



Cyclo Club Saint Avoird

BULLETIN DES ACTIVITÉS



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

2^{ème} trimestre 2016

1^{ère} sortie des Randonneurs Route du 28 mars

Cette première sortie a été reportée au 3 avril suite à la mauvaise météo dont nous avons été gratifiés le lundi de Pâques, matinée prévue initialement.

Mais, le 3 avril, même météo humide et fraîche ! Donc, pas encore de sortie des randonneurs. A nouveau reportée au ??

GL du samedi 2 avril

Pour cette deuxième sortie route du groupe loisir, une dizaine de cyclos se sont déplacés, pour rouler en deux groupes sur les parcours proposés. Ceux-ci prenaient la direction de Seingbouse, Cocheren, Théding puis retour par Farschviller, Cappel, Marienthal.

Six Vététistes quant à eux ont fait leur sortie dans les forêts environnantes de St Avold. Un nouveau participant a fait un essai avec le groupe.



T° un
peu
frisquette



Quelques échanges
entre participants,
consultation du
programme proposé
et



C'est parti
pour
quelques
heures de
plaisir !

La « der » de la Ligue de Lorraine à Thiaucourt (Dimanche 3 avril)

La Ligue a ouvert sa saison cyclo avec la traditionnelle Concentration de Printemps à Thiaucourt. Malheureusement la météo, décidément très humide depuis quelques temps, n'a pas favorisé la venue en grand nombre des cyclos de la région Lorraine.

Néanmoins un peu plus de 120 courageux participants ont fait le déplacement à vélo, sous la pluie continue, pour ce dernier rassemblement désormais incontournable sous l'égide de la Ligue de Lorraine. L'année prochaine, nouvelle grande région oblige, cette manifestation sera portée par le CoDep 54, avec la nouvelle appellation « Concentration de Thiaucourt ». Nous espérons d'ores et déjà qu'elle aura le même succès auprès des pratiquants de la petite reine.

Trois membres du Cyclo Club ont aidé à la logistique de cette journée bien conviviale.



CR VTT DU 3 AVRIL

Météo du jour : temps couvert, Température 8°, terrain humide très praticable, 14 vététistes (voir photos)

Guide du jour votre scribe.

Départ vers Oderfang et déjà au niveau du tennis couvert voilà que notre ami Marc G (président) est victime d'une crevaison. Réparation banale qui dure, dure plus de 10'. A t'il suivi le cours de mécanique avec l'attention nécessaire !?

Arrivé à Oderfang l'affluence de la journée du cœur nous amène à nous diriger vers la forêt de Jeanne d'Arc en passant par le centre d'équitation, contournement du parc du Tyrol, parcours du cœur, Grison à gauche traversée route de Jeanne d'Arc puis sentier à droite vers le pont de l'autoroute. Retour dans la forêt, ou différents sentiers nous mènent par les hauteurs sur une idée de Guillaume à la cité Jeanne d'Arc que nous contournons direction cité Arcadia puis centre de documentation technique et traversée de la route de l'Hôpital Merlebach vers cite St Fontaine porte du Périnhof ou Guillaume nous propose la visite du Terril de St Fontaine. Longue montée avec une portion très raide que seuls les meilleurs franchissent en se mesurant à notre ami Jean Marc.

Après l'effort le superbe panorama qui s'offre à nos yeux efface les douleurs de l'ascension.

Le temps couvert et pluvieux ne nous permet pas de réaliser les photos espérées.

Après le ravitaillement descente et retour par la route de Merlebach, siège de Cuvelette, sentiers vers Jeanne d'Arc, traversée de la route de St A, sentier par la droite vers chêne des sorcières, puis traversée route et sentiers vers pont de l'autoroute puis zone industrielle. Rentrée par sentiers vers le centre PTT, lotissement Langacker, garage Renault, Oderfang, MJC.

35 km, 500 m de dénivelé, le tout dans la bonne ambiance ! Achille



CR Vtt du 17 avril

Météo du jour : temps nuageux. Température 8°, terrain humide mais praticable

12 vététistes (voir photo) - Guide du jour votre scribe.

Départ vers Oderfang, centre équestre, contournement parc du Tyrol, parcours du cœur, route jusqu'à la poste puis entrée dans la forêt, sentier vers route de Jeanne d'Arc, sentier vers pont autoroute puis direction terrain de pétanque cité de la chapelle, sentier vers parc à bestiaux de la cité, cité de la chapelle, stade, route de l'hôpital, carrière de Sainte Fontaine, montée vers le belvédère

Pause et réparation de crevaison.

Retour par sentier vers route de Lauterbach, traversée puis sentier vers route Creutzwald Lauterbach, stade, Carling, sentier vers voie de chemin de fer, traversée, sentier vers route Diesen Carling, entrée dans la forêt, route du sel, route de l'Europort, sentier vers pont de l'autoroute, pont Ferdinand, Oderfang, MJC.

45 km, 600 m de dénivelé dans la bonne ambiance !

Pj: fichier GPS - <http://www.openrunner.com/?id=5964022> - Achille



CR Vtt du 24 avril 2016

Météo du jour : temps ensoleillé - Température 6° - terrain sec, optimal

16 vététistes (voir photo) - Guide du jour votre scribe Achille.

Départ vers Oderfang, puis vers la Ambach, montée vers la route du sel, traversée route de Porcelette, sentier à droite vers le moulin de Porcelette, avant le moulin traversée de l'étang vers Porcelette, De Vernejoul, traversée de la route de Ham, carrefour du bois du château, tout droit puis à droite descente vers Varsberg, église, chapelle des chasseurs, montée vers Niedervisse puis à la sortie de la forêt sentier à droite à travers le pré, sentier des cerises, traversée de la route de Guerting, ferme St Nicolas, parking et pause restauration. Josette suite aux différentes sollicitations de mariage remarque que non seulement elle a perdu le nord mais également son GPS. Alain se propose de l'accompagner pour le rechercher avec succès et de rentrer avec raccourci.

Le reste du groupe continu vers la Madonne de Falck par la route de la Houve puis chemin, réparation crevaison de Jean Marc.

Marc lors du passage à la pause ravitaillement des marcheurs prodigue des soins à une dame ayant quelques soucis de santé.

Retour par chemins vers la gare de Creutzwald, lac, parc à voitures, route du sel, route de l'Europort, pont autoroute, pont Ferdinand, Oderfang, MJC. 48 km, 500 m de dénivelée dans la bonne ambiance

Lien GPS : [Sortie à vélo matinale - Charles KOENIG's 52.1 km mountain bike ride](#)



CR de la sortie Vtt du 1^{er} mai

Météo du jour : temps pluvieux pendant 1h. Température 7°, terrain boueux

7 vététistes courageux (voir photo) - Guide du jour Patrick E.

Départ vers Oderfang, puis direction Creutzwald, étang du Warndt, Friedrichweiler, Differten, traversée de la vallée au Fischweiher.

Retour direction Vallerfangen, puis vers Linslerhoff, route du Warndtweiher, chemins directs longeant la voie rapide de Saarlouis puis stade de Lauterbach, Carling, route du sel,

route de l'Europoport, pont autoroute, pont Ferdinand, Oderfang, MJC.

52 km, 450 m de dénivelée dans la bonne ambiance.



Ils n'ont pas eu le temps de chercher le muguet !



MA VIE, MON ASSOCIATION

La Naborienne sur son 31



Photo RL

Depuis six mois, Marc Gasparly est le président du Cyclo-club de Saint-Avold. Avec son prédécesseur, Jacques Raczkiewicz, le tandem présente la 31^e édition de la Naborienne qui se déroule le 5 mai, jeudi de l'Ascension. Quatre circuits Route, quatre parcours VTT et une marche sont proposés. Des itinéraires prévus pour les débutants et les confirmés.

> En page 5 l'article de Bertrand Baud

Marc et moi,
avons été reçus
au RL fin avril
pour présenter
la Naborienne

MA VIE MON ASSOCIATION

L'esprit d'équipe selon Marc

Depuis six mois, Marc Gasparly est le président du Cyclo-club de Saint-Avold. Avec son prédécesseur, Jacques Raczkiewicz, le tandem présente la 31^e édition de la Naborienne qui se déroule le 5 mai, le jeudi de l'Ascension.

Camaraderie, émulation et entraide. Ce sont les maîtres-mots du Cyclo-club de Saint-Avold. Marc Gasparly a pris les rênes de l'association, en novembre 2015, succédant à Jacques Raczkiewicz. « Ce n'était pas un choix facile, mais il faut savoir laisser la place aux plus jeunes », commente l'ancien responsable. « De toute façon, nous fonctionnons en équipe, avec une ambiance collective », souligne Jacques Raczkiewicz, qui est demeuré dans le comité d'un club qui compte 65 licenciés et 18 adhérents.

Route et VTT

Marc Gasparly pédale depuis vingt-cinq ans sous le maillot du Cyclo-club naborien. « J'en ai vécu toutes les étapes, toutes les péripéties », souligne le sexagénaire. C'est à l'adolescence que sa passion pour le cyclisme se fait jour. Sans distinction pour le bitume ou les sentiers forestiers. « J'ai tou-

jours pratiqué le vélo de route et le VTT », confirme Marc Gasparly qui, en revanche, n'a jamais été obsédé par la compétition. Ce qui n'empêche pas, hiver comme été, d'enchaîner les bornes à raison de trois à quatre sorties par semaine.

« J'ai toujours privilégié l'aspect ludique, le plaisir. » Un état d'esprit qui colle bien avec le Cyclo-club naborien. « Le gros avantage, c'est de rouler en groupe, de se soutenir, de se conseiller », précise Jacques Raczkiewicz. « En plus, cela permet de découvrir de nou-

veaux circuits et de se faire un peu plus mal qu'en étant seul, donc de progresser. »

Un esprit d'équipe renforcé lors des deux stages annuels. Et par le développement des sections loisirs où les néophytes sont initiés aux réparations, aux choix du matériel, aux diverses techniques ou encore à l'alimentation. Des principes relayés par un site internet pédagogique en pleine mutation (www.cycloclub-sta-avold.org).

Bertrand Baud.

La Naborienne sur son 31

« Tous les ans, on change nos parcours. C'est une raison de notre succès », indique Marc Gasparly. La Naborienne attire plus de 700 participants chaque année. Pour cette 31^e édition du jeudi 5 mai, quatre parcours route sont programmés (31, 54, 75 et 110 km), ainsi que quatre circuits VTT (20, 35, 45 et 59 km) et une marche de 11,5 km. « Les itinéraires sont accessibles aussi bien aux débutants, aux familles, qu'aux sportifs confirmés. »

Les inscriptions sont prises le matin même, dès 7h. Départ de l'Agora. Tombola gratuite. Prix : 2 € pour les licenciés, 4 € pour les non-licenciés et 2 € pour les marcheurs.

Le tandem Jacques Raczkiewicz et Marc Gasparly présentent la 31^e Naborienne. Photo RL

SPORTS

La Naborienne c'est jeudi



Photo archives

Ce jeudi de l'Ascension, le cyclo-club de Saint-Avold organise la 31^e édition de la Naborienne. Plus de 700 cyclistes, vététistes et marcheurs sont attendus sur les différents circuits proposés par les membres du club, du plus facile au plus ardu. Les départs sont effectués devant l'Agora.

> En page 5, l'article de Bertrand Baud

BILAN 30ème NABORIENNE 2015

NOMBRE DE PARTICIPANTS

	ROUTE		VTT		
	N. Licenciés	Licenciés	N. Licenciés	Licenciés	
30 km	3	6	21 km	31	22
50 km	14	46	32 km	140	47
80 km	8	39	46 km	108	34
102 km	40	43	58 km	65	30
Totaux	65	134	Totaux	344	133
TOTAL	199		TOTAL	477	

MARCHE

10 km	55	Licenciés =	TOTAL GENERAL
TOTAL	55	39,50%	



La Naborienne, 31^e du nom

Jeudi, le cyclo-club de Saint-Avold organise la 31^e édition de la Naborienne. Plus de 700 cyclistes, vététistes et marcheurs sont attendus sur les circuits proposés, du plus facile au plus ardu.

Jeudi, les membres du cyclo-club de Saint-Avold seront sur le pont pour la Naborienne, manifestation phare de l'association. « C'est un gros événement qui demande beaucoup d'organisation, que ce soit aux inscriptions, à l'accueil, aux ravitaillements et pour la restauration », indique Marc Gaspar, le président du club. Surtout que, le beau temps étant annoncé pour ce jeudi de l'Ascension, ce sont plus de 700 participants qui sont attendus au départ de l'Agora.

« Une des raisons de notre attractivité c'est que d'une année à l'autre nous modifions nos parcours », poursuit le responsable. Ce qui sera encore le cas pour cette 31^e édition. « Nous veillons aussi à ce que les circuits soient abordables aussi bien pour les sportifs débutants que pour les pratiquants confirmés », souligne Jacques Raczkiwicz, le vice-président. « Ainsi, nous avons privilégié des formules pour les familles avec enfants, ainsi que pour les jeunes des écoles de cyclisme. »

« Circuits pour tous »

C'est dans cet esprit que les divers parcours ont été programmés. « Nous commençons à y réfléchir dès septembre, au niveau des autorisations et à partir de janvier nous réfléchissons concrètement aux tracés avec des repérages lors de nos sorties », commente Marc Gas-



L'an dernier, plus de 700 sportifs ont participé à la Naborienne. Photo archives RL

par. Le fléchage, lui, aura lieu ce mercredi. « Entre-temps, nous vérifions que les routes et chemins sont praticables. »

Pour les cyclistes sur route quatre itinéraires sont programmés, avec des distances respectives de 31, 54, 75 et 110 kilomètres. Tous tournent

autour de Saint-Avold. « Comme il ne s'agit pas d'une compétition, nous demandons aux participants de respecter le code de la route. »

Pour les vététistes, les distances oscillent de 20 à 59 km, avec des dénivelés allant de 200 mm à 1 250 m pour le

parcours le plus ardu.

Pour les cyclistes et vététistes, des contrôles-ravitaillements seront mis à disposition.

Enfin une marche de 11,5 km est aussi prévue. Tous les départs se font à l'Agora.

À noter qu'il n'est pas nécessaire de présenter un certificat

médical.

Bertrand Baud

Naborienne, ce jeudi 5 mai au départ de l'Agora.

Inscriptions à partir de 7 h.

Article paru dans le RL, pour annoncer notre événement phare, et vital pour le club

SAINT-AVOLD

Près d'un millier de vélos à la Naborienne

Belle météo,
beaux
parcours,
accueil
efficace ..



Trois points de ravitaillement installés sur les parcours ont permis aux sportifs de souffler et de se désaltérer. Photo XL

...Ravitaillements
copieux, sont les
ingrédients d'une
belle réussite

La Naborienne, manifestation phare du Cyclo-club de Saint-Avold depuis plus de trente ans, a connu un véritable succès hier avec la participation de 950 vététistes, cyclistes sur route et marcheurs. Les organisateurs étaient aux anges, même s'ils ont eu à déplorer la chute de trois cyclistes dans la descente de Montdidier.

> En page 4 l'article d'Odile Boutserin

Record pulvérisé

Ce jeudi matin, les soixante bénévoles du Cyclo-club (sur les 65 membres que compte l'association !) étaient sur le pont des potron-minet pour l'organisation de la Naborienne, la 31^e du nom. « Le premier cycliste s'est inscrit à sept heures moins dix ! », rapporte Jacques Raczkiwicz, le vice-président. Puis, au fur et à mesure que le soleil prenait de la hauteur dans le ciel naborien, ce sont près d'un millier de vététistes, cyclistes sur route et marcheurs qui ont pris la direction de la salle L'Agora, devenu pour l'occasion le PC du club. Une forte participation qui réjouit le président Marc Gaspary car, non seulement, le club des cyclos bat son propre record avec 200 sportifs de plus que l'an dernier mais aussi parce que cinq jours plus tôt, la météo était digne d'un mois de janvier. « Les cyclorandonneurs de Dieuze en ont fait les frais avec seulement 150 participants à leur manifestation du 1^{er} mai alors qu'habituellement ils tournent à 400... », situe le président.

C'est d'ailleurs sur les prévisions météo que les organisateurs naboriens jaugent les quantités de nourritures et boissons nécessaires aux trois points de ravitaillement installés route de Jeanne d'Arc, côte de Kleindal et route de Porcelette. « On passe des précommandes auprès de nos fournisseurs et, trois jours avant la manifestation, si le temps est au beau fixe, on charge ! ».

Malgré tout, à Jeanne d'Arc, Michel est à court de pommes. N'en déplaie aux coureurs, ils se rabattent sur les raisins secs, le gruyère, les tranches de brioches, pains d'épices et autres saucissons. Quelques minutes de répit à mi-parcours pour reprendre des forces et partager ses premières impressions.

Il est 10h30. Le dernier à s'inscrire est un vététiste. C'est alors qu'on prépare les barbecues, on fait les comptes et on patiente quelques heures avant le tirage au sort de la tombola et la remise des récompenses. « Cette année, on mise sur la jeunesse. Ainsi on gratifie les écoles de cyclo, le club le mieux représenté mais aussi

Chez les Koenig de Dourd'hal, on aime aussi faire du vélo en famille. Charlie, le papy, n'est pas peu fier de son petit-fils Thibaut, 8 ans et demi, qui s'est inscrit pour le circuit VTT de 35 km. Après douze bornes, le gamin d'Ancy-sur-Moselle confie avoir un peu galéré dans les montées mais ses deux ans d'expérience dans la compétition l'ont aidé à franchir les dénivelés. Pour la suite du parcours, ses parents Sandrine et Samuel, des sportifs aguerris, sont dans sa roue pour l'encourager.



Aux points de ravitaillement, les vététistes croisent les marcheurs et cyclistes sur route, un verre à la main. C'est l'occasion d'échanger leurs impressions à mi-parcours.

le plus jeune et le plus vieux en VTT et à vélo sur route. On s'est rendu compte qu'en récompensant la plus âgée des coureuses, c'était plutôt mal perçu, peut-être par coquetterie », sourit Marc Gaspary avant de répondre à un appel téléphonique. On vient de lui signaler un accident dans la descente de Montdidier. Trois cyclistes ont chuté sur la chaussée déformée. Heureusement, sans gravité.

C'est cela aussi être président. Gérer une course même à 30 km de son PC.

Textes : Odile Boutserin.
Photos : Patrice Barthel.

D'autres photos dès 9h sur notre site
www.republicain-lorrain.fr



le chiffre

950

C'est le nombre total d'inscriptions enregistrées hier aux courses vélo sur route, VTT et marche. Le Cyclo-club bat ainsi tous les records en trente ans d'organisation de la Naborienne ! « Cela est essentiellement dû à la météo très clémente mais aussi au fait que l'on propose chaque année des circuits différents », argumente le président Marc Gaspary. En 2014, pour la 29^e édition, le club avait accueilli 736 participants. L'an dernier, il y en avait cinq de moins.

Avant de prendre le départ d'un des circuits VTT, route ou marche, mieux vaut repérer son parcours sur les plans affi-





On s'active aux points de ravitaillement ! Il faut préparer les verres d'eau et de sirop, découper les tranches de brioches, pains d'épices, pains et parfois prêter une oreille aux commentaires des sportifs qu'ils soient positifs ou négatifs. Ils seront ensuite relayés à la réunion de débriefing.

reperer son parcours sur les plans affichés à l'entrée de la salle L'Agora.



Près d'un millier de vététistes, cyclistes sur route et marcheurs ont convergé très tôt hier matin vers la salle L'Agora pour s'inscrire à la 31^e Naborienne.



Ils étaient 90 marcheurs à emprunter le circuit de 11,5 km soit 10 % des inscrits à la Naborienne. Ce sont en fait les vététistes les plus nombreux. Ils représentent les 2/3 des sportifs. « Ils font notre force, reconnaît le président Gaspary, même s'ils ne font pas partie d'un club pour une grande majorité d'entre eux ».

Nos résultats 2016

BILAN 31ème NABORRIENNE 2016

NOMBRE DE PARTICIPANTS

ROUTI



N. Licenciés Licenciés

31 km	5	25
54 km	11	34
75 km	30	50
110 km	64	39

Totaux 110 148

TOTAL 258

MARCHE

11,5 km 101

TOTAL 101

VTT

N. Licenciés Licenciés

20 km	52	18
35 km	197	38
45 km	111	51
59 km	92	33

Totaux 452 140

TOTAL 592

TOTAL GENERAL

Licenciés =

33,88%

951

CR du Vtt Randonneurs du 16 mai

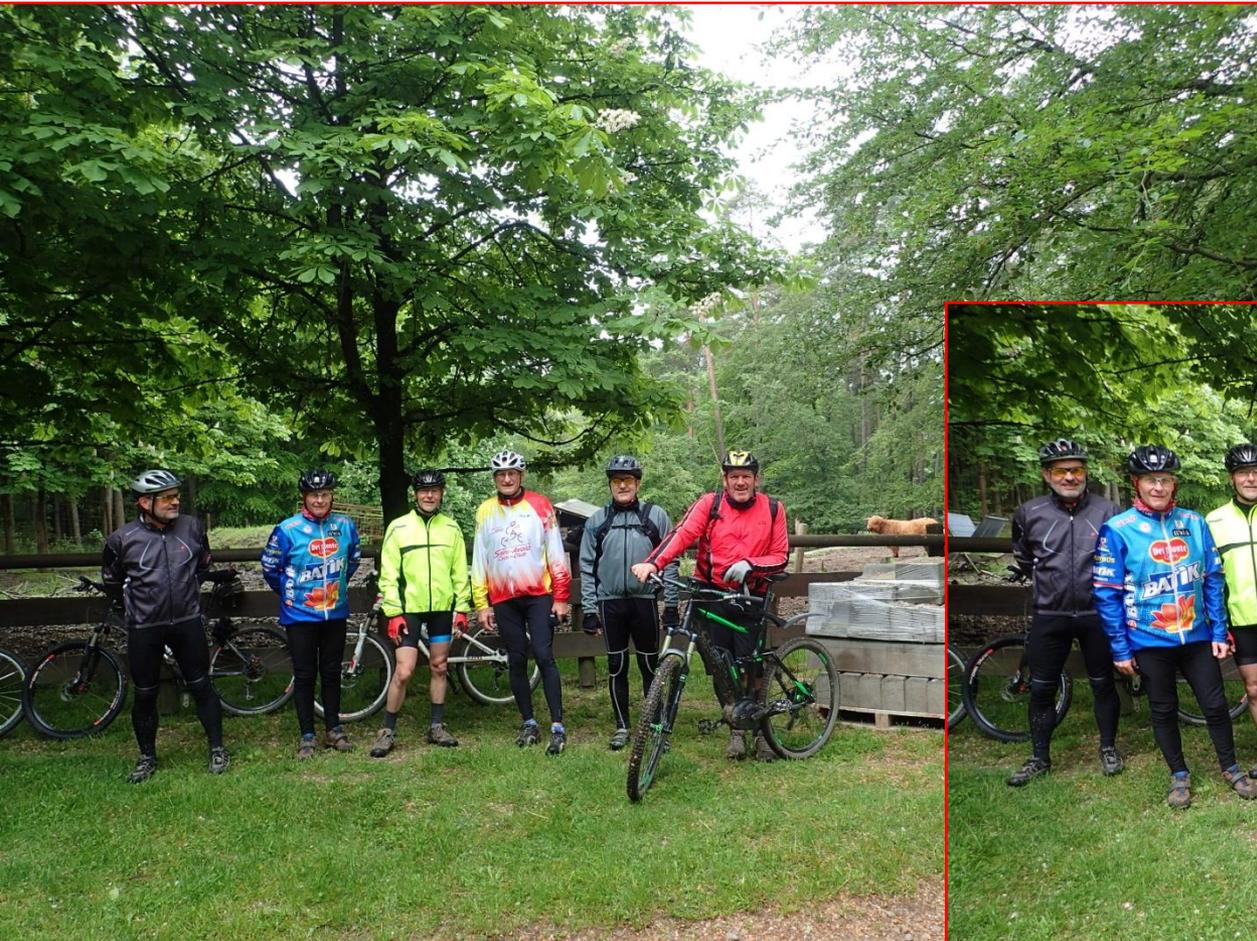
Météo du jour : temps couvert.et pluie pendant 30', Température 7°, terrain humide
7 vététistes (voir photo) - Guide du jour Achille.

Circuit vers parc animalier de Differten. Nous avons cherché le superbe cerf de la dernière randonnée mais sans succès.

Néanmoins nous vous proposons d'admirer la blonde du jour !

48 km, 400 m de dénivelée dans la bonne ambiance.

Lien GPS : <https://connect.garmin.com/modern/activity/1170898295#.VznTNGqgzE4.gmail>



sortie décentralisée du 28/05/2016



Samedi 28 mai le groupe loisirs route s'est déplacé à La Mutche pour une sortie décentralisée,

Trois personnes ont randonné sur le parcours de 45 km, 10 sur le 65 km et 2 autres ont marché autour de l'étang,

Les circuits préparés par Gérard et Marc ont permis de rouler sur de petites routes souvent inconnues des participants et cela a été

apprécié ,

Au retour nous nous sommes retrouvés au bord de l'eau pour déguster un café gâteaux préparé par Bernadette et Huguette ,

La météo nous a épargnés et tout le monde est rentré sec,

Une belle après midi à renouveler,

Marc



Autour de l'étang de La Mutche

À l'assaut du massif des Maures

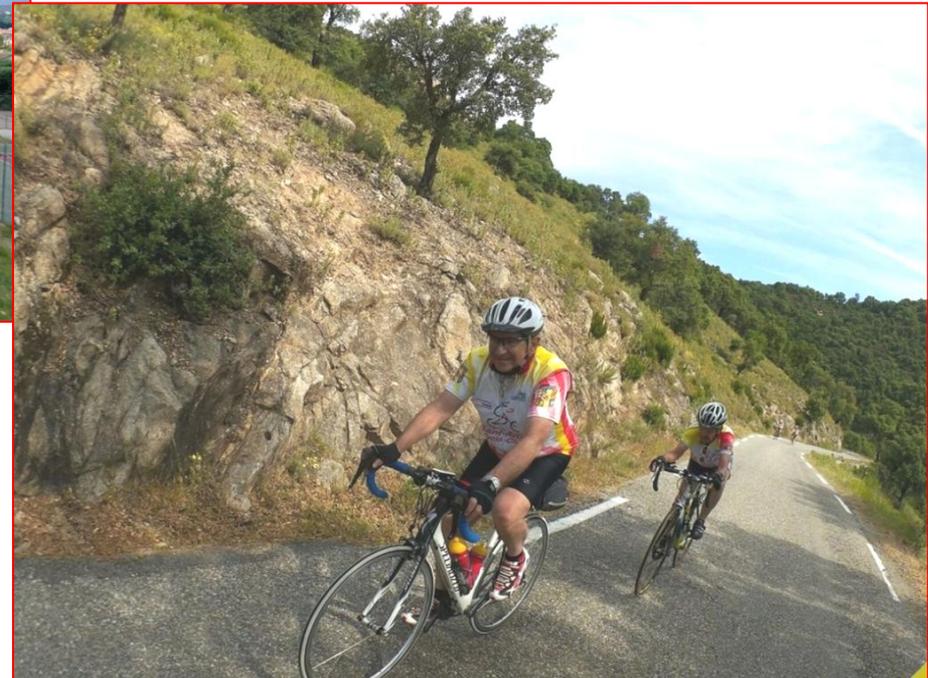
24 membres du Cyclo-club de Saint-Avoid, se sont déplacés une semaine à Roquebrune-sur-Argens dans le Var. Le président Marc Gaspary avait concocté un programme qui prévoyait du vélo le matin et des visites l'après-midi. Après le petit déjeuner, deux groupes de niveaux, celui du groupe Loisirs composé de six membres dont trois féminines et celui des randonneurs composé de onze membres dont une féminine, s'élançaient sur des circuits élaborés par Noël Nominé et Marc Gaspary dont les kilomètres respectifs étaient de 60 km et 80 km. Les accompagnatrices au nombre de sept profitaient pendant ce temps des installations du

centre, de la mer ou de la découverte des curiosités locales.

Au cours des sorties, les cyclos ont sillonné la région (de Sainte-Maxime à Saint-Tropez ou l'arrière-pays vers La Garde-Freinet, Draguignan, Bagnols-en-forêt). Le groupe Loisirs a parcouru ainsi 360 km et le groupe randonneurs 480 km et franchi huit cols. Les après-midi ont été consacrés aux visites de Port Fréjus, Roquebrune-sur-Argens, Saint-Tropez en prenant la navette bateau à partir d'Issambres. Les prestations du village comme les repas et les animations ont été très appréciées, d'autant plus que le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous.



Roquebrune sur Argens - Var



Du
4
au
11
Juin
2016



F L O R I L E G E

