fatbike.

Deux groupes sont formés.

Direction Oderfang, contournement centre équestre, sentier vers parc du Tyrol, traversée route de Porcelette, contournement du parc du Tyrol par sentiers, arrivée en face cimetière américain, parcours du cœur, route du parc à charbon, Grison à gauche sentier vers route de Jeanne d'Arc (pas trop boueuse) traversée route de Jeanne d'Arc sentier vers pont de l'autoroute, sentier vers sortie tunnel, sentiers vers chêne des sorcières.

Direction centre de documentation technique en longeant le quartier Arcadia par le bas, domaine d'Ophélie, centre de documentation. Traversée de la voie ferrée puis route de l'Hôpital, à droite direction cité de St Fontaine entrée puis sortie de la carrière et montée vers le belvédère. Pause !

Le retour est prévu par l'étang du Warndt, donc sentier vers Lauterbach, traversée de la route Lauterbach Karlsbrunn et descente par sentier vers la vallée Ludweiler Lauterbach. Pause technique ! Le guide a crevé et fait une démonstration avec une semaine d'avance comme le font remarquer certains. Le soutien aimable du groupe permet une réparation rapide, néanmoins nous sommes obligés de raccourcir un peu le circuit et décidons de nous rendre directement au stade de Lauterbach par la route forestière.

Retour classique par sentiers vers Carling, traversée de la voie ferrée, sentier vers route Diesen Carling, traversée et sentier pour rejoindre route du sel, traversée de la route de Haslach, pont de l'autoroute, pont Ferdinand, Oderfang, piscine, MJC. 44 km

**Présents:** Patrick, Claude, Daniel O, Roland C, Lucien, Frédéric, Bertrand, xxx, Jean, Julien, Guillaume, Guy, Marc F, Philippe, Roland U, Daniel, et le guide du jour Achille.



## AM infos Sécurité et Mécanique

Les documents  
sont disponibles  
sur le site du club

La sécurité à vélo

<http://www.cycloclub-stavold.org>

La mécanique de base

Le samedi 6 février le club avait convié les membres à une après-midi d'informations sur la sécurité à vélo animée par Jacques, et quelques réparations courantes pouvant être faites sur le terrain par Achille.

Une quinzaine de personnes étaient présentes, très intéressées par les présentations, et démonstrations au vu de la participation verbale et des commentaires productifs émis par les uns et les autres !

Jacques a fait en raison du début de saison tout proche quelques rappels utiles sur les bons comportements à avoir pour la circulation en groupe, le rôle du Délégué sécurité club, la réglementation pour le vététiste lors des sorties en forêt, et a présenté les nouveautés du code de la route depuis janvier en faveur des cyclistes. Le tout a été ponctué par un petit quizz sur la sécurité à vélo fait en commun et qui a été apprécié par l'ensemble du groupe.

Achille a de son côté montré (puisque'il y avait des nouveaux) comment réparer une crevaison, puis le remplacement du câble du dérailleur arrière. Le tout agrémenté de bons conseils et astuces destinés à faciliter le bon déroulement des réparations. Ce que les participants ont retenu aussi, c'est que l'usage de graisse ou du Kärcher sont à bannir de nos habitudes d'entretien du vélo ou Vtt.



## CR sortie Vtt du 7 fév.

Météo du jour : au départ pluie forte pendant 1 h 30 - terrain lourd (surtout dans la carrière) mais praticable - température 8° - 13 courageux au départ

Deux groupes sont formés

Le guide du jour Patrick nous emmène vers la carrière de Sainte Fontaine en passant par : Oderfang, contournement du centre équestre vers parc du Tyrol, entrée dans la forêt et singles longeant la route de Porcelette jusqu'au pont de l'autoroute.

Retour dans la forêt et chemin vers route de Haslach puis vers la route du sel direction Carling en passant par le pont SNCF à droite. Arrivée à Carling au niveau du garage à gauche puis entrée dans la forêt au niveau du transfo EDF. Direction Lauterbach centre, traversée de la route niveau du Turf entrée dans la forêt avec single à droite et gauche vers belvédère près de la cité colline.

Redescente vers route de Merlebach, l'Hôpital puis sentiers vers station de gaz de St Fontaine, entrée dans la carrière direction Merlebach puis redescente vers station de traitement des eaux d'exhaure. L'accès est ouvert ce qui nous permet d'admirer l'installation et les panneaux de comprendre son fonctionnement.

Il est 11 h 00 nous rentrons par Freyming, puits Ste Fontaine puis direction cité Jeanne d'Arc et retour par singles et chemins vers St Avold au niveau du pont de l'autoroute de la route de Jeanne d'Arc. Single à gauche vers la zone artisanale, route vers le parcours du coeur, cimetière américain, parc du Tyrol, Oderfang mjc.

43 km dans la bonne ambiance malgré l'absence de notre sexa en fin de carrière; aurait-il des problèmes d'étanchéité (matériels) !!!

**Présents** : Patrick, Roland, Daniel O, Marc E, Marc G, Philippe, Julien, Luc, Bertrand, Achille, ....



## Fusion des ligues du Grand Est

Les élus des ligues d'Alsace, de Champagne-Ardenne et de Lorraine se sont rencontrés pour la première fois à Strasbourg le samedi 13 février. Les grandes lignes de la procédure devant conduire à la fusion des 3 ligues en fin d'année y ont été abordées. D'autres rencontres suivront ...



## CR Vtt du 14 février

Météo du jour : temps couvert sans pluie - terrain lourd mais praticable - température 5°

25 courageux au départ - Deux groupes sont formés

Le terrain très lessivé nous oblige à choisir un circuit roulant tous temps.

Direction centre aéré d'Oderfang puis route de l'Ambach en empruntant la piste pour chevaux qui nous donne un aperçu du terrain. Passage devant le restaurant puis nous rejoignons la route du sel par le sentier raviné à gauche puis à droite. Nous restons sur la route du sel jusqu'à l'entrée de la zone commerciale de Xwald ou nous franchissons la RD 33, entrons dans la forêt et franchissons la frontière direction le pont de la voie rapide sur la route de Xwald Lauterbach. Sentiers ravinés vers la ferme brûlée puis direction étang du Warndt, traversée de la route Friedrichweiler-Ludweiler puis direction parc animalier de Differten. Pour cause d'horaire nous restons en contrebas du parc et pouvons admirer un superbe cerf et sa harde qui nous observent et disparaissent rapidement. C'est la pause ravitaillement et quelques uns s'adonnent à des commentaires sur le spectacle précédent.

Le retour par un sentier en pente sur lequel coule un courant d'eau important nous oblige à chercher constamment une trajectoire optimale. Tous arrivent sur la route et nous rejoignons la route forestière puis le stade de Lauterbach.

Direction Carling entrée dans la forêt en face du garage puis sentier vers le pont de la voie de contournement et traversée de la voie de chemin de fer. Les sentiers vers la route de Diesen et après sont détremés jusqu'à la route du sel. Au niveau de Porcellette, sentier à gauche vers la route de Haslach (le guide est obligé d'abandonner le groupe pour cause de pneu entaillé), puis sentier vers pont de l'autoroute, sentier vers Oderfang, piscine, MJC.

A l'arrivée, 53 km dans la bonne ambiance malgré les incidents survenus au guide du jour (oubli du bidon, appareil photos déchargé, panne vélo...)

**Présents** : Patrick, Roland, Daniel, Marc G, Philippe, Julien, Luc, Alfred, Lucien, Guillaume, Guy, Claude, Jean Marc, Amédée, Alain, et Achille, .... Le guide du jour

*Humour du jour*

**L'instituteur** : " Thomas, dis-moi un peu qui d'entre vous est venu hier voler des pommes sur mon pommier ? "

**Thomas** : " Je ne vous entends pas bien monsieur, vu que je suis sur le dernier banc de la rangée."

**L'instituteur** : " C'est ce qu'on va voir ! Viens ici t'asseoir à ma place.

**J'irai m'asseoir à la tienne et à ton tour, tu me poseras une question."**

**Ils échangent leur place et Thomas fait ce que l'instituteur lui a demandé.**

**" Maître, qui est venu dormir avec maman alors que papa était de service de nuit?"**

**L'instituteur** : " Tu as raison Thomas, on ne comprend rien ici dans le fond. »

## CR VTT du 21 fév.

Météo du jour : temps couvert, bourrasques de vent, pluie faible au départ, terrain lourd mais praticable, température 8°  
15 courageux au départ

Deux groupes sont formés

Claude le guide du jour décide de choisir un circuit roulant tous temps.

Direction centre aéré d'Oderfang puis route de l'Ambach vers route du sel direction Carling en prenant à droite après le pont de chemin de fer. Traversée de Carling entrée dans la forêt chemins vers le stade de Lauterbach. Direction étang du Warndt avant l'étang à gauche vers l'ancienne douane allemande puis divers sentiers vers route de Xwald Merten et direction la ferme aux cloches et la Madonne de Falck.

Retour par la route de la Houve vers la ferme Saint Nicolas que nous rejoignons par un superbe sentier en dévers. Arrivés au parking nous redescendons vers la cité de la Houve en contournant le siège 2 puis direction école de Ham, Diesen, moulin de Porcelette, traversée de la route de Haslach, pont de l'autoroute, Oderfang, piscine MJC.

51 km, 550 m de dénivelé dans la bonne ambiance

**Présents** : Patrick, Roland C, Christian M, Daniel R, Marc G, Marc E, Daniel O, Julien, Luc, Alfred, Guy, Daniel, Claude, Achille, ....



## CR Vtt du 28 fév.

Météo du jour : temps froid venteux et sec. Temp. de -1° à 4°. Terrain humide très praticable

20 vététistes et 8 routiers au départ. Patrick se propose comme guide du jour.

Départ rapide vers Oderfang puis pont Ferdinand vers le pont de l'autoroute sur la route de Porcelette.

Sentier à droite dans la forêt vers route de Haslach puis à gauche contournement de la zone industrielle de l'Europort pour arriver au rond point de St Avold Nord.

Tout droit vers forêt de Jeanne d'Arc puis sentier vers domaine d'Ophélie, centre de documentation technique traversée de la route de Merlebach, l'Hôpital entrée dans la carrière sentier direction belvédère de Merlebach. Petit single puis chemin direction Karlsbrunn avec descente d'escalier trial, étang de Karlsbrunn, sentier vers étang de Saint Nicolas que nous contournons.

L'allure élevée nous oblige à séparer le groupe en deux. Patrick plein de fougue entraîne le premier sur un nouveau single en pente.

Le deuxième groupe prend le chemin du retour vers étang de Karlsbrunn puis belvédère direct, carrière, forêt de St Fontaine, centre de doc. Technique, chêne des sorcières, chemin vers tunnel autoroute puis sentier vers pont de l'autoroute sur route de Jeanne d'Arc.

Sentier vers zone commerciale puis traversée route de Jeanne d'Arc et chemin vers vente au carreau, parcours du cœur, cimetière US, station gaz, Oderfang, piscine, MJC.

Le groupe 1 arrive après 5 min. ! 44 km, 500 m de dénivelé dans la bonne ambiance

**Présents** : Patrick, Roland C, Christian M, Daniel R, Marc E, Daniel O, Julien, Luc, Alfred, Guy, Daniel, Claude, Alfred, Jérémy, Roland, Achille, 3 collègues de Petit Tenquin, ....

## Dentiste

**Juste au moment où le dentiste se penche vers une patiente pour la soigner, il sursaute :**

**« Excusez-moi, madame, mais ce sont mes testicules que vous tenez.**

**- Je sais, " répond la patiente..." Nous allons tous les deux faire bien attention de ne pas faire mal à l'autre. D'accord ? »**



## Sortie VTT Loisirs du samedi 5 mars 2016

Oderfang 13H30, nous sommes à huit, tous avec le sourire : Michel J. - Marc G. - Claude G. - Josette - Laurent P. - Guy - Copain à Daniel D. - Alain H. -

Il y a juste Josette qui est en petite détresse, ... » j'ai crevé, » un peu de charme et trois messieurs s'activent.

Après une erreur de casting, apparemment Guy a essayé de regonfler la chambre à air percée, et bien sûr pas de miracle, ça n'a pas fonctionné. Entre temps un prêt de chambre (sans rustine celle là) et le problème est résolu.

Nous apprécions le soleil qui est de la partie et le chef Michel nous trace le chemin.

Oderfang, pont Ferdinand, pont sur l'autoroute, chemin qui longe l'Europort, puis direction l'entrée de Creutzwald, nous passons sous la voie rapide, Hauteurs de Lauterbach, à gauche puis à droite chemin goudronné jusqu'au Warndt Weiher, arrêt photos et casse-croûte, on traverse la route près des crapauds, chemin direction Differten, parc à gibier de Differten, retour avec boucle à l'ancien dépôt à munitions, à côté du Warndt Weiher, tout droit vers la voie de contournement, passage sous la voie rapide, descente à la Schmuggelbud, traversée de Creutzwald par la rue Nassau avec descente des escaliers à droite, deux courageux dévalent les escaliers, les autres, prudents mettent pied à terre, Guy ne lève pas la jambe assez haut et brise net son garde boue. Retour par le parc à voiture. Pour ma part à partir de la maison 52Km.

Beau temps ensoleillé. Belle sortie sans incident particulier.

Bravo à notre Madelon qui n'a pas eu peur d'affronter 7 redoutables briscards, et attention « oreilles chastes » s'abstenir. nous sommes quand même un peu sales, mais c'est ça le VTT.

Guy



## VTT du dimanche 6 mars 2016.

**Groupe 1 = 3 participants** : Patrick- David K. – Guy –

**Groupe 2 : 5 participants** : Julien – Dosda – De Guilli - + 2

Quelques mots sur le déroulement de la sortie groupe 1.

Guy inquiet devant le calibre de ses compagnons leur propose de ne pas s'occuper de lui. C'est compter sans l'esprit de camaraderie de Patrick.

Apparemment la météo en a refroidi plus d'un, où sont donc passé les 25 participants de dimanche dernier ?

Nous savons déjà que Marc et Achille sont partis pour la bénédiction des vélos à St-Jean.

Les autres doivent être sous la couette.

Nous voilà donc partis, le style change avec la sortie du samedi après-midi hier. Le soleil a disparu. La pluie est forte et ne nous laissera aucun répit.

Partout des mini rivières se forment. Le plus gênant c'est la buée sur les lunettes, difficile d'appréhender le relief, et pourtant on ne déplorera aucune chute.

Mes camarades sont très prévenants pour le papi et roulent très sagement. Plutôt du technique, de la glissade, de l'équilibrisme dans la boue.

Nous partons direction d'Oderfang et tout de suite à gauche le petit single bien gras.

Ensuite Himmering pour monter vers le rûcher par une montée plutôt gentille. Nous débusquons une première harde de sangliers. Pour redescendre Patrick choisit une descente plutôt sage, même si par ce temps les pièges sont partout. On passe sous l'autoroute, et un moment donné on prend un petit chemin montant sur la gauche.

Et ensuite le chemin se termine en cul de sac, cela nous rappelle des souvenirs, mais peu importe, le terrain est littéralement retourné par les sangliers, et là une deuxième harde, j'ai compté 7 sangliers qui dévalent.

En vous épargnant les détails, nous allons vers l'étang des hérons à Porcelette pour rejoindre ensuite l'entrée de Creutzwald. Ensuite montée vers le parc à voitures pour un retour gentil par grands chemins.

Patrick et David ayant des impératifs horaires, nous rentrons vers 11H30 – 11H45 et mon compteur affiche un petit 37 Km. Je dois dire que c'était très bon. Seules les mains mouillées dans les gants ont souffert du froid.

Mon VTT est maintenant propre, il sèche et se repose dans la chaufferie.

Guy

**Un soir au dîner, la petite dernière demande à son père :**

**" Papa, pourquoi t'es toujours tout rouge ?**

**- Ben tu vois ma fille, c'est l'été, et en mobylette, tu prends des coups de soleil et ça te donne la peau toute rouge."**

**La fillette opine du chef mais ne paraît pas totalement convaincue.**

**" Mais papa, en hiver aussi t'es tout rouge..."**

**- Oui ma fille mais en hiver il fait froid. Sur la mobylette, le froid et la vitesse ça te fait la peau toute rouge."**

**Alors la mère, excédée, saisit la bouteille de PASTIS et la tend à sa fille :**

**" Tiens, passe la mobylette à ton père ! «**

## Ouverture de saison à St Jean Rohrbach – 6 mars 2016



Quinze personnes ont fait le déplacement à St Jean pour cette ouverture de saison du CoDep 57. Malheureusement la mauvaise météo nous a encore dissuadés d'enfourcher nos petites reines.



## **Sortie VTT du dimanche 13 mars**

Temps beau et bise glacée.

**11 VTTistes** : Claude – Alain Hua Da – Daniel O. – Daniel R. – un 3<sup>ème</sup> Daniel – un 4<sup>ème</sup> Daniel - Guy – Alfred A. – X – Roland.

**-1 dizaine de routards** dont : Pierre D. – Sébastien B. – Julien – Etc...

Claude prend les choses en mains et nous mène sans traîner. Direction Porcelette, le long du siège des anciennes mines, montée au château de Varsberg, descente rapide, puis traversée de Varsberg vers la chapelle, attaque de la longue montée en direction de la route au dessus de Guerting. Jusque tout en haut et puis nous descendons de nos montures pour escalader à pied un raidillon impossible, mes chaussures dérapent et quand je monte de deux pas, je redescends d'un pas. Enfin du plat jusqu'aux éoliennes, nous traversons la route de Guerting à Coume, puis descente vers la ferme Esch, et plus loin nous rejoignons Falck. Passage au dessus du chemin de fer pour rejoindre le Alt Schacht à Creutzwald. Nous passons près du stand de tir ; Et là, patatras, nous avons notre malchanceux du jour ; C'est vrai que statistiquement, vu leur nombre, il ne pouvait que s'appeler Daniel. En fait c'est Daniel RICHARD, dont le dérailleur s'est « payé » une branche qui traînait là où elle n'aurait pas dû. Quoique nous sommes en forêt, et c'est peut être Daniel qui a traîné sa monture là où il n'aurait pas dû.

En l'absence de Docteur Achille, c'est Claude qui prend la relève. Malheureusement il a sans doute la poigne un peu trop forte, et cela ne plaît pas au dérailleur de Daniel. Ca fait crac. Notre valeureux Claude ne s'avoue pas vaincu et entreprend d'ouvrir la chaîne, avec beaucoup de mal, du temps et de la patience, il y parvient ; il parvient également à remonter la chaîne (en « schuntant » le dérailleur). Malheureusement quelques tours de pédales seulement et le dépannage de fortune lâche notre courageux. Daniel profite de la pente et nous accompagne jusqu'au lac, mais là plus rien à faire il sera obligé de nous quitter et d'utiliser son téléphone pour appeler du secours. Il ne reste plus qu'à la troupe transie à reprendre la route, nous avons pris du retard et nous devons accélérer la cadence.

Encore une belle sortie dont nous nous souviendrons avec plaisir,... sauf peut être Daniel RICHARD.

Salut les copains.

Guy.

Nous avons une pensée pour tous nos copains et toutes nos copines qui roulent au Lavandou.

### **Deux hommes sont dans un bar et discutent**

**" Où est-ce que tu es né ?**

**- A Tours...**

**- Ah bon ! Moi aussi !! Et dans quelle maternité**

**- Celle du Beffroi...- Moi aussi ! Et quel jour ?**

**- Le 5 octobre 1975...**

**- Oh ! Moi aussi ! On est pareil ! C'est dingue ! "**

**Un troisième homme entre dans le bar et demande au barman : " Alors Jimmy, quoi de neuf ?**

**- Bof, rien de nouveau. Les jumeaux sont encore bourrés. »**

## Stage maniabilité Vtt au Felsberg les 12 et 13 mars

Quand technique  
*rime avec sécurité*

C'est à l'initiative de la Ligue de Lorraine, et sous la houlette du CTN national que s'est déroulé ce stage de pilotage dédié aux moniteurs et initiateurs fédéraux. La technique représente une partie inhérente et non négligeable d'une bonne sécurité à vélo. En effet, piloter son vélo c'est garder l'équilibre sur tous les terrains, franchir les obstacles sans chuter, négocier les virages et maîtriser son freinage. Les objectifs du stage :

- Acquérir ou parfaire les techniques du déplacement en milieu naturel, les franchissements et les positions spécifiques sur le vélo ou Vtt selon la configuration du terrain.

Quinze participants ont suivi ce stage au Felsberg (base Vtt du Pays Naborien) dont une licenciée du club en la personne de Josette Magra.

Voir les pages 14 et 15 dans  
la revue cyclo de mars 2016  
pour les détails techniques, ou  
sur notre site club.



positions spécifiques au pilotage VTT :

- **La mobilité du pilote** : pour renforcer ou alléger l'appui, améliorer l'ancrage et l'adhérence du vélo.
- **Le pédalage rond** : pour éviter les à-coups tout en gardant une motricité permanente.
- **Le freinage** : pour contrôler et adapter la vitesse à la situation.
- **Le pédaler-freiner** : association du pédalage et du freinage pour conduire le vélo à petite vitesse.
- **La dissociation du regard** : sur la roue avant pour ouvrir le champ de vision et anticiper la lecture du terrain.
- **L'utilisation du rapport 1** (même nombre de dents sur le pédalier et sur le pignon) : pour savoir où se situe la roue arrière après l'appui pédale.
- **Le déhanché** : pour ancrer le vélo dans un virage et garder l'adhérence.





## Vtt Loisir du 19 mars

Il ne faisait pas franchement beau ni chaud mais nos quatre irréductibles se sont néanmoins lancés sur les pistes et sentiers pour une après-midi de détente. Belle motivation. Bravo.

### CR du Vtt du 20 mars

Liste des présents dimanche 20/03

- un groupe vtt composé de 2 vttistes Marc F et J-Luc Pijot - un groupe vtt composé de 3 vttistes Denis, Sébastien, + ?  
- Pierre seul en Vélo Route

- le groupe de 11 vttistes : Alain, Guy, Claude, Guillaume, Daniel, Roland, Alfred A, Marc E, Patrick et un nouveau venu de Lachambre et un dernier cycliste de Xwald dont j'ignore le prénom (déjà présent à plusieurs reprises)

C'est Patrick E. qui a concocté un circuit relativement court (un peu moins de 40 km) mais très vallonné (+ de 600 m de dénivelé) ; plusieurs montées du côté de Longeville, la voie romaine .... et une descente dans la forêt de Longeville que je n'avais pas empruntée depuis des années, que beaucoup ne connaissaient pas et qui a été appréciée.

Pas de soucis particuliers en dehors d'une crevaison. Patrick





## PREMIÈRE SORTIE GL – 26 MARS

Pour cette première sortie officielle de l'année pour les cyclos « loisir » du club, le ciel était partiellement couvert, mais la température néanmoins agréable a attiré 10 cyclos et 7 Vététistes sur les parcours proposés. Les cyclos ont parcouru 50 et 40 km, et les Vtt 32. Un début de saison qui s'est passé sans incident. Tant mieux.

