



>>> *Vélo Contact* <<< 2013



AMIS CYCLOS

Je me dois de remercier tout le groupe de bénévoles pour leur dévouement dans la bonne marche de notre club l'US SIRAN cyclotourisme, remerciements à Françoise pour son implication dans l'animation de l'école cyclo et qui souhaite prendre du recul pour raisons diverses, quand à Didier il a émis les vœux d'arrêter le secrétariat pour des raisons personnelles, nous nous devons de le remercier très chaleureusement pour tout le travail accompli durant 8 saisons, particulièrement lors de la prise des licences, Didier a accepté de rester au bureau comme secrétaire adjoint, remerciement à Gérard d'avoir accepté de devenir notre nouveau secrétaire, je demande à l'AG de le confirmer dans sa nouvelle fonction au sein de notre club, un regret la démission de Brigitte.

Je profite de cette fin d'année pour vous souhaiter à toutes et à tous, mes Amis cyclotouristes, de très bonnes fêtes de fin d'année 2013, en espérant vous revoir prochainement pour pédaler ensemble sur nos belles routes auvergnates.

Je vous souhaite une très bonne saison 2014, une bonne santé pleine de réussite et de bonheur avec en point d'orgue pour certains d'entre nous la participation à la semaine internationale de cyclotourisme en auvergne à ST Pourçain.

Bonne route à toutes et à tous.

Sommaire		<i>Pages</i>
Période de réflexion	Milou Monbertrand	3
Vélorution		6
Section des Peinards	Daniel Lamasse	7
Pas toujours facile, la vie d'un président !	Pierre Sol	8
Chartes (VTT et déplacements cyclotouristes)		10
Nouvelles assurances		11
La sécurité, une priorité pour le cyclotouriste	Jeannot Fournol	12
Lettre de René Salacroup		12
Petite rando au clair de lune avec les pitous	J.-C. Bertin	13
Adieu à Colette	J.-P. F.	15
École buissonnière	Nicole Soulhac	16
Rétrospective		18
L'accident cardio-vasculaire		19
Sortie cyclo-découverte du patrimoine cantalien	Jean Berger	21
Les randonnées de Denis Berthaud	Denis Berthaud	22
Bilan de la saison de Denis Berthaud et récompenses		25
Assemblée générale		26
Effectif du club, bilan de l'école cyclo	P.Sol, Françoise	26
Bilan financier	Nicole	26
Règlement intérieur		27
Participations et organisations du club en 2013	P. Sol	28
Projets d'organisations, cyclomontagnardes		29
Séjour de Pentecôte, Bilan des séjours		29
Assurance Allianz, Vélocontact,		29
Site informatique, Séjours féminins		29
Événements incontournables en 2014		30

Période de réflexion.

Le mois de novembre n'est pas le plus attendu de notre calendrier, et, même si cette année les feuilles persistent à orner notre campagne, la saison cyclotouristique commence sérieusement à bien ralentir. Les matinées de plus en plus fraîches, les journées, de plus en plus courtes, et, peut être un peu de lassitude, auraient vite convaincu le plus dynamique des cyclos de raccrocher sa petite reine.

Heureusement il y a déjà la saison 2014 qui s'annonce avec des rendez vous planifiés qui nous motivent à sortir la monture de l'écurie, peu importe le type pourvu que tournent les pédales !!!

Cette période de repli est aussi l'occasion de se remémorer, les randonnées effectuées, les sites visités, les régions découvertes, les montées, les descentes, la nature, les amis, tout ce qui rend notre pratique agréable, sur un terrain de jeu qui, par rapport aux autres sports, reste illimité.

Si je fais abstraction de tout ce qui m'a été agréable il reste un point qui me préoccupe de plus en plus : Le partage de l'espace.

Certes, de par notre activité et avec les différents types de vélos dont nous pouvons disposer nous évoluons un peu sur tous les terrains, et parfois il faut bien l'avouer, nous ne sommes pas les bienvenus.

Si les rencontres avec les cerfs, Sangliers, renards, chevreuils, serpents, se sont toujours bien passées, l'approche d'un rucher devient déjà plus délicate, même pour un apiculteur, quand à l'ours je n'en sais rien car mis à part une sculpture, je ne l'ai jamais rencontré.

Reste les marcheurs et les chasseurs sur les pistes ou terrains propices à ces sports, personnellement je n'ai que de bons souvenirs de ces rencontres ou je prends quand même le temps de m'arrêter pour discuter un peu. J'en ressors toujours avec un plus, soit l'indication d'un chemin qui raccourcit mon itinéraire, soit une barrière qui s'ouvre m'autorisant à traverser un enclos, ou simplement un : « bon courage » envoyé pour terminer la conversation.

Alors, tout est parfait ! Pas exactement : Il reste un endroit où je suis bien moins rassuré, c'est, sur les routes ou le partage avec les automobilistes (dont je suis) m'inquiète de plus en plus.

Ils sont peu nombreux mais un seul suffit pour transformer une sortie agréable entre copains en véritable cauchemar. Depuis quelques années nous avons constaté à plusieurs reprises qu'il ne reste

parfois que peu d'espace entre la voiture et le vélo. La distance de 1,5 mètres préconisée et nécessaire vu les irrégularités des routes n'est visiblement pas connue de tous.

Les causes sont sûrement très différentes : Mauvaise connaissance du code de la route, manque de visibilité, routes étroites, croisement avec un autre véhicule (il est moins risqué de serrer un vélo qu'une voiture ou un camion) baisse de la vue, non connaissance de la bicyclette, pour les uns, et, la provocation, ou, un jeu stupide à grande vitesse pour les autres.

Cette agressivité est en nette progression, ces dernières années, et à chaque sortie il n'est pas rare de se faire serrer 1 à 2 fois avec en prime un doigt bizarrement dirigé vers le ciel ?

Ne comprenant pas bien ce signe, j'ai analysé cette posture de main, et constaté que le majeur était effectivement dirigé vers le ciel, le pouce vers la gauche au dessus de l'index, et, les trois autres doigts allant en direction du chauffeur. J'en ai conclu que comme la majorité des doigts le montrait, il devait sûrement se mettre en cause et en suis resté là dans ma recherche d'explications

Beaucoup de nos collègues cyclos sont encore tombés sur les routes, et malheureusement décédés, car il faut bien l'avouer face à ces nerveux du volant, le sort du cycliste se rapproche de celle du hérisson, de chaque collision il est rare que l'automobiliste soit le plus atteint.

Notre comportement n'est certes pas toujours exemplaire, la sortie entre copains étant aussi un moment d'échange, le troupeau est vite formé laissant peu de place aux automobilistes, qui, lorsqu'ils demandent la route, s'entendent dire (si le coup de klaxon est un peu appuyé) plein de choses désagréables à entendre.

Il est temps que chacun fasse un effort et de toute évidence, comme nous sommes les plus vulnérables, c'est sûrement à nous de donner l'exemple.

En période de crise le vélo redevient à la mode pour se rendre au travail, il serait bien dommage qu'il soit la cause d'une progression des accidentés du travail.

Les campagnes d'affichage « partageons la route » sont peut être à généraliser afin que chacun se respecte et permette de circuler un peu plus sereinement, sans devoir installer des gardiens sur toutes les routes ...

Parmi nos rencontres il en est une qui n'est pas très courante mais qui peut surprendre quand on ne s'y attend pas :

«La police de la route » il nous est arrivé de nous faire interpellé pour un stop glissé débouchant sur une route que nous prenions à droite. La visibilité était bonne, personne n'arrivait à notre gauche, c'est donc confiants et sans hésitation, que nous avons pris cette route, contents de n'avoir pas eu besoin de s'arrêter.

Cette « joie » ne devait pas durer car très vite sont apparus les 2 hommes en uniforme visiblement pas disposés à nous féliciter !!!

Ces messieurs nous ont cordialement invités à poser pieds à terre. Nos mines bien rouges suite à nos efforts, ne leur laissaient aucun doute, nous avons

bien compris qu'ils allaient nous faire "baisser la moyenne", et peut être même nous verbaliser. A la question : « En auriez vous fait autant au volant de votre voiture ? » nous avons évidemment et tous en cœur répondu non. Connaissant mes collègues cette réponse n'était pas usurpée, n'empêche qu'à vélo cette glissade paraissait tout à fait normale. Un « ne recommencez pas » mit fin à cette arrestation dont le coût du procès verbal reste identique quel que soit le véhicule utilisé.

A ce propos j'ai effectué une recherche dont voici quelques extraits afin que chacun connaisse un peu la législation concernant notre véhicule.

Milou

Le code de la route est incompréhensible, incohérent et injuste pour les cyclistes, explique le professeur Depechy, maître de conférences en droit privé à l'université de Rouen. **Il est indispensable de le refonder, en partant de ses bases**. C'est une des conclusions du colloque Vélo et Droit qui s'est tenu à l'université du Havre début octobre.

Des textes promulgués par décret, sans contrôle législatif

Le code de la route est un ouvrage mal ficelé, corrigé par à coups sans aucune vision d'ensemble et sans révision de ses fondements, martèle M. Depechy. Il précise que le mal provient du fait que **le code de la route échappe au contrôle législatif**, depuis **l'arrêt Labonne, du 8 août 1919**. Il avait autorisé le pouvoir réglementaire général à adopter des mesures de police en dehors de toute habilitation législative.

Ainsi les textes du code de la route ne relèvent-ils pas de la loi, ils vivent sans le contrôle de la représentation nationale, et n'expriment pas la volonté générale. De plus, rédigés à l'abri des regards, ils sont coupés des réalités et incompréhensibles, assène encore le professeur.

Des textes incompréhensibles

Leur élaboration purement administrative les rend souvent trop techniques et il est très difficile de déterminer quels sont les droits et obligations du cycliste. Déjà, le cycliste apparaît sous divers noms, «cycle», «cycliste» (3 fois), «conducteur de cycle»(32 fois), et aussi «tout conducteur» (213 articles).

Un exemple parmi cent : Le code indique que l'on peut perdre des points au permis de conduire pour avoir téléphoné en roulant. Ce n'est qu'une circulaire (*hors code !*), du 11 mars 2004, qui précise que ceci ne s'applique que lorsque l'infraction a été commise avec un véhicule pour la conduite duquel un permis est exigé. Pourtant le retrait de points est pratiqué, obligeant le cycliste à exercer un recours alors qu'il est "dans son droit". Mais qui le sait? (*Pour commencer, pas l'agent verbalisateur, bien souvent.*)

De très nombreuses incohérences dans le code de la route

Les réformes successives n'ont opéré qu'**un gommage incomplet** des incohérences. Voici quelques unes des réformes citées au Havre :

- Loi Badinter : Loi n° 85-677 du 5 juillet 1985 tendant à l'amélioration de la situation des victimes d'accidents de la circulation et à l'accélération des procédures d'indemnisation.

- Décret du 14 septembre 1998

- Autorisation de rouler à vélo sur les bandes dérasées multifonctionnelles (*pour ceux qui savent ce que c'est !*).

Autorisation de se ranger à droite pour effectuer un tourne-à-gauche indirect, seulement hors agglomération... *alors que c'est aussi indispensable en ville.*

- Décret du 30 juillet 2008 portant création de zones spéciales ... *dont pas grand monde ne connaît ou n'a compris les règles exactes, ni aménageurs ni citoyens. (1)*

- Décret du 12 novembre 2010 donnant faculté à l'autorité investie du pouvoir de police d'autoriser le "cédez le passage au feu" (2).

La peine n'est pas prévisible, les peines manquent de proportionnalité, le système est injuste
Dire que le cycle est un véhicule bafoue le principe de la proportionnalité de la peine. Par exemple le délit de conduite sous l'influence de l'alcool est passible de **4500 € d'amende et de 2 ans de prison**. Pourtant entre le chauffeur d'un véhicule à moteur et le cycliste, la « mise en danger d'autrui » n'est pas du tout du même ordre.

D'une façon générale **les peines encourues par les cyclistes sont exagérées** au regard de la gravité des atteintes à l'ordre public qu'ils commettent, pense M. Depechy. En effet, le cycliste n'est pas « homicide par

nature». Rouler sur un trottoir coûte le même prix qu'on le fasse en camion ou à vélo, c'est-à-dire ... **750 €**. Le même prix que de ne pas respecter la distance de sécurité ...

Cette disproportion des peines encourues amène à ce que les cyclistes soient assez peu verbalisés, ce qui veut dire, aussi, que la puissance publique n'exerce pas son autorité.

C'est cette «clémence excessive» qui a amené la Ville de Strasbourg à tester des «**amendes minorées**» à 57 € depuis le 2 novembre 2012 (3). Cela a conduit à plus de répression, car celle-ci était devenue acceptable, et corrélativement, a mené à une baisse des accidents de 43 % entre le 1^{er} janvier et le 15 juillet 2013 par rapport à la même période de 2012.

Mais **il n'est jamais très bon d'instaurer des exceptions**, confie M. Depechy, en particulier parce que cela renforce l'imprévisibilité de la peine et instaure un manque d'égalité des citoyens devant la justice.

Le système est profondément injuste

En cas de verbalisation, l'amende augmente avec le temps passé entre la notification et le paiement, et le juge n'a pas la faculté de baisser l'amende en-deçà du seuil auquel on est parvenu.

Le cycliste verbalisé pour une contravention est pris dans le piège de l'amende forfaitaire, explique le professeur Depechy. Ce système impose des *minima* par pallier (amende minorée, amende de base, amende majorée) que le juge n'est pas en droit d'abaisser au titre de son pouvoir d'individualisation (pour les 4 premières classes de contraventions). Il en résulte que si le cycliste verbalisé **pour circulation illicite sur un trottoir** forme une réclamation et que le juge de proximité le condamne, il encourra nécessairement **une amende minimale de 335 euros** ! (amende forfaitaire majorée). (4)

Il faut changer les bases du code de la route

En conclusion, que faire ? Pour M. Depechy la seule solution est que l'on tienne compte du pouvoir de nuisance, pour tous les participants à la circulation. Une façon objective et compréhensible pourrait être de **prendre l'énergie cinétique comme marqueur de l'échelle des peines**. Si cela était fait, **le droit pénal gagnerait en cohérence et en légitimité**.

Il est effectivement indéniable que lorsque la peine est mesurée, la loi qui la contient est mieux acceptée par le corps social car elle ne provoque pas, chez les individus auxquels on l'oppose, un sentiment d'injustice, conclue le professeur Depechy.

---*---

Ceci est un résumé de la communication donnée par **Johan Depechy, maître de conférence en droit privé à l'Université de Rouen**, lors du **colloque sur le vélo et le droit**, à l'université du Havre, le 3 octobre.

(1) Sur les « zones spéciales » dont pas grand monde ne connaît les règles, voir **Détournements de fonds, N'importe quoi n'est pas n'importe quoi**.

Voir aussi : **Depuis le 30 juin 2010 au soir les communes françaises doivent avoir mis leurs zones 30 pré-existantes en conformité avec le décret du 30 juillet 2008**. Dans **Zones 30** ...

(2) Décret du 12 novembre 2010 : voir **Le tourne-à-droite est enfin autorisé**.

(3) Amendes minorées à Strasbourg : « *Strasbourg choisit donc aujourd'hui d'adapter la sanction et de ramener le montant de la contredanse à 45 euros pour l'ensemble des infractions. Cela va être mis en pratique grâce à une procédure d'ordonnance pénale mise en place par le procureur de la République à titre expérimental exclusivement sur le territoire de la ville.* » Journal de la Ville, cité dans ma **revue de presse de septembre 2012**.

(4) Contestation des amendes : Dans la pratique cela signifie que le cycliste qui conteste l'infraction ou la sanction est certain de payer beaucoup plus cher, de passer **de 90 € à 375 €**, car il lui faut alors consigner la somme de 375 €, qui ne lui sera pas rendue ... Ce n'est pas le cas pour l'automobiliste, a précisé M. Depechy, sans expliciter le mécanisme, que moi-même je n'ai pas réussi à reconstituer.

Vient juste d'arriver le journal de la FUB, avec le résultat de son enquête sur les modifications souhaitées du code de la route. En bref, les cyclistes n'en souhaitent plutôt pas, mais demandent de la communication sur les récentes réformes, et une utilisation plus adaptée des règles, notamment la fin du tout-feu rouge (revenir à la règle de la priorité à droite dans de nombreux cas) et l'alourdissement de certaines peines comme le stationnement (des véhicules terrestres à moteur ...) sur les aménagements cyclables. Ils demandent aussi que le vélo soit intégré dans la formation des conducteurs (de véhicule terrestre à moteur ...).

ETABLISSEMENTS SOUILHAC

Jean-Claude MEUBLAT

Réglage train avant à microprocesseur

Equilibrage de roues électronique

Relais du PNEU

Pneus neufs et rechapés toutes marques

Spécialiste du pneu MICHELIN

point S

Route de Monteil 46400 SAINT-CÉRÉ - Tél. 05 65 38 16 54



Vélorution ! Quand le vélo met son grain de selle...

Pas de ceinture de sécurité, encore moins d'airbag, mais le cœur bien accroché. Lorsqu'à 18h30 précises, dimanche 22 septembre, les premiers militants de la vélorution s'insèrent à bicyclette sur le grand carrefour automobile de la place de l'Etoile, il ne faut pas avoir froid aux yeux ni la tête trop dans le guidon. Pour un deux-roues non motorisé, le rapport de force est pour le moins déséquilibré parmi la danse frénétique des voitures.

Pourtant, en quelques minutes seulement, la trentaine de cyclistes parvient à s'imposer dans le trafic. Formant un groupe compact qui élargit peu à peu son espace sur la route pavée, le peloton ralentit rapidement la circulation. La ronde des cyclistes peut alors commencer : pendant vingt minutes, les vélos vont faire le tour de l'Arc de Triomphe, comme dans un manège grandeur nature. La trentaine devient vite une cinquantaine, puis une centaine, et vers 18h50, ce sont près de 150 cyclistes qui se positionnent en haut des Champs-Élysées, pour descendre vers la place de la Concorde. Alignés sur tout le long de la voie, bloquant les véhicules derrière eux, ils ont descendu tranquillement la grande avenue, sous le regard intrigué des touristes japonais et au son rythmé de : « Une seule solution, c'est la vélorution », scandé par les participants.

La Vélorution ? C'est la promotion du vélo comme moyen de transport et plus seulement comme un sport ou un loisir. Être vélorutionnaire, c'est dénoncer les privilèges des transports motorisés, critiquer l'aménagement urbain excessivement favorable aux voitures et lutter contre les pollutions et les particules fines dues à leur omniprésence. L'association éponyme, **Vélorution**, porte depuis plusieurs années ce combat de « libération de l'emprise de la bagnole ».

Elle a monté, en partenariat avec l'association *Mieux se Déplacer à Bicyclette*, la Maison interassociative du Vélo à Paris, en septembre 2011. Elle y organise des ateliers coopératifs de mécanique permettant à chacun d'apprendre à réparer son vélo. Et elle organise chaque premier samedi du mois un grand rassemblement de cyclistes qui font ainsi entendre leur revendication lors d'une grande virée à deux-roues dans la capitale. C'est le concept de « masse critique ».

Faire contrepoids aux voitures

L'idée, importée de San Francisco où se sont tenues les premières *critical mass* au début des années 1990, consiste à créer un phénomène de masse pour faire contrepoids aux voitures et mieux revendiquer le droit des vélos à circuler en ville. « Lorsque vous êtes seuls à vélo, au milieu des voitures, le danger est réel. Or, dès lors que vous créez un petit groupe, vous vous sécurisez, car vous êtes plus visibles et vous imposez votre propre rythme aux



voitures. C'est l'exemple parfait d'une union qui fait la force », explique Camille Carnoz, membre actif de Vélorution. La masse critique réduit donc l'exposition aux violences routières tout en renversant le rapport de force : celui qui imprime la cadence, c'est le vélo, non plus la voiture.

Ce n'est pas toujours du goût des automobilistes, mais ce dimanche, l'ambiance était bonne. Certains excités du volant lancent certes quelques noms d'oiseaux à travers la vitre, mais la majorité des voitures prend patience et semble accepter cet autre rapport au temps de transport. La maréchaussée elle-même donne l'exemple en se montrant particulièrement tolérante. Pourtant la manifestation n'était pas déclarée auprès de la Préfecture. La Vélorution, un acte de désobéissance civile ?

Pas du tout, selon Camille Carnoz : « Il n'y a pas de désobéissance, car nous respectons le Code de la route. Au contraire, nous cherchons à démontrer toute notre légitimité à circuler sur cet espace public. Notre action est légale : nous avons le même droit que les voitures à constituer le trafic routier en ville ».

Pour faire passer ce message, les organisateurs avaient misé sur le symbole. Celui du lieu, d'abord : la place de l'Etoile, « c'est probablement le paroxysme de la folie automobile, l'endroit où les débutants ont le plus peur de s'insérer, un des lieux les plus hostiles au vélo. Et les Champs-Élysées, qu'on dit être la plus belle avenue du monde,

n'est rien d'autre qu'une autoroute à six ou huit voies... ».

Celui de la date, ensuite : le 22 septembre est historiquement la journée mondiale sans voiture. Sauf en France, où l'initiative « En ville sans ma voiture » lancée en 1998 par Voynet a officiellement été remplacée par une semaine de la mobilité. En célébrant toujours, à leur manière, le 22 septembre, le collectif Vélorution appelle ainsi à faire vivre ce combat pour une autre mobilité.

Peu nombreux, mais toujours plus

L'action avait d'autant plus de valeur pour les acteurs que l'association fêtait ce week-end ses dix ans d'existence. L'occasion de faire un bilan sur l'évolution des consciences. Le rassemblement de dimanche participe à la note positive, tout du moins au constat d'amélioration ; l'année dernière, les forces de l'ordre avaient mis fin rapidement à la manifestation non-déclarée. Pis, en 2009, la soixantaine de participants s'était faite arrêtée puis embarquée, récupérant plus tard à la fourrière leur moyen de transport... La vélorution progresse... lentement.

Source : Barnabé Binctin pour Reporterre.

SECTION PEINARDS SAISON 2013

En début de saison un programme de sorties a été établi comme les années précédentes.

Les départs suivant les saisons se sont faits l'après-midi ou le matin. La saison a commencé le 19 Mars et s'est terminée le 29 Octobre par une concentration le matin à St.Saury, suivie d'un repas « tête de veau » chez Georgette .

Le but comme toujours, c'est de faire du vélo en toute décontraction à vitesse modérée et dans une bonne ambiance, ce qui n'exclut pas de produire un minimum d'efforts et pour certaines sorties, en tenant compte des participants, de faire un kilométrage intéressant 60 à 70 km. La moyenne des parcours se situant entre 40 et 50 km.

Cette année la météo n'a pas été favorable et il a fallu annuler certaines sorties.

Malgré tout, une bonne ambiance a toujours été au rendez-vous. Quelques fois un petit casse-croûte ou une pause café a apporté un plus pas désagréable.

Le 1^{er} Mai, le matin une concentration moules frites s'est faite à Siran au restaurant XV Bar.

Une sortie journée découverte a été organisée le 7 Juillet autour de Salers avec départ et arrivée à St.Martin-Valmeroux. Un pique-nique apporté par une voiture a eu

lieu au col de Néronne 1243 m. A la suite du repas, une visite dans un buron situé à proximité nous a permis d'assister à la traite des vaches Salers en pleine nature. Le retour vers StMartin s'est fait par le village de Salers. Un grand merci à Marie-Claire Chazette pour son implication



dans l'organisation et la réussite de cette journée.

Plusieurs regroupements durant la saison ont eu lieu avec les cyclos du club, venant des alentours de St.Céré et Latouille. Ils nous ont donné l'occasion de faire des sorties communes, même si le rythme et la cadence sur le vélo n'étaient pas homogènes.

Pour conclure, le bilan de la saison est mitigé concernant la participation globale à l'ensemble des sorties. A plusieurs occasions il y avait peu de participants, (entre 1 et 3 cyclos).

Pour la prochaine saison, si la section reprend du service, il faudrait mettre en place une info éventuellement par voix de presse concernant la sortie de la semaine à venir. Cette idée avait été proposée en début de cette saison mais n'a pas pu se faire. Cela pourrait peut-être attirer de nouveaux cyclos, à essayer !!!!

En conclusion, les peinarsds vous souhaitent une bonne fin d'année et beaucoup de kmssss en 2014.

L'ECHOPPE
des Platanes

Avenue des Platanes
15150 La Roquebrou

Coupes - Trophées - Cadeaux
Souvenirs

ancoor-sabatier@orange.fr
Tél./Fax : 04 71 46 09 00 - 06 86 38 83 56

Site internet: www.gravure-perso.fr

Daniel Lamasse

Pas toujours facile la vie d'un Président de club

Dernier Week-end de novembre programmation de remise à niveau des Moniteurs et Initiateurs FFCT du Cantal à Aurillac. Dame nature en avait décidé autrement car dans la nuit du jeudi 21 tempête de neige sur l'Auvergne et à 7 heures avant que la poudreuse ne soit piétinée Pierre notre Président de CODEP dégageait le trottoir devant chez lui quand par manque de chance il devait glisser et faire le grand écart qui lui provoquait une énorme déchirure. Jeannot devait me prévenir dans la journée que Pierre ne pourrait pas assister au stage et comme il devait me prendre pour aller à cette journée nous serions obligés de partir plus tôt le samedi matin pour pouvoir récupérer les clés de la maison des Sports.

Vendredi soir avant de me coucher vers 23 heures, je consultais ma boîte d'adresse mails et la surprise Dany l'Instructeur de la Ligue d'Auvergne et responsable du stage m'avait envoyé à 17 heures30 qu'il était bloqué dans la neige du côté de Thiers et donc que le stage était remis à une date ultérieure, donc ce n'était pas la peine de programmer le radio réveil pour aller chez Jeannot.

Mais là commençait une autre aventure car le samedi 30 novembre Pierre, Philippe et moi-même, le trio cantalou devait se rendre en réunion de Ligue à Clermont Ferrand et comme nous faisons covoiturage pour les déplacements en réunion de Ligue, Pierre ayant une voiture plus puissante et habitué au long trajet assure toujours le transport mais hélas il était dans l'impossibilité de venir, je contactais dans la semaine Philippe et après discussions il décidait de prendre sa voiture mais qu'ont partirait à 6 heures de chez lui à Carbonnat, donc vendredi soir réglage du radio réveil sur 4 heures30 pour partir aux environs de 5 heures15 et là devait commencer une véritable aventure jamais envisagée jusque là, mal réveillé peut être car levé à une heure inhabituelle pour moi et départ dans un épais brouillard dans la descente de Siran à Laroquebrou au pont de Salvagnac complètement désorienté j'étais obligé de m'arrêter pour reprendre le fil de la route, puis à une allure modérée j'arrivais chez Philippe à l'heure prévue et nous voilà partis pour Clermont Ferrand mais en montant le Lioran nous sommes pris dans une tempête de neige 10cm sur la route en peu de temps, Philippe me dit alors je pense qu'ils vaudrait mieux qu'on

retourne mais comme il restait sans réponse de ma part nous devions franchir le Lioran et à notre agréable surprise nous constatons une fois le tunnel franchi que la route devenait nettement mieux praticable, arrivé à Massiac je dis à Philippe et si nous buvions un café au bar du coin aussitôt Philippe garait la voiture dans une ruelle et nous allions nous restaurer en sortant du bar je lui dis que j'allais faire la circulation pour qu'il puisse reculer la voiture et reprendre la grande route, mais il me dit monte j'ai le GPS à oui et il nous conduisait pour une visite de Massiac à travers les ruelles jusqu'au moment où nous nous trouvâmes dans une impasse sans issue et impossible de faire demi tour. Philippe était obligé de reculer pendant 300m pour pouvoir revenir à une intersection de rue, c'est là que je dis à Philippe regarde le panneau effectivement il indiquait bien voie sans issue mais il était plaqué contre un mur et invisible à l'aller. Enfin nous voici revenu sur la grande route et repartis en direction de Clermont Ferrand ou nous arrivions pour une fois les premiers au lieu de la réunion au complexe Jean Moulin.

Après un peu d'attente voici Jean Yves Président de la Ligue qui vient se garer derrière nous et comme c'est lui qui a les clés nous pouvions descendre de la voiture et rentrer en réunion, après un ordre du jour fort chargé la réunion devait se terminer à 14 heures 30 et après s'être restaurés nous voici peut être repartis en direction d'Aurillac et bien non hélas la voiture de Philippe en avait décidé autrement car au premier coup de démarreur elle ne démarrait pas et là Philippe stressait devait commettre une mauvaise manipulation peut être en donnant plusieurs accélérations successives en ré actionnant le démarreur, je lui dis à ce moment là arrête tu vas la

Claude MESPOULHES

Pépiniériste



Travaux et Plants Forestiers

Vente d'arbres et d'arbustes

Entretien parcs et jardins

Taille des haies

15150 SIRAN - Tél. 04 71 46 04 37

noyer et j'aurai bien voulu me tromper à ce moment là mais hélas impossible de démarrer la voiture, quand voici Jean Yves qui arrive et nous demande qu'est que vous faites là on lui dit la voiture ne veut pas démarrer, il nous dit attendez j'ai des pinces pour brancher la batterie peut être qu'elle est faible comme il faisait un froid vif ce jour là mais rien à faire elle ne démarre toujours pas, j'ai un câble il y a une petite ruelle en pente juste à côté je vais vous tracter mais là non plus impossible de démarrer car la voiture à Philippe a une boîte de vitesses et un embrayage automatique, Jean Yves nous tracte jusqu'au garage Citroën le plus près mais hélas l'atelier mécanique est fermé le samedi après midi, donc nous voici toujours tractés par Jean Yves prendre la direction de la zone du Braisé là arrivé devant un garage Peugeot nous voici enfin garés devant un garagiste ouvert, les mécaniciens s'activent d'essayer de démarrer la voiture qui ne veut rien savoir et rester à Clermont Ferrand au chaud dans le garage, Jean Yves pendant ce temps là est reparti et Philippe pour plaisanter me dit qu'est qu'on fait on essaye de

d'attente nous restions au chaud à l'intérieur de la concession Peugeot, puis subitement Philippe me disait à tout instant j'ai une intuition, je vais essayer de récupérer les clés de la voiture car je suis sûr qu'elle devrait démarrer maintenant qu'elle est au chaud, mais impossible de pouvoir récupérer les clés car les mécaniciens étaient partis en week-end et avaient mis les clés dans un coffre en emportant la clé jusqu'au lundi.

Puis vient l'heure de la fermeture de la concession et nous devons sortir dehors dans le froid pour attendre Michel, une fois à l'extérieur je disais à Philippe regarde à l'intérieur derrière la devanture et là nous étions spectateurs d'une réunion de fin de semaine fort bien arrosée au champagne entre les responsables de la dite concession.

Après plus d'une heure et demie d'attente dans le froid et des contacts par téléphone portable entre Philippe et Michel recherchant l'avenue du Braisé sans GPS, nous voici enfin installés pour rejoindre Carbonnat et Siran à 23 heures quelle journée mouvementée si ce n'est que le dimanche 1 décembre avait lieu l'AG de l'US Siran Cyclotourisme donc de nouveau levé de bonne heure pour mettre le chauffage dans la salle polyvalente, heureusement que tout était prêt pour l'ordre du jour avant l'épopée fantastique.

Quant à la voiture le lundi matin après un week end au chaud elle démarrait au premier coup de démarreur et Philippe a dû prendre le train le mardi pour aller récupérer sa voiture à Clermont Ferrand là haut Jean Yves assurait le transport de Philippe de la gare à la concession.

L'anecdote de cette épopée, est qui est bien se finit bien ou presque.

Pierre Sol.

LES FRANCAIS ET LEUR VELO !

C'est un Français qui fait du vélo en Belgique.

Il s'arrête dans une station-service et dit au pompiste :

- Le plein, SVP.

Le pompiste fait semblant de faire le plein.

- Et vérifiez l'huile, aussi.

Le pompiste continue de jouer le jeu. Le Français, mort de rire, remonte sur son vélo. A ce moment, le pompiste lui donne une énorme claque.

- Mais qu'est-ce qui vous prend ? S'écrie le Français furieux.

- Vous aviez mal fermé votre portière !

faire du stop.

Heureusement il avait téléphoné à son copain Michel d'Aurillac de venir nous récupérer, mais comme il devait y avoir de nombreuses heures



CHARTRE DU VÉTÉTISTE DE RANDONNÉE

RESPECTONS LA NATURE, ELLE EST À TOUT LE MONDE, MAIS PARTOUT ON EST CHEZ QUELQU'UN

- Je respecte la nature , son environnement et les propriétés privées.
- Je m'informe des conditions atmosphériques avant de partir en montagne.
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et je ne prends pas de risques inutiles.
- J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours.
- Je porte toujours un casque.
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e).
- J'observe en tous lieux et en toutes circonstances le code de la route, le code forestier, les arrêtés municipaux et tous les panneaux d'interdiction rencontrés.
- Je roule impérativement sur les sentiers, les chemins et les routes ouverts à la circulation publique.
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles en cours de repeuplement et/ou en cours de régénération.
- Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(e).
- Je maîtrise ma vitesse en toute circonstance.
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires.

CHARTRE DES DÉPLACEMENTS DES CYCLOTOURISTES

POUR ROULER EN SÉCURITÉ À VÉLO



- J'applique le code la route en toutes circonstances.
- Je porte toujours un casque.
- J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique.
- Je suis correctement assuré.
- J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.
- Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route.
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel.
- Je respecte la nature et son environnement.
- Je respecte les autres usagers de la route.
- Je respecte les consignes des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.

Au sein de la Fédération Française de Cyclotourisme, la recherche d'une sécurité optimale des cyclotouristes sur les routes et sur les chemins est l'objectif prioritaire des dirigeants, des organisateurs de manifestations de cyclotourisme et des commissions de sécurité

Nouvelles assurances

Comme annoncé précédemment, c'est la compagnie d'assurance Allianz, représentée par le Cabinet Gomis et Garrigues, qui a été retenue après l'appel d'offres lancé pour la période 2014-2017.

Dans les tableaux, vous constaterez que la plupart des conditions antérieures sont reprises à l'identique. Toutefois, plusieurs modifications seront applicables à compter de 2014 :

- la suppression du « Petit-Braquet+ » qui devient, avec les mêmes garanties, le « Petit Braquet » ;
- dans la formule « Grand-Braquet », le montant du vélo a été revu à la baisse, en raison des anomalies constatées. Des options seront proposées pour adapter le montant garanti à la valeur du vélo ;
- les déclarations de sinistre s'effectueront principalement par Internet; chaque déclarant devra joindre obligatoirement, par Internet ou par voie postale, le document « infos-assurance » qu'il a signé et remis à son club pour archivage ;

- les garanties sont augmentées en cas de chute collective, de défense-recours et de médicaments non remboursés ;
- la gratuité de l'option « Petit-Braquet » prise en charge par l'assureur est maintenue pour tous les jeunes licenciés en école de cyclotourisme, ainsi que pour les jeunes de moins de 6 ans adhérent via leur famille.

Les tarifs assurance pour 2014 :

- Mini-Braquet : 15 € (avec les mêmes garanties qu'en 2013)
- Petit-Braquet : 16,50 € (garanties PB+)
- Grand-Braquet : 65 € (montant garanti à 800 €)
- Option Club A : 25 €
- Option Club B : 25 €
- Option Club B+ : 50 €
- Option Club E : gratuit

Pour les licences « fin de saison 2013 » (septembre à novembre 2013), applicables aux personnes n'ayant jamais eu de licences FFCT, il n'y a aucun changement ; le tarif appliqué sera celui de 2013. Pour toutes les options (remorques, dommage et/ou vol vélo, indemnités journalières...), les tarifs seront transmis en même temps que le *Guide Club*.

Les déclarations de sinistres sont à envoyer :

- à MMA pour les licenciés 2013 pour tout sinistre survenu jusqu'au 31 décembre 2013 et jusqu'à la date du renouvellement de licence (possibilité limitée aux mois de janvier et février).
- à Allianz pour les licenciés 2014, pour les sinistres survenus à compter de la prise de licence. ■

TARIFS Clubs • Saison 2014

Réaffiliation club = 51,00 € (cotisation 28,00 € + revue 23 €) - Affiliation club = 23 € (revue) + cotisation gratuite

Catégorie	Cotisation FFCT	Formule "Mini-Braquet" (Responsabilité Civile + Défense-Recours)		Formule "Petit-Braquet" (garantie égale au précédent PB+) (Mini-Braquet + Accident Corporel et Rapatriement)		Formule "Grand-Braquet" (Petit-Braquet + Dommages à la bicyclette)		OPTION REVUE
		Assurance	Total	Assurance	Total	Assurance	Total	
Ecole Cyclo (- 18 ans) :		offerte	10 €	offerte	10 €			11 numéros + 23 €
Adultes	25,50 €	15 €	40,50 €	16,50 €	42 €	65 €	90,50 €	
Jeunes - 25 ans :	10 €	15 €	25 €	16,50 €	26,50 €	65 €	75 €	
Familles :								
1 ^{er} adulte	25,50 €	15 €	40,50 €	16,50 €	42 €	65 €	90,50 €	
2 ^e adulte	10,20 €	15 €	25,20 €	16,50 €	26,70 €	65 €	75,20 €	
Jeunes de 7 à 25 ans	5 €	15 €	20 €	16,50 €	21,50 €	65 €	70 €	
Jeunes de 6 ans et moins			Offerte			48,50 €	48,50 €	

TARIFS Membres Individuels • Saison 2014

Catégorie	Cotisation FFCT	Formule "Mini-Braquet" (Responsabilité Civile + Défense-Recours)		Formule "Petit-Braquet" (garantie égale au précédent PB+) (Mini-Braquet + Accident Corporel et Rapatriement)		Formule "Grand-Braquet" (Petit-Braquet + Dommages à la bicyclette)		OPTION REVUE
		Assurance	Total	Assurance	Total	Assurance	Total	
Adultes	36,70 €	15 €	51,70 €	16,50 €	53,20 €	65 €	101,70 €	11 numéros + 23 €
Jeunes - 25 ans :	10,50 €	15 €	25,50 €	16,50 €	27 €	65 €	75,50 €	
Familles :								
1 ^{er} adulte	36,70 €	15 €	51,70 €	16,50 €	53,20 €	65 €	101,70 €	
2 ^e adulte	19,20 €	15 €	34,20 €	16,50 €	35,70 €	65 €	84,20 €	
Jeunes de 7 à 25 ans	7 €	15 €	22 €	16,50 €	23,50 €	65 €	72 €	
Jeunes de 6 ans et moins			Offerte			48,50 €	48,50 €	

FORMULES PROPOSÉES

Coût annuel de l'assurance • Garanties	Mini-Braquet • 15 €	Petit-Braquet • 16,50 €	Grand-Braquet • 65 €
Responsabilité civile	oui	oui	oui
Recours et Défense pénale	oui	oui	oui
Accident corporel	non	oui	oui
Assurance Rapatriement	non	oui	oui
Dommages au casque	non	oui	oui
Dommages cardio-fréquence-mètre	non	oui	oui
Dommages au vélo	non	non	oui
Dommages au GPS	non	non	oui

La sécurité une priorité pour le cyclotouriste

Il est un constat malheureusement qu'il faut faire, nous avons trop d'accidents, et ce phénomène s'amplifie chaque année, au point qu'un jour personne ne voudra nous assurer ou alors à quel prix ?

S'il y a des accidents contre lesquels nous ne pouvons rien, il en est d'autres que nous pourrions éviter, tout simplement en rappelant et en appliquant quelques règles de sécurité, qui bien qu'élémentaires sont quelquefois perdues de vue ou ignorées.

Une étude récente du ministère de l'intérieur s'inquiète du nombre de cycliste qui ne respectent pas les règles de la circulation sur la voie publique, notamment en milieu urbain. franchissement de feux rouge, refus de priorité, ou sens interdit, mettant en danger les cyclistes eux-mêmes ainsi que les autres ; cet accroissement est lié au nombre croissant de cyclistes en milieu urbain, mais aussi trop se croient affranchis des règles de la circulation qu'ils considèrent exclusivement dévolue aux automobilistes. Les forces de sécurité ont reçu des instructions pour réprimer les comportements dangereux des cyclistes, à Paris en une année 6100 cyclistes ont été sanctionnés, contre 2600 l'année d'avant.

Sur le bulletin fédéral de décembre la commission sécurité de la FFCT constate que 1500 sinistres ne devraient pas exister et que 50% sont la faute des cyclotouristes, les chutes en groupe sont également en augmentation.

Il y a un domaine très sensible encore, c'est celui de la santé, le nombre de cyclotouriste qui meurent chaque année est sensiblement le même, entre 25 et 30 décès cardio vasculaires.

C'est trop pour un sport de loisir, il faut penser à une visite médicale sérieuse chaque année, un test à l'effort est conseillé pour les plus de 45 ans, l'utilisation du cardio fréquencemètre peu apprendre beaucoup de chose, les coureurs professionnels l'utilisent

la FFCT annonce qu'elle va investir 50000 Euros sur 3 ans pour un programme de prévention sur la santé de ses adhérents, espérons que ça sera efficace.

Bonne saison 2014 à tous, soyez prudents pour que notre plaisir puisse durer longtemps



La lettre de René Salacroup

Chers amis cyclos.

Je regrette beaucoup de ne pas pouvoir rouler à vélo avec vous. Et pour cause. Dans ma vie, le chiffre 13 ne m'a jamais porté bonheur, bien au contraire. Je peux vous dire que l'année 2013 a été une très sale année pour moi. J'ai eu des problèmes cardiaques qui m'ont fait passer 4 mois à l'hôpital de Saint Céré et de Toulouse sans bouger du lit. On m'a fait traîner à me faire des électrochocs pour remettre le cœur en route. Sans résultat. Tout ça pour arriver à me mettre un pace maker au mois de janvier. Que de temps perdu, sans quitter le lit. J'ai perdu toutes mes forces dans les bras. Quel problème pour se transférer d'un fauteuil à l'autre ou pour monter ou descendre du lit ! J'ai dû passer trois mois en rééducation à Albi pour me remuscler les bras. En plus j'ai eu une escarre mal placée, comme il arrive à beaucoup de paraplégiques, au sacrum. Toujours assis dessus la circulation se fait très mal. C'est fou ce que l'on perd vite sa musculature, alité si longtemps. C'est dur de vivre toujours en position assise et il faut beaucoup de courage, croyez-moi, chers cyclos, mais il y a des jours sans courage. Je me dis qu'il y aura des jours meilleurs, mais surtout merci à la vie ! Dieu est grand. Qu'importe son nom ! Cette énergie qui donne tout à qui sait demander. On ne choisit pas son destin. Il y a des jours sans courage, mais il faut garder le moral.

Chers amis j'aime bien lire le journal du club et savoir ce que vous avez fait comme sorties, à ma place. Même si ce ne sera jamais possible, je m'y crois et je ne pense plus à mes souffrances, j'en ai trop !

Je vous souhaite à tous une bonne année 2014 à vélo.

Amitiés. Je pense à vous.

René Salacroup.

UNE PETITE RANDO AU CLAIR DE LUNE AVEC LES PITOUS

Ce samedi 17 Aout US SIRAN organise la sortie rando cyclo au clair de lune en participation des festivités de la fête patronale annuelle de SIRAN.

Ce sera encore une belle fête pour ce mois d'août avec cet été bien chaud, sa kermesse, ses manèges les flonflons et la barbe à papi... l'US SIRAN, organise donc une rando cyclo-pédestre en nocturne sur 2 circuits pour petits et grands... Quand même une drôle d'idée de pratiquer le VTT by night Déjà le jour c'est quelquefois pas trop facile mais en plus la nuit sur terrain accidenté... dans les chemins tortueux à surveiller sa roue avant pour éviter les trous, les cailloux, les branches, la boue et de plus à la chandelle... Pouah !!!! Bizarre ça ne doit pas être facile! Mol, j'aime bien le VTT l'hiver en Ile de France dans les grandes et larges allées cavalières, plutôt plates, pas de gymkhana, très roulant sur les tapis de feuilles mortes dans les belles forêts domaniales de Chantilly, Montmorency, l'Isle Adam. Tranquille on se promène avec ses petits-enfants. Aussi on peut s'y réfugier lors des grandes froidures au cours de nos sorties cyclo. On y est à l'abri du vent froid et surtout on y évite les glissades sur les routes de l'Oise qui sont quelquefois impraticables. Quoique pour les dérapages pour ceux qui connaissent cette région on a aussi les pulpes de betterave largement étalées sur la route...

On va quand même se renseigner auprès de notre voisin l'Homme des bois, GPS 'Man, Milou le randonneur VTT par tout temps, tout terrain, tout territoire même dans les réserves sur la piste de l'Ourse des Pyrénées. On dit qu'il aurait été sollicité par les bergers du Mercantour pour traquer les loups meurtriers de cette région... Un pro. Un spécialiste quoi...

« Tu verras JC c'est super sympa le VTT en nocturne. Tu peux faire très facilement le petit circuit de 8 km En plus il fera très beau ce samedi et avec cette chaleur on appréciera la fraîcheur dans les bois de Siran.

Ouais...Ouais...Pourquoi pas... j'ai le vélo à la maison. Tout l'été je sors avec les enfants sur les chemins de Lacam d'Ourcet, on va se baigner dans le lac du Tolerme. C'est bien sympa ces ballades familiales avec les pitous. Dis-donc Milou, crois-tu que je pourrais faire ça avec TOM ,9 ans ½ ; il est quand même un peu petit, pas trop acrobatique pour une sortie à la chandelle....

Mais non tu rigoles, sur le petit circuit, les Pitous seront du même âge que lui, 7à10 ans. L'encadrement est assuré par les cyclos de l'école du vélo. Tu les connais tous, Nicole ,Marc ,les peinars. Fais-le avec Tom, il ne sera pas tout seul, il sera en confiance avec toi. Pour le matériel il faut simplement t'équiper en plus d'une lampe frontale, c'est indispensable pour rouler en nocturne. Laisse-donc les chandelles dans ton placard...

OK, c'est une bonne idée de pouvoir faire ça avec TITOU pour ses derniers jours de vacances, il va être content que je lui propose cette virée, c'est une bonne occasion de partager un moment si particulier avec lui. Ses cousins sont partis, il est un peu triste tout seul ; Donc toi, tu fais le grand circuit de 20km. Pour les réservations des repas, on ne restera pas, ça fait trop tard, on se présentera juste au départ. Il va falloir bien préparer son coup pour convaincre les Mamans...Ca va pas être facile....Tu connais la maman.... A samedi soir donc 9hres, on se verra peut-être là-bas »

De retour à la maison je préviens Tom qui saute de joie .mais reste quand même très sceptique pour obtenir l'accord de sa maman...Faire du vélo le soir après manger dans la campagne, une permission de minuit quoi...même avec Papi et la nuit en plus....Vas-y Papi ; vas-y Papi. Vas vite voir Maman.

«Quoi !!! Mais qu'est-ce que c'est encore cette histoire !!!!Tout l'été ça n'a pas arrêté avec Tom et les cousins, piscine, tennis, boules, escapades. Ou vas-tu encore embarquer le petit...Et en plus en pleine nuit. Non mais je rêve... Tu es malade....

Non, non ma chère fille, mais il va faire ça avec des enfants de son âge .Tu n'as rien à craindre. C'est du sérieux à Siran, je les connais tous. Les petits sont encadrés par les responsables de l'école de vélo du club avec des organisateurs accompagnateurs qui sont aussi des parents, des papis et des mamies....De toute façon il ne sera pas seul puisque je fais le circuit avec lui...Pas de problème...

Ouais, ouais, hum !!!!Attention tu es responsable, et ne m'esquinte pas mon gosse .compris »

Ouf c'est gagné...Tom est fou de joie, une permission de minuit en sortie tout seul avec son Papi, dans la forêt, la nuit, tout ça d'un coup, c'était inespéré .Chouette les vacances dans le Lot,canoë ,vélo, piscine, les cousins les rigolades, les invités....

Il faut préparer le matériel, acheter les lampes frontales, chercher la gourde, le petit sac, les pâtes de fruit, une vraie rando quoi...Révision du vélo, essais dans le jardin ; état des pneus, passage des vitesses, vérification des freins,

graissage de la chaîne .Du coup il veut tout faire.... « Laisse-moi, laisse-moi, je sais, je sais où tout est rangé, la gourde, la pompe, le casque, faut rien oublier Papi »

Demain samedi dès le lever il piaffe d'impatience. Toute la matinée entraînement dans le jardin, des tours et des tours entre les arbres, c'est du sérieux jusqu'à bout de souffle, il est déjà sur le circuit.

Repas du soir de bonne heure avant le dîner familial, en complices tous les deux, des pâtes bien sûr, yaourt et fruit, menu de sportif quoi....comme les grands. Un vrai bonheur d'observer la joie de ce petit bonhomme. Dernière recommandations des Mamans avant de partir, préparation des sacs, le pull, l'anorak, les petits gâteaux. « Ne nous attendez pas on ne sait pas à quelle heure on finit, mais nous serons de retour avant minuit... »

Il est 20 heures, en route pour Siran, une petite ½ heure de voiture. La pénombre commence à descendre sur la campagne, c'est l'heure particulière ou le royaume de la nuit s'installe dans l'environnement dans le silence et ses lieux cachées. Titi regarde tout ce spectacle, les yeux grands ouverts. Un peu d'angoisse aussi peut-être, pas une heure habituelle pour se promener dans la campagne. Enfin pas de problème, on est avec Papi, c'est l'aventure, on brave aussi un peu les interdits...

Arrivée sur le stade municipal de Siran .Le comité d'accueil du club est présent : Marc, Didier, Nicole, Bernard, Brigitte, Régine, Françoise, Jeannot et tous les autres. Tout se passe bien, il fait beau, même un peu chaud, ça s'assombrit, déjà 21 heures. Beau succès, du monde au RV, des marcheurs, des cyclos, les parents, les spectateurs, ça tourne déjà sur les vélos, Il y a de l'impatience chez les Pitous .Ça s'anime, les portes des voitures claquent. On décharge le vélo, dernière vérification du matériel. De suite Titi fait quelques tours de pistes tout en observant du coin de l'œil sous la visière de son casque ses futurs compagnons qui tournent aussi comme des dératés, des garçons un peu plus grands, des plus petits aussi et des filles, comme dans la cour de récréation..

On s'agite, ça sent le départ .Regroupement des Pitous .Revue des effectifs

Qui sont les Pitous rouleurs :Noah 7ans,Ludovic 12ans,Raphael 8ans ½,Fabien 7ans,Tanguy 13ans,Thibaut 9ans1/2,Valentins 13ans1/2,Evah 11,Marie 11,Timéo 8,Théo 8,Talis 6 ½,et Titi 9 ½...

JEROME commandera la manœuvre et NICOLE sera le serre file.

Des adultes qui accompagnent sur le circuit : Lionel, Véronique, Aurélie, Emeline, et Papi....

En avant toute pour la chevauchée. Jérôme en tête et tout le monde à la suite La petite bande se lance dans sa roue, quelques tours de manivelles sur le bitume autour du stade et hop tête en avant, on emprunte un chemin en bordure des prés Ça c'est du chemin de VTT. On y voit encore clair mais ça s'assombrit déjà, il est 21h passé. Direction Montagut .Le Briscou . Premier arrêt regroupement de tous et revérification des effectifs Tout le monde est là. Les joues rosissent, on décapuchonne, on se mouche. Il fait doux, quelle belle soirée dans la campagne. Quelques recommandations à Titi « tu restes bien en file, ne slalome pas, tes mains sur les poignées de freins, prêt à freiner, tu regardes bien ta roue avant pour éviter les trous, les cailloux les branches et aussi un peu plus loin que le garçon qui est devant toi, surveille aussi sa roue arrière pour ne pas la toucher, car c'est toi qui va tomber.. Tu te plais, ça va....c'est bien Titi continue comme ça...Oui Papi mais tu sais j'ai très soif...donne-moi vite ta gourde » Je suis content de mon petit bonhomme, il est dans les roues.... Au prochain arrêt il me réclamera à coup sûr les pâtes de fruit. On repart, ils roulent bien, je roule en bordure à côté des champions. Une bonne cadence, on laisse passer le copain si c'est un peu dur, on se range sur le côté, on se parle on prévient. Bonne discipline enseignée certainement par les accompagnateurs de l'école cyclo, félicitations aux formateurs. Maintenant on roule avec l'éclairage des lampes frontales ; c'est beau ces éclairages, ça papillonne comme des libellules. Titi s'arrête, petit incident mécanique. « Range-toi vite sur le côté, laisse passer les autres, ce n'est pas grave, une brindille coincée dans le dérailleur. Encore de l'eau Papi. OK c'est bon, c'est enlevé on repart, tu me suis il faut recoller tout de suite au peloton .Quelques coups de pédales bien appuyés et la jonction est faite.

Regroupement de nouveau à La Soucque Eclairage pour tout le monde. Marc nous rejoint en voiture pour donner des consignes à nos accompagnateurs. Il me prête un gilet fluo pour Titi. La lampe c'est indispensable mais le gilet fluo l'est tout autant pour les sorties nocturnes en groupe. On repart direction Les Camps. C'est assez plat et on roule encore à une bonne cadence.il y a aussi de la descente, on se laisse aller, on dévale. Tout le monde colle à la roue,

c'est du nerveux...« Attention Titi, maintenant comme on ne distingue plus grand-chose sur le chemin, tu regardes bien les lumières de ceux qui sont encore plus loin, ce qu'ils font et ça te montrera la direction de la route »

Stop avant la traversée de la route de Glénat .Séparation du groupe, certains repartiront en direct par la route, les autres, direction La Quille par les chemins pour le retour vers Siran. Titi ça lui plaît de plus en plus cette sortie, donc on continue avec un petit groupe et on colle tous à la roue de Jérôme. Là ça s'emballe, on sent l'écurie, les chevaux sont lâchés...on ne voit plus grand-chose. Tout se passe bien, pas de bobo, pas de crevaison, tout le monde va rentrer à la maison, on ne cause plus beaucoup. On n'entend que les bruit du choc des roues sur le terrain Oh là là, on entre dans un goulet .On ne voit rien, tout en sensations du contact sous les pédales et des roues qui tapent sur les cailloux, en danseuse, en équilibre et ça grimpe dur...On ne voit pas à 1 m. Pour les petits ça doit mieux passer que pour les grands. Ça met aussi les pieds à terre, on poussera les vélos si nécessaire...On perçoit un éclairage tout en haut au bout du tunnel, je crois que ce sont les lumières de la ville. On entend les flonflons de la fête foraine. C'est bien l'arrivée par la remontée de Raygades et Le Mazet....Très sportif, mais tout le monde est passé pas de bobos.

C'est fini, il est 10 heures passées. Je regarde Titi le regard perdu dans les lumières de la fête foraine. Je l'embrasse

tendrement « Bravo petit bonhomme, tu as bien roulé je te félicite, je suis fier de toi .Ça te plaît, on reviendra...oh oui papi mais donne-moi vite à boire, et tu n'as pas oublié les pâtes de fruit, donnes les-moi stp ».

On traverse la fête et direction la voiture. Il faut se couvrir car à cette heure ça rafraîchit.

Au retour il est impatient d'arriver à la maison pour raconter toute son histoire a sa maman qui l'attend... il reviendra c'est sûrquant à son Papi, lui il est dans sa

rêverie, il baigne dans un grand bonheur du moment qu'il vient de vivre avec son petit-fils...

A l'année prochaine.

JC Bertin

Adieu à Colette.

Colette Delamplé, de Vienne (Isère), est décédée le 13 août 2013, à l'âge de 77 ans. Licenciée dans un club de sa ville, elle avait participé à 5 séjours cyclo à Siran, dont elle avait gardé un souvenir tel qu'elle avait souhaité prendre une licence à notre club depuis 1992. Et à ce titre, elle était venue apporter son aide et son sourire à l'encadrement des sorties « *cyclo-découvertes* » de la semaine fédérale de 2003 à Aurillac.

Elle avait « fait » Compostelle à vélo et les châteaux de la Loire, entre autres grandes randonnées.

Colette avait aussi participé à des Brevets Montagnards. Ensemble nous avons fait celui du Mercantour et celui des Aravis. D'un niveau cycliste égal, j'ai roulé à plusieurs occasions avec elle. Très vite largués tous deux par des groupes que nous ne pouvions pas suivre, nous finissions ensemble, solidaires. Dans la montagne, alors que l'épreuve me semblait hors de ma portée, elle ne cessait de me reconforter et de m'encourager, pour finalement s'écrier à l'arrivée qu'elle avait bien cru ne pas y parvenir !

Colette n'est maintenant plus qu'un souvenir et ça fait mal, mais un souvenir qui éclaire le présent.

J.-P. F.



Colette (au centre) au départ du BCMF des Aravis

Cyclande - www.monvelo.com

Route - VTT - VTC - Vélos à assistance électrique



VENTE (NOMBREUSES PROMOTIONS)

REPRISES - RÉPARATIONS - LOCATIONS DE VÉLOS

Clairière de Coupille - 46320 Livernon

05 65 11 40 45 - boutique@monvelo.com

Ecole buissonnière

Samedi 27 juillet : - rendez-vous 9 h au parc des sports ; il fait beau, pour l'instant pas trop chaud avec un peu de vent.

- présents à l'appel 8 enfants et 9 adultes.

- départ en voiture jusqu'au lac du Tolermé où nous retrouvons Milou.

- 2 groupes se forment : un avec 5 des plus petits : Pauline, Noah, Fabien, Malo et Talis. C'est celui que j'accompagne avec Marc (B), Françoise et Philippe. Les plus grands partent sur un circuit un peu plus long avec Pierrot, Milou, Jeannot, Michel, Marc (S), Clément et son papa Jérôme, Michaël et Maxence.

Tout le monde est d'attaque, il le faut, car le parcours est « en montagne russe » et les montées sont dures pour des petites jambes et sur des vélos parfois sans changement de vitesses. Mais tous pédalent avec entrain et la promenade est très agréable.

Nous nous retrouvons tous au pique-nique, sous des arbres, au bord du lac. Les enfants sont ravis et, après s'être restaurés, ils s'en donnent à cœur joie sur le tourniquet et autres jeux et nous montrent qu'ils ne sont pas fatigués de leur balade à vélo.

Ensuite nous rejoignons l'autre côté du lac (où nous avons laissé les voitures) par un petit chemin longeant la rive, et pour finir : baignade (pour certains) ou sieste (pour d'autres...).

Je laisse la parole (ou plutôt la plume ou le clavier) à Talis pour qu'il vous raconte sa journée :

« Ce que j'ai préféré en vélo c'est quand on a fait le tour du lac parce qu'il n'y avait pas de montées trop dures ; il y avait des bosses et un barrage avec 5 grandes cascades qui nous aspergeaient. J'ai bien aimé les jeux quand on a pique-niqué et puis aussi ceux qui étaient au bord de l'eau. »

Talis (6 ans ½)

Samedi 10 août : cette fois-ci la ballade avec l'école cyclo est prévue à partir du Rouget : rendez-vous avec Jérôme et Clément au plan d'eau.

Pour les plus petits, tour du lac par un petit chemin, puis petite route pour rejoindre Roumégoux et ensuite rallier Le Rouget.

Ayant triomphé, à pied ou à vélo, de quelques bonnes petites côtes, tout le monde arrive devant la boucherie-charcuterie Mas, pour la visite de l'endroit où l'on sale et conserve les jambons.

Timéo (8 ans) : *« j'ai préféré le début de la balade : on passait sur un petit chemin avec des bosses, des racines et on longeait le lac où il y avait beaucoup de pêcheurs. Dans la visite que l'on a faite je me rappelle qu'il y avait une machine pour enlever les derniers bouts d'os du jambon et une machine pour remodeler le jambon »*

Evahn (11 ans) : *« Moi, en vélo, c'est les descentes que je préfère ; je trouve les montées un peu dures mais j'ai quand même bien suivi le groupe. Le nombre de jambons que la charcuterie reçoit par jour : 3000 et*



Après l'effort...



le nombre total de jambons qu'il y a dans la conserverie: 35000 m'ont semblé énormes... On a goûté, au pique-nique, quelques tranches d'un de ces jambons et on s'est bien amusés sur les jeux avec les copains ».

Samedi 17 août : rando au clair de lune :

La soirée s'annonce belle, avec un ciel bien étoilé, et de nombreux marcheurs et VTTistes sont au rendez-vous, tous munis de leurs « loupiotes » plus ou moins performantes...

Valentin (13 ans): « le début de la balade : La Beyrio, Montagut, Le Brascou, « la soucque grosse » (comme dit ma mamie) était facile, il faisait encore jour.

Quand on a rejoint la route vers Escoubeyrou certains des plus petits ont préféré rentrer. Moi j'ai continué par la route de La Quille, puis La Borderie, Raygades. Dans les bois il faisait très noir, ma lampe n'éclairait pas beaucoup ; je suivais ma sœur qui avait un meilleur éclairage et j'attendais ma mamie qui, dans la montée entre La Borderie et Raygades, avait quelques difficultés à suivre le chemin... ! C'était la première fois que je faisais du VTT dans les bois, la nuit, c'est un peu impressionnant... »

Vendredi 30 août : dernière « grande » sortie prévue pour cet été :

Départ de Laroquebrou pour un petit parcours le long de la rivière puis du lac, pique-nique aux jeux du gravier et ensuite visite de l'usine du barrage.

Talis : « la côte la plus dure à vélo c'était en arrivant à Saint-Etienne-Cantalès et aussi une fois qu'on a eu traversé le barrage. J'ai bien aimé la descente sur Laroquebrou.

De la visite j'ai retenu qu'en haut le barrage est plus fin qu'en bas : en haut 5,5 m, en bas 35 m (je crois).

Il y avait une machine qui fournit de l'électricité grâce à de l'eau qui vient du barrage et qui arrive en bas de la machine; cette eau a la même température en arrivant du barrage et après être passée dans la machine. »

Voilà donc quelques bons moments passés avec les jeunes de l'école cyclo et bien sûr leurs accompagnateurs.



Les jambons de la charcuterie Mas.

Nicole

Ferme Accueil de VIESCAMP



Famille LACAZE
15290 PERS
04.71.62.25.14

GITES de 2 à 14 personnes
CHALÈTS de 5/6 personnes



Camping

18 emplacements

avec sanitaire privatif

BAR - BRASSERIE

www.viescampers.com



Casse-tête !



FINALE REGIONAL
DU CRITERIUM
DU JEUNE CYCLISTE

LE 4/MAI/1997

organisateur : LIGUE



FINALE DEPARTI
DU CRITERIUM
DU JEUNE CYCLISTE

FINALE DEPARTEMENTALE
DU CRITERIUM
DU JEUNE VETETISTE

LE 12/AVRIL/1997

Club organisateur : €

LE 5/AVRIL/1997

Club organisateur : cd 15 VTT a Boisnet 17 P.

Nom/prénom des finalistes	date de naissance	club
GARNIER Marc	4.8.79	GANNAT
FORICHON Caroline	28.5.82	ROY
FORICHON Nicolas	24.5.84	ROY
BENNEGEN Olivier	8.8.79	DHV
DE OLIVEIRA CRL	8.3.82	CRL
HOCDE FORT Sylvain	25.9.82	SIRAN
ELENIER Sébastien	13.4.83	CRL
BAL J Philippe	4.4.82	CRL
BOISSIERES Anthony	19.11.84	SIRAN
CLAVIES Nicolas	31.8.83	SIRAN
HAUET Guillaume	15.12.82	LEHARON
CHAVARAT Yannick	23.5.83	CRL
HARCOUBE Sébastien	14.7.82	CRL
CLAVIES Sébastien	82	SIRAN
CHATELAIN Jérémy	5.9.85	ROY
AUDOUARD Julien	13.4.84	CRL
BAUFOND Sébastien	2.11.83	GANNAT
BOISSIERES J. Noël	5.6.85	SIRAN
GIRARD Hjalmar	27.3.82	ROY

Nom/prénom des finalistes	date de naissance	club
BOISSIERES ANTHONY	84	SIRAN
HOCDE FORT SYLVAIN	80	SIRAN
REYT SYLVAIN	85	SIRAN
ESCARBASSIERE FABRICE	82	MAURIAC
BOISSIERES JEAN NOEL	85	SIRAN
DELTHEIL SYLVAIN	82	MAURIAC
CLAVIES NICOLAS	83	SIRAN
COUDERC ROMAIN	83	SIRAN
CLAVIES SEBASTIEN	81	SIRAN
PEYRAC JEAN	83	MAURIAC
CLAVIES PASCAL	85	SIRAN
TRUEL FLORIAN	83	SIRAN
CLAVIES VINCENT	84	SIRAN
DELBOS MARIELLE	83	MAURIAC
DELBOS CHARLENE	87	MAURIAC
REYT GUILTEN	86	SIRAN

Nom/prénom des finalistes	date de naissance	club	N° de licence	points obtenus	classement
Chauvard christophe	84	Sanfloraine		254	1
Clavies sébastien	81	Siran	462839	246	2
Truel florian	83	Siran	423387	241	3
Bordet mathieu	84	Sanfloraine		239	4
Boissieres antony	84	Siran	420973	236	5
Reyt sylvain	85	Siran	456097	234	6
Naumann fabien	82	Siran		234	7
Clavies nicolas	83	SIRAN		234	7
Hocde fort sylvain	80	Siran	462840	229	8
Lesieur christian	83	Siran	300372	224	9
Clavies vincent	84	Siran		219	10
Boissiere j noel	85	Siran	462841	213	11
Clavies pascal	85	Siran	414312	210	12
Bonnal mikael	85	Sanfloraine	462842	176	13
Flory sandrine	86	Moins 12 NON CLASSE		175	14
Mazieres j francois	86	Moins 12 NON CLASSE			
Couderc romain	83	Siran			
			452672	Abandon	roue cassé

NB : Ajouter une accolade pour les éventuels équipe

Ce document est à retourner au responsable

Fait à PARVISON le 4/5/1997

par M^r MICHEL J.N. visa :

NB : Ajouter une accolade pour les éventuels équipiers

Ce document est à retourner au responsable régional (désigné si dessous) impérativement avant le 15 / avril / 1997 . Celui-ci devant le communiquer au responsable nationale avant le 1^{er} mai 1997

Fait à Siran le 06 / 04 / 1997

par M^r FOURNOL J visa :

Fait à SIRAN le 13 / 04 / 1997

par M^r FOURNOL J visa :

M. Jean-Yves CLUZEL
76, rue des châtaigniers
63112 BLANZAT

63100 CLERMONT-FD

Il y avait sans doute moins de « moyens » qu'aujourd'hui, mais l'activité jeunes n'était pas un vain mot !

ELECTRICITE GENERALE
Chauffage
Neuf
Rénovation
Michel MAGNE
15150 LAROQUEBROU
Tél. 04 71 46 06 89

Roger MAZÉ
GEOMETRE-EXPERT FONCIER
Bureau Principal :
60 Avenue Joseph VACHAL
BP 52
19400 ARGENTAT
Tél : 05 55 28 07 80
Fax : 05 55 28 07 50
Portable : 06 88 67 79 52
Mél : roger.maze-go@orange.fr

L'accident cardio-vasculaire.

La prévention est primordiale, si nous le pouvons il faut agir en amont de l'accident !

Bien que notre pratique exclue toute forme de compétition, il n'en reste pas moins que le cyclisme est une activité susceptible de solliciter fortement le système cardio-vasculaire et parfois, chez des pratiquants imprudents, au maximum de cette fonction.

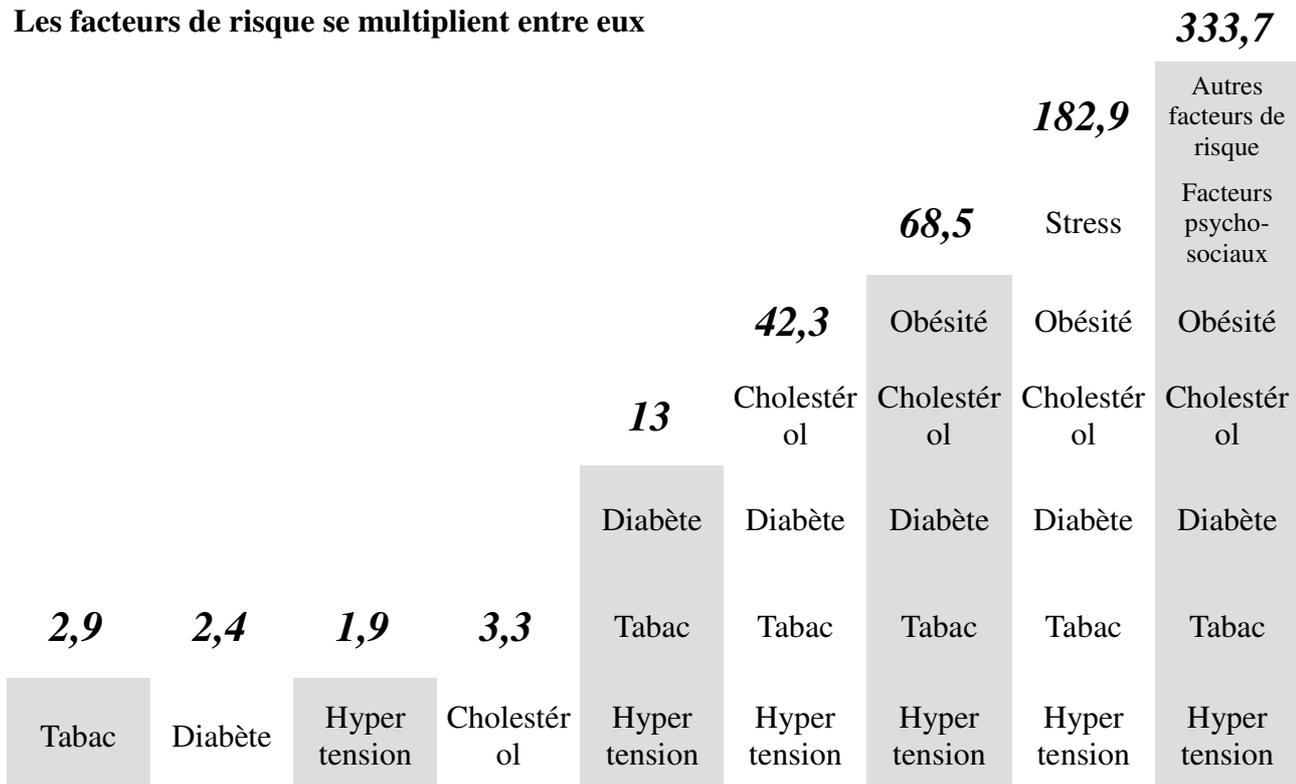
C'est pourquoi il faut connaître les facteurs de risque et savoir qu'une personne qui en cumule plusieurs présente un risque d'accident CV très élevé, car celui-ci est le produit de tous les facteurs de risque.

Les facteurs de risque

- ✓ L'hérédité
- ✓ Le sexe
- ✓ L'âge
- ✓ Le tabagisme
- ✓ L'excès de mauvais cholestérol
- ✓ Le diabète
- ✓ L'hypertension artérielle
- ✓ La morphologie
- ✓ L'obésité
- ✓ La sédentarité

Augmentation du risque en fonction des différents facteurs

Les facteurs de risque se multiplient entre eux



La prévention

- ✓ Éliminez le tabagisme actif et passif
- ✓ Prenez de bonnes habitudes alimentaires en réduisant les graisses animales : charcuterie, matières grasses laitières, en privilégiant : volailles, lapin, veau, rosbeef et surtout le poisson.
- ✓ Pratiquez régulièrement un sport d'endurance, sans tomber dans l'excès. Le cyclotourisme permet d'entraîner et de renforcer le système cardio-vasculaire s'il est pratiqué raisonnablement
- ✓ Consultez votre médecin pour faire surveiller votre tension artérielle, votre poids, votre taux de glycémie et votre cholestérol.
- ✓ Pratiquez une épreuve d'effort régulièrement. Comme avec l'âge les facteurs de risque augmentent, la fréquence de ce suivi doit également croître.

Savoir rouler avec raison, c'est :

- ✓ Ne jamais pratiquer à sa fréquence cardiaque maximum (théoriquement 220 – l'âge)
- ✓ Ne pas rouler longtemps au-dessus du seuil anaérobie et en règle générale rouler en endurance Fc max moins 20 à 30 % selon les individus.
- ✓ Utilisez un cardio-fréquence-mètre pour vous contrôler.

Les symptômes :

Typiquement, l'infarctus du myocarde est soupçonné devant une forte douleur en « barre rétro-sternale » (barre horizontale derrière le sternum) donnant l'impression d'être comprimé.

Bien sûr, de nombreuses nuances sont possibles :

- ✓ douleur montant vers les mâchoires
- ✓ douleur irradiant vers les membres supérieurs, serrant les coudes et/ou les poignets
- ✓ sensation de brûlures plutôt que serrement.

Dans l'infarctus, les symptômes vont persister malgré l'arrêt de l'effort.

L'apparition d'un trouble du rythme peut dégénérer rapidement vers une issue fatale.

Dans tous les cas de malaise, de douleur thoracique à l'effort, il faut s'arrêter et ne reprendre le vélo qu'après un avis médical.

L'entourage doit obliger celui qui a présenté un tel malaise à s'arrêter !

LAVERGNE
voyages

**Des services pour vous satisfaire :**

- VOYAGES PERSONNALISÉS, POUR GROUPES ET INDIVIDUELS
- RÉSERVATIONS DE VOS CIRCUITS FRAM, JET TOURS
- BILLETERIE AVION, CROISIÈRES...
- LOCATION APPARTEMENTS, HÔTELS



Aurillac
Tourisme

**La Société d'autocars
de Lavergne Voyages**

**Location - Minibus et Autocars
de 8 à 61 places**

29, avenue de la République - 15000 AURILLAC

Tél. : 04 71 64 81 62 - Fax : 04 71 64 89 61

www.Lavergne-voyages.fr

E-mail : aurillac@lavergne-voyages.fr

Sortie cyclo découverte du patrimoine cantalien.

La date était retenue depuis fort longtemps, ça devait être le 7 juillet. Ainsi en avait décidé notre Jeannot Fournol, tout frais auréolé de sa médaille d'or reçue à Saint-Malo des mains du Président national venant récompenser toutes ces années de dévouement au service du cyclotourisme. Bravo, en passant.

Cette journée, il l'avait placée sous le signe de la découverte. Chose aisée pour lui, Cantalien qui en avait préparé les moindres détails.

Le point de rassemblement avait été prévu sur un petit parking à Saint Martin Valmeroux, juste sous les fenêtres de Marie-Claire et Fred, son compagnon. Tous deux nous attendaient avec le café et les croissants et un sourire aussi pur que le bleu du ciel ce jour-là. Au total, nous étions trente, dont vingt-trois hommes et deux enfants, sans oublier notre vétéran, Denis Berthaud, quatre-vingt-quatre ans. L'ambiance était bon enfant, les bavardages sur le grand plateau, quand soudain un coup de sifflet strident fit perdre le fil des plus bavards ... Après quelques présentations, Jeannot nous présenta le programme. Et c'est enfin Marie-Claire, avec toute l'élégance et le brio qu'on lui connaît nous commenta dans les moindres détails le passé, la vie de son village aux toits de lauzes grises et son imposante église (856 habitants).

Par petits groupes, les cyclos cheminent vers Fontanges, dans la vallée de l'Aspre (rivière alunifère). Et sous la conduite de nos deux guides, Marie-Claire et Jeannot, nous visitons la très originale chapelle monolithique Saint Michel, creusée sous la roche dans les années 1900. Sur le rocher, une vierge en bronze de quatre mètres de haut a été érigée en 1875 à l'emplacement de la vieille chapelle, avec point de vue sur le village. Et nos cyclos repartent vers l'église du village, du

XV^{ème}, classée monument historique en 1927, puis passage devant le château de Fontanges encore habité. Jeannot nous fait signe de prendre vers Saint Paul de Salers, petit village de cent vingt habitants où nous mettons pied à terre pour la visite.. Puis le groupe remonte la vallée de la Maronne, pratiquement jusqu'à sa source. À Récusset, les petits braquets sont de mise pour remonter 2,5 km et rejoindre le col de Néronne. C'est là, à 1243 m d'altitude que nous sortons notre pique-nique du sac. Des échanges de denrées s'effectuent. Il y a même l'apéritif. Le soleil se faisait chaud, les tenues légères. Les bidons faisaient le plein, les appareils photo cliquetaient à tout va. Rien de prévu pour la sieste... Tant pis ! En contournant le restaurant encore fermé, par un chemin caillouteux, à pied ou à vélo, nous accédons au clou de la journée, la visite de l'un des derniers burons en activité dans le Cantal. Il en reste trois. Celui de Guy Chambon, vu à l'émission « Des racines et des ailes » sur FR3 est là en pleine nature, dans cet espace verdoyant et vallonné où paissent les vaches de Salers à la belle robe rousse. Non loin sont parqués les veaux qui répondent à leur nom quand vient l'heure de la traite. Le tracteur apporte les cantines et le dispositif de machine à traire. Marie-Claire et Guy dans sa salopette couleur de bouse !!.. s'activent. Le veau nommé Victor (c'est un exemple) sort du parc entrouvert, vient rejoindre sa mère et prend goulûment les tétines. Au bout de quelques minutes, il est écarté de la mamelle et attaché à une patte antérieure de la mère. Le lait est venu gonfler le pis, les trayons sont mis en place pour une traite complète. À la fin le veau revient au pis pour un complément. Ainsi, matin et soir, quel que soit le temps se déroule la traite des vaches Salers pour leur bon lait riche en matière grasse qui sera transformé au buron en fourme de cantal AOC appellation Salers. Chacun a pu acheter son morceau de fromage au buron. Puis direction Salers avec visite de la ville et descente sur Saint Martin Valmeroux par la route impériale. Retour aux voitures où les vélos sont rangés pour une prochaine sortie.

Ainsi se termine cette magnifique journée, avec la promesse de se retrouver une autre fois sur le vélo. Quant à moi, le bras en écharpe, suite à une rupture du tendon de l'épaule, j'ai suivi dans la voiture bali conduite par Nadine Najac, et bravo à son fils Maxence, qui a bien roulé pour son âge : toujours en tête du groupe !

Jean Berger.

RESTAURANT-BAR

REPAS **LE XV** NOCES
OUVRIERS BANQUETS

CASSE-CROUTES à TOUTE HEURE
Cuisine traditionnelle et régionale

Notre dessert, la Triplette aux châtaignes a reçu
LE GOUDOT DE BRONZE 2010

Tél: 09 60 37 38 15 - 04 71 43 83 29
Mail: le15bar@orange.fr

www.achat-cantal.com/restaurant-le-quinze

Le bourg 15150 SIRAN RC 334 666 685

Les randonnées de Denis Berthaud.

L'Aveyron, autour du Rouergue. 857 km. 3 cols.
Des monts d'Aubrac à la région des grands causses, le Rouergue, vieille terre aux vallées profondes, offre une variété de paysages exceptionnels. D'anciennes et pittoresques cités qui furent des bastides fières d'un passé qui leur a légué de magnifiques monuments se dressent au milieu d'une riche nature encore intacte. Le Rouergue, c'est aussi des ruisseaux aux eaux limpides, sans trace de pollution, des routes sinueuses au relief accidenté, mais calmes, ombragées, où la circulation automobile est insignifiante.

Je prendrai le départ de Decazeville, et sur ma route je trouverai Conques, Entraygues au confluent du Lot et de la Truyère, Mur de Barrez, Pierrefort, le Pont de Treboul, Laguiole son fromage et sa coutellerie, Aubrac, le point culminant de la randonnée à 1300 m passé sous la neige, Espalion, Estaing, Rodez, la coulée de lave de Roquemaure, l'étrange village du même nom., Séverac le Château, le Massegros, le Rozier dans les gorges du Tarn, Montpellier le Vieux, Millau, Nant, La Couvertorade, Roquefort sur Souzou, Saint Rome de Tarn, Melvieu, Saint Affrique, Saint Sernin sur Rance, Réquista, Sauveterre de Rouergue, Najac, Villefranche de Rouergue, Villeneuve d'Aveyron, Cajarc, Capdenac par la route en corniche dans la vallée du Lot et le point de vue du Saut de la Mounine. Voilà de quoi occuper un cyclo et même parfois si ce n'est pas facile le combler de bonheur. Ce n'est pas très loin et le parcours, c'est du pur tourisme. Un bon souvenir !

Flèche de Bretagne. Rennes – Tours 277 km

Le mauvais temps de ce printemps m'a incité à changer d'horizon. Comme toutes les flèches de Bretagne, le parcours est très champêtre. Rennes et Tours mis à part, il n'y a pas de grande ville. On est toujours dans la campagne. Ce ne sont que de petites routes dans une nature très verte, avec de petits coins romantiques, des petites rivières très calmes et pour finir, la vallée de la Loire. Malheureusement, ma dernière étape, de Saumur à Tours s'effectuera sous un déluge d'eau. En compensation, le vent me poussera. Dans ces conditions, exit l'arrêt à l'original château d'Usse, le château de la Belle au Bois Dormant, magnifique architecture Renaissance. Exit aussi le plaisir de traverser Bréhémont, ancien port au bord de la Loire avec ses belles maisons de maîtres marinières. Après quelques hectomètres de très mauvais pavés forts

À 83 ans, Denis roule inlassablement.

glissants, exit aussi les réputés jardins de Villandry et c'est Tours où je n'ai qu'une hâte : mettre les pieds au sec !

Agréable, le cyclotourisme ? ...oui, à condition qu'il n'y ait pas de bourrasques comme celles-ci !

Je reviendrai probablement sur les flèches de Bretagne, car c'est du pur cyclotourisme, accessible à tous. Mon ami Patrick Plaine, en se moquant, m'avait dit que c'était pour moi. Mais pour les terminer, j'ai du souci à me faire, car sur les vingt, je n'en ai parcouru que trois ! Et Rennes n'est pas la porte à côté !

Centrionale Saint Amand Montrond – Cèrberè. 706 km 11 cols.

Quelques jours avant son décès, Patrick Plaine me faisait parvenir ma carte de route et l'itinéraire sur lequel il avait écrit : « *Le parcours sur Cèrberè est l'un des plus durs (sauf pour les montagnards de plus de 80 ans)* ».

En effet, il ne s'était pas trompé. D'entrée, ça monte dans les collines du bocage bourbonnais. Et plus on avance, plus ça monte, plus les difficultés augmentent. Au menu, les Combrailles, Les Monts Dores, Le Cézallier, Les monts du Cantal avec Prat de Bouc par Murat, Pierrefort, l'Aubrac. Il y a de belles côtes. Le parcours s'assagira un peu mais restera difficile sur les grands causses, la traversée du Levezou, du Saint Affricain, du Lacaunais, de l'Espinousse. Le Minervois et les Corbières ne seront qu'une formalité. Depuis Saint Amand il a fallu monter et descendre sans répit. Super usant !

La récompense viendra du sublime décor de l'arrivée sur la côte vermeille qui mérite bien son nom. Collioure, Port Vendres, Banyuls, Cèrberè, c'est un enchantement. Et sur le petit port de cette ultime petite ville, j'ai levé les yeux au ciel et du regard, j'ai dit : « *Tu vois, Patrick, le montagnard de plus de 80 ans a mis le temps, mais il y est arrivé !* »

Mer – Montagne Cap d'Agde – La Chapelle en Vercors. 338 km 10 cols.

Cela a été ma plus courte mer-montagne, et pratiquement, d'après le règlement de celles-ci, on ne peut guère faire plus court.

Pour sortir du Cap d'Agde, c'est un peu la panique. Le fléchage est quasiment inexistant. Alors, que feire ? ...Tout simplement, « à l'ancienne », au pif avec la carte Michelin, et ça marche à tous les coups. Vive le GPS. Au fait, quand va-t-on trouver quelque chose qui pédale à notre place et qui sera

agréé par la Fédé ?... Le cyclotourisme n'en sera que plus facile et les mer – montagne qu'une promenade de santé ! Denis, reste sérieux et poursuis ta route !! Sorti de cet embrouillamini, je n'échappe pas à la traversée des vignobles du Biterrois et du Montpellierais. C'est une région que je n'aime pas beaucoup. Sur une cinquantaine de kilomètres, j'emprunterai une route difficile du contournement du grand Montpellier. Je connaissais déjà pour y être passé, lors d'une précédente mer – montagne, de Sète à Mouthe.

Quelques côtes anodines pour traverser la garrigue et voici le Rhône, traversé à Pont saint Esprit.

Tout doucement la route s'élève. Les montagnes s'approchent. Et ce sont les premiers cols dans la Drôme Provençale, dont un assez difficile, celui de la Chaudière (1047m), avant de plonger sur Die, terme d'une étape de 118km avec 7 cols.

Le lendemain, après un départ sur un faux plat montant de 4 km, c'est parti pour une côte ininterrompue de 16 km afin d'arriver sur le plateau du Vercors au col du Rousset. Encore deux petits cols dans cette nature sauvage, des monuments qui rappellent le martyr des résistants de cette région et, en bas d'une descente de 2 km, La Chapelle en Vercors. Encore une ! Il n'est que 12h15. Alors vite un petit casse-croûte et je troque le guidon pour le volant de la voiture. Quelques heures de route et ce soir je dormirai dans mon lit... heureux !

Bordeaux – L'Alpe d'Huez. 949Km 13 cols.

C'est un petit pari que je m'étais fait, car comme pour tout cycliste, le nom « Alpe d'Huez » résonnait de façon particulière dans ma tête.

Ça, c'est de la randonnée. Ça pourrait être une mer – montagne, mais ça ne peut pas l'être. Avec un bon kilométrage et 11000 m de dénivelé, il y a de quoi s'occuper.

Cela débute sagement par les vignobles de l'Entre Deux Mers, avec des crus célèbres, Saint Émilion, entre autres. Et déjà les premières côtes. Il y en aura jusqu'à l'Alpe pratiquement sans discontinuer.

Encore des vignes dans le haut Agenais, du côté de Duras. Encore des côtes dans le Lot et Garonne. Impossible de se laisser aller !

À Fumel, la route des vins de Cahors apporte un peu de répit. Puy l'Évêque, Luzech, la ville de Cahors et son pont Valentré, Vers, Saint Cirq la Popie, là c'est du cyclotourisme relax. Il faut en profiter, car l'affaire va se corser.

La traversée d'ouest en est du département de l'Aveyron n'est pas une partie de plaisir. Ça monte pour sortir de Cajarc, ça monte pour sortir de

Villefranche de Rouergue, ça monte partout, du côté de Rieuepeyrou, de Baraqueville, du Pont de Salars, de Salles Curan, de Saint Beauzély, au col de Poulzinières qui traverse la montagne du Levezou. Ça monte aussi à la sortie de Millau pour accéder au Causse Noir, à Montpellier le Vieux.

Enfin c'est un peu de repos dans les gorges du Tarn entre Le Rozier, Sainte Énimie et Florac.

Là, sans plus attendre, il faut remettre ça en direction du Pont de Montvert et la traversée d'une partie des Cévennes, franchir quelques petits cols pour arriver aux Vans et à Vallon Pont d'Arc. Les gorges de l'Ardèche sont magnifiques mais très difficiles et, de plus, j'aurai de face un bon compagnon : le vent d'Autan. Il m'en a coûté beaucoup d'efforts pour une petite moyenne et j'y ai laissé des plumes !

À nouveau, voilà le Rhône, traversé à Pont Saint Esprit et je vais attaquer les Alpes. Le vent s'étant calmé, c'est assez facile pour rejoindre Nyons et Rosans où débutera une série de petits cols dans la Drôme Provençale. Tout cela me conduira dans l'Oisans, au milieu de majestueuses montagnes.

Après le col de la Morte (1360 m), et une longue descente, un long, très long faux plat remonte la vallée de la Romanche jusqu'à Bourg d'Oisans que tous les participants au BRA connaissent.

Et là, gros dilemme : soit je monte à l'Alpe par la route classique du Tour de France avec ses 13km et ses 21 virages, soit je monte par une route en balcon beaucoup plus touristique et tranquille. Cela me rallonge de 12 km, mais il y en a sept de plat et une descente de deux kilomètres qui interrompt la montée. Tout compte fait, le pourcentage est pratiquement le même. J'opte pour cette deuxième solution. J'aurai au moins la tranquillité garantie (je n'ai rencontré qu'une dizaine de vélos et deux ou trois voitures). Cette route rejoint la montée classique à Huez à 3500m du sommet, mais là c'est la véritable foire d'empoigne. Je n'ai jamais vu, même dans un BCMF, une telle densité de cyclistes de toutes nationalités. Sans trop de difficulté je passerai les cinq virages restants et je me rendrai compte que parmi cette foule beaucoup plus jeune que moi, je n'étais pas le plus malheureux !

Ouf !

Mer – montagne, La Ciotat – Col de Richemont 12 cols 484 km.

Une mer-montagne « ordinaire » pour un cyclo « ordinaire ».

Départ un peu difficile par une côte de 5 km avec 450 m de dénivelé à travers une odorante forêt de

PEINTURE	ANDRE FOURNOL
PAPIER PEINT	
REJET PVC MOQUETTE	
PARQUET COLLE ET FLOTTANT	
RAVALEMENT DE FACADE	
16 rue DU BAR 15000 AURILLAC	Journal au A d'or
☎ 04 71 64 15 86 / PORT 06.08.61.08.46	artisan AB5 2002
	

pins. C'est la Provence, c'est superbe. Plus complexe sera la suite avec des villes très rapprochées, une circulation automobile intense, des vide grenier surpeuplés (5 en 30 km), la grande banlieue de Marseille, la traversée d'Aix en Provence animée en ce week end par un triathlon. Je vous le dis : ces Marseillais, ils sont fadas !...

À partir de là, c'est d'un calme !... Des paysages de rêve : la traversée du Luberon, du pays de Manosque, de Forcalquier. Un petit détour dans la Drôme Provençale, c'est l'euphorie. Dommage qu'ils aient coupé la lavande ! Et déjà ce sont les Hautes Alpes. Les cols, plus longs, se font aussi plus durs. Je me détournerai d'une trentaine de kilomètres pour aller quérir un coup de tampon BPF à Saint Étienne en Dévoluy, un magnifique décor !

Un petit toboggan m'amènera à La Mure et Laffrey qui honore le passage de Napoléon à son retour de l'île d'Elbe, la belle descente de sept kilomètres à 10% sur Vizille et sans coup férir c'est Grenoble.

De là, très difficile est la montée dans le massif de la Chartreuse, par le col de Porte : 15 km pour 1200 m de dénivelé, mais ici ça sent bon le sapin et la descente des gorges du Guiers Mort est superbe entre rochers, cascades et forêts de conifères.

À travers les Bauges et le Bugey, la fin n'est qu'une simple formalité. La montée du col de Richemont se fait tout en douceur. Ce n'est qu'une suite de longs faux plats qui traversent bois et pâturages en côtoyant le Grand Colombier. Et puis là j'ai retrouvé les odeurs de ma jeunesse, entre autres celle du buis. Le Jura, ma région natale, avant la matière plastique, comptaient de nombreuses usines qui travaillaient ce bois pour la fabrication des jouets.

Et encore une fois, je terminerai par une petite descente. Que du bonheur !...

Et en 2014 ?...

J'ai encore quelques projets, un peu les mêmes que cette année, car avec un printemps désastreux et un manque de disponibilité dû aux aléas de la vieillesse », je n'ai pas pu m'organiser matériellement, psychologiquement et physiquement.

Mais j'aurai 84 ans et comme dit le proverbe : « il ne faut pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué ! »

In cha'Allah (Si Dieu le veut) !

Classement des Cantalous adhérents au club des cents cols *Cols homologués fin 2012*

Nom Prénom	Ville	Nb de cols	Dont >2000
Jean Fournol	Siran	3987	229
André chevaleyre	Siran	3233	214
Emile Monbertrand	Siran	2028	194
Georges Ulmet	Madic	1245	116
Arlette Haley	Mauriac	948	70
Alain Claux	ASPTT	486	21
Serge Dumas	Jussac	299	14
Alain Vialard	Siran	293	24
Nicole Soulhac	Siran	304	17
Michel Laporte	Siran	199	8
Jérémy Vigne	Siran	145	21

A noter la forte progression d'Emile Monbertrand, + 281 cols dont 44 à plus de 2000m en 2012 il passe le cap des 2000 cols (**Bravo**) pour ceux qui aiment le VTT et la montagne c'est une bonne roue à prendre. Grace à lui un nouveau col va être agréé dans le Cantal par le club des cents cols, il s'agit du

Col du Luchard FR-15- 1455 m, R il est situé sur le GR 400 entre le **col d'Aulac 1220 m** et le **Pas rouge 1532 m**, il est accessible depuis la vallée du Falgoux par un chemin cyclable.

IGN- 24350- 100- 182

Il sera prochainement dans le catalogue des cols de France, c'est le 59 I^lème cols du Cantal agréé à ce jour.

Jeannot

La saison 2013 de Denis Berthaud

L'Aveyron Autour du Rouergue	3 cols	857 km
Flèche de l'Ouest Rennes - Tours		277 km
Centrionale St Amand Montrond – Cerbère (66)	11 cols	706 km
Mer Montagne Cap d'Agde – La Chapelle en Vercors	10 cols	338 km
Randonnée des 3 lacs Le Puy en Velay	1 col	143 km
Aubusson (23) – Aubusson d'Auvergne – Aubusson (23)	2 cols	335 km
Centrionale St Amand Montrond – Cap de la Hague (50)		568 km
Bordeaux – L'Alpe d'Huez	13 cols	949 km
Mer Montagne La Ciotat – Col de Richemont (01)	12 cols	484 km

Bilan

Environ 11700 km	dont 4657 km de randonnées FFCT	8 nouveaux BPF	2 nouveaux BCN
56 cols différents franchis		35 départements traversés	

Récompense

Brevet Mer Montagne n° 73

Le brevet Mer Montagne est octroyé à tout cyclo ayant relié les 3 mers (Manche, Atlantique et Méditerranée) aux 5 massifs (Vosges, Jura, Alpes, Massif Central et Pyrénées) ne pas confondre avec la « randonnée Mer Montagne »

RANDONNÉE MER - MONTAGNE HOMOLOGATION DES 5 MASSIFS

NOM Berthaud
 PRÉNOM Denis
 CLUB U.S. Siren
 N° FÉDÉRAL 02031
 LIGUE Auvergne

a accompli les 5 randonnées Mer-Montagne dans les 5 massifs : Alpes - Jura - Massif-Central - Pyrénées - Vosges

N° Homologation fédérale

73



15 SEP. 2013
199

Le délégué fédéral
Mer-Montagne

ALPES

de Cap D'Agde
à La Chapelle en Vercors
.....
339 km
catégorie Touiste
année 2013

JURA

de Sète
à Mouthé
.....
580 km
catégorie Touiste
année 2008

MASSIF
CENTRAL

de Mimizan-Plage
à Mont-Aigu
.....
586 km
catégorie Touiste
année 2010

PYRÉNÉES

de St Raphaël
à Super-Bagnères
.....
652 km
catégorie Touiste
année 2008

VOSGES

de St Jean de Luz
à Col du Donon
.....
1137 km
catégorie Vosges
année 2009

AG de l'US SIRAN CYCLOTOURISME DU 1 DECEMBRE 2013

Présents : Pierre Sol, Jean Fournol, Pierre Felgine, Nicole Soulhac, Emile Monbertrand, Marc Bayle, Gérard Chevallier et 28 adhérents.

Excusés : J.P. Peyral maire de Siran, Colette Mespoulhes présidente US Siran, Roland Daval, Jean-Pierre Fort, Daniel Lamasse, Bernard Pruvost, Régine Broc, Philippe Chatelain, Danielle Barrès, Guy Lugol, J.C. Bertin.

Mot du président : Remerciement à Didier Maury pour le travail effectué en tant que secrétaire qui désire se retirer de sa fonction mais reste secrétaire adjoint.

Présentation du nouveau secrétaire Gérard Chevallier accepté au vote à l'unanimité.

Démission de Brigitte Barbet, regret de notre président.

Effectif du club :

Ecole cyclo	Adultes	Familles	Total 116
8 filles	9 femmes	10 femmes	27 femmes
20 garçons	53 hommes	16 hommes	89 hommes

Bilan de l'école cyclo *Présenté par Françoise Bayle, elle souhaite prendre un peu de recul la saison prochaine.*

31 enfants ont participé à l'école cyclo : 9 filles et 22 garçons.

L'ouverture de la saison a eu lieu le 23 mars avec une réunion où nous avons invité les parents et les enfants pour leur exposer le planning des animations 2013.

Clément Belaubre et Noah Calmettes ont été récompensés pour leur assiduité pendant la saison 2012. Ils ont reçu un trophée des randonnées Cantaliennes du Comité Départemental de Cyclotourisme.

Malgré certains samedi où la météo ne nous a pas permis de sortir nous avons pu faire 16 sorties et tous les circuits ont été différents.

Nous avons fait 5 sorties d'une journée :

Le 20 avril le critérium

Le 5 mai Les Gorges de la Cère à St Julien le Pèlerin.

Le 27 juillet Le tour du Lac du Tolorme et baignade.

Le 10 août Visite guidée de la fabrication des jambons au Rouget et dégustation.

Le 17 août Sortie au clair de lune suivie d'un repas champêtre avec une très bonne ambiance.

Le 30 août Visite guidée de la centrale du barrage de St Etienne Cantalès.

A cause des modifications scolaires nous n'avons pas pu faire de sorties au mois de septembre.

La saison s'est terminée par la Randonnée des Châtaignes où les enfants qui ont participé ont été récompensés.

Merci à tous les encadrants qui ont donné de leur temps et de leur connaissance pour permettre aux enfants de faire de belles sorties.

Bilan des peinard SAISON 2013

Voir page 7

Bilan financier *Présenté par Nicole Soulhac*

REPORT 2012 : 5863 ,58 euros			
Dépenses :		Recettes :	
- Vélo Contact 2012	317.30	- Sponsor Vélo Contact	180.00
- AG 2012 : apéro + compl repas licenciés	188.61		
-Rembt.SF 2011	28.00	Codep : Part.manif.labélisées 2012	40.00
Téléthon 2012	25.00		
Equipement	0.00	Equipement	153.00
Frais AG Ligue et Codep	270.00	Remboursement repas AG ligue	50.00

Sortie club Pentecôte 2013	2485.58	Sortie club Pentecôte 2013	2492.50
Randonnée des gorges de la Cère	148.55	Randonnée des gorges de la Cère	148.55
Randonnée des Châtaignes 2013	1276.21	Randonnée des Châtaignes 2013	1561.40
Licences FFCT	3650.30	Licences FFCT + cot.club	3619.90
Frais de tenue de compte CCP+CA	19.55	Intérêt livret A	61.30
Frais de gestion	138.62	Codep : -CNDS	160.00
		Codep : Rembt SF 2013 +part. visites médicales et manif.labélisées	161,00
		Subvention Conseil Général du Cantal	300.00
Frais de réunions du Conseil d'Administration	259.90	Subvention Commune de Siran	305.00
<u>TOTAL :</u>	8807.62	<u>TOTAL :</u>	9232.65

Excédent : 9232.65 – 8807.62 =425.03 (201.00 euros seront à reverser en 2014 aux licenciés concernés)

Règlement intérieur *Présenté par le Président et entériné par l'AG à l'unanimité sauf une abstention*

ARTICLE 1 - Principes de base :

L'US SIRAN Cyclotourisme a pour but de développer le cyclotourisme, c'est une activité exempte de tout esprit de compétition, où l'on retrouve sport, convivialité, tourisme et découvertes.

L'US SIRAN Cyclotourisme est affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT), c'est une section de L'US SIRAN club omnisports, son Siège Social est fixé à la Mairie de SIRAN.

ARTICLE 2 – Adhésion :

L'US SIRAN Cyclotourisme comprend :

- 1° - des membres d'honneur,
- 2° - des membres actifs,
- 3° - des membres adhérents.

Les membres d'honneur sont nommés par l'assemblée générale sur proposition du comité directeur. Ils ne paient pas de cotisation, mais ils n'ont pas voix délibérative et ne sont pas éligibles.

Les membres actifs et les membres adhérents à jour de leurs cotisations ont voix délibérative dans toutes les réunions et assemblées.

Les membres actifs sont éligibles à toutes les fonctions de la section.

ARTICLE 3 – Cotisations :

Les membres actifs versent une cotisation annuelle dont le montant est fixé par l'assemblée générale sur proposition du comité directeur (2€ pour 2014) et le montant de leur licence FFCT.

Les membres adhérents paient une cotisation annuelle, dont le montant est fixé par l'assemblée générale sur proposition du comité directeur, (10€ pour 2014).

Quelle que soit la date à laquelle les membres adhèrent à l'association, le montant de la cotisation reste invariable.

En cas de démission, la cotisation reste acquise à la section.

ARTICLE 4 – Admission :

L'admission d'un nouveau membre est subordonnée au versement de la cotisation annuelle. Elle est prononcée par le comité directeur à sa plus prochaine réunion.

ARTICLE 5

Nul ne peut profiter des avantages accordés aux membres de la section, ni assister aux réunions s'il n'a adhéré dans les conditions prescrites par le présent règlement intérieur.

ARTICLE 6 – Démission :

Tout membre désirant se retirer de la section doit adresser sa démission par écrit au Président qui en fait part à la plus prochaine réunion du comité directeur.

Tout adhérent n'ayant pas réglé sa cotisation à la date du 31 mars est considéré comme démissionnaire.

ARTICLE 7 – Radiation :

Le comité directeur peut prononcer l'exclusion d'un membre pour non respect du règlement intérieur, mauvaise tenue, indignité ou conduite générale discréditant la section.

Le membre est convoqué par lettre recommandée avec avis de réception adressée quinze jours au moins avant la réunion. Le comité directeur, réuni à cet effet, statue au scrutin secret après avoir entendu le membre qui peut se faire assister par une personne de son choix.

Tout membre radié ou exclu ne peut entrer à nouveau dans la section qu'après accord du comité directeur.

Participation du club saison 2013

8 au 11 FEVRIER Limoux VTT (Club des cent cols)
 3 au 10 MARS Séjour aux Baléares
 30/31 MARS et 1 AVRIL Pâques en Périgord à Le Buisson de Cadouin
 17 AVRIL Brevet des 100KM à Aurillac
 20 AVRIL Critérium des jeunes VTT à Siran
 21 au 27 AVRIL Concentration cent cols à Belgodère Lozari
 1 MAI Brevet des 100KM à Jussac
 5 MAI Journée des Gorges de la Cère à ST Julien le Pèlerin ROUTE et VTT
 9 au 12 MAI Concentration Nationale de l'Ascension à Bussières Galant
 12 MAI Ronde de la Châtaigneraie << Jean SOUQ>> à Maurs
 12 au 22 MAI ST Jacques de Compostelle (jusqu'à ST Jean Pied de Port)
 18/19 et 20 MAI Sortie club de Pentecôte à Brusque ROUTE et VTT
 2 JUIN La Jussacoise à Jussac
 9 JUIN Sarran
 22 et 23 JUIN La Corrèzienne à Tulle
 27/28 et 29 JUIN Labastide Rouairoux VTT
 30 JUIN Randonnée de la Gentiane à Mauriac
 Thonon Trieste 30/31 et 1 AOÛT ST Pons de Tolmière Berlou VTT
 7 JUILLET Journée découverte à ST Martin Valmeroux
 20 et 21 JUILLET Brevet Randonneur Alpin à Grenoble
 3 au 10 AOÛT Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à Nantes
 15 AOÛT Randonnée La Moussageoise à Moussage
 17 AOÛT Sortie Nocturne VTT et Pédestre à Siran
 1 SEPTEMBRE Randonnée de la Pomme à Objat
 7 au 14 SEPTEMBRE Séjour au Lioran
 6 OCTOBRE Randonnée des Châtaignes à Siran
 6 OCTOBRE Appel des Pyrénées à Aydius
 12 au 19 OCTOBRE Séjour à Olot (Chasse aux cols en Catalogne) VTT
 19 OCTOBRE Sortie découverte (cidre et châtaignes) à Latouille
 29 OCTOBRE Concentration tête de veau à ST Saury
 21 au 25 SEPTEMBRE Séjour à Arcachon
 2 NOVEMBRE Ronde en Châtaigneraie à Montsalvy

On a organisé en 2013

SAMEDI 20 AVRIL Critérium Départemental Jeunes VTT à SIRAN 20 participants
 DIMANCHE 5 MAI Journée des Gorges de la Cère à ST Julien le Pèlerin Route 44p VTT 35p
 12 au 22 MAI Cathy NIGOU et Michel LAPORTE avec Marie Hélène DESNOYER sont allés jusqu'à ST Jean de Pied de Port en pédalant sur le circuit de ST Jacques de Compostelle
 18/19 et 20 MAI Sortie club de Pentecôte au Domaine de Céras à Brusque à la lisière du Tarn et de l'Hérault, au cœur du Parc Naturel Régional des Grands Causses 20 participants ROUTE et VTT
 DIMANCHE 7 JUILLET Sortie découverte à ST Martin Valmeroux 30 participants 22 pédalants
 Excellent accueil de Marie Claire CHAZETTE et de son ami Fred CELLIER, merci aux voitures suiveuse Madame NAJAC et Emile MONBERTRAND
 SAMEDI 17 AOÛT Randonnée Nocturne VTT et Pédestre dans le programme d'animation de la Fête de Siran 110 participants
 DIMANCHE 6 OCTOBRE Randonnée des Châtaignes à Siran Route 71p VTT 22p Pédestre 30
 DIMANCHE 12 OCTOBRE Sortie découverte cidre et châtaignes à Latouille (peu de participants à cause de la météo du matin)

On organisera en 2014

SAMEDI 12 AVRIL Critérium Départemental Jeunes VTT à Siran
 SAMEDI 19 AVRIL Critérium Départemental Jeunes Route à Siran
 DIMANCHE 4 MAI Journée des Gorges de la Cère à Lamativie
 7/8 et 9 JUIN Sortie club de Pentecôte à Meymac
 JUILLET Sortie découverte lieu et date à préciser
 AOÛT Sortie Nocturne à Siran date à préciser
 DIMANCHE 5 OCTOBRE Randonnée des Châtaignes à Siran
 OCTOBRE Sortie découverte cidre et châtaignes à Latouille date à préciser
 OCTOBRE Concentration tête de veau lieu et date à préciser
 D'AVRIL à OCTOBRE Sorties des Peinards (programmation ultérieurement)

Cyclomontagnardes *Présentée par Nicole Soulhac*

14 et 15 juin 2014 Aravis 205 Km 4317 m de dénivelé.
 21 et 22 juin 2014 Jura 231 Km 3680 m de dénivelé.
 28 et 29 juin 2014 Vosges 206 Km 4240 m de dénivelé.
 5 et 6 juillet 2014 Ronde du Cantal 201 Km 4096 m de dénivelé.
 Randonnée Luchon Bayonne les 28 et 29 juin 2014

Séjour pentecôte du 7 au 9 juin *Organisé par Bernard Barbet.*

Ce séjour en gîte de 4 ou 6 personnes draps fournis est de 110 euros.
 Pour l'instant Bernard a bloqué une option pour 20 personnes jusqu'au 31 décembre. Inscrivez-vous rapidement par mail ou tél. après 20 heures.

Bilan des séjours *Organisés par Emile Monbertrand*

Ses séjours fonctionnent bien car il est obligé de refuser des participants pour le séjour au Baléares , et a du augmenter les prévisions pour Collonges la Rouge
 Emile Monbertrand invite les licenciés du club à participer aux séjours FFCT, pas forcément ceux organisés par le CODEP 15, qui sont souvent situés proche de chez nous, mais tous les autres, en privilégiant ceux qui sont encadrés par les moniteurs régionaux, qui auront à cœur de vous faire découvrir du mieux possible leur région.

Assurance Allianz *présentée par Pierre Felgines*

En cas de décès Le certificat médical permet au conjoint de récupérer 7500 euros au lieu de 2500 euros.
 Si test effort de moins de 2 ans + certificat médical 15000 euros au lieu de 2500 euros.
 Les gilets jaunes sont obligatoires la nuit il en reste encore.
 Le CODEP 15 rembourse 10 euros sur le test à l'effort s'il n'a pas été prescrit par un docteur.
 Certaines complémentaire rembourse la licence se renseigner.

Vélocontact *Jean-Pierre Fort attend vos histoires vécues.***Site informatique** *Gérard Chevallier*

*Le site a été bloqué un petit moment par un virus aussi je vous demande de scanner vos ordinateurs avec votre anti-virus et d'installer un petit logiciel gratuit « Spybot » une fois installé cliquer droit sur l'icône et cliquer sur utiliser en tant qu'administrateur. Mise à jour, choisir un lieu puis continuer, télécharger, quitter, vérifier tout. Tout cela peut prendre une bonne demi-heure. Corriger les problèmes.
 Pensez à m'envoyer des anecdotes, des sujets intéressants, des remarques etc. J'accepte tout pour faire vivre ce site.*

Séjours féminin *Mot de Pierre Felgines.*

La ligue va renouveler ce séjour tous les ans par département. Pour 2014 le départ serait d'Aurillac sur 6 jours avec circuits en étoile.
 Guy Mespoulhes représentant du maire de Siran a remercié l'équipe dirigeante du travail accompli.
 Clôture de l'assemblée générale par Pierre Felgines qui a remercié tout le monde et a insisté sur le lien social et familial que le cyclotourisme apporte aux adhérents.

2014

Deux événements de cyclotourisme incontournables en Auvergne

30^e RONDE DU CANTAL**Les 5 et 6 Juillet Cyclo-Montagnarde du Massif Central à Aurillac organisé par le Vélo Montagnard**

Après une première édition réussie en 2010, le Vélo Montagnard vous propose de venir participer à une nouvelle édition dans le Cantal avec une organisation identique à savoir :

Concernant l'hébergement :

Une formule identique à la précédente édition avec possibilité pour ceux qui le désirent et qui font le brevet sur 2 jours d'un hébergement à Aurillac. Une formule pour laquelle certains avaient émis des réserves mais qui finalement a été appréciée, en particulier par le fait de tous se retrouver à Aurillac en soirée le samedi soir.

Au niveau restauration :

Comme en 2010 possibilité de prendre un repas chaud au départ d'Aurillac le samedi à partir de 10 H et dîner du samedi soir avec animation sur place.

Absence de plateau repas sur les circuits mais des points de ravitaillement bien achalandés avec des produits régionaux.

Repas du dimanche en continu de 13 H à 20 H.

Les circuits :

De nouveaux parcours au départ du stade de Peyrolles pour les Brevets avec des cols inédits ainsi que des circuits à la carte le dimanche allant de 75 à 140 km

BCMR-Brevet des Randonneurs sur 1 journée Dimanche 6 Juillet – Entre Carladés et Grand Site 201 km avec un dénivelé de 4018 m et 8 cols à franchir.

Parcours différent de 2010. Au départ d'Aurillac vous découvrirez le col du Croizet puis un circuit dans le Carladés. Après le col de Curebourse, avec le Puy Griou comme toile de fond, vous découvrirez, campé sur le versant ensoleillé de la Cère, le village de Thièzac (site BCN/BPF). Avant de rejoindre le joli hameau de Neyrevèze aux maisons couvertes d'un chaume vénérable, vous aurez traversé l'inquiétant chaos de Casteltinet. Après ST Jacques des Blats vous

aborderez le col du Pertus dont la redoutable montée sera vite oubliée en découvrant le fabuleux cirque de Mandailles. Là vous retrouverez le col du Pas de Peyrol, la vallée du Falgoux, le col de Néronne, Salers site (BPF/BCN), la vallée de Fontanges, les cols de ST Georges et du Légal, enfin le col du Bruel, Naucelles et Aurillac.

BCMT- Brevet Cyclo-Montagnard Tourisme (2 jours), Samedi et Dimanche 5 et 6 Juillet

Comme en 2010 le BCMT aura un parcours légèrement différent du BCMR. Le départ du samedi est avancé à 11H avec un circuit de 113 km pour un dénivelé de 1613m et 2 cols. Le samedi d'Aurillac à Curebourse parcours identique au BCMR, puis retour sur Aurillac. Le Dimanche matin départ pour un circuit de 109 km avec 2019m de dénivelé et 6 cols ; par la route des Crêtes et vous retrouverez le circuit du BCMR à partir de Mandailles.

BCM Tourisme à la carte sur une journée le Dimanche 6 Juillet

Une nouveauté. Suite à la demande de participants souhaitant faire un parcours adapté à leur niveau, il vous sera proposé soit l'ascension du Pas de Peyrol (75km) en aller et retour ; soit de faire plus long à savoir 140km avec un parcours identique au BCMT-2 mais avec le passage au village du Falgoux et une boucle supplémentaire permettant l'ascension du col de Fontbulin.



CHEZ CLO

Le Bourg

15150 SIRAN

Tel : 04.71.46.09.38

POINT MULTI SERVICES / RELAIS POSTE

LIVRAISON A DOMICILE GRATUITE

76^{ème} Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à ST Pourçain

La 76^{ème} Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme se déroulera en plein cœur de la France. Amis cyclos il ne faudra pas manquer cette édition dans notre région d'Auvergne du 3 au 10 Août à Saint Pourçain-sur-Sioule, c'est une commune Française située dans le département de l'Allier.

La ville, chef lieu de canton de l'arrondissement de Moulins, compte 4987 habitants et s'étend sur 3567 hectares le long de la rivière la Sioule, dans un paysage rural caractéristique de la Limagne bourbonnaise au croisement des routes de Clermont-Ferrand à Paris.

Ses habitants s'appellent les Saint-Pourcinois.

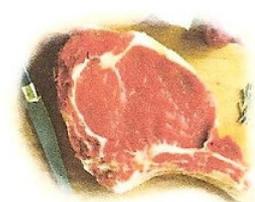
Chaque année et ce depuis 1927, les cyclotouristes se donnent rendez-vous la première semaine d'Août dans le but de découvrir les charmes et les beautés d'une région. En 2014 le cyclotourisme prend ses quartiers en Auvergne ou le tourisme et

les découvertes seront au rendez-vous. Vous cyclerez dans une des régions du plus ancien vignoble de France. Vous pourrez alors apprécier un patrimoine riche et varié, déguster les meilleurs crus, Gamay et Pinot noir sans en abuser, et goûter aux spécialités de l'Allier, l'andouillette de Saint-Pourçain, le pâté aux pommes de terre copieux et énergétique pour une grande balade à vélo.

La Fédération rassemble chaque année pendant une semaine près de 14000 participants pour des vacances en toute convivialité, donc les amateurs que nous sommes nous pourrons rouler sur des dizaines de circuits route, VTT ou cyclodécouverte spécialement concoctés pour nous par quelques 1500 bénévoles prêts à nous accueillir dans un site à caractère rural, pour une grande fête du cyclotourisme à la campagne.

Félicitations et remerciements à tous les bénévoles qui préparent notre grand rendez-vous depuis trois ans. La ville de Saint Pourçain est totalement mobilisée autour de son maire et nous attend pour que le grand rassemblement des cyclotouristes soit une réussite.

Boucher - Charcutier
Traiteur

Maison Servant

Rue de La Trémolière
15150 La Roquebrou
Tél: 04 71 46 00 27



*Un Printemps Joli
un été Fleuri, c'est la devise de
Mr Didier FARGEAUDOUX*

Mai et Juin ouverture d'un Point de Vente Fleurs et Plants
tous les après midi à SIRAN



Présent sur le marché de
LAROQUEBROU le vendredi matin
et SOUSCEYRAC le dimanche matin

Fleurs de Toussaint en octobre

TEL 04 71 49 80 28



Définitions :

Immigré : Personne mal informée qui pense qu'un pays est meilleur qu'un autre.

Amitié : Bateau suffisamment grand pour transporter 2 personnes par beau temps, et une seule en cas de mauvais temps.

Homme : Animal si éperdu dans la merveilleuse contemplation de ce qu'il pense qu'il est, qu'il néglige ce qu'il devrait être. Sa préoccupation majeure réside dans l'extermination des autres animaux et de sa propre espèce, laquelle prolifère cependant avec une si insolente rapidité qu'elle infeste tout le monde habitable et le Canada.

Médire : Faire le portrait d'un homme tel qu'il est, quand il n'est pas là.

Présage : Signe qui annonce que quelque chose arrivera, si rien ne se passe.

Ambroise Bierce, *Dictionnaire du Diable*.



Ouf !!! J'ai retrouvé l'Oursonne



Même pas un gland par ici !!!



ou suis je ?



Attention le départ est imminent



Avec lui ça va être cool !!!



Qui se paie la tête de qui ?



Le nouveau berger est arrivé



Contraste !!!