



>>> *Vélo Contact* <<< 2016



Contraste de couleurs à Gilette

LE MOT DU PRESIDENT

SOMMAIRE

Je ne peux commencer mon propos sans avoir une pensée pour notre ami Jean Pierre Fort qui, tant d'années durant, a œuvré à la réalisation de notre revue Vélo Contact. Ce petit journal, dois-je le rappeler, est le reflet des activités du club, un trait d'union entre le passé et l'avenir, un moyen indispensable de communication et où chacun peut et doit s'exprimer en toute liberté. C'est pourquoi, je remercie vivement toutes celles et tous ceux dirigeants, licenciés, amis qui participent à son élaboration et en assurent ainsi la pérennité.

Lors de la dernière Assemblée Générale, j'ai été promu à la Présidence de notre Association prenant la suite de Jeannot Fournol qui souhaitait, et c'est bien légitime, prendre un peu de recul, tout en restant aux affaires. . . . Je vous sais gré bien évidemment de la confiance que vous m'avez apportée à cette occasion ; mais l'important à mes yeux, est que l'équipe dirigeante toujours aussi motivée et complétée de deux nouveaux membres reparte pour un nouveau bail au service du club avec l'espoir de le faire vivre encore longtemps.

Dans un environnement de plus en plus incertain et un monde en perpétuel changement, la pratique du cyclotourisme est un moyen pour tous petits et grands d'oublier les soucis quotidiens et en même temps d'entretenir sa forme. Mais surtout et au-delà, elle est l'occasion de rencontres et de moments inoubliables partagés entre amis en toute convivialité ; telle est plus que jamais la raison d'être de notre club, lequel face aux aspirations de repli sur soi et d'individualisme qui prospèrent, doit répondre en s'engageant sur les valeurs simples de rassemblement de solidarité et d'entraide.

A l'heure où vous lirez ces lignes, la période des vœux sera passée ; cela ne doit pas m'empêcher de vous souhaiter une agréable et enrichissante saison cyclo 2017.

André BALTHAZAR

Le mot du président	1
Prévisions 2017	2
Hommage à Jean Pierre Fort	2
Ecole cyclo.	3
Réalisation du projet avec l'école de Siran.	3
Classement des Cantalous adhérents au club des cent cols.	4
Sortie Club Padirac – Le 15 Août 2016.	5
Sorties du Club de Siran en 2016.	6
Séjour féminin 2016 « Toutes à Strasbourg », du 30 mai, au 06 juin 2016.	7
« Vas Avec Eux ».	10
Quand deux Jeannot se rencontrent.	11
A Dijon ! En Côte d'Or, c'était chouette ! Avons passé une Semaine en Or !	12
Et la vie continue, fai tirer...!	12
Les enfants parlent !	13
Denis Berthaud.	14
Saison de Florentin Bayssac.	15
Sécurité.	16
Sport santé et sécurité.	16
Vivons Vélo : Hydrater vous !	17
Les bienfaits du cyclotourisme sur la santé.	17

RETROSPECTIVE

Jean Pierre Fort.	19
2010 - Belgique-Jérusalem !	20

SÉJOUR CYCLOTOURISTE

Aux Baléares : Ile de Majorque.	21
Une semaine sur la « Costa Dorada ».	22

Prévisions 2017

- 28 janvier : Assemblée générale CODEP 15 à Madic.
- 25 février : Stage PSC1 : 3 inscrits, Chevallier Gérard, Barbet Bernard, Prieu Jean.
25, 26 Février et 4 et 5 mars : Stage initiateur à Maurs.
3 inscrits, Balthazar André, Najac Maxence, Benjamin Beysac.
- 19 mars : Brive Rocamadour en VTT.
12 au 19 Mars : Séjour au Baléares, 59 participants, avec Emile Monbertrand, (complet).
- 22 Avril : Stage PSC1, 2 inscrits, Balthazar André, Mortessagne Henri.
- 14 mai Randonnée des gorges de la Cère à Camps (Corrèze).
8 au 15 mai : Séjour cent cols à Cervane en Ligurie (Italie), 2 inscrits (Complet).
20 au 28 mai à Pers : Réception de cyclos de la région de Rouen (Charles Lacaze).
- 3 – 4 – 5 juin : Sortie de Pentecôte à Naussac/ Langogne, avec Barbet Bernard, tel 04 71 63 56 20.

Les cyclomontagnardes 2017

- 10 et 11 juin : Cyclomontagnarde du Vercors.
17 et 18 juin : Le haut Bugey, le grand Colombier.
24 et 25 juin : Les hautes Pyrénées, (départ de Lourdes).
24 et 25 juin : Le Morvan, (départ de Château Chinon).
- 1 et 2 Juillet : Les Vosges Celtiques (Bas- Rhin).
8 et 9 juillet : Cyclomontagnarde de Limoux.
22 et 23 juillet : Cyclomontagnarde - BRA - à Grenoble.
- 30 Juillet au 6 Aout : Semaine fédérale, Mortagne au Perche, Orne (61).
15 Août : Sortie Padirac, aller retour.
- 15 au 18 sept : Séjour Féminin à Vendes (15), (Nicole Ouillon).
23 au 30 sept : Séjour à COMA RUGA (Espagne), sur la Costa Daurada, 65 kms après Barcelone.
(Emile Monbertrand).
- Dim 8 octobre : Randonnée de Siran.
Sam 14 octobre : Tête de veau à St Saury, chez Georgette.

Jeannot Fournol

Hommage à Jean Pierre Fort

Jean pierre habitait Glénat, il est décédé le 1 décembre 2016 à l'âge de 77 ans, emporté par une maladie que sa volonté et son courage n'ont pu vaincre. Entré dans notre club en 1990, membre du bureau, il nous a beaucoup apporté : toujours disponible, dévoué et à l'écoute, informaticien, il à contribué à la création de notre Vélo-Contact et en à assuré la rédaction jusqu'en 2016.

Il aimait le vélo promenade, en solitaire ou en famille. Il a sillonné toute la France, et souvent débordé les frontières, poussant ses pédalées au Danemark, en Norvège, en Suède. En 1997 c'est en Hongrie, 1800 km le long du Danube, en totale autonomie jusqu'a Budapest.

Il faisait de la marche, sa route l'a mené à St Jacques de Compostelle à pied en solitaire.

Licencié FFTA (Fédération Française de tir à l'Arc , il a été sacré champion du Cantal dans sa catégorie à St Flour au Printemps 2016.

Depuis plusieurs années, il faisait parti de l'harmonie municipale d'Aurillac. Ses amis lui ont rendu un vibrant hommage au cimetière de Glénat le jour de son enterrement.

Merci Jean Pierre pour tout ce que tu as fait, nous nous efforcerons de garder le cap. Tous les membres du club cyclo de Siran, renouvellent à Christine son épouse, à Sylvain et Gaëlle ses enfants ses plus sincères condoléances.

Jeannot

Ecole Cyclo

En 2016 14 jeunes sont licenciés à l'école cyclo. Différents accompagnateurs ont assuré l'encadrement de ces enfants : Jeannot Fournol, Jeannot Prieu, André Balthazar, Marc Bayle, Jérôme Belaubre, et moi-même. Benjamin nous a bien aidés à « coacher » le groupe des plus grands ; je pense que les enfants apprécient d'avoir un accompagnateur jeune et dynamique qui leur fait profiter de son expérience dans la pratique du VTT .

La première sortie a eu lieu le samedi 16 avril et la dernière le 29 octobre, avec une interruption de 6 semaines en mai et juin pendant notre intervention à l'école de Siran. L'effectif des sorties était variable avec un minimum de 3 enfants et un maximum de 8.

Les premières sorties ont débuté pour les plus jeunes par quelques petits parcours d'entraînement au parc des sports pour se « refamiliariser » avec le maniement du vélo.

A la fin de la saison tous les enfants avaient bien progressé et faisaient sans problème une quinzaine de km en montant les côtes sans mettre pied à terre et en utilisant les différents développements de leur vélo.

Bonne année scolaire à tous et rendez-vous en 2017 !

Réalisation du projet avec l'école de Siran

Le projet d'intervention du club dans le cadre d'une activité pédagogique complémentaire s'est concrétisé. Durant 6 semaines les mardis et jeudis de 16 h à 16h45 nous avons mis en place des petites activités soit sur le terrain de pétanque, soit dans la salle polyvalente quand le temps était incertain ; l'installation de plots pour matérialiser des parcours nécessitait une bonne demi heure de présence des animateurs avant l'activité elle-même.

Durant les 3 premières semaines, du mardi 17 mai au jeudi 2 juin, ce sont les enfants de maternelle et de CP (19 élèves au total de 3 à 6 ans) qui ont participé à cette activité ; la plupart avait des vélos, d'autres des trottinettes ou des draisiennes ; dans les premières séances l'accent était surtout mis sur le respect des consignes : l'aller dans un couloir matérialisé, le retour dans un autre ; arrêt à un endroit donné ; respect des distances de sécurité entre 2 participants...puis plus tard slalom entre des plots, savoir lâcher le guidon d'une main pour attraper des objets...

Les 3 dernières semaines étaient réservées aux CE1, CE2, CM1, CM2 (14 élèves de 7 à 11 ans) : les activités étaient les mêmes mais avec plus de difficultés.

Nous espérons que cette organisation a été profitable aux enfants et que les institutrices ont été satisfaites de notre engagement. Jeannot Fournol, Marc Bayle, Marc Soulhac, Jeannot Prieu et Jérôme Belaubre se sont investis pour que cette intervention se passe au mieux.

Nicole Soulhac



EPICERIE - BAR

POINT MULTI
SERVICES

RELAIS POSTE

LIVRAISON A

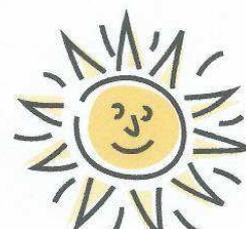
DOMICILE
GRATUITE

CHEZ CLO

Le Bourg
15150 SIRAN

Tel :
04.71.46.09.38

OUVERT TOUS
LES JOURS SAUF
LE LUNDI

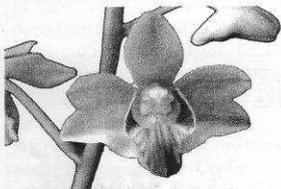


Classement des Cantalous adhérents au club des cents cols Cols homologués fin 2015

Nom Prénom	Ville	Nb de cols	Dont > 2000m
Fournol Jean	Siran	4113	231
André Chevaleyre	Siran	3233	214
Emile Monbertrand	Siran	2481	194
Georges Ulmet	Madic	1245	116
Arlette Haley	Mauriac	948	70
Alain Claux	AS PTT	486	21
Nicole Soulhac	Siran	304	17
Serge Dumas	Jussac	299	14
Alain Vialard	Siran	293	24
Laporte Michel	Siran	199	8
Cécile Bares	Siran	187	19
Vigne Jérémie	Siran	145	21
Chevallier Gérard	Siran	105	7

*A noter : la forte progression d'Emile Monbertrand + 112 Cols.
Il se retrouve dans les 100 premiers parmi les 2300 Cencolistes actifs de notre confrérie.
Félicitations à Cécile Bares qui progresse de 62 cols dont 7 à plus de 2000 m.*

Jeannot



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

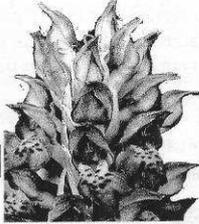
**Mai et Juin ouverture d'un Point de Vente Fleurs et Plants
tous les après midi à SIRAN**



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



MAURS

Cyclotourisme : six nouveaux animateurs

La ligue Rhone-Alpes-Auvergne de cyclotourisme organise des stages de formation pour l'encadrement, l'accueil et l'animation des licenciés. Les stagiaires devront être titulaires de l'attestation de prévention et secours civiques de niveau 1 et sauront préparer un circuit avec des points d'intérêts, conseiller et accompagner les cyclotouristes en randonnée, proposer un savoir-faire en mécanique et en sécurité routière de groupe.

Six nouveaux animateurs sont dorénavant disponi-



ENCADREMENT. Jean-Marc Warlier (à gauche) : le diplôme d'instructeur fédéral dans le viseur.

bles au club local. Daniel Ponton a accueilli Jean-Marc Warlier, délégué départemental à la formation, pour ce stage théorique et pratique de deux

jours, ainsi que quatre élèves de Siran et un de Mauriac. Stéphane Aymar, Olivier Garnier, Fabrice Revert et Thierry Nigon faisaient partie des stagiaires,

aficionados du VTT, ils souhaitent continuer à ouvrir des chemins et seront partie prenante de la « Transmaursoise », circuits en étoile autour de Maurs pour cet été. ■

Sortie Club - Padirac - Le 15 Août 2016

La désormais classique sortie club du 15 Août avec au menu le périple Siran – Padirac – Siran (100 Kms) en était cette année à sa troisième édition.

Le beau temps étant de la partie et Jeannot ayant battu le rappel comme à son habitude ; c'est un beau peloton de 19 cyclos qui s'élançent ainsi avec enthousiasme à 8 heures de la place de Siran en direction du gouffre. L'intendance est bien sûr au rendez-vous avec la voiture suiveuse chargée des effets personnels des participants et....des casse-croûtes que chacun a confectionnés à sa manière pour le repas compensateur de midi. Le parcours jusqu'à Saint Céré ne présentant pas de grosses difficultés, est « avalé » tranquillement et les spécialistes des descentes se font plaisir du côté de Fraissinhes. Au pied des tours de St Laurent, nous sommes attendus par 5 amis lotois qui se joignent au groupe pour faire la pause café dans une ambiance des plus décontractée. Comme ils sont du pays et savent de quoi il en retourne, ils nous proposent de modifier l'itinéraire prévu. En effet, la côte de Presque est assez dangereuse et en ce jour férié du 15 Août, la circulation y est particulièrement dense. Nous levons l'ancre avec pour guide Milou qui nous fait découvrir le joli village d'Autoire et ses maisons Quercynaises. Nous sommes maintenant 24 à pédaler joyeusement. Par petits groupes, nous grimpons le « ranquetou » qui mène à Loubressac. La haut, nous nous promenons autour du vieux château et nous sommes séduits par les points de vue remarquables qui s'offrent à nous avec comme nouveauté les éoliennes de « La Luzette » qui se dessinent désormais à l'Est sur les collines et nous paraissent très près.

Nous continuons notre chemin sur une route vallonnée du Causse qui nous conduit à Padirac. Nous faisons une simple halte au pied du célèbre gouffre, au milieu des nombreux touristes....et des files d'attente ...Nous pensons que finalement, nous sommes bien plus tranquilles sur nos vélos. Nous reprenons la route et descendons à Gintrac où nous faisons une petite halte chez un artisan potier où nous pouvons admirer des collections de céramiques aux couleurs remarquables. Nous sommes maintenant dans la vallée avec la Dordogne à deux pas ; il est midi passé et l'estomac commence à crier famine. Après quelques coups de pédale, nous arrivons à Prudhomat, au pied du Château de Castelnaud où nous avons découvert, il y a deux ans, un endroit idéal et tranquille, adapté pour avaler notre casse-croûte. Pendant le déjeuner, les conversations vont bon train, les anecdotes et les exploits du passé « reviennent à la surface » dans la bonne humeur générale.

Il est 14 heures quand sonne le départ de la remontée sur Siran. Tout le monde enfourche le vélo sans rechigner et avec courage et détermination pour s'attaquer au « plat de résistance »

En fait de Bretenoux (altitude 130 mètres) à Siran (altitude 650 mètres) via Glanes, Estal, Teyssieu et Calviac, la route s'élève sans discontinuer (excepté la descente du Pont de Rhôdes). Le pourcentage n'est pas excessif, mais il faut doser son effort. Par petits groupes ou en solitaire, chaque participant roule à son rythme ; les plus affûtés attendent le reste de la troupe à l'occasion de quelques pauses rafraîchissantes car il fait chaud.

La grimpe se passe sans encombre alors que nos amis lotois bifurquent à droite à Glanes ou Tyessieu pour regagner leurs pénates. Milou, en qualité de « lieutenant de la route » nous accompagne jusqu'à Calviac avant de redescendre à Latouille par Sousceyrac.

Il est 16 heures 30 quand les premiers touchent au but, les arrivées s'égrainent ensuite jusqu'aux derniers mais sans qu'il n'y ait eu durant la journée la moindre velléité de « compétition » ; ce qui est l'essence même de l'esprit cyclo.

Après la photo obligatoire sur les marches de la Mairie, il est alors temps de rentrer chez soi avec le sentiment partagé par tous d'avoir passé une très agréable journée et en se donnant rendez-vous pour l'année prochaine.

André Balthazar



Sorties du Club de Siran en 2016

Du 28 février au 6 mars	Séjour aux Baléares	58 participants, responsable Emile Monbertrand
Du 27 au 28 Mars à St Front de Pardoux	Pâques en Périgord	1 Participant
19 avril sortie club	Vallée du Lot	6 P
5 au 7 mai à Gluges (46)	Maxi Verts VTT	5 P
8 Mai à Maurs	Ronde de la châtaigneraie	3 P
8 Mai à Bretenoux	Randonnée VTT	2 P (dont un Jeune)
5 Juin Jussac	Jussacoise route et VTT	5 P
30 au 6 juin Toutes à Strasbourg	Lapallisse strasbourg 75 Participantes en 6 étapes	2 Dames du Cantal dont Régine Broc du club de Siran
19 Juin à Aurillac	Brevet 100 et 150 Kms	2 P (dont une Dame)
11 au 19 juin à Moliets (40)	Séjour du club du demi siècle	1 P
26 juin à Mauriac	Randonnée de la Gentianes	5 P (dont un jeune)
16 au 24 juin chasse aux cols	Dans le plateaux du Vercors	2 P
10 juillet à Aurillac	Antonin Magne (cyclo sportive)	1 P
14 juillet à Chamboulive (87)	Randonnée route	2 P
17 juillet à Allanche	Randonnée des estives	6 P (dont un jeune)
30 juillet au 5 aout à Dijon (21)	Semaine Fédérale	5 P (dont 2 Dames)
14 aout au Vigean	Vigeacoise route	4 P
15 aout sortie club et retour	103 kms rencontre des Lotois	24 P (dont un jeune)
4 septembre à Aurillac	St Géraud (Roger Escura)	4 P (dont un jeune)
11 septembre à Massiac	Route et VTT	3 P
17 septembre à Aurillac	La Belbexoise	3 P
18 septembre à St Céré	Randonnée VTT	3 P
28 octobre à St Saury	Tête de veau	17 P
12 novembre à Montsalvy	Transchâtaigneraie	4 P
	Nous avons organisé en 2016	
1 Mai à Laval de Cère (46)	Journée des gorges de la Cère	350 P, 94 sur la route, 32 VTT, 214 marcheurs
14 juillet à Siran	Randonnée des Barrages	108 P, 45 sur la route, 32 en VTT, 31 marcheurs

Michel BOISSIERES

Tous Travaux Agricoles
Drainage - Assainissement

Une entreprise à votre service

Le Pont de Rhodes - 15150 SIRAN
☎ : 04.71.46.05.78 / 06.80.44.24.64

SEJOUR FEMININ 2016 « TOUTES A STRASBOURG » du 30 Mai au 06 Juin 2016



Suite au succès du rassemblement national « TOUTES A PARIS » en 2012 auquel une centaine de féminines de la ligue Auvergne avait participé, la FFCT a proposé pour l'année 2016 un grand rassemblement international à STRASBOURG.

Cette année, nous étions 75 participantes à ce voyage itinérant organisé et piloté par la ligue Auvergne. Le départ de ce périple a été donné à Lapalisse dans l'allier le lundi 30 Mai 2016 pour arriver à Strasbourg le 5 juin 2016.

Vu le nombre de participantes, nous étions divisées en 3 groupes encadrés par Jean-Jacques Portier et Martine Guillot pour le 1^{er} groupe, Gérard Duru et Marie -Hélène Bichet pour le 2^{ème} et Jocelyne Lefebvre et Christine Desportes pour le 3^{ème} groupe. Trois véhicules nous accompagnaient : le fourgon de Jean Yves Cluzel (président de la ligue Auvergne) pour l'intendance, un véhicule bagages conduit par Michel Verset et un minibus balai conduit par Michel Gaudon.



Lundi 30 mai 2016 : Lapalisse(03 -Allier)-Paray le Monial (71-Saône et Loire) – Montchanin (71-Saône et Loire) 123km .
9h - Départ de Lapalisse, direction Paray le Monial où nous ferons le pique-nique dans une salle (au sec !). Nous longeons le canal du centre et arrivons sous la pluie à l'hôtel Kyriad de Monchanin. Nous mettons nos vélos à l'abri dans le garage d'un particulier cyclotouriste à 800 m de l'hôtel. Ces cyclos locaux ont assurés notre transport dans leurs véhicules entre leur maison et l'hôtel. Un grand merci à eux car il tombait des trombes d'eau.

Mardi 31 mai 2016 : Monchanin (71 Saône et Loire) - Seurre (21 en côte d'or) - Chamblay (39 Jura), 124km.

Nous avons parcouru 69km jusqu'à notre pique-nique à Seurre en Côte d'Or. Nous continuons et arrivons dans le Jura.

Nous sommes arrivées sous le soleil à notre hébergement, le château de Clairvans (du 19^{ème}) à Chamblay :

Nos vélos sont mis à l'abri dans la chapelle du domaine.

Apéro d'accueil et cadeaux d'anniversaire pour Georgette. Rien n'est oublié !

Nous prenons un bon repas au château puis nuit au château pour certaines et à l'annexe pour d'autres.



Mercredi 01 juin 2016 : CHAMBLAY- CHALEZE (25 Doubs)-BAUMES LES DAMES(25 Doubs) 134km

Avant de prendre la route, nous avons consacré un peu de temps à nos montures. C'est bien gentil de faire du vélo mais quand on roule sous la pluie, il y a un minimum d'entretien à faire : nettoyage des jantes et graissage de la chaîne ! Parce que nous ne sommes pas encore à Strasbourg !

Nous avons profité d'un très beau temps toute la journée ce qui était bien agréable.

Pique-nique à CHALEZE.

Hébergement à Baume les Dames (halte fluviale entre Besançon et Montbéliard) dans des chalets à la base de loisir. Le dîner se fera à la Capitainerie, mais vu le nombre de cyclistes, il y aura plusieurs services. Certaines profiteront de cette attente pour faire une ballade en ville.

Jeudi 2 juin 2016 : BEAUME LES DAMES – BOUROGNE (90 territoire de Belfort)- BOLLWILLER (68 Haut- Rhin), 125km.

Nous partons de Baumes les Dames sous la pluie. Nous parcourons 75km jusqu'à Bourogne (situé à proximité du point de jonction du canal de Haute Saône venant de Ronchamp et celui du canal du Rhône au RHIN) où nous pique-niquons.

Nous reprenons la route jusqu'à BOLLWILLER. L'hébergement se fait à l'Ecomusée où nous avons eu le privilège de voir les cigognes



A nouveau, nous consacrons un peu de temps à notre monture. Il y a une file d'attente près de Jean-Yves.... pour le graissage des chaînes de vélo !

Nous dînons à la Taverne de l'Ecomusée où nous goûtons au vin d'Alsace dans une ambiance chaleureuse. Une jeune participante malvoyante, qui roule à tandem avec Françoise Valluche, nous émerveille par son dynamisme et n'est pas la dernière à chanter sur un texte dédié à Jean Yves CLUZEL.

Vendredi 3 juin 2016 : BOLLWILLER- MARCKOLSHEIM- STRASBOURG, 11km.

Nous partons de Bollwiller sous la pluie. Le pique-nique s'effectue à Marckolsheim.

Après une cinquantaine de kilomètres, nous arrivons à Strasbourg sous le soleil et accompagnées par des cyclotouristes locaux.

Nous avons dû ranger nos vélos dans un garage aménagé en centre-ville. Le retour à l'hôtel s'est fait à pied sous une énorme averse qui nous a grandement fait apprécier la douche chaude à l'hôtel CIARUS.

Samedi 4 juin pas de vélo.

A 10h pour celles qui le désirent départ pour visiter la ville de Strasbourg accompagnées par des locaux.

Puis repas libre en ville. Place Kleber des espaces sont aménagés pour accueillir ces cyclotouristes féminines. Malheureusement, la pluie ne nous quitte pas !

Dimanche 05 juin 2016 35km.

C'est le grand jour ! Nous récupérons nos vélos sous le soleil pour défilé dans les rues de Strasbourg.



Le plus grand peloton féminin visitera Strasbourg et Kehl à vélo à la découverte des deux rives du Rhin.
650 kilomètres parcourus durant ce séjour !

Nous ne comptons pas le nombre de crevaisons ! Merci Gérard pour ton efficacité lors des réparations !
Chaque jour, les cyclistes des clubs locaux venaient à notre rencontre pour nous accompagner. Martine G avait pris contact avec tous les clubs de notre parcours. Ainsi, grâce à eux, nous sommes passées sur des voies vertes, le long du canal du centre. Nous avons évité les grosses agglomérations comme Besançon .
En arrivant à Strasbourg, les anciennes des précédents séjours féminins ont eu une très grande pensée pour notre amie Chantal Vernois, qui était porteuse de ce projet et qui nous a quittées en avril 2015. Elle était avec nous, dans nos cœurs, à Strasbourg.
C'est encore avec grand plaisir que j'ai participé à ce séjour féminin, contente de retrouver les copines des précédents séjours. Le soleil n'était pas au rendez-vous, mais tout était bien préparé. Les ravitos toujours au bon moment, les pique-nique copieux et toujours à table à l'abri, suivi du café, les hébergements toujours de qualité surtout pour accueillir un si grand groupe.

Merci à tout l'encadrement, et un grand merci à Jean Yves pour cette belle organisation !

En espérant qu'un prochain séjour féminin soit organisé en 2017, piloté par Jean-Yves, auquel je m'inscris d'ores et déjà !

Régine Broc

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

Vas Avec Eux

« Cette phrase paraît simple mais devient insurmontable quand "Eux" font du vélo et que ma santé me bloque au lit depuis des mois.

L'envie de continuer à arpenter les chemins et les routes était restée intacte, les copains me manquaient de plus en plus, même si certains venaient me voir de temps en temps à la maison.

Les différentes analyses ne me donnaient aucune certitude sur mon état ni sur le traitement à mettre en place pour sortir de cet enfer ou du moins améliorer mon état.

Après maintes discussions avec le docteur de famille et les différents spécialistes, il semblerait que je sois atteint de polyarthrite ce qui se traduit par une sorte de grippage des articulations, qui s'amplifie si l'on ne fait pas d'exercice.

A l'annonce de ce verdict, j'ai compris que si je ne me faisais pas violence, je resterais cloué au lit pour le restant de mes jours.

De tous les sports que j'ai pu pratiquer, pendant mes années de forme, le vélo me paraissait le plus adapté à relancer la mobilité de mes jambes, ce qui se confirma avec mon vélo d'appartement.

Malgré la douleur, je faisais des progrès et mes jambes allaient de mieux en mieux, à tel point que je commençais à avoir des envies d'évasion vers la nature voisine.

Les premiers essais furent très courts et un peu décevant car il fallait cycliser en visant les descentes ou au maximum rester sur le plat, ce qui n'est pratiquement pas possible pour revenir à la maison sans l'aide d'un tiers.

Le moyen de résoudre ce problème existe actuellement, il ne me restait plus qu'à casser la tirelire et me rendre chez mon vélociste pour me procurer un VAE (vélo à assistance électrique). L'accord et l'insistance de mon épouse accélérèrent la livraison de ce vélo : Un beau VTT avec une boîte de pédalier pas facilement dissimulable et une batterie sur le cadre également bien visible donc non adapté pour nos amis compétiteurs!!!

Les premières sorties furent davantage axées sur la prise en main de cette monture, que sur la rééducation de mes jambes, les suivantes m'apportèrent une joie immense: le plaisir d'être libre de circuler dans la nature en toute autonomie.

Cet achat, je ne l'avais jamais envisagé auparavant, mais là je devais l'avouer, il était devenu en peu de temps, un outil indispensable, même si pour l'instant je partais seul sur les routes et chemins environnants.

Vas Avec Eux me dit mon épouse quand je me plaignais d'être seul et qu'il me manquait cette convivialité que les groupes de cyclos recherchent pour rajouter un peu d'humanité à leur sport favori.

Après son insistance je me décidais à affronter le regard de mes collègues cyclos me voyant avec cette monture "électrifiée".

L'accueil que je redoutais tant, me laissa sans voix, tellement tous paraissaient très heureux de me voir revenir faire un bout de route ensemble. Je présentais mon vélo en leur précisant bien que j'avais une assistance électrique, rien n'y faisait ils étaient tellement contents que l'un d'entre eux se mit à pleurer, ce qui me toucha beaucoup et me fit comprendre que le principal est bien le partage de bons moments peu importe les moyens pour y parvenir ».

Ce récit fut celui de mon Ami Daniel avec qui j'ai effectué pleins de séjours cyclos avec ou sans cols, sur route, dans les chemins, parfois à porter le vélo pour aller glaner quelques cols dans les massifs Français ou limitrophes.

L'an dernier il avait participé à un séjour à Péniscola mais, sans vélo et dut se résoudre à faire quelques centaines de mètres à pied le long de la plage.

Comme il souhaitait revenir avec nous cette année à Rosas (pour un séjour entre amis) il me téléphona pour me demander s'il pouvait amener son VAE. Ma réponse fut immédiate, chacun devant se rendre à Rosas avec ses propres moyens il n'y avait pas de soucis d'encombrement pour le transport de cette monture.

Le dimanche matin nous étions tous prêts à 9 heures pour cycliser sur les routes de Catalogne, et, à ma grande surprise, Daniel était avec mon groupe qui devait effectuer une centaine de kilomètres avant le déjeuner, qui en Espagne, peut être servi jusqu'à 14H30. Après quelques kilomètres Daniel me téléphone pour m'annoncer qu'il rentrerait avec le 2^{ème} groupe sans me donner plus d'explications, me laissant mijoter jusqu'au restaurant pour m'en donner les raisons.

Les VAE sont équipés d'une détection de pédalage, donc, il faut toujours pédaler pour avancer, ils sont également limités à 25kmh.

Ce qui sur le plat se traduit par un arrêt du moteur au-delà de 25kmh et le cyclo doit par la force de ses muscles déplacer le vélo qui pèse 25kg avec des roues de VTT ce qui n'était pas envisageable à la vitesse ou nous roulions ce jour-là.

Les jours suivants, fort de ce constat, je menais le train avec un œil sur le compteur, afin de rester en dessous de la vitesse d'arrêt moteur. Daniel me servit de "serre fil" en s'offrant de temps à autre un petit plaisir en montant les côtes bien plus vite que nous.

Cette complicité que nous avons lors de nos séjours passés, venait de reprendre à mon plus grand bonheur, et c'est bien là le plus important, le soir alors que je lui faisais part du plaisir que j'avais eu à rouler avec lui, je compris que ce bonheur était partagé et qu'il fallait trinquer pour arroser ça.

La sortie de Banyuls comportait 116Km et 1800m de dénivelé positif, si le paysage est magnifique le long de la mer pour rejoindre Banyuls le relief reste exigeant et le gros morceau est encore à venir avec le passage du col ou des portions à 19% en font descendre plus d'un de leur canasson. Le matin je vois Daniel qui me confirme son intention de nous suivre et qu'il a dans son sac à dos une 2^{ème} batterie pour assurer le coup.

Comme les jours précédents il assurait les arrières et se montrait de temps à autre dans les bosses pour me donner des informations sur les attardés. Son intuition s'avéra bonne car en haut du col la batterie était au plus bas et il restait encore pas mal de chemin à faire même si le plus dur était derrière nous.

Ce séjour restera pour lui, une grande victoire sur les pronostics de ses docteurs qu'il était empressé de rencontrer pour leur raconter sa semaine vélo en Espagne, et, pour moi qui recommande le VAE depuis sa première sortie une preuve de plus que l'on ne doit jamais dire jamais, mais que nous devons en permanence nous adapter à tous les aléas qui viennent perturber la normalité.

Dans le séjour à Rosas Nadine qui roulait auparavant en tandem avec son mari, était venue également avec son vélo électrique. Suite à des problèmes cardiaques, Paul s'est vu interdire la pratique du tandem privant du coup le couple de toute sorties vélo en montagne.

Comme Daniel, Nadine effectuait les 116km mais en effectuant la recharge de la batterie dans un restaurant à Banyuls ce qui est peut-être un peu plus compliqué à gérer, et impose l'accord du restaurateur et au moins un repas de compensation sur place.

Ayant côtoyé pleins de cyclos équipés de VAE, je reste convaincu, lorsque notre physique répond un peu moins bien, que cette solution, n'enlève rien au bonheur de se balader dans la nature, ni au bien fait que nous apporte la pratique du vélo.

Le fait d'être obligé de pédaler en permanence n'est pas de tout repos, la limite à 25 kmh est actuellement à l'étude par les pouvoirs publics, car c'est un peu contraignant pour suivre le groupe de cyclo sur le plat.

Je souhaite de bonnes randonnées à Daniel et Nadine et invite toutes les personnes souhaitant raccrocher le vélo suite à une baisse de forme, ou, simple allergie aux bosses, de regarder d'un peu plus près cette évolution avant d'abandonner les amis.

Milou

Quand deux Jeannot se rencontrent

Au cours d'un repas amical qui réunissait quelques cyclos à Teyssieu, Jeannot m'a demandé de vous parler de mon interruption à pédaler, suite à quelques ennuis. Voici pour faire court :

Lors d'un électrocardiogramme passé chez mon cardiologue, le docteur J.P Didier m'a trouvé une anomalie, à savoir une fibrillation auriculaire, qui peut engendrer une formation de caillots.

En mai, il m'est proposé de me faire, sous anesthésie générale, une cardioversion électrique appelée « choc électrique ». La séance du choc s'est bien passée...

Mais suite à un nouveau contrôle électrocardiogramme, J.P Didier me renvoie à Ranguel pour l'ablation du flutter de l'oreillette droite qui provoque un trouble de rythme supra-ventriculaire responsable d'une tachycardie (pouls rapide).. Ce flutter est supprimé par une sonde qui passe par l'artère fémorale et par la veine cave, sous anesthésie de morphine.

Depuis je suis sous anti-coagulant. L'opération n'a duré qu'une heure ; le lendemain 15 juillet je sortais avec la recommandation de ne pas soulever de poids...durant quelques temps.

Depuis Jeannot m'a encouragé au cours de ce repas et le lendemain, je ressortais le vélo que je fais sur le plat presque tous les jours.

Voilà, si je puis dire la route est belle, grâce au savoir médical des uns et de l'encouragement des autres...

Jeannot Berger

N.B Tout cela fait suite à un petit infarctus de 1998 qui lui a été provoqué par le tabac, qu'à l'époque l'armée nous donnait !!!

Depuis juin, il continue son exercice de santé.

LAVERGNE
voyages



Des services pour vous satisfaire :

- VOYAGES PERSONNALISÉS, POUR GROUPES ET INDIVIDUELS
- RÉSERVATIONS DE VOS CIRCUITS FRAM, JET TOURS
- BILLETTERIE 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

A Dijon ! En Côte d'Or, C'était chouette ! Avons passé une Semaine en Or !

Du dimanche 31/08/16 au samedi 06/08/16, nous avons retrouvé l'ambiance de la 78ème Semaine Fédérale. (SF)

Comme tous les ans, nous avons fait de notre mieux, fidèles sur notre Petite Reine, afin d'effeuiller la marguerite de la SF. Qu'est-ce que la marguerite de la SF ? Et bien, ce sont les parcours proposés représentant une marguerite tout autour de la ville.

Les pétales (que l'on aime : un peu, beaucoup, passionnément...), nous ont conduits sur de petites routes bourguignonnes, si lesquelles nous nous sommes « régalez » de pédaler, gentiment, car très peu d'automobilistes. On pourrait presque dire que ces routes-là, étaient réservées aux cyclos, cyclotes.

Des lignes droites, de part et d'autres, des champs de chaumes, de petits raidillons (« qui ne nous coupaient même pas les pattes »), un faux col (non, un vrai !), pas long, seulement 1,8 km mais une pente terrible : 10,5% de moyenne et plusieurs passages à 14% (même pas dur !) : le Col de l'Ormeau.

Des « routes/chemins », qui serpentent les vignes, un paysage magnifique mais oublié de dégustation à Nuits St Georges !!!

Auxonne, ville où le « décor /cyclo », nous a émerveillé.

Visite de la ville par un agréable circuit dans les ruelles, et aussi en longeant les quais de la Saône, où « cyclos/photographes » se sont plus de « mitrailler ».

Et là, encore, à Auxonne, point d'Accueil des plus fabuleux : dans le parc du château.

En longeant le Canal de Bourgogne et le lac Kir, entre amis cyclos, avons trouvé quiétude, bercement, havre de paix, tout le bonheur assuré...

N'oublions pas les nombreux et majestueux châteaux ainsi que les hospices de Beaune.

Et bien évidemment, comme tous les ans, SF réussie !

Soleil, Convivialité, (Grincheux), mais aussi Bien Heureux, tous au même RDV de la 1^o semaine d'août.

Ha ! J'ai oublié de vous parler de la moutarde « « Reine de Dijon » qui monte facilement au nez et des nonettes au miel qui ont su régaler nos papilles...

Amis Cyclos ! Amis cyclotes ! A l'année prochaine à Mortagne au Perche (ORNE-61)

Brigitte Barbet

Et la vie continue, fai tirer...!

Aujourd'hui, est un jour mémorable. Comme chaque année, l'assemblée générale de l'US SIRAN a lieu, une nouvelle fois. Nos trobam totes los ciclistas, los acostumats, ambe una annada de mai. Tous venus, quelquefois de loin, heureux de se revoir. D'en primier, l'aperitiu, dins la sala de la comuna.

Puis, la réunion commence à 9 Heures et demi, sèm totes aquí. Lo burèu pren plaça al fons de la sala. Janot, solide pilier du club, entame le bilan moral de l'année, relate l'histoire du club, la présidence de Pierrot Sol pendant seize ans, et, son retour pour ces deux dernières années.

Mas aqueste còp, aqu' es lo darrièr còp. E après ?

Et, soudain, un homme se lève, que personne n'attendait, du moins, ni André (lo mieu òme), ni moi-même. Adhérent au club depuis trois ans seulement, André Balthazar, ara a la retirada, es nascut a SIRAN, e, la sia maire demora aquí... l'enfant del país. Pour nous tous, c'est véritablement, le soulagement, la satisfaction et la joie. Après près de 40 ans de présence au sein du club, Janot FOURNOL, le célèbre Janot est une "institution" dans le monde du cyclotourisme. Il a œuvré avec une dévotion sans limite, pour faire vivre son club.

Cal dire qu'a Siran o endacòm mai, pendent las passadas en bicicleta, i a totjorn una femna que lo ven potonar !

De plus, quand il en a l'occasion, il aime tellement parler la "lenga nòstra" en pédalant ; ça c'est Janot! Aquò rai, Joanòt trobèt Andriu, sul pic, per lo remplaçar, bien disposé à occuper le poste de président du club de l'US SIRAN.

Ara, fai tirar per l'avenidor del club.

Francesca Delmas

Günther France 	3 rue de Picardie BP 23457 REICHSHEIM 67456 MUNSHEIM 03 88 20 42 40 Fax 03 88 20 06 13	M. BARBET Bernard 6 cité Beauséjour 15000 NAUCELLES Tél. 04 71 43 20 64 Fax 04 71 43 20 89
	SPÉCIALISÉS DANS LES PORTES INDUSTRIELLES	
<ul style="list-style-type: none">• Porte sectionnelle acier-alu• Porte accordéon acier-alu• Porte coulissante acier-alu• Rideaux à enroulement acier-alu		
simple paroi et double parois - Tablier micro-perforé		
<ul style="list-style-type: none">• Grille à enroulement acier-alu• Porte sectionnelle habitat avec portillon• Automatisation		

Les enfants parlent !

Cette année, j'ai décidé de faire du vélo à Siran avec mon frère Clément et mon père qui est accompagnateur à l'école cyclo depuis plusieurs années.

Quand je suis arrivé la première fois, j'ai fait la connaissance de Nolan, Quentin et Antonin qui étaient dans mon groupe car nous partageons les enfants selon leur âge et en fonction des distances à parcourir. Du côté des accompagnateurs, il y avait Jeannot Prieu, Jeannot Fournol, Nicole, André et Benjamin. Le premier tour que nous avons fait était une boucle d'environ 15 km.

Puis, les samedis souvent, nous sommes partis pour une vingtaine de kilomètres, c'était super : au cours de nos sorties, nous avons roulé sur route mais aussi dans les chemins, nous avons traversé les forêts, des ruisseaux...

Merci aux deux Jeannot, à Nicole, à Benjamin et à André de nous avoir accompagné et expliqué plein de choses au cours de ces sorties.

Emeline Belaubre

Cette année encore, avec l'école cyclo, nous avons fait de supers sorties. Surtout la fois où l'on est allé à l'ancienne carrière avec Benjamin, Damien et Gaëtan pour faire un parcours technique. Il y avait 3 descentes :

La facile, où il fallait passer deux petites bosses.

La moyenne, avec une descente rapide.

La difficile, où il fallait enchaîner une pente raide et un slalom entre les chênes.

Au premier essai, Damien a failli faire un soleil sur le parcours facile car il oubliait de freiner. Sur le parcours difficile, avec Gaëtan, on faisait des concours : j'ai souvent réussi les slaloms mais il fallait adapter sa vitesse pour ne pas tamponner les arbres.

On a ensuite fait plusieurs fois le « circuit de Jeannot » dans les bois. Puis on est rentré au stade pour faire des petits jeux de maniement du vélo.

Le 14 juillet, nous avons fait la sortie organisée par le club en allant jusque vers Palat. Ce jour-là, Maxence suivait les participants sur le parcours avec sa moto pour assurer la sécurité. Comme il avait plu les jours précédents, il y avait de nombreuses flaques : nous en avons profité, nous sommes rentrés un peu trempés, mais bien contents !

Clément Belaubre

Le club de vélo de Siran s'est très bien et les animateurs sont gentil. On s'amuse et nous apprenons plein de choses comme éviter les cailloux, faire du vélo sans les mains... On découvre plein de chemins. MERCI aux animateurs qui nous encadrent
gaetan Besse

Je adore le ^{club} VTT de Siran car on passe un bon moment et que l'on s'amuse. On découvre les chemins de Siran, Je tiens à remercier sincèrement les animateurs et M^r FOURNOL

Damien BESSE

Denis Berthaud

Bilan 2016

Environ 12 100 km.
Dont randonnées 1 305 km.
Cinq nouveaux B.P.F.
Deux nouveaux B.C.N.
Seulement 10 cols franchis.
22 départements traversés.

Récompense :	B.P.F de la provence Lauréat du B.P.F n° 584
--------------	---

Ma saison 2016

Flèche de l'ouest : Rennes-Alençon, un col, 227 km.
Tour du Parc Régional des Landes de Gascogne : 386 km.
Centrionale : Saint Amand-Montrond-Giens, 4 cols, 692 km.

2016 ?... Une bien belle saison... Qui avait pourtant bien débuté puisqu'en hivernal j'avais accompli La-Flèche-Rennes-Alençon et au moment des fêtes de fin d'année le Tour du Parc Régional des Landes de Gascogne. Tout baignait. Là ! Début janvier, je stoppais tout pour cause de maladie, toujours ces infections veineuses (dues à une malformation de la prostate qui n'est soit disant plus opérable à mon âge). Presque deux mois sans vélo avec de bonnes cures d'antibiotiques, ce n'est réellement pas l'idéal.

J'ai hésité longtemps avant de me décider à reprendre le vélo. J'avais même envisagé de troquer les vélos de route contre un super vélo d'appartement.

Pendant ces longues journées d'inactivité, j'ai eu le temps de réfléchir, et finalement la route m'a appelé une nouvelle fois vers de nouvelles aventures.

Je suis reparti. J'avais tant de projets à terminer, surtout mon B.P.F, la récompense suprême de tout vrai cyclo. Il me manquait 5 coups de tampons, hélas tous dans les Alpes de haute Provence. Pourtant début mars il me fallait un sacré entraînement pour aller vaincre le col d'Allos à 2 240 m et ce à 86 ans. Ma ténacité a eu raison. Aujourd'hui pour moi c'est le bonheur suprême de contempler ce super trophée que seulement 583 cyclos ont obtenu avant moi depuis sa création, il y a 50 ans.

Mai pour arriver à cela, il en a fallu des montées, des Estourocs et comme le j'avais déjà écrit l'année dernière, faire beaucoup de sacrifices. Ce n'est pas facile. Mais aujourd'hui le résultat est là. Je suis super heureux, même mon épouse est heureuse, elle qui a tant supporté mes « facéties ». Je lui dois un immense merci !...

Petite saison, mais ... grande satisfaction.

Et mon B.P.F

Pour le terminer j'avais envisagé deux Mer-Montagne, l'une au départ du LAVANDOU vers le CORMET DE ROSELEND, l'autre au départ de St TROPEZ vers le col de la FAUCILLE. Pour moi, malgré mon âge, cela est encore faisable. Mais il faut avoir pour ce genre de randonnées entièrement tracées en montagne, un certain entraînement. Il ne faut avoir d'aléas qui perturbent la préparation. Ce n'était pas le cas cette année.

Bien qu'inscrit et en possession de mes carnets de route j'y ai renoncé. Je n'avais plus le « peps » !...

Je me suis donc tracé un voyage itinérant que j'ai réalisé sans contrainte. Partant du LAVANDOU, j'ai rejoint GAP. Un très joli voyage que je ne regrette pas.

Voici l'itinéraire. Donc départ du LAVANDOU, BORMES LES MIMOSAS, COLLOBRIERES, GRIMAUD, LA GARDE, FREINET, VIDAUBAN, tout cela à travers le Massif des Maures avec quelques petits cols. Ensuite DRAGUIGNAN, COMES SUR ARTUBY, les balcons de la MESCLA, la CORNICHE SUBLIME, la falaise des CAVALIERS. Là c'est la rive gauche des gorges du VERDON. A MOUSTIERS St MARIE (superbe) changement de rive, cette fois rive droite. LA PALUD SUR VERDON, la boucle de la BARRE DE L'ESCALES (ne pas mourir sans l'avoir faite, c'est peu connu, inoubliable, fantasmagorique, les frissons sont garantis). C'est là que les gorges atteignent leur profondeur maximum, près de 1000 mètres. C'est le paradis des escaladeurs de tous les pays du monde. La route pour les vélos est hyper-difficile. J'en ai peu vu à part des VAE en location partout. Cette route est très étroite, acrobatique et à sens unique.

La suite du voyage ? CASTELLANE, le barrage de CASTILLON, St ANDRE LES ALPES, THORAME, COLMARS DES ALPES, le col d'ALLOS à 2247 mètres, BARCELONNETTE, le barrage de SERRE PONÇON et GAP.

Je vous ai tracé un voyage. Allez-y, vous ne serez pas déçus.

Et la suite

2016 c'est fini.

Je ne sais pas s'il y aura de 2017.

Tout dépendra de l'état de santé de mon épouse et de moi-même. Tout dépendra aussi des aléas de la vie qui pendant cette année nous ont tant contrariés. Je ferai peut être encore une petite saison, des petits trucs simples, peut être une ou deux petites ascensions pas trop difficiles. Toutefois je m'y prépare. J'ai quelques petits projets. De toute façon le vélo fait partie de ma vie et tant que je pourrai aller aux ESTOUROCS avec lui, il y a de l'espoir.

Et comme le j'ai déjà écrit dans un Vélo-Contact, In Cha Allah (si Dieu le veut).



RELAIS DU MUSÉE

BAR RESTAURANT
RENÉ NOEL

LE BOURG
15 150 SIRAN
04 71 43 83 29

Relaisdumusee150@yahoo.fr

Saison de Florentin Bayssac

Date	Lieu	Categor ie : junior	Particip ants	Place au scratch	Autre place	Course terminée	
						Oui	Non
27/02/16	Maur	*	71	38		*	
06/03/16	Cournon	*	27	12		*	
12/03/16	St Pourcin	*					*
20/03/16	Sansac de Marmiesse	*	80	46	11	*	
28/03/16	Rignac	*	107	38	13	*	
03/04/16	Mauriac	*	96	34		*	
16/04/16	1 ^{ère} étape tour entre Somme et Loire	*	113	76		*	
17/04/16	CLM 2 ^{ème} étape tour entre Som et Loire	*	113	63		*	
17/04/16	3 ^{ème} étape tour entre Somme et Loire	*	102	71	17	*	
24/04/16	St Michel Loubejoux	*	68	30	17	*	
01/05/16	Aurillac- La gare	*	47	15	4	*	
05/05/16	Villeneuve de Ronesque	*	75	32	6	*	
06/05/16	Ytrac	*		4	4	*	
14/05/16	1 ^{ère} étape pays d'Olliergue	*	135	86	86	*	
15/05/16	2 ^{ème} étape CLM pays d'Olliergue	*	110	100	100	*	
22/05/16	Montferrand	*	55	17	4	*	
11/06/16	1 ^{ère} étape Bois Chaud	*	130	103	27	*	
12/06/16	CLM bois Chaud	*	26	13	13	*	
12/06/16	3 ^{ème} étape Bois Chaud	*				*	*
18/06/16	CLM St Chamant	*	53	25	13	*	
26/06/16	Championnat d'Auvergne	*	130	105	105	*	
09/07/16	CLM Les Estresses	*	39	24		*	
17/07/16	Gourdon	*	80	35	6	*	
24/07/16	Trambouze CLM	*	104	94		*	
15/08/16	Biars sur cère	*	42	29		*	
27/06/16	Normandie Tourouvre	*	41	23	6	*	
04/09/16	Allassac	*		10	10	*	
11/09/16	Rodez	*	75	22	4	*	
18/09/16	St Cyprien –sur-Dourdou	*	50	40		*	
25/09/16	Clermont Ferrand St Jacques	*	31	9	4	*	

Cadet de 2^{ème} année en 2015, Florentin à gagné sa première course à Cros de Montvert.

En 2016 ça se complique : Il passe junior 1^{er} année et roule avec des seniors toutes catégories, des coureurs qui ont 10 ans de plus que lui, des courses plus longues, jusqu'à 130 kms pour un championnat d'Auvergne, de longs déplacements pour s'y rendre, (parfois 600 a 700 km AR dans la journée), et le lendemain il faut repartir à l'école ou au travail. Malgré toutes ces difficultés, avec l'aide de ses parents, Florentin a participé à 31 courses, et terminé 5 fois 4^{ième} dans sa catégorie, ainsi que de belles places au classement scratch. Assidu et très volontaire, il ne manque pas une course. Le Président de son club L'ACVA d'Aurillac est très content de lui.

En 2017 il passe junior 2^{ème} année, il sera beaucoup plus à l'aise, de plus son Frère Benjamin se lance dans la compétition et sera près de lui.

Bonne réussite à tous les deux.

Jeannot Fournol

Sécurité

Le responsable sécurité dans le club est souvent le rabat-joie. Je ne tiens plus à l'être malgré le sujet sensible et austère que représente la fonction. Je ne veux plus parler de statistiques aussi pénibles que pessimistes, la presse s'en charge. Nous sommes tous des adultes et des gens responsables. Notre attitude sur la route n'est pas sans reproche. 50% des déclarations de sinistres sont dues à des défauts de comportement en groupe.

Le cyclotouriste comme l'homme dans sa généralité, à tendance à éluder ce qui le gêne et reporter le mauvais génie sur l'autre, c'est simpliste et peu honnête, balayons devant notre porte, ayons la lucidité de l'introspection. Certes, il est agréable de converser avec son ami cyclo de front, mais faisons-le quand les circonstances le permettent sans nous mettre en danger nous et nos amis.

Je vous invite à consulter le livret que la fédération a édité « les bons réflexes pour rouler en « groupe » et le diaporama que vous pourrez consulter sur le site fédéral et celui de la ligue (rouler en sécurité). Ces deux documents traitent toutes les facettes et catégories de cyclotouristes, du randonneur au sportif. C'est un outil pédagogique et presque initiatique, chacun y trouvera, j'en suis convaincu des éléments qui l'intéresseront, le sensibiliseront et le responsabiliseront.

Bonne lecture, bon vélo, bonne route.

(Signé : Délégué régional ligue d'Auvergne)

Sport santé et sécurité

Avec 2189 accidents déclarés au cours des douze derniers mois, les chiffres sont en augmentation. Il y a eu 37 décès dont 27 dus à des accidents cardiaques AVC ou ACV. Après une légère baisse en 2015, nous sommes à nouveau en hausse en 2016. A noter que près de la moitié des sinistres ont lieu en ligne droite, l'inattention en est la principale cause, nous devons recommander plus de prudence et de vigilance.

Le pourcentage de décès cardiovasculaires est inquiétant. L'apport positif d'une activité sportive sur le plan santé est de nos jours largement pris en considération et reconnu. Il faut prendre conscience que le risque existe, il est majoré à l'effort, l'avancée en âge est le principal facteur à risque sur le plan cardiaque, il faut en tenir compte, une surveillance médicale annuelle, un test à l'effort tous les deux ans est conseillé après 50 ans. En début de saison une préparation progressive, adapter l'intensité de l'effort à ses possibilités et à son âge est constamment recommandé par nos médecins fédéraux. Le cardio-fréquence-mètre est un bon moyen pour un entraînement efficace tout en préservant son organisme des excès, sa promotion en est largement faite par le Docteur Yau dans notre revue cyclotouriste.

En 2015 le VAE (vélo assistance électrique), fait l'objet d'une charte du pratiquant à la FFCT et sa pratique est prise en charge par l'assurance de notre licence. Dans nos clubs cela permet l'intégration de l'aspect santé de nos adhérents. Le but : Accueillir des cyclistes ayant des soucis physiques, et leur donner la possibilité de pratiquer le cyclotourisme le plus longtemps possible.

La FFCT ne cesse de sensibiliser ses adhérents à la sécurité routière, pour le respect du code de la route, et l'incitation au respect mutuel entre tous les usagers. Les conducteurs de cycles sont soumis aux mêmes règles que les conducteurs d'autres sortes de véhicules et encourent les mêmes amendes pour les contraventions.

Pour 2017 je souhaite à tous une bonne santé une belle saison cyclotouristique et soyez prudent pour que votre plaisir dure plus longtemps.

Jeannot Fournol (délégué sécurité du club de Siran)

**POMPES FUNEBRES
COUDERC**

Les Pompes Funèbres Couderc sont là pour vous accompagner dans les moments difficiles et répondre à tous vos besoins.

CHAMBRE FUNÉRAIRE
Zone Artisanale
46190 SOUSCEYRAC
05 65 11 61 56

MAGASIN
Place de l'Église
15150 LAROQUEBROU
04 71 43 16 85

MAGASIN
Le Bourg
46210 LATRONQUIÈRE
05 65 11 94 31

www.pompesfunebrescouderc.fr

Vivons Vélo : Hydrater vous !

Que vous pédaliez assis sur votre vélo ou que vous partiez à l'assaut d'un col en danseuse l'hydratation est aussi importante que l'alimentation, voire même plus.

L'eau est non seulement le principal constituant de l'organisme (60 à 70% du corps), mais les muscles en sont également composés à 73%. Ces derniers, à chaque coup de pédale, évacuent 75% de l'énergie produite sous forme de chaleur. L'un des rôles essentiels de l'eau pendant l'effort est de la réduire. Pour y parvenir, l'organisme utilise comme système de refroidissement la sudation. Plus il fait chaud, plus ces pertes hydriques augmentent. Sur le Tour de France lorsqu'il fait 30°C, les cyclistes peuvent perdre jusqu'à 3-4 litres d'eau par heure.

Déshydratation = contre-performances

Savez-vous qu'une perte hydrique de 1% du poids du corps réduit les capacités physiques et intellectuelles de 10 % ? Lorsque celle-ci avoisine les 2% du poids, cela équivaut à une baisse de rendement physique de 25 à 30 %. Au-delà de ces fameux 2%, on dérègle l'osmose, les échanges cellulaires, etc. Résultat : des difficultés de concentration apparaissent, le temps de réaction comme la sensation de fatigue augmentent. Au-dessus de 4% c'est le coup de chaleur. Qui dit épaissement sanguin dit mauvaise irrigation. N'ayant plus un bon apport en oxygène et en nutriments, les muscles et les tendons deviennent moins souples. Les fibres peuvent casser (crampes, tendinites, claquages, déchirures musculaires).

N'attendez pas que cette sensation de soif apparaisse. Il serait trop tard. L'organisme est déjà déshydraté.

1 - Boire avant permet d'engranger des réserves en eau et en nutriments afin que le corps puisse fournir son effort. Attention ! Se « surhydrater » ne compensera pas toutes les pertes en eau. A trop boire vous risquez d'entraîner des ballonnements.

2 - Boire pendant l'effort réduit le risque de déshydratation. Ingérez par petites quantités (120-200 ml) toutes les 15-20 minutes.

3 - Boire après facilite la récupération et l'élimination de l'acide lactique.

Quelles eaux privilégier ? Eau du robinet, eaux riches en minéraux, boissons dites pour le sport ? Tout dépend de la durée de votre sortie, du kilométrage, de son intensité, des conditions climatiques. Un article à lire très prochainement dans VIVONS VELO !

Les bienfaits du cyclotourisme sur la santé.

Le cyclotourisme est un art de vivre fait de convivialité, de plaisir, de rencontres, de partage, de découverte des autres, des cultures et des milieux, **en excluant toute forme de compétition**,

Les bienfaits physiques

La pratique raisonnable, régulière et peu coûteuse de ce type de sport réduit de moitié tous les dix ans, les effets du vieillissement sur l'organisme.

Entre 30 et 60 ans, le sédentaire perd 1/3 de sa masse musculaire active remplacée par des éléments non contractiles (tissu conjonctif et gras) et de plus augmente sa charge pondérale générale, l'un n'allant souvent malheureusement pas sans l'autre.

La surcharge grasseuse qui apparaît avec l'âge est responsable de près de 50% de la perte de puissance ; son effet est bien plus malfaisant que la simple baisse d'activité.

La pérennité d'une sollicitation régulière, dans laquelle entraînement et pratique se confondent, apporte des éléments positifs.

Que ce soit chez l'homme comme chez la femme, toutes les études montrent qu'une capacité élevée à l'effort a un effet protecteur, même en présence des facteurs de risque cardiovasculaire. Ainsi améliorer la forme physique peut améliorer le pronostic pour lutter contre les facteurs de risque classiques, la sédentarité en diminuant la surcharge grasseuse, le diabète en augmentant la sensibilité à l'insuline, la baisse du cholestérol en limitant les mauvaises graisses dans le sang.

Néanmoins un examen médical d'aptitude et un test à l'effort, annuel, sont particulièrement recommandés.

Appareil locomoteur

Amélioration de la qualité de la contraction musculaire par la tonicité et la souplesse des muscles et des tendons; lutte contre l'attitude tassée et voûtée.

C'est un sport « porté » mettant en jeu principalement les membres inférieurs, sans contrainte sur la hanche, le genou ou la cheville comme la marche ou le jogging.

La majeure partie du corps repose sur la selle, les cartilages des genoux ne sont pas soumis à des micro-traumatismes en charge à chaque pas ou saut, comme c'est le cas dans tous les sports debout et notamment la course ou même la marche à pieds.

A l'inverse du tennis ou du golf, etc..., Le vélo est un sport symétrique qui fait travailler l'ensemble du corps de façon harmonieuse ; les articulations des membres inférieurs travaillent dans leur axe physiologique de flexion extension et dans des amplitudes moyennes. Les membres supérieurs, la ceinture scapulaire, le rachis sont relativement fixes et ne sont pas énormément sollicités dans ce sport. **(Pas de mouvements de rotation du rachis malmenant les disques lombaires comme le tennis ou le golf).**

Je peux noter que souffrant par moments de lombalgies je ne ressens plus de douleur lorsque je suis à vélo. Ceci peut authentifier alors d'une atteinte des articulations postérieures qui sont en décharge dans le sport cycliste. La maladie de Scheuermann, douloureuse chez les jeunes lors de pratiques sportives debout, est souvent indolore à vélo.

Les contraintes musculaires ne sont jamais maximales car la résistance à l'abaissement de la pédale n'est que relative et en aucun cas équivalente à la résistance du sol, lors d'un démarrage en course à pied ou lors d'un appel pour un saut.

Toutes ces caractéristiques expliquent que, dans cette discipline, **si le matériel est bien adapté au cyclo**, il ne devrait pas y avoir de micro-traumatisme.

La chute est toujours possible et doit être prévenue par une bonne maîtrise du vélo, la qualité du matériel à surveiller attentivement, le respect des règles de sécurité et **le port du casque et de vêtements adaptés** (*gants, protections pour le VTT, pour minimiser les blessures en cas de chutes*). Lors de la pratique, l'apparition de douleurs qu'elle qu'en soit leur niveau, est un signe d'inadaptation des réglages du vélo à son utilisateur.

Systeme cardiovasculaire

Lutte contre l'hypertension en entretenant et en renforçant les systèmes qui concourent au transport de l'oxygène, du développement des artères collatérales pour le myocarde, efficacité du remplissage diastolique du ventricule, amélioration de la fraction d'éjection, augmentation du débit cardiaque maximal à l'effort. Le vélo est le sport retenu par le corps médical pour rééduquer les cardiaques.

Il engendre une sollicitation cardio-vasculaire régulière, mesurable et « ajustable » à la fréquence cardiaque, **(utilisation conseillée du cardio-fréquence-mètre à la reprise)**, contrairement à la natation, par exemple, ou la fatigue cardiaque est moins contrôlable.

C'est une activité que l'homme ou la femme peut pratiquer très longtemps au cours de sa vie.

Comme dans tous les sports susceptibles de conduire à des sollicitations cardio-vasculaire maximales, **un examen médical est indispensable, une épreuve d'effort en milieu spécialisé pour les hommes de plus de 40 ans et les femmes de plus de 50 ans.**

En cas de doute sur l'origine d'une fatigue physique ou d'un surmenage comme dans tous les sports ou la pratique raisonnée n'est pas rigoureuse, une consultation est nécessaire.

Systeme respiratoire et digestif

Amélioration du débit ventilatoire (jeu costal et jeu diaphragmatique) réduisant le développement de l'emphysème, favorisant la qualité de l'hématose.

Attention ! Risque d'infection respiratoire dans le cas d'un habillement mal adapté (Prévention par le port de vêtements thermiques) ou par temps ne favorisant pas la pratique du cyclotourisme (Grand froid ou pluvieux). **Un conseil pour les fragiles : ne prenez pas de douche à l'arrivée, attendre au moins une heure pour se doucher.**

La diététique adaptée à l'activité favorise un meilleur fonctionnement digestif sans surcharge tout en cultivant la découverte des saveurs, néanmoins une devise : Manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif « **car attention à la fringale** ».

Au plan relationnel

Le cyclotourisme est une activité de plein air non polluante tournée vers la découverte, destinée à tous ses membres, à partager entre toutes les générations, pouvant être pratiqué seul, en groupe et en famille, **sans notion de performance ou de compétition.**

La diversité des organisations permet à chacun de trouver les randonnées adaptées à sa condition physique, son niveau et ses aspirations du moment. Chaque saison offre ses manifestations, ses plaisirs, l'occasion de pratiquer le vélo en compagnie, de rencontrer d'autres passionnés de la petite reine et de découvrir les richesses du patrimoine de nos régions.

RETROSPECTIVE

EN 1994 - (Jean Pierre Fort)

LE BCMF des ARAVIS

Après la Combe de Savoie, nous touchons Albertville, puis Ugine.

La vallée se resserre et déjà le versant sombre de la montagne nous protège de l'ardeur du soleil de juillet. Nous regardons de part et d'autre les barrières rocheuses, puissantes, immuables dans leur station millénaire, presque menaçantes et nous songeons que c'est là, derrière tout cela que se dresse le décor du BCMF 1994 dit des ARAVIS.

Nous allons partir à l'assaut de sommets et de cols, décrire une boucle de 220 km d'Annecy à Annecy jalonnée par le Semnoz, Lescheraines, la Combe de Savoie, Albertville, la vallée du Beaufortain, les Saisies, Notre Dame de Bellecombe, Arly, La Giétaz, le col des Aravis, la Clusaz, St Jean de Sixt, le Grand Bornand, le col des Fleuries, Thorens Glières, Aviernoz, Villaz et Naves Parmelan. Certains reliefs ne seront que des bosses, mais terriblement redoutables quand il ne reste plus qu'elles... Nous allons évoluer dans le cadre somptueux que sont les Alpes autour d'Annecy et Albertville. Nous allons nous colletter avec la montagne et elle va nous livrer son intimité. L'écrin s'ouvrira même un instant sur l'Olympe: le Mont Blanc se laissera apercevoir. A l'heure où j'écris ces lignes, mes muscles ne se ressentent déjà plus des efforts fournis, mais l'esprit ne redescend que lentement, à regret...

Une fois de plus nous sommes allés au bout comme la plupart du millier de participants. Chacun à son allure, les uns "époustoufflants", d'autres émouvants d'humilité et de volonté. Mais derrière la vision du souple écheveau aux couleurs chatoyantes qui ondule au gré du contour de la route, il y a la bataille que chacun se livre à soi-même: gérer son potentiel de forces, passer, sans oublier toutefois de mettre pied à terre, de regarder, écouter et sentir, avant de réattaquer.

Nous étions 11 à converger vers la Maison de l'Ire, un gîte GTA, dans le petit village d'Arnand, à mi chemin entre Annecy et Albertville, à l'écart de l'axe routier qui relie les deux villes. Il y avait Colette Delamplé, viennoise de l'Isère licenciée à Siran et qui a participé à plusieurs de nos séjours, Claudine et Gustave Scherrer strasbourgeois également amoureux du Cantal, Nathalie Illien, de Saint Lô, participante du séjour 1994 que nous avons réussi à convaincre de sa capacité à affronter la montagne, Nicole Souhac, chevronnée des BCMF toutes formules, Didier Taurens, l'athlète, qui choisira de prendre le départ le dimanche matin (nous partions le samedi midi) et trouvera le moyen d'arriver avant la plupart des autres siranais, Jeannot Fournol dont les globules rouges circulent à bicyclette dans ses artères, comme chacun sait, Sylvain Fort, non inscriptible officiellement, puisqu'agé de moins de 14 ans, la limite d'âge inférieure étant fixée à 16 ans et qui passera plus aisément que moi. Enfin Christine Fort et Marc Souhac pilotaient nos deux véhicules d'assistance.

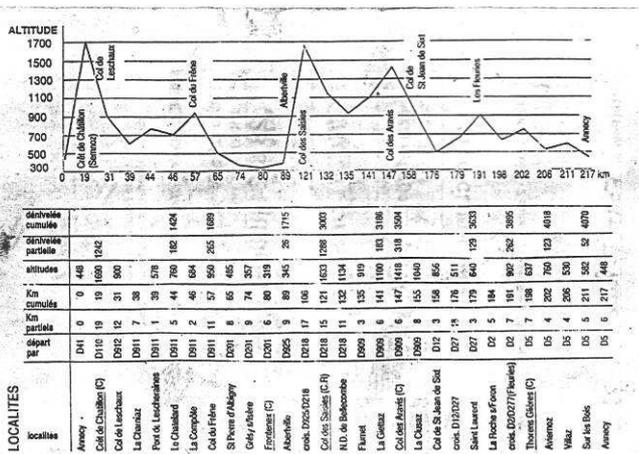
L'érosion qui aplanit les reliefs a incontestablement agi depuis l'année dernière, nul ne peut le nier. Pour en ressentir les effets, il faudra cependant participer encore à quelques milliers de BCMF. Je ne manquerai pas alors de consacrer quelques lignes à ce sujet.

Pour l'heure, le croquis ci dessous parlera de lui-même!

Si j'étais poète, je vous parlerais des majestés alpines, des dentelles rocheuses, des crêtes aériennes que les heures du jour drappent de velours, de tulle ou de soie, des âpres solitudes à la sérénité précaire, au silence qui recèle les échos de tempêtes de création du monde, je vous décrirais les milliers de diamants qui bondissent sur les rochers des cascades, l'odeur profonde et fraîche de l'ombre et de la terre et je peindrais Beaufort, au fond de sa vallée, en subtil clair-obscur. Plus terre à terre, je me souviendrai des heures caniculaires, de mes doutes dans les ascensions, de l'ivresse des descentes, du réconfort reçu çà et là, de l'ombre accueillante des bistrots, de la compagnie fidèle de Colette et Nathalie, de notre fière arrivée dans Annecy, et surtout, après le pointage d'arrivée, de cette déclaration bouleversante de Colette qui avouait avoir douté de pouvoir finir! En mauvaise forme physique, surtout au départ de la deuxième étape, j'avais émis beaucoup de réserves pour mon propre compte et tout au long de la journée Colette n'avait cessé, sans rien laisser paraître, de me porter moralement. L'émotion faillit bien me submerger!

Ce qui ne s'oubliera pas non plus, c'est l'accueil des Savoyards. Annie Lenoble, qui avait roulé à Siran en début juillet, de Faverges, village proche d'Arnand, est venue nous recevoir au gîte et dîner avec nous. Jacques Salelles aussi est venu fêter notre arrivée. Nous nous sommes repus de tartiflette (pommes de terre rôties coiffées d'un Reblochon fondant) et de vin de Mondeuse... On peut concevoir que cela aussi fasse partie du cyclotourisme, et si, sur nos machines, nous sommes plus ou moins performants, sous cet aspect, nous sommes à peu près tous bons!!

JP FORT



2010 - Belgique-Jérusalem !

Trois belges de la région de Bruxelles ont participé à quatre de nos séjours à Siran. Contents de notre accueil et de celui des habitants du village, nous avons gardé de bonnes relations.

L'un d'eux, Francis Dominé, est allé à vélo à Saint Jacques de Compostelle en 2008, 2500km environ, et il a fait le vœu d'aller à Jérusalem depuis Genval, en Belgique, en 2010. Il a tenu promesse. Chaque soir il nous a envoyé un message à l'arrivée de l'étape, rendant compte de sa journée, de ses joies et de ses difficultés qui ont été nombreuses.

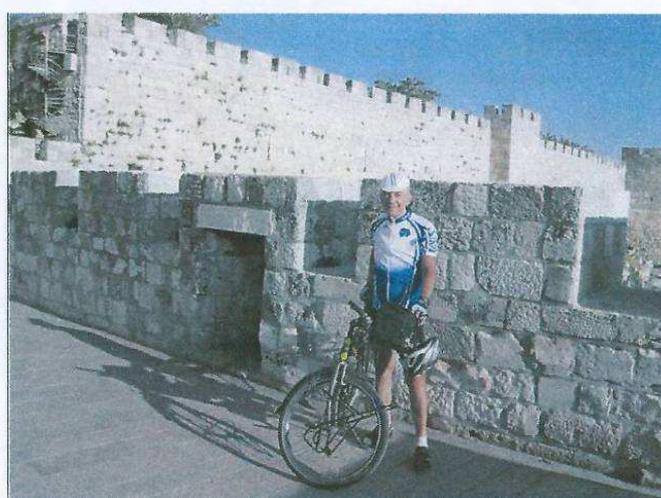
Milou et moi l'avons encouragé par quelques messages. A son dernier séjour à Siran en 2009, il avait acheté la tenue complète de notre club et avait promis de la porter à Jérusalem. C'est chose faite : on le voit ici, la main contre le mur des lamentations à Jérusalem, où il s'est promené trois jours durant avec notre maillot.

Je n'aurais jamais pensé qu'un jour la tenue de notre club irait à Jérusalem. J'ai communiqué avec lui par écrit et par téléphone. C'est un homme heureux et je le comprends. Quel beau voyage ! Que de souvenirs et quel courage ! 4700 km à vélo, 289 heures de selle, par tous les temps : froid et neige en France et en Autriche, vent de sable, chaleur après Istanbul. Il explique que sans la foi, qu'il a trouvée sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, il ne serait jamais arrivé.

Je suis sûr qu'il reviendra à Siran pour nous en parler de vive voix.

Voici la photo de Francis ainsi que le message envoyé à son club belge.

Jeannot Fournol



« Pour mon voyage, j'ai reçu quelques messages du club d'Ottignies ; ils motivaient mon pèlerinage.

Depuis Istanbul, j'ai porté avec fierté les couleurs du club ; il a donc traversé le Bosphore, il a rejoint la Méditerranée jusqu'à Hatay-Antakya et il a parcouru les routes de la Syrie en passant par Damascus, la capitale. Depuis Dara'A, la dernière ville syrienne, en une journée, soit le 30 avril, il a franchi la frontière de la Jordanie pour entrer en Israël.

Il a été remplacé le 1^{er} mai par la tenue du club français de Siran, en Haute Auvergne. Les couleurs bleu-blanc de ce club sympathique de la FFCT correspondent aux couleurs du drapeau Israélien. La tenue de Siran a été arborée durant tout mon séjour en Terre Sainte.

J'invite le « cyclottigneul » à reprendre les passages importants du blogue que tenait mon frère Guy depuis le Québec. Au plaisir de retrouver ensemble les belles routes de notre région ».

Francis Dominé



SÉJOUR Cyclotouriste aux BALEARES : Ile de MAJORQUE

Proposé par le comité départemental du Cantal CD15
Du Dimanche 12 au Dimanche 19 mars 2017

Lieu : en fonction de l'Hôtel à environ 7 km de Palma.

Ville de départ : Aurillac, Cantal, le dimanche 12 mars.

Descriptif : Séjour cyclotouriste en étoile avec 1 à 2 approches en car + vélos chargés sur remorque

Majorque est la plus grande île des Baléares : 3640 km² ; 100km d'Est en Ouest ; 75km du Nord au Sud ; 550 km de côtes où les criques et les plages rivalisent de charme.

L'île jouit d'un climat méditerranéen ; à Palma la température moyenne annuelle est de 20° c'est l'île de l'éternel printemps. En mars, c'est la bonne saison pour les cyclotouristes il n'y a pas trop de circulation sur les routes, ni trop de chaleur pour gravir les cols.

Au Nord c'est un paysage de montagne, la route de la Serra Tramuntana est une des plus belle d'Europe ; elle passe par des villages pittoresques comme Banyabufar, Estéllens, Valldeïmossa, la vallée d'or, Soller, Fornalux, Biniarix.

Les « cencollistes » pourront en cherchant un peu y collectionner une trentaine de cols.

Au sud c'est la plaine, sans difficultés, on peut y découvrir le magnifique bord de mer.

Au centre, c'est une authentique campagne avec ses moulins à vent, ses riches cultures: d'amandiers, d'oliviers, d'orangers

Circuits : Des circuits cyclo, journaliers, vous seront proposés afin que vous puissiez découvrir les différents paysages et le patrimoine de cette Île.

Nbre de places : 55 (les accompagnateurs non cyclo sont admis. Clôture des inscriptions dès que le séjour est complet.

Tarif : 620 €(base 53 personnes mini)

comprenant : le transport en autocar d'Aurillac à Barcelone AR. Les traversées Barcelone – Palma- A /R en cabine bateau (4 pers par cabine) ; Le dîner du 1er jour avant l'embarquement, Le séjour en hôtel ***, en chambre double situé à côté de la célèbre plage de Palma (4km de long); pension complète avec boisson, l'assurance rapatriement.

La remorque (pour le transport des vélos)

Nota : ce tarif prévu pour plus de 53 personnes passerait à 635 €pour un nombre de participants de 44 à 53

Ne comprend pas : le supplément chambre individuelle 80 €;les 2 repas en cours de route (déjeuner du 1er jour et du dernier jour, vous pouvez prendre un pique nique) ; l'assurance annulation ; les excursions en bus proposées sur place, le supplément cabine individuelle : 195 € ;supl cabine double 45 €/personne ; supl cabine triple 25 €/personne

Assurance vélos pendant le transport et le séjour

Assurance annulation conseillée : 18 € un imprimé individuel vous sera proposé par l'agence.

Détail du séjour : Un descriptif détaillé vous sera envoyé un mois avant le départ indiquant les heures de départ et d'arrivée ainsi que l'adresse et le N° de tél de l'Hôtel, aux Baléares, ainsi que l'adresse d'un hôtel situé à proximité du départ à Aurillac pour ceux qui arriveront le 11 mars à Aurillac. En attendant, vous pouvez me contacter aux N° indiqués ci dessous.

Réservation : acompte de 150 €à envoyer à Lavergne voyages (Le chèque d'acompte ne sera retiré que début octobre 2016)

ORGANISATION, RENSEIGNEMENTS et ACCOMPAGNEMENT

. M. Emile MONBERTRAND : "Milou" Tél. : 05.65.38.15.87 e-mail : emile.monbertrand@orange.fr

Portable : 06 89 49 54 11

Bulletin d'engagement Séjour Cyclotouriste aux Baléares du 12 au 19 mars 2017

A retourner (*1 bulletin par personne*) accompagné de votre règlement à : LAVERGNE voyages 29 av de la République

15000 Aurillac tel: 04 71 64 81 62 fax 04 71 64 89 61

NOM : _____ Prénom : _____ avec vélo sans vélo

Adresse : _____ Code postal _____ Ville _____

Date de naissance : _____ Téléphone : _____ Mail: _____

Photocopie de la licence FFCT (indispensable pour les cyclos) : N°de licence _____ N° du club _____

Personne à prévenir en cas de besoin : _____ tél. : _____

Réserve ___1___ place pour le séjour aux Baléares du 12 au 19 mars 2017.

Joint à la présente un chèque d'acompte de _____€ (150 € par personne) à établir à l'ordre de : Lavergne voyages

Solde du séjour à régler en janvier 2017.

Souhaitez-vous prendre l'assurance Annulation ? OUI - NON *Rayer la mention inutile*

Fait à..... Le.....

Signature :

« UNE SEMAINE SUR « LA COSTA DORADA »

Ce Voyage Privilège avec LAVERGNE VOYAGES est du même style que Rosas 2016 mais avec transport inclus à partir d'Aurillac.

Du Dimanche 24 Septembre au Dimanche 1er Octobre 2017

Lieu : Coma Ruga en bord de mer à 50 kilomètres au sud de Barcelone.

Ville de départ Aurillac.

Sortie ouverte à tous : Cyclotouristes et accompagnateurs.

Un Bus grand confort et une remorque pour le transport des vélos, sont prévus pour ce séjour.

Des circuits seront préparés par Jean Fournol et Emile Monbertrand.

JOUR 1 : VOTRE VILLE – CALAFELL ou COMA RUGA

Départ en direction de Millau – Lodève – Narbonne : déjeuner libre. Continuation vers la frontière espagnole – Gérone – Lloret de Mar – Barcelone – Calafell ou Coma Ruga. Dîner et Installation à l'hôtel.

Du jour : 2 au Jour 7 : CALAFELL

Séjour en pension complète boissons incluses. Circuits vélos

JOUR 8 : CALAFELL – VOTRE VILLE

Après le petit-déjeuner, départ en direction de Barcelone – Gérone et la Jonquera : déjeuner libre et temps libre pour le shopping. Départ en direction de la France, Perpignan – Narbonne - Lodève, Millau et Aurillac.

Nombre de personnes : 50 (les accompagnateurs sont admis), clôture des inscriptions dès que le séjour est complet.

RESERVATION : Acompte de 120 € à envoyer à Lavergne Voyages

PRIX PAR PERSONNE : 460 € (base 44 pers) faites de la « pub » si nous sommes plus ce sera un peu moins cher

Ce prix comprend : Le transport en autocar de grand tourisme - Le transport des Vélos - L'hébergement en hôtel type**** en chambre double - Un local à disposition pour ranger les vélos - Tous les repas du jour 1 pour dîner au jour 7 après le petit déjeuner - Les boissons au repas (1/4 de vin et eau) - Un cocktail de bienvenue

Ce prix ne comprend pas : Les excursions et visites - Le supplément chambre individuelle : 120 € - L'assurance annulation et assistance rapatriement: 15 € Le déjeuner du jour 1 et du jour 8

Pour les cyclotouristes RENSEIGNEMENTS :

M. Emile MONBERTRAND «Milou» Tel : 05.65.38.15.87 Mob : 06.89.49.54.11

emile.monbertrand@wanadou.fr

BULLETIN D'ENGAGEMENT POUR CALAFELL « LA COSTA DORADA » Du 24 septembre au 1er OCTOBRE 2017

A Retourner (1 bulletin par personne) accompagné de votre règlement à : LAVERGNE VOYAGES 29 ave de la République 15000 Aurillac Tél : 04 71 64 81 62 Fax : 04 71 64 89 61

NOM : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____ **Téléphone :** _____

Mail : _____

Photocopie de la licence: N° de licence pour les cyclos _____

Personne à prévenir en cas de besoin : _____

Réserve _____ **places**

Joint à la présente un chèque d'acompte de _____ **€ (120 € par personnes) à établir à l'ordre de Lavergne**

Voyages. Solde du séjour à régler au 25 septembre 2017.

Assurance annulation Fait à _____ **le** _____

(Rayer la mention inutile)

Chambre individuelle Signature

(Rayer



« Siran Padirac Siran » grande classique du club



Casse-croute cyclo bien envié



St Céré Alger St Céré



Route barrée « grosse manif »



Brigitte et Bernard ont mis la table



Une bonne petite équipe



Passation de pouvoir



Les 3 présidents réunis