



# Cyclo Club Saint Avoird

## Bulletin des activités

1<sup>er</sup> trimestre

À vélo tout est plus beau !



# Le cyclo club se féminise

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

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

## Le programme des mois à venir

Dans la programmation des actions 2019, figurent notam-



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

Photo DR

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

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

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

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

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





## CR de la sortie à Vtt du 18 Nov. par Achille

Quelques photos de nos 11 participants pour cette rando automnale de 40 km, Oderfang, parc du Tyrol, parcours du cœur, Grison, route de Jeanne d'arc, archives de documentation technique, traversée route de l'Hôpital, belvédère de Reumaux, Karlsbrunn, direction Lauterbach, belvédère de la cité colline, Lauterbach, Carling, route du sel, Europort, Oderfang. 500 m de dénivelée. Temps ensoleillé, 0° à 6° terrain sec mais recouvert d'un épais tapis de feuilles.



## Suivez la trace ....

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

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

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

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

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

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



Merci Alfred .... Et suivez la trace !  
Jacques



## Sport et Galette font bon ménage ....

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

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

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

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

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







Comment être bien sur son vélo ...

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

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



*Une  
assemblée  
attentive et  
intéressée !*

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

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



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



Hilsprich le 10 mars 2019



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

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





## Sortie VTT loisir sous le soleil

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



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

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



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

Au compteur, 31 km et 430m de D+

Fabrice Contal

C'est par une belle matinée fraîche et ensoleillée que nous nous sommes retrouvés jeudi 28 Mars sous le regard bienveillant de Saint-Ingbert pour une sortie VTT et marche organisée par Alfred.

10 courageux étaient au rendez-vous :

- 7 vététistes : Elisabeth, Alain, Alfred, Bernard, Guy, Marc et Patrick ;
- 3 marcheuses : Charlotte, Martine et Huguette.



Le départ de cette marche d'une quinzaine de kilomètres nous a vite fait oublier la fraîcheur matinale en attaquant d'emblée par une bonne petite grimpe associée à l'enjambement d'un arbre tombé en travers du chemin dans la forêt longeant l'autoroute. Petite récupération ensuite le long d'une prairie, sous le regard de quelques belles vaches Highland qui paissaient tranquillement sous le soleil et nullement troublées par notre passage.



La beauté de la forêt, les chants des oiseaux et même le croassement des corbeaux nous faisaient quelque peu oublier les chemins bien pentus et les escaliers (eh oui même en forêt on pense à nos mollets...) qu'il fallait gravir.



Nous nous serions bien désaltérées en arrivant à la « Hütte » des Amis de la Nature mais malheureusement, le panneau « geschlossen » nous a ôté toutes nos illusions.

Tant pis, la pose attendra le sommet où un petit banc amical nous tendait les bras le temps de boire une petite gorgée (d'eau bien sûr...) avant d'entamer une boucle sur un chemin groudronné bordé de jolies maisons : une petite maisonnette blanche faisant penser à une chapelle puis une très belle bâtisse blanche avec de beaux volets bleu ciel qui précédaient une belle ascension à travers les bois.



Mais, surprise, le chemin devant nous amener au sommet était fermé suite aux chutes d'arbres le rendant impraticable. Pas de panique, les pros du « Garmin » ont bien géré la situation en dénichant un nouvel itinéraire rattrapant le sentier initial plus haut (trop fortes les filles !!! Qui a dit que nous n'avions pas le sens de l'orientation ? Mauvaises langues s'abstenir... et merci à notre professeur).

Sur la piste du retour, deux petites fontaines égayèrent notre trajet. Au sommet, nous passâmes de nouveau à côté d'une charmante « Hütte » et devinez... encore une fois « geschlossen » : décidément pas de chance.



\*

Qu'à cela ne tienne, nous étions presque au terme de notre superbe balade et plus de montée en perspective.

Une fois sur le parking, résultat : presque 15 km de marche en 3H40 avec un dénivelé d'un peu plus de 400m sous le soleil et le gazouillis des oiseaux.

Que demander de plus ... Ahhh si, le meilleur, un petit remontant bien mérité (avec modération bien sûr...) au restaurant en attendant les vététistes.

## VTT



8H30 précises, les 8 personnes prévues étaient présentes pour cette sortie « Marche : 3 et 5 pour le VTT » la parité femmes-hommes parfaitement respectée.

Lieu de départ commun : étang de Hasselfurth, ciel bleu température légèrement positive.

VTT : distance 46km ,900m de dénivelé. Marche : distance 15 km.

Quelle belle forêt, cette partie nord des Vosges mise en valeur récemment par Stéphane BERN!...

Pour les vététistes, pour certains dont moi, il nous a été difficile d'admirer ce beau paysage « forêt rochers», la cadence imposée par notre maître Alfred, justifiée pour un déjeuner commun avec les marcheuses à 13, était importante.

Nous avons monté, descendu, monté, descendu (c'est les Vosges) sur un sable-rochers parfaitement sec, les vélos n'ont pas beaucoup souffert.







Pour arriver au rendez-vous sur le parking fixé à 12h30, il a fallu écourter cette sortie. Finalement nous avons parcouru 37 kms et 750m de dénivelé mais fiers et contents d'avoir participé.

Le repas commun s'est déroulé dans un bon restaurant de Bitche (une salle rien que pour nous) dans une bonne ambiance comme d'habitude.

Merci à tous les participants, un grand merci à Alfred pour la très bonne préparation de cette journée. Une autre belle sortie est prévue jeudi prochain.

Auteur : Daniel Richard

## MARCHE

Nous sommes trois Charlotte, Huguette et Martine, partons vers 9h par le côté gauche du lac et laissons les vététistes se diriger par la droite.

Nous passons devant l'auberge du lac, puis à côté d'un grand terrain de jeux pour enfants et pénétrons dans la forêt de Mouterhouse. Il fait un peu frais et les mains restent encore dans les poches, on entend déjà les oiseaux gazouiller et un pivert s'acharner à grands coups de bec sur son arbre. Nous croisons quelques joggers et couples de marcheurs matinaux. Tout au long de notre parcours se trouvent de petits bancs pour se reposer et profiter de la nature environnante. Petit à petit le soleil réchauffe le corps et les mains, nous passons dans une forêt de pins, bien malmenée par les tempêtes, puis devant l'étang d'Entenbaechel où nous posons pour une première photo.



Le chemin est propre, large et monte tout en douceur. Plus loin, nous rencontrons des bûcherons venus là pour nettoyer les dégâts subis par la forêt et, empruntons alors la piste cyclable du Bitchelleberg. Nous décidons de la contourner par un single bien pentu, petite grimpette qui bouscule notre sympathique balade, pour retrouver la piste de l'autre côté, maintenant goudronnée. Le temps est de plus en plus chaud, nous quittons les vestes pour un premier rafraîchissement. Au bout de la piste une petite visite s'impose devant la stèle à la mémoire des soldats américains libérateurs de Lemberg.

Nous sommes arrivées à notre point le plus haut de notre parcours 414m. Enfin! une grande descente par la route forestière du Schoenthal qui porte bien son nom car la forêt est magnifique, il fait bon, nous sommes à l'abri du vent, tout est paisible et nous ne croisons plus personne. Dans la vallée le chemin se fait plus sablonneux, la forêt est plus aérée, mais notre circuit nous invite à prendre sur la droite un petit chemin ombragé, qui nous mène vers une autre stèle érigée en souvenir d'un jeune bûcheron tué par la chute d'un tronc d'arbre à l'âge de 29 ans.





Petite pause, nous retournons sur notre parcours pour arriver tout près du village de Schwangerbach où nous longeons les jardins, là un magnifique coq nous gratifie de son superbe plumage. Nous entrons dans le village par la route forestière du Wolfsbronn où une dernière montée plus soutenue,

nous attend. La randonnée se poursuit jusqu'à notre point de départ où nous nous posons pour profiter d'un bon rafraîchissement bien mérité, après 14km67 et 3h22mn de balade... Au grand dam des vététistes qui devront attendre l'arrivée au restaurant de la Tour des Saveurs pour se désaltérer !!

Auteure : Martine Albrecht

