



À vélo tout est plus beau !



>>> Vélo Contact <<< 2023



Lucéram, vallée du Paillon, haut pays niçois.

Sommaire

Le mot du Président.....	3
Compte-rendu de l'assemblée générale.....	4
de l'US SIRAN CYCLOTOURISME	4
du 4 Février 2024.....	4
1 - Rapport moral - Activités 2023 :.....	4
Rapport d'activité :.....	5
2 - Rapport financier et approbation des comptes.....	7
3 - Licences 2024 : Assurances et volet médical - nouvelles règles concernant le questionnaire de santé.....	8
4 - Intervention de Jeannot Fournol :	8
5 - Perspectives 2024 :	9
6 - Intervention de Didier CARTEAU	9
7 - Intervention de Guy MESPOULHES	10
8- Intervention de Colette MESPOULHES :	10
Rétrospective de l'année cyclo. par Nicole	11
Les écoles de Cayrols et du Rouget	11
La sortie club de Pentecôte au domaine de Pelvezy.....	11
Le samedi 30 septembre.....	14
Le 23 Avril : Participation de l'Ecole Cyclo. à la « Journée entre 2 lacs ».....	15
Chemins siranais	15
La « saison » pour Brigitte et Bernard Barbet :	16
Le 20 Avril : Ascension du Mont Ventoux	16
28 au 30 Mai : Séjour à PELVEZY en Dordogne.....	18
2 Juillet 2023 : Randonnée à Mauriac :.....	18
19 Août 2023 : La Randonnée de la Fête	19
3 Septembre : Rando avec le club de Mortagne au Perche, lors de leur séjour à Mauriac.....	19
Séjour cyclos et non cyclos 2023 à Rosas	20
« Tenue de route en 2023 Cyclos du bas »	22
Arthur nous fait découvrir Le Cornet de Roselend.....	24
Clément nous parle de l'Ecole Cyclo.	24
La page occitane de notre ami Jean-Pierre SPIES.....	25
Anniversaire de Jeannot.....	30
Le maillot de l'US Siran à Jérusalem :	31
un voyage mystique et sportif.....	31
CALENDRIER des RANDONNEES CANTALIENNES 2024	33
Pour en rire.....Bons jeux de mots.....	33
Ils nous soutiennent	34

Le mot du Président

La saison cyclo. 2023 est terminée depuis longtemps ; certains d'entre vous se sont déjà remis en selle en 2024...Malgré une édition tardive de notre revue Vélo Contact, j'espère que vous aurez plaisir à la lire.

A l'heure des moyens de communication et d'échanges d'information instantanés (internet, emails, messageries électroniques), on pourrait s'interroger sur l'utilité et sur l'accueil de notre revue auprès des licenciés....C'est pourquoi je remercie vivement les quelques fidèles rédacteurs et rédactrices qui, une fois de plus, se sont investis pour que vive encore Vélo Contact.

La saison 2023, tant au niveau des licenciés séniors que pour l'Ecole Cyclo. a été bien remplie et facilitée en cela par une bonne météo (du moins jusqu'en Septembre). Pour tous les fidèles du club, espérons toujours de belles randonnées à vélo en 2024.

En 2023, l'Ecole Cyclo. a connu une baisse de son effectif ; par contre, celui des licenciés séniors reste stable. Nous avons donc une population de licenciés vieillissante !!! Il en est de même pour les dirigeants du club. Par conséquent, en fin d'année, il sera temps de renouveler et rajeunir la direction de notre club, et de voir de nouveaux volontaires s'investir dans les activités du club. Il y va de son dynamisme et de sa pérennité.....

En attendant : bonne route à tous et surtout....soyez prudents !!!

André Balthazar

N'oubliez pas notre site : <http://us-siran.ffct.org/> Pour publier vos photos ou articles.



Compte-rendu de l'assemblée générale de l'US SIRAN CYCLOTOURISME du 4 Février 2024



L'assemblée générale annuelle relative à l'exercice 2023 de l'US SIRAN Cyclotourisme s'est tenue le Dimanche 4 Février 2024 en présence **d'une quarantaine de licenciés**.

André a ouvert la séance en remerciant de leur présence tous les participants à cette Assemblée Générale un peu tardive pour diverses raisons dont son indisponibilité de plus de trois mois.

Il remercie de leur présence plus particulièrement :

- **Guy MESPOULHES, Maire de Siran et Colette MESPOULHES, Adjointe et Présidente de l'U S Siran Omnisport.**
- **Didier CARTEAU : nouveau président du Comité Départemental élu lors de l'Assemblée Générale du CODEP du 9/12 à Maurs ; succédant à J. Marc Warlier.**
A noter : 2 membres du Bureau US SIRAN Cyclo. font partie du bureau du CODEP – Jeannot PRIEU à la Commission Jeune (déjà nommé) et Bernard BARBET (nommé lors de la dernière AG).

André remercie tous **les membres du bureau** qui ont œuvré tout ce mois de Janvier pour que cette A. G. se déroule dans de bonnes conditions (En particulier Jeannot FOURNOL, Gérard, Nicole...).

Il présente les nouveaux licenciés en 2023 :

- 3 siranais : **Sophie BOY et Mathieu FOUR** (leur aide a été bien précieuse pour l'encadrement de l'Ecole Cyclo) et **Thierry BAUDUSSEAU** (originaire de l'Isère et nouveau résident à Siran).
- 2 aurillacois : **Julie CONTURIE, Fabien OUSTRY**
- un corrézien : **Jean-Claude SIMBILLE**
- **Françoise DELMAS** qui a repris la licence en 2023 après des problèmes de santé

De nombreux licenciés ont déjà fait part de leur désir de renouveler leur licence en 2024 ; notamment ceux qui résident loin de chez nous : **Michel BOY** de Limoges (qu'il remercie de sa présence) et Philippe DESPLANCHES de Limoges, Jean-Claude SIMBILLE de Brive. Régine BROU et Bernard PRUVOST de ST Privat (Corrèze) ; Jean-Pierre SPIES de Nice et Serge RICHARD de la Savoie.

En 2023, de nombreux parents ont participé aux randonnées du samedi avec l'Ecole Cyclo. André remercie **Séverine BAYLE**, présente à cette A. G. et qui s'est particulièrement impliquée tout au long de la saison.

Enfin, nous avons eu le plaisir d'accueillir quatre nouveaux licenciés : **Didier AYMAR** de St Paul des Landes, **William BALTHAZAR, Alain LEMERCIER et Sabine ANDRIEU** d'Aurillac.

1 - Rapport moral - Activités 2023 :

Les effectifs des licenciés - Présentation de Gérard CHEVALIER

- **Evolution des effectifs :**

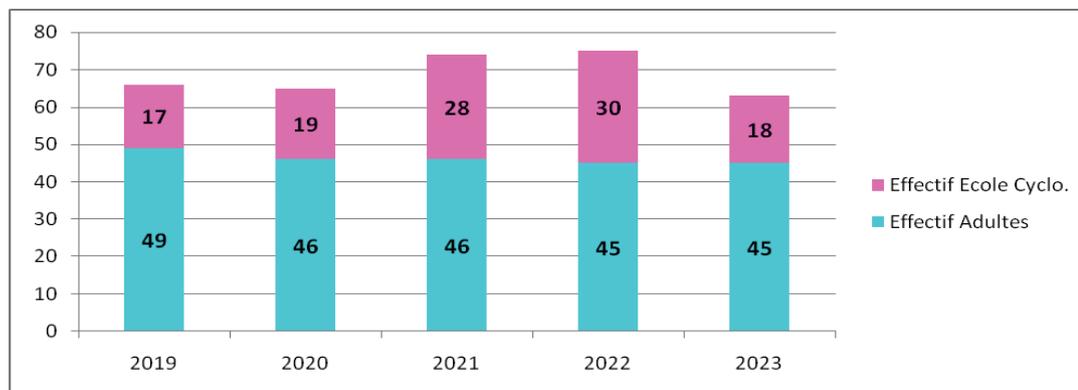
Au 31/12/2023, le club compte 63 licenciés dont 45 licenciés adultes (pas de variation) et 18 enfants à l'Ecole Cyclo. (- 12 par rapport à 2022).

Le nombre de nouveaux licenciés est de 10 en 2023, 8 en 2022.

Effectif des licenciés Adultes : 7 nouveaux licenciés et 7 non renouvellements en 2023

Effectif de l'Ecole cyclo. : 3 nouveaux licenciés et 18 non renouvellements en 2023.

La baisse des effectifs résulte essentiellement du non-renouvellement des licences par les jeunes de l'Ecole Cyclo. ayant intégré le club en masse ces deux dernières années pour s'essayer à la discipline.



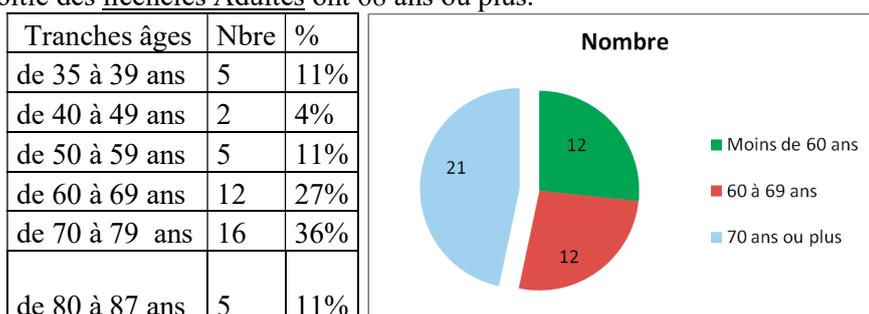
- **Répartition par sexes :**
 Effectif licenciés adultes : 10 Femmes, 35 hommes
 Effectif Ecole Cyclo. : 9 filles, 9 garçons
- **Evolution de l'âge moyen :**

AGES moyen	Effectif Total	Adultes	Ecole Cyclo
2023	49 ans (1)	64 ans (2)	11 ans
2022	43 ans	65 ans	11 ans
2021	45 ans	65 ans	11 ans
2020	51 ans	67 ans	11 ans
2019	53 ans	67 ans	10,5 ans

- (1) diminution importante de l'effectif de l'Ecole Cyclo.
- (2) Nouveaux licenciés plus jeunes

- **Répartition par tranches d'âges au 31/12/2023 :**

La moitié des licenciés Adultes ont 68 ans ou plus.



Pour l'école Cyclo : 11 enfants ont plus de 10 ans, 7 moins de 10 ans.

Rapport d'activité :

Organisation des 2 randonnées inscrites au calendrier officiel FFCT

- **6 Mai 2023 : Journée des Gorges de la Cère à Lamativie (Lot).** La randonnée cyclo. inscrite au calendrier CODEP et organisée par le club n'a pas répondu aux attentes : 20 participants seulement. L'arrêt de cette manifestation durant 2 ans (COVID) y est sûrement pour beaucoup. En mai 2024, la Journée des Gorges de la Cère aura lieu à SIRAN. avec un beau parcours sur 3 départements...et 3 régions !!! Espérons que nos amis cyclistes et vététistes cantaliens viendront nombreux.
- **19 Août 2023 : La Randonnée de la Fête** (inscrite au calendrier CODEP) organisée par le club a connu un bon succès de participation avec 65 cyclistes, 48 vététistes et 49 marcheurs. Les circuits vélo et VTT ont été très appréciés

Participation autres rando clubs et évènements labellisés FFCT

Enfin l'US SIRAN, avec nos cyclistes motivés, essaie d'être présente sur toutes les **randonnées des clubs cantaliens inscrites au calendrier**. Cela s'est confirmé en 2023 : **26 licenciés ont participé au moins à une rando.** officielle. (en moyenne : 3 rando.).

Cinq habitués de longue date ont par ailleurs participé à **la Semaine Fédérale de Pont à Mousson.**

Séjours Club et autres rando. Internes au club –

- **27 – 28 – 29 Mai 2023 : Weekend de Pentecôte au Domaine de Pelvezzy (Dordogne), séjour organisé par Bernard BARBET.** 16 cyclistes et 6 accompagnants y ont participé avec de très jolis circuits en Périgord Noir autour de Montignac, Sarlat, La Roque-Gageac, Les Milandes etc....L'hébergement au Village de vacances du Domaine de Pelvezzy à St Genies est de qualité et a été très apprécié par tous les participants
- **14 Juillet 2023 : Sortie anniversaire de notre vétéran Jeannot Fournol** avec un repas à Comiac (Lot) ; Jeannot fêtait ses 87 ans donc le circuit vélo était de 87 Kms sur 3 départements : Cantal, Lot et Corrèze. 25 personnes cyclistes et accompagnants se sont retrouvés autour de la table à Comiac.
- **14 Août 2023 : Au départ de St Céré, randonnée annuelle du club de 80 Kms** en plein cœur du Quercy, organisée par nos licenciés lotois (15 cyclistes et accompagnants y ont participé).
- **7 au 14 octobre 2023 : Séjour en Espagne à Rosas organisé par Milou Monbertrand** et les Voyages Lavergne. 44 personnes ont participé au séjour dont 13 licenciés du club. Les cyclistes venant de différents clubs et différents départements ont pu apprécier les circuits journaliers concoctés par Milou.

Le club s'est équipé de nouveaux maillots en 2023 - A l'initiative de Bernard BARBET

Nous avons pu proposer de nouveaux équipements à nos licenciés (maillots, cuissards, gants ...) Le graphisme et les couleurs adoptés pour ces nouveaux maillots sont particulièrement réussis. Ces nouveaux équipements ont eu du succès auprès de nos licenciés. Le fournisseur est la Société NORET

22 licenciés ont acheté au moins un équipement.

Le club a perçu une subvention du Conseil Départemental de 300 €.

Bernard précise qu'il est toujours possible de commander de nouvelles tenues et invite les personnes intéressées à passer commande après la réunion.

Ecole cyclo. - L'Ecole française de Vélo: Présentation de Jeannot Prieu

L'Ecole cyclo. de l'U.S. Siran a fonctionné sans discontinuer d'Avril à fin Octobre.

- **26 sorties ont été organisées** les samedis avec une moyenne de 9 enfants présents et 6 animateurs ou parents accompagnants, soit un groupe de 15 vététistes réguliers.
- Cette année a vu l'arrivée de nouveaux **parents impliqués** et licenciés au club ; ce qui a permis de composer à chaque sortie deux groupes d'enfants : « Petits » et « Grands », convenablement accompagnés.
- **Le Dimanche 23 Avril** : trois de nos plus grands adolescents (1 fille et 2 garçons : Emilie Monbertrand, Nolan Farjeaudoux, Gael Delgado) se sont essayés à la **Course contre la montre Glénat – Siran** dans le cadre de la « **Journée Vélo entre 2 lacs** » organisée par l'A.C.V.A. Sans prétendre se comparer aux coureurs chevronnés, nos jeunes se sont bien comportés et étaient très fiers de leur performance sous l'œil avisé de leurs parents. De leur côté, les autres enfants clôturaient la course après une petite virée et recevant une médaille offerte par les organisateurs.
- En dehors de ses sorties hebdomadaires autour de Siran, l'Ecole cyclo a participé **le 6 Mai à la Journée des Gorges de la Cère à Lamativie (46)** : 12 participants ont bouclé un circuit VTT de 12 Kilomètres et trois d'entre eux sont rentrés à Siran à vélo (7 Kms). 11 participants à la Randonnée de la Fête au mois d'Août.
- **Le 30 Septembre 2023, à l'initiative d'Olivier Coulet que l'on remercie ; invitée par les organisateurs de la Dériv' Chaînes, l'Ecole Cyclo. s'est déplacée à Velzic** où elle a goûté aux difficultés d'un circuit nouveau de 20 Kms pour les Grands et 10 Kms pour les Petits. Les 18 participants sont rentrés ravis de cette expérience qui changeait un peu de la routine des chemins de Siran. Cette expérience est sans nul doute à renouveler l'an prochain.
- Enfin dans le cadre de la Convention de partenariat avec la Ligue d'Auvergne Rhône Alpes de Cyclotourisme, le Club avait inscrit un nouveau candidat à la **formation d'initiateur** ; or, la journée de formation prévue a été annulée. Elle aura lieu en 2024 ; **Jérôme Belaubre y participera.**

2 - Rapport financier et approbation des comptes

Nicole SOULHAC prend la parole en détaillant chaque poste de recette et de dépense inscrit au bilan financier de 2023. Ce dernier est équilibré grâce notamment aux subventions habituelles de la Commune, du Département pour l'Ecole Cyclo. et cette année, du Conseil Départemental pour l'achat des nouvelles tenues.

Bilan financier 2023

<u>Dépenses :</u>		<u>Report 2022 : 7836,29</u>	<u>Recettes :</u>	
-Complément repas de l'AG du 18/12 /22+apéro	155,00		-Sponsor vélo contact	240,00
-Vélo Contact 2022	386,74		-Intérêts année 2023	46,37
			-Intérêts parts sociales	0,80
-Frais réunions +sorties	184,00		-Subvention commune	400,00
-Achat maillots	3422,34		-Vente maillots	3418,40
-Frais envoi maillots	46,67			
			-Fonds Cantal animation	300,00
-Sortie au domaine de Pelvezy	2947,25		(participation à l'achat des maillots)	
-Rando.du 19/08/23	482,64		-Sortie au domaine de Pelvezy	2866,00
-Rembt aux licenciés concernés, pour manif.labélisées 2022, versé par club	430,00		-Rando.du 19/08/23	559,00
			-FFCT :	117,00
			participation aux activités du club 2022	
-Frais gestion	28,92		-Cot.club + cartes membre	308,00
-Licences FFCT 2023	2616,00			
			-Licences FFCT	2545,00
Sous-total :	10699,56		Sous-total :	10800,57

Ecole Cyclo

-licences FFCT 2023	234,00	-licences FFCT 2023	144,00
-Frais déplacements	280,80	-Département du Cantal	300,00
-Frais divers	85,67	pour école cyclo	
Sous-total :	600,47	Sous-total :	444,00
TOTAL :	11300,03	TOTAL :	11244,57

Déficit : 11300,03 – 11244,57 = 55,46

Solde au 31/12/2023: 7836,29 – 55,46 = 7780,83



3 - Licences 2024 : Assurances et volet médical - nouvelles règles concernant le questionnaire de santé

Concernant les assurances, les tarifs restent inchangés avec possibilité de choisir « Petit Braquet » et « Grand Braquet ». Les notions de Vélo rando et Vélo sport sont supprimées.

Le «Petit Braquet » ne garantit que les dommages à la personne + le casque et le cardio-fréquencemètre alors que le « Grand Braquet » garantit les dommages au vélo à hauteur de 1 500 € + les vêtements + GPS (vélos électriques)

En cas de décès accidentel ou décès par AVC ou ACV, le capital versé avec le «Grand Braquet » est plus important, avec notamment la présence d'un test à l'effort de moins de 2 ans.

Responsabilisation des licenciés concernant le risque Santé

En cette année 2024, le grand changement décidé par la FFCT, est la suppression du certificat médical de non contre indication à la pratique du vélo qui jusque là était fourni tous les 5 ans. Une exception est faite cependant pour les licenciés qui participent à des compétitions, des cyclos sportives et qui doivent justifier d'un certificat médical de moins d'un an.

A l'obligation de produire ce certificat, qui en fait était purement administratif et délivré sans examens poussés la plupart du temps, se substitue une notion de sensibilisation et de responsabilisation du licencié. _Celui-ci doit avoir lu et assimilé le questionnaire de santé complet, et prendre lui-même l'initiative de consulter au plus vite un médecin en cas de doute sur sa santé et ses sensations à vélo.

Ces nouvelles règles arrivent juste au moment où notre club qui jusque là était épargné, a déploré en fin de saison trois chutes dont l'une aurait pu être grave :Rémi CABANEL (à St Céré), Daniel CAVAROC (à Rosas) et surtout Christian BIGNON (descente de Loubressac).

Christian BIGNON s'adresse à l'Assemblée pour évoquer son accident dont il a peine à comprendre comment il est advenu (ne s'en souvient pas). Finalement, il n'a pas de séquelles graves grâce notamment au casque dont il rappelle le port indispensable

Dans notre club, notre moyenne d'âge est assez élevée ; notre santé n'est pas toujours au top ! Nous devons être très vigilants et de ne pas manquer, au moindre doute de consulter un médecin. Vous pouvez bien sûr, demander un certificat au médecin si vous avez le feu vert pour continuer à pratiquer et nous le transmettre. Rappel : parfois le test à l'effort récent garantit une meilleure couverture au niveau des assurances.

NB : Il existe aussi un document FFCT encore plus détaillé sur la santé. Nous allons le faire paraître sur le site du club.

Rappel des règles de sécurité

Jeannot PRIEU prend la parole pour insister sur les règles de sécurité à respecter (être bien équipés : casque, tenue,...) et notamment sur la **nécessité d'avoir un vélo bien entretenu et révisé régulièrement.**

4 - Intervention de Jeannot Fournol :

Il demande à l'Assemblée de ne pas oublier que les anciens licenciés mais aussi les « sympathisants » qui prennent la carte de membre (détail ci-après)

Liste des sympathisants :

Roger GOUZOU Sousceyrac , Didier BLAZI et sa conjointe de Sousceyrac, Lazare LENEUF et Alain VIALARD d'Aurillac, André CHEVALEYRE d'Ambert, Philippe MESPOULHES et Michel FRULLANI de Siran, Jean-Claude LACAMBRE et Max COUDERC de Leyme, Didier AUDONNET de Linac.

Jeannot évoque ensuite **les séjours organisés par le COREG pour les jeunes** et notamment un séjour prévu au Lioran au mois d'août. Certains de nos enfants de l'Ecole Cyclo. pourront être intéressés car il n'est pas loin. Il demande aux Responsables de l'Ecole Cyclo. de suivre ce dossier de près.

Enfin, il fait part à l'Assemblée des ennuis de santé actuels de nos fidèles lotois : Jean Berger et Guy Frullani.

5 - Perspectives 2024 :

Point sur la prise des licences en 2024

Gérard CHEVALIER intervient pour préciser qu'à ce jour et en tenant compte des formalités de renouvellement de ce matin : 39 licences seront enregistrées (licences concernant l'Ecole Cyclo. non traitées).

Randonnées FFCT organisées par le club :

- **Journée des Gorges de la Cère : le 04/05/2024 à SIRAN**, 2 circuits vélo route et 2 circuit VTT -Jeannot Prieu et Claude Mespoulhes ont déjà tracé les parcours VTT ;
- **Randonnée de la Fête : le 17/08/2024 à SIRAN.**

Randonnées internes au club :

- 14 Juillet : Randonnée anniversaire 88 ans de Jeannot FOURNOL
- Mi-Août : Rando. Du Quercy à partir de St Céré.

Séjour Pentecôte :

Bernard BARBET intervient pour sonder l'assistance sur le déroulement de ce séjour : Date et déroulement fixe ou itinérant (proposition randonnée itinérante dans le Cantal : Le lioran, le Cézalier : Allanche...) ou séjour avec résidence fixe.

Après discussion : il est décidé de conserver la date du weekend de Pentecôte : 18-19-20 Mai et de trouver un hébergement fixe plutôt dans le Sud (Hérault) !

Plusieurs personnes sont déjà intéressées par ce séjour. Bernard s'occupe des démarches sans tarder.

Voyage :

Milou confirme qu'il n'a pas prévu de voyages en 2024.

La complexité des démarches administratives, l'organisation de ce type de séjours avec préparation des circuits au préalable demandent beaucoup d'investissement pour les organisateurs.

Lors du dernier séjour, certains participants n'avaient pas souscrit d'assurance annulation alors qu'ils ont du renoncer au séjour pour des raisons familiales. Les réclamations pour ce type d'incident ne sont pas faciles à gérer.

Fonctionnement de l'Ecole Cyclo. :

Comme chaque année, l'Ecole cyclo. reprendra ses activités vers la fin Mars. Une réunion préalable sera organisée en présence des parents.

Plusieurs participations sont prévues :

- La Jussacoise le 2 Juin, à l'invitation de Didier CARTEAU,
- Course et rando. « Entre deux lacs » A.C.V.A. le 26 Juin 2024 Glenat Siran,
- Séjour multi-activités organisé par le COREG durant le mois d'Août au Lioran.

6 - Intervention de Didier CARTEAU

Didier CARTEAU, nouveau président du CODEP 15 s'est dit honoré de l'invitation qui lui a été faite.

Il a remercié tous les bénévoles qui par leur implication oeuvrent à la bonne marche des associations ; a félicité la vitalité de l'Ecole cyclo. FFCT, seule du département et l'a invitée à participer à la rando « La Jussacoise » du 2 Juin prochain.

Il a donné des informations sur la possibilité par le club d'utiliser une remorque mise à disposition par le CODEP avec tout ce que cela implique en matière d'assurances (les remorques prêtées par le CODEP ne bénéficient pas de la couverture assurance dès qu'elles sont prêtées à un club ; charge au club de souscrire une assurance spécifique).

Le CODEP organise par ailleurs des séjours d'une semaine dans le Cantal. A cet effet, tous les licenciés peuvent aller rouler et participer gratuitement à une journée de ces séjours :

- Du 15 au 22 Juin : la « Romain Bardet » au départ de Maurs (Tour du Cantal)
- Du 22 au 29 Juin : Parc des Volcans d'Auvergne au départ de Condat
- Du 31 Août au 7 Septembre : Entre Cantal, Lot et Aveyron au départ de St Etienne de Maurs

Pour précisions et inscriptions : contacter Didier CARTEAU au 06.80.83.54.38 ou didier.cartreau@orange.fr

Il a rappelé enfin l'utilité de s'inscrire aux formations diverses proposées par la FFCT et qui sont dispensées dans le Département.

7 - Intervention de Guy MESPOULHES

Guy MESPOULHES clôture l'Assemblée Générale en remerciant vivement tous les bénévoles du club cyclotouriste de Siran. Il a apprécié les différentes interventions durant cette réunion : présentation du rapport moral et du bilan financier...

Il a redit combien l'association était importante et impliquée dans la vie de la Commune participant ainsi, notamment avec l'Ecole Cyclo., au maintien du lien social entre les générations.

Il a indiqué la création, depuis 2 ans, d'un circuit VTT ou de randonnée pédestre de 16 Km, tracé et balisé sur la commune. Le descriptif de ce circuit figure sur le dépliant « Grange et moulins » disponible à l'Office de tourisme de la Châtaigneraie Cantalienne.

La commune de Siran est vaste (5000 ha) et offre de nombreuses possibilités de randonnées VTT, marche.

En 2024, deux évènements concernant les cyclos se dérouleront sur la commune : la journée « Entre deux lacs » organisée par l'A.C.V.A. et la Journée des Gorges de la Cère.

Pour conclure, il a suggéré à l'Association d'organiser au mois de Juillet prochain une petite manifestation festive si possible avec les enfants de l'Ecole Cyclo., à l'occasion du passage du Tour de France (entre Le Rouget et Sousceyrac).

8- Intervention de Colette MESPOULHES :

Colette MESPOULHES félicite le travail réalisé par la section cyclotourisme de l'USS et la bonne tenue de ses finances. Elle indique que le club sera à nouveau sollicité à l'occasion de la journée « Vélo Entre deux lacs » organisée par l'ACVA Aurillac qui aura lieu cette année, le Dimanche 23 Juin (Une subvention sera demandée à la Communauté de Commune de la Chataigneraie).

A l'issue de cette Assemblée Générale, un apéritif a été servi, suivi d'un repas au Relais du Musée, chez Céline et Nicolas, les nouveaux gérants.



Rétrospective de l'année cyclo. par Nicole

Les écoles de Cayrols et du Rouget avaient sollicité André pour savoir si des accompagnateurs du club de Siran pouvaient venir les aider à encadrer les enfants de CM1, CM2 pour un circuit, à VTT le matin et plutôt route l'après-midi, autour du Rouget.

Didier et moi avons répondu présents et, un lundi de la fin du mois de juin, nous nous sommes retrouvés au stade du Rouget, sous un beau soleil. Tous les enfants étaient bien équipés : vélo en bon état de marche !, casque, gilet fluo... Nous avons 8 enfants « débrouillés » à guider sur les chemins, 13 km environ. Notre petit groupe : Marion, Jennifer, Samuel, Dimitry, Clara, Suzanne et Yseuline, était bien sympathique et même si certains, ou certaines, commençaient à « tirer la langue » sur la fin du parcours, tout ce petit monde est arrivé au lieu de rendez-vous du pique-nique : le plan d'eau du Rouget, affamé et content de son « exploit ».

Après un bon moment de détente, il a fallu repartir pour le circuit de l'après-midi, certains n'en avaient pas trop envie mais finalement tout le monde a suivi et a bouclé le parcours de 8 à 9 km ;

Tous les enfants étaient ravis de cette sortie qui finalisait une semaine de stage VTT dans les environs.

Autre bon moment convivial :

La sortie club de Pentecôte au domaine de Pelvezey organisée par les BB ; les photos ci-jointes en témoignent.

Le samedi, après le pique-nique de retrouvailles, parcours d'une soixantaine de km le long ou surplombant la Vézère passant entre autres par Les Eyzies de Tayac, La Roque Saint-Christophe... Le soir apéritif de bienvenue offert par le centre et bon repas pour prendre des forces en vue du lendemain... ! En effet le dimanche 100 km environ au programme cette fois-ci le long de la Dordogne : Le château de Puymartin , Sarlat, pique-nique vers Cenac , pour certains petit détour vers le château des Milandes, La Roque Cajac... et pour finir le lundi petit parcours de « décrochage » de quelques 50 km.





Cette année la sortie, maintenant traditionnelle de la mi-août, s'est faite **le lundi 14 août** : départ de St- Céré vers 8 h 30 après le petit café de retrouvaille avec les lotois.

15 pédalants et 2 voitures suiveuses : Christian dans l'une, Marc et notre petits fils Clément dans l'autre ; deux autres de nos petits fils Théo et Talis, 18 et 16 ans, faisaient le parcours à vélo et malgré leur peu d'entraînement à vélo ils ont suivi sans problèmes les plus aguerris... la relève est là ! La mamie était comme d'habitude un peu à la traîne ...mais a bouclé les 87 km du parcours !

Le matin il faisait très bon pour rouler sur les belles routes du lot, passant par St Jean la Gineste, Saignes, Thégra, Miers, Meyronne avec pique-nique à Creysse dans un parc ombragé avec chaises à notre disposition... Le soleil commençait à bien chauffer et l'après-midi les côtes semblaient plus dures ! retour par St Denis-lès-Martel, Carennac, Prudhommat et pour finir une bonne bière à St-Céré.

Malheureusement la journée s'est mal terminée pour Rémi (Cabanel) qui en rentrant chez lui est tombé, bon rétablissement à lui.



Le samedi 30 septembre, « Dériv.châînes » à Velzic

A l'initiative d'Olivier (Coullet), nous avons participé avec les enfants de l'école cyclo à la randonnée de l'association « **Dériv.châînes** »; pour les plus petits : Eden, Louison, Arthur, Alexia et Léa, avec comme accompagnateurs : Jeannot (Priou), Mathieu, Sophie (Boy), et moi-même, 2 boucles de 5 km chacune, la première le long de la Jordanne, parcours ombragé, très roulant avec un petit passage un peu plus technique, idéal pour les enfants, la deuxième autour du lac des Graves ; ravitaillement : gâteaux et boissons au point d'accueil.

Les plus grands : Nolan, Gaël et Baptiste avec leurs accompagnateurs : Lam, Jérôme, Sèverine, Aurélie (Delgado) et Olivier, étaient partis pour faire le 30 km, gros dénivelé et beaucoup de cailloux... ! Aussi ils ont un peu raccourci mais ont fait quand même une bonne vingtaine de km ; ils avaient encore quelques forces puisqu'ils nous ont accompagnés pour la deuxième boucle ce qui était bien sympathique de leur part !

Les enfants étaient contents de randonner ailleurs que sur les chemins siranais.



Le 23 Avril : Participation de l'Ecole Cyclo. à la « Journée entre 2 lacs » organisée par l'A.C.V. Aurillac

Trois des plus grands ont participé à la course contre la montre entre Glénat et Siran :



**Emilie Monbertrand,
Nolan Farjeudoux,
Gael Delgado au
départ de la Course
contre la montre
Glénat – Siran.**

Sans prétendre se
comparer aux coureurs
chevronnés, nos jeunes
ont bien performé.



Les plus jeunes ont
effectué une
randonnée en
empruntant en partie
le circuit de la
course contre la
montre (Siran –
Route de la Balbarie)
et ont eu droit eux
aussi à une médaille
en récompense.

Chemins siranais empruntés par les enfants de l'école cyclo et leurs accompagnateurs du samedi 25 mars au samedi 28 octobre 2023, avec une interruption du 5 au 19 août, jour de la randonnée de la fête, l'effectif variait de 6 à 10 enfants ; un grand merci à tous les accompagnateurs qui permettent par leur présence le bon fonctionnement de l'école cyclo .

Nicolas Soulhac

La « saison » pour Brigitte et Bernard Barbet :

Le 20 Avril : Ascension du Mont Ventoux

« Le Mont Ventoux : Il n'est pas le plus beau. Il n'est pas le plus dur. Mais, il est unique, fascinant. Mythique ».

Trois itinéraires possibles :

- **Ascension par le versant Sud, par Bédouin** : La route est la plus empruntée par le Tour de France et la plus emblématique des ascensions. Ce sont 21,4 km et 1 588 m de dénivelé avec une pente moyenne de 7,4 % jusqu'au sommet de la route (1 897 m).
- **Ascension par le versant Nord, par Malaucène** : La différence par rapport au versant sud est l'irrégularité de la pente malgré des chiffres comparables. Ce versant présente des passages difficiles mais également des replats notables. Il est aussi moins mythique, le Tour de France ne l'ayant grimpé que deux fois en 1951 puis 1972. est une montée de 21 kilomètres de long, pour un dénivelé positif de 1564 mètres, une pente moyenne de 7.5%.
- **Ascension par le versant Est, par Sault (route empruntée par Bernard et Brigitte)** : Cette ascension est la plus facile, mais aussi la plus longue, avec 25,6 km, pour un dénivelé positif de 1204 mètres. Elle est agréable car on y compte des champs de lavande au pied, puis des tables de pique-nique, des panneaux explicatifs sur la faune locale (sanglier, cerf, mouflon...) et un belvédère. Elle est facile : pendant presque 20 kilomètres. Ensuite, les 6 derniers kilomètres sont un peu plus durs ; et ce circuit rejoint le circuit versant Sud et Est au Chalet Reynard (1417 m). C'est une ascension à conseiller pour les débutants qui n'ont jamais grimpé de grand col.

Mais quelque soit le versant : « ce col n'est jamais une partie de rigolade ! » dixit Eddy Merckx (victoire d'étape en 1970 au mont Ventoux).



La montée versant Est :
En approchant le sommet, la végétation est de plus en plus clairsemée ; le paysage « lunaire »



Crête versant sud et col des tempêtes vus depuis le sommet

Le mont Ventoux doit sa légende aux courses cyclistes qui s'y sont déroulées : Tour de France, Paris Nice et Dauphiné Libéré pour les plus connues. Sur le Tour de France, le mont Ventoux a été escaladé à 18 reprises, dont 10 fois comme théâtre de l'arrivée. Sur ces 10 arrivées au sommet, deux étapes ont été disputées sous forme de contre-la-montre.

Le Mont Ventoux : un haut lieu de technologie.....



Au sommet du Mont Ventoux :
La tour de béton, symbole du Ventoux, surplombe le sommet de ces 42 m depuis 1970.

A l'intérieur, un équipement assure la sécurité de l'Espace Aérien et abrite un émetteur de télévision, de téléphonie mobile et de radio.

Le Radôme : participe à la sécurité du trafic aérien.

La Rotonde : ancienne plateforme météorologique

La Tour en bois : relais hertzien de télécommunication

La Plateforme des Tempêtes : dôme faisant partie du dispositif de dissuasion nucléaire



Au sommet ,
l'exposition au vent est très forte : Mistral, Tramontane.

Le 20 Avril : il ne fait pas encore très chaud, mais le vent souffle.
Brigitte s'équipe....

Conclusion :



28 au 30 Mai : Séjour à PELVEZY en Dordogne



On attend les copains....



La Roque Cazauc



Cadre magnifique du Domaine de Pelvezey

2 Juillet 2023 : Randonnée à Mauriac :



23 au 31 Juillet 2023 Semaine Fédérale de Pont à Mousson



🇫🇷 Cinq licenciés du club y ont participé : Brigitte et Bernard, Jacky et Arlette Reyt, Rémi Mespoulhes.

19 Août 2023 : La Randonnée de la Fête

Ravitaillement chez Brigitte et Bernard



3 Septembre : Rando avec le club de Mortagne au Perche, lors de leur séjour à Mauriac



Séjour cyclos et non cyclos 2023 à Rosas

C'est bien en octobre 2022 que ce séjour pris forme, avec réservation des places à l'hôtel Mediterraneo à ROSAS.

La réputation de cet hôtel n'est plus à faire, nous l'avons bien compris ; il ne restait plus que la semaine du 7 au 14 octobre 2023, date que nous avons retenu le jour même de notre Consultation sans hésiter, de peur de ne pouvoir participer à notre séjour en 2023.

C'est aussi toute la difficulté pour motiver et recevoir des engagements aussi longtemps avant la date de ce séjour. Après plusieurs désistements, suite la plupart du temps à des soucis de santé, nous étions 44 participants à ce séjour.

Le départ matinal depuis Aurillac nous permet de déjeuner à l'hôtel ce qui fût bien apprécié par tous, en nous laissant l'après midi pour se détendre, faire trempette, un peu de marche ou visiter les abords de Rosas à vélo.

Les premiers jours sont un peu dur à gérer par nos estomacs tellement nos yeux sont éblouis par les différents buffets à notre disposition et à volonté. Heureusement notre corps étant un bon gestionnaire ne mit pas longtemps pour s'adapter et à limiter nos envies afin de ne pas surcharger le bus au retour.

Les journées se déroulèrent très vite dans une ambiance bien sympathique ou chacun put profiter des circuits cyclos préparés, ou, des excursions proposées par Jean Marc le chauffeur de l'agence Lavergne.

Des souvenirs, je pense que tous les participants en ont ramené, des bons, des moins bons, des difficiles, et parfois un peu douloureux. C'est l'éventail que l'on trouve dans les séjours, il y a des beaux paysages, de beaux villages, mais il faut faire l'effort pour y accéder, avec le risque d'avoir quelques crevaisons, quelques soucis mécaniques et malheureusement parfois quelques chûtes.

Ce séjour n'a pas échappé à la règle, nous avons tout eu, et, si le mal aux jambes pour grimper le col de Banyuls ne sera qu'un souvenir qui ne s'effacera plus, la chute restera toujours la crainte des organisateurs, et des moments de frustration et de douleur pour l'intéressé.

En fin de séjour, un apéritif bien dosé fut un grand moment de convivialité et d'échange malgré le coté un peu exigu dans le parking à vélo.

Un grand nombre de cyclos du club de Siran ou sympathisants étaient présent à ce séjour, j'en suis très heureux, et tenais à les remercier pour l'aide qu'ils nous ont apporté pour la conduite et la réussite de ce séjour.

Milou

Ils nous soutiennent :



LAVERGNE
Voyages

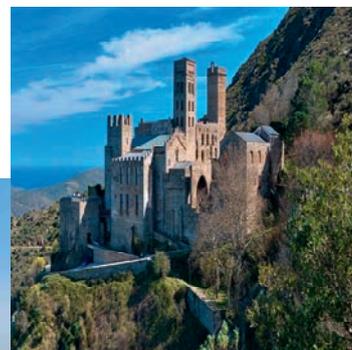
Notre société possède une remorque de 20 m3 (avec un aménagement intérieur de 28 à 50 vélos). Nous assurons le transport des vélos, et/ou l'organisation de séjours et stages cyclistes dans toute l'Europe.

Avec ou sans transport, notre agence de voyages vous proposera ses tarifs négociés avec nos prestataires spécialisés dans l'accueil des groupes de cyclotourisme.

Devis gratuit :
groupes@lavergne-voyages.fr

29, avenue de la République 15000 AURILLAC
Tél : 04.71.64.81.62 www.lavergne-voyages.fr

Les cyclos au Monastère de Sant Pere de Rodes



Françoise D. (au centre sur la photo), en bonne occitaniste, commente ses photos :



Au col de Banyuls

Montar cap lo còl Banhuls, un tròp de pujada, de que far petar lo nòstre còr !
Mai l'avèm far, de tot biais, abans de davalare cap la Catalonha, per tornar a Rosas.



La Lionne de Gérone (*)

Mèfi ! Cal pas potonejar lo cuol de la Leone, si que non, atraparatz aquèla puta de maladia, lo Covid, o quicòm mai encara.
Ça que la, aquò porta bonur, ço dison...a Gerona....

Francesa Delmas

() Statue d'une lionne qui grimpe à une colonne : le mythe veut que tous les voyageurs qui entrent à Gérone embrassent ses fesses pour que ça leur donne chanceLors de la fameuse épidémie de grippe A et bien sûr avec le COVID, le Conseil municipal de Gérone a fortement déconseillé la population de poursuivre cette tradition afin de prévenir les risques de contamination ; ce qui justifie « No es permet fer petons al cul de la Lleona »*

« Tenue de route en 2023 Cyclos du bas »

Les deux premiers trimestres 2023 nous ont été très favorables, météorologiquement parlant, ce qui nous a incité à sortir notre petite reine au moins deux fois par semaine.

Si la plupart de ces sorties nous ont laissé un excellent souvenir, certaines d'entre elles sont encore dans nos mémoires, avec beaucoup d'interrogations restées, à ce jour, sans réponse.

Le 16 juin, nous avons décidé d'aller à Meyssac, village corrézien proche de Collonges-la-Rouge, quand sur le retour, aux Quatre Routes, notre ami Jean-Claude Lacombe a chuté lourdement, tombant sur son côté droit ; après quelques instants passés à la pharmacie du village pour effectuer les premiers soins, son épouse l'a amené aux urgences de Saint-Céré. Bilan : la clavicule droite cassée, mettant fin à la pratique du vélo pour cette année. Jean Claude va mieux depuis, mais toutes les douleurs ne se sont pas encore estompées.

Le 23 juin, alors que nous rentrions de Labastide-du-Haut-Mont (point culminant du Lot), c'est Roland Daval qui, n'ayant pas réussi à négocier l'un des nombreux virages situés entre Frayssinhes et Saint-Céré, s'est retrouvé allongé dans le fossé, après avoir traversé la route (heureusement sans circulation à ce moment-là). Il a quand même réussi à se rendre aux urgences, accompagné par Daniel, pour poser quelques points de suture, son coude ayant été bien ouvert lors de la chute. Son rétablissement a été un peu long, un petit gravillon étant resté dans la plaie.

Nul doute qu'il ira voir passer dans ce secteur la douzième étape (« Aurillac-Villeneuve-sur-Lot ») du tour de France 2024, le 11 juillet, pour prendre des leçons de descente.

Le 8 août, ce fut au tour de Daniel Cavarroc de chuter à l'entrée d'Aynac, après avoir touché ma roue arrière, suite à un freinage un peu brusque à l'avant du groupe. Là aussi, un passage aux urgences fut nécessaire, le vernis ayant été pas mal dégradé, avec coude et genou droits biens écorchés.

Le 14 août, notre randonnée club nous conduisait à Rocamadour, en passant par Lavergne, Thégra, Miers, Meyronne, Saint-Sozy, avec un pique-nique à Gluges. Le beau temps était au rendez-vous, la canicule aussi. Peut-être que le retour, un peu rapide sous cette chaleur, un manque de concentration, voire un excès de jus de raisins, firent chuter Rémi, qui heurta l'arrière d'une voiture. Heureusement pour lui, une infirmière à domicile est en permanence à sa disposition.

Le 29 août, nous partions pour Meyssac, en file indienne comme à chaque sortie. Après trois kilomètres, nous avons senti le frôlement d'une voiture dont le conducteur, resté un peu trop longtemps dans les bras de Morphée et visiblement en retard pour se rendre au travail, nous doublait en plein virage, alors qu'une voiture arrivait en face. Ce comportement a dû déconcentrer le groupe, qui a freiné : le dernier a heurté une roue arrière, faisant tomber Daniel, et remettant à vif les blessures de sa précédente chute.

Le 12 octobre, lors du séjour à Rosas, c'était encore Daniel qui s'envoyait en l'air au cours de la descente du col de Banyuls, dans une chute très grave et spectaculaire, due à une déformation de la chaussée et à une vitesse excessive, par laquelle il voulait sûrement venger ses efforts pour monter ce col, que tous les cyclos garderont en mémoire. La perte de connaissance fut peut-être brève, mais sembla très longue à Arlette et Jacky Reyt, qui prirent soin de lui en attendant qu'il retrouve ses esprits, très angoissés de ne pouvoir joindre ni les secours ni nos téléphones depuis ce lieu. Le rétablissement fut assez long, laissant l'année 2023 se terminer sans reprise du vélo.

Le 17 octobre, nous avons décidé de réaliser un petit tour pour nous détendre du séjour à Rosas ; nous étions trois : Gérard, Christian et moi, au départ de la mairie de Saint-Céré pour le circuit annoncé : Aynac, Lavergne, Thégra, Loubressac, avec un retour prévu par Autoire.

Tout se passait bien, et nous commençons à nous réjouir à l'idée de passer boire un Boc Pêche à l'arrivée. C'était sans compter sur **la chute de Christian, dans la descente de Loubressac vers Autoire**. La vitesse était tout à fait raisonnable, Gérard ouvrait la route et nous laissait descendre tranquillement en profitant du paysage, lorsqu'un grand bruit survint derrière moi, ne laissant aucun doute sur la gravité de la chute de Christian : je le retrouvai gisant au sol, inanimé, avec des saignements qui me sont habituellement insupportables. Mes premiers réflexes furent de le mettre en Position Latérale de Sécurité, et d'appeler les secours. L'urgentiste eut vite fait le diagnostic, et me dit qu'il allait le placer dans un coma artificiel pour le transporter, sans m'indiquer la destination. C'est finalement à l'Hôpital Purpan à Toulouse qu'un hélicoptère l'amena pour soigner ses lésions et traumatismes crâniens.

Depuis, notre ami a retrouvé ses facultés, et ce n'est pas ces quelques heures disparues de sa mémoire qui vont nous empêcher d'être rassurés sur son état actuel.

Le bilan de cette année 2023 nous invite, je pense à faire quelques efforts pour rester en permanence vigilants sur notre façon de rouler : avec les nouvelles technologies, les freinages sont plus brutaux, la vitesse, aussi, est parfois moins bien maîtrisée en prenant de l'âge, les routes ne sont pas forcément meilleures ; le matin, ceux qui travaillent sont parfois tentés de négocier avec le code de la route, pour rattraper quelques minutes afin d'arriver à l'heure sur leur lieu de travail ; attention également aux portières qui s'ouvrent sans prévenir dans les zones de stationnement. Bref, soyons vigilants pour rester encore sportifs.

Nous sommes vulnérables, nous ne devons jamais l'oublier. Depuis le 17 octobre, le temps n'étant pas très clément, nos vélos sont restés à l'écurie, et les casques ont été remplacés, car explosés : preuve que cet élément, même s'il n'est pas obligatoire, peut éviter de faire pleurer nos proches, ou leur éviter de nous supporter toute une vie dans un état parfois bien dégradé.

Bonne route 2024, prenez soin de vous.

Milou



Christian BIGNON raconte son accident lors de l'A. G. du 4 Février.

Arthur nous fait découvrir Le Cornet de Roselend

Le Cornet de Roselend est l'un des plus durs et des plus beaux cols des Alpes.

L'ascension débute à Beaufort, village connu pour son fromage et sa coopérative.

La première partie de l'ascension se déroule dans la forêt jusqu'au lac de Roselend.

Après un certain replat le long du lac où l'on peut admirer le barrage ainsi qu'une magnifique chapelle, la route se cabre à nouveau pour la dernière partie de l'ascension.

Les derniers kilomètres d'ascension s'effectuent au milieu des pâturages et des troupeaux de tarines. Si on tend l'oreille on peut aussi entendre les marmottes.

Au sommet, nous sommes à 1968 m.

Nous plongeons dans la descente vers Bourg Saint Maurice. Nous pouvons admirer le massif du Mont Blanc depuis la vallée des Glaciers, aux Chapieux.

La descente se termine à Bourg Saint Maurice, capitale de la haute tarentaise.

La Tarentaise est connue pour ses nombreuses stations de Ski (La Plagne, Les Arcs, Val d'Isère, Tignes)

Arthur BOISSIERE (Ecole Cyclo.)



Arthur devant une belle tarine (ou tarentaise), la vache aux beaux yeux « maquillés » - En arrière plan : le lac barrage de Roselend



Col bien connu des cyclistes et emprunté à plusieurs reprises par le Tour de France

Clément nous parle de l'Ecole Cyclo.

J'ai commencé le VTT au club de Siran, il y a deux ans maintenant, pour rejoindre mon cousin.

Un autre de mes cousins s'est inscrit au club avec moi.

Avant, nous faisons du football. Je ne regrette pas mon choix.

J'apprécie toutes les sorties que nous faisons chaque samedi du mois d'avril à fin octobre, début novembre selon la météo.



Clément et son cousin Paul

J'aime me promener sur les chemins de Siran qui sont assez vallonnés.

Mon préféré est celui qui arrive à Jonjon.

Nous parcourons chaque week-end 10 à 20 kms.

Chaque sortie est encadrée par des adultes accompagnateurs que je remercie.

Clément FREJAC

La page occitane de notre ami Jean-Pierre SPIES

Version occitane

Version française

Sus la mapa, d'aquí d'aià

La sortida resterà un imatge sus la mapa, un trach ros que si dessenhava plan plan dau temps qu'èri a mi passejar dins li terras conoissudi. Aquest giro, lo verai estampat sus l'ecran dau computador quora serai d'en retorn, sai que d'autres lo veon sus lo còup dins lo telefonet ò sus la mòstra connectada... Au jorn d'ancuei tot es registrat !

Lo camin, l'ai en tèsta per deman. Un pichin giro que pilherà doi oras de temps, plusleu tres-quatre que mi sabi lest a mi fermar soventi fes per faire de fòtos de tota mena, de la flor a l'estròp de vacas, dei neblas corrent dins lo ceu au detalh esgarrat dau frei, dau calor e de la pluèia sus una pòrta d'estable. Ò mai, de còups una cambra petèsse en camin e la cauguèsse cambiar a la rasa de la rota coma m'arribèt l'an passat.

Una sortida matinala costumiera, que mi fa partir de Lasbòrdes. Passerai a Siran. Non oblidar de m'arrestar au comestible per dira a Clo de mi gardar lo jornal.

Pilherai pi la direccion dei Camps, devèrs lo som de la comuna, denant d'encadenar li monta-calas dau país... Laisserai a man drecha lo camin de la Balbaria, per mi retrovar a Glenat ; La Segalassiera e la rota grana que mena au Roget. Aià, m'en parterai devèrs lo ponent per traversar Sant Sauri, un còup passada la Capèla Nòstra Dòna de li Gràcias dau Bornio. Farai de segur una pichina pausa au molin dont faïan d'un temps aquesta farina de blat negre qu'anavam crompar sus plaça, sobretot per veire virar la mòla de pèira anciana e aprofitar de la quietessa dau canton alentorn de la lònna vesina de la Capela Sant Estròpi dau Priorat d'Escalmels, denant de si recampar au nòstre per si faire una fora de galetas cuechi en la chaminèia... Vira la ròda dins l'aiga d'Escalmels, que s'en va devèrs Cera e que sus una partida dau sieu cors fa brua tra Cantal (15) e Òlt (46). L'i sieu justament, la D20 deven D140.

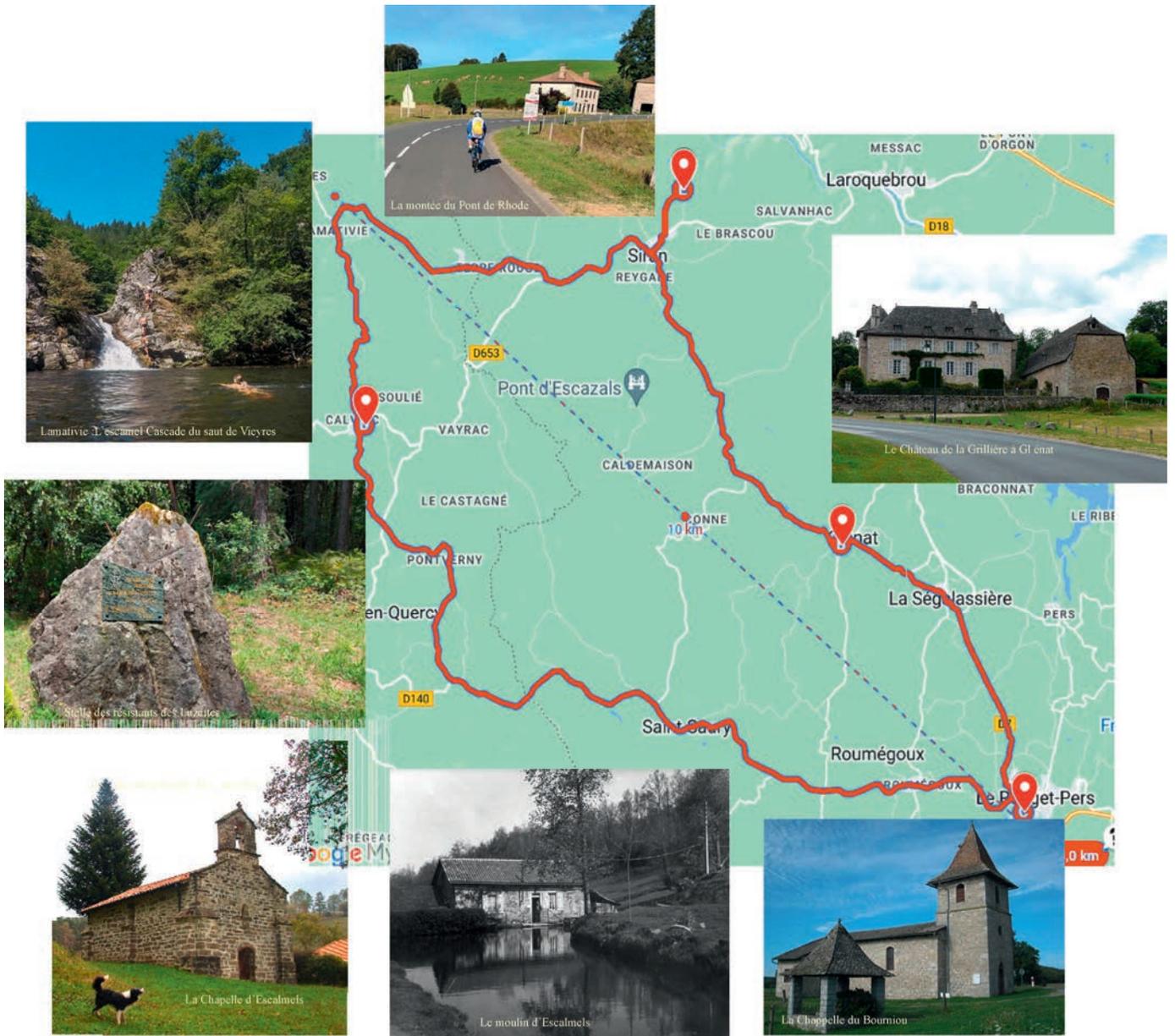
Sur la carte, ici et là-bas

La sortie restera un dessin sur la carte, un trait rougeâtre qui s'est formé pendant que j'étais en train de me promener dans le territoire bien connu. Ce tour, je le verrai affiché sur l'écran de l'ordinateur quand je serai de retour, je sais que d'autres le voient en même temps dans leur téléphone portable ou sur la montre connectée... Aujourd'hui tout est enregistré !

Le parcours, je l'ai en tête pour demain. Un petit tour qui me prendra deux heures, plutôt trois-quatre car je sais que je suis prêt à m'arrêter souvent pour faire des photos de toute sorte, de la fleur au troupeau de vaches, des nuages courant dans le ciel au détail torturé par le froid, par la chaleur et par la pluie sur une porte d'étable. Ou plus, des fois qu'une chambre à air pète en chemin et qu'il faille la changer au bord de la route comme ça m'est arrivé l'année dernière.

Une sortie matinale habituelle, que me fait partir de Lasbordes. Je passerai à Siran. Ne pas oublier de m'arrêter à l'épicerie pour dire à Clo de me garder le journal.

Puis je prendrai la direction des Camps, vers le point culminant de la commune, avant d'enchaîner le montées et descentes du pays... Je laisserai à droite le chemin de la Balbarie, pour me retrouver à Glénat ; La Segalassière et la grande route qui conduit au Rouget. Là, je partirai vers l'ouest pour traverser Saint-Saury, une fois que j'aurai passé la Chapelle Notre-Dame-des-Grâces du Bourniou. Bien sûr, je ferai une petite pause au moulin qui faisait dans le temps cette farine de blé noir que nous allions acheter sur place, surtout pour voir tourner la vieille meule de pierre et profiter de la tranquillité du coin autour de l'étang proche de la Chapelle Saint-Eutrope du Prieuré d'Escalmels, avant de retourner chez nous pour nous faire une fourre de galettes cuites dans la cheminée... La grande roue est entraînée par l'eau de l'Escalmels, qui coule vers la Cère et qui sur une partie de son cours fait la frontière entre le Cantal (15) et le Lot (46). J'y suis justement, la D20 devient D140.



La boucle rouge te suit, que tu fasses une promenade en Auvergne,
 Une promenade à Central Park, une randonnée en nouvelle Calédonie ou dans la Vallée du Paillon du haut pays niçois...



La Rivière bleue en Nouvelle Calédonie

Passada la pèira levada dei resistents dei Lusetas, pilherai a man drecha lo camin que mi farà passar lo pònt de Granolhac e travessar lo paisòt de Pònt Verni, denant de ragantar lo camin gran de Sant Seren per lo passar e m'en anar sus Calviac.

La calada per retrovar Escalmels au Peyratel dont la si faivam bòna, de jornadas d'estiu, que l'i veniavam embé la merenda dins lo carretou estacat darrier de li nòstri bicicletas d'enfant. Caurà pi patir dins la puada fins a Lamativia, (passar davant l'ostau dau Paire Binet que li donèt Lo MasTuVu), s'arrestar per repilhar lo buf au crosament de la rota de la gara, sensa poder pas plus beure lo diabolò menta tradicionau, que fa bèu temps que la beguda es barrada, e s'en revenir plan plan, retrovar lo 15, travessar Terra Roja, la Condamina, cabussar vers Jonjon e tornar puar a Siran...

Lo giro es fach, e serà temps de faire doi crompas embé lo jornal, saludar la companhia e m'en tornar a Lasbòrdes, 55 km au comptaire. Fortuna d'èstre liure de lo faire !

Lo camin, lo fau en ment denant de montar sus la bicicleta... Ja da pichon m'agradava de passar d'oras a pantaïar davant de li mapas, mi passejavi e lu noms mi cantavan dintre de la tèsta, imaginavi de paisatges urós, de gents desconoissudi mas que venion familiars e amistós a fòrça de trevar aqueli mapas que trovavi, li mapas Michelin dins la 2 CV familiala tant coma aqueli que si trovavan tra li pàginas dei atlàs que raubavi dins la bibliotèca e que mi faïan viatjar sensa bolegar.

La bloca roja ti segue, faguèsses una passejada en Auvernha, una corseta a Central Parc, una escorreguda sus una ísola en lo Pacific ò dins li còlas plantadi d'auliviers pròche de la Mare Nostrum, que sigue aquí pròche ò aià luenh, la retroveràs, dessenh remembre de la tieu sortida, pertot, fòra se lo luec es macat dai òmes e tant dangeirós que l'i pòdon manco anar, ò péjor, l'i viure coma n'i a de tròup...

Après avoir doublé la stèle des résistants des Luzettes, je tournerai à droite dans le chemin qui me fera passer le pont de Granouillac et traverser le village de PontVerny, avant de rattraper la grande route de Saint-Céré pour la couper et m'en aller sur Calviac.

La descente pour retrouver l'Escalmels au Peyratel où nous avons passé tant de bon temps, des journées entières d'été, quand nous y venions avec le pique-nique dans le carretou attaché derrière nos vélos d'enfant. Il faudra un peu forcer dans la grimpette jusqu'à Lamativie, (passer devant la maison du Père Binet qui l'avait nommée Le MasTuVu), s'arrêter pour reprendre haleine au croisement de la route de la gare, sans même plus pouvoir boire le diabololo menthe traditionnel, car il y a bien longtemps que le bistrot a mis la clé sus la porte, et revenir tranquillement, retrouver le 15, traverser Terre Rouge, la Condamine, plonger vers Jonjon et remonter à Siran...

Le tour est fait, et ce sera l'heure de faire deux courses avec le journal, de saluer la compagnie et de rentrer à Lasbordes, 55 km au compteur. Chance d'avoir la liberté de le faire, que ce n'est pas partout le cas !

Le chemin, je le fais en pensée avant d'enfourcher mon vélo... Déjà quand j'étais petit j'aimais passer des heures à rêver devant les cartes, je me promenais et les noms me chantaient dans la tête, j'imaginai des paysages heureux, des gens inconnus mais qui me devenaient familiers et amicaux à force de fréquenter ces cartes que je trouvais, les cartes Michelin dans la 2 CV familiale aussi bien que celles qui se trouvaient entre les pages des atlas que je chipais dans la bibliothèque et que me faisaient voyager sans bouger.

La boucle rouge te suit, que tu fasses une promenade en Auvergne, un jogging à Central Park, une randonnée sur une île dans le Pacifique ou dans les collines complantées d'oliviers près de la Méditerranée, près d'ici ou loin là-bas, tu la retrouveras comme un dessin souvenir de ta sortie, partout... sauf si le lieu est ravagé par les hommes et qu'il est si dangereux qu'on ne peut même pas y aller ou pire y vivre, comme il y en a trop.



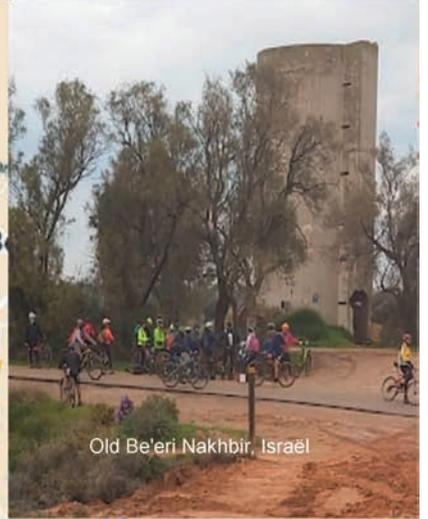
Mer Méditerranée, Nuseirat, territoire palestinien de Gaza



Plage, route côtière Al Rachid, territoire palestinien de Gaza



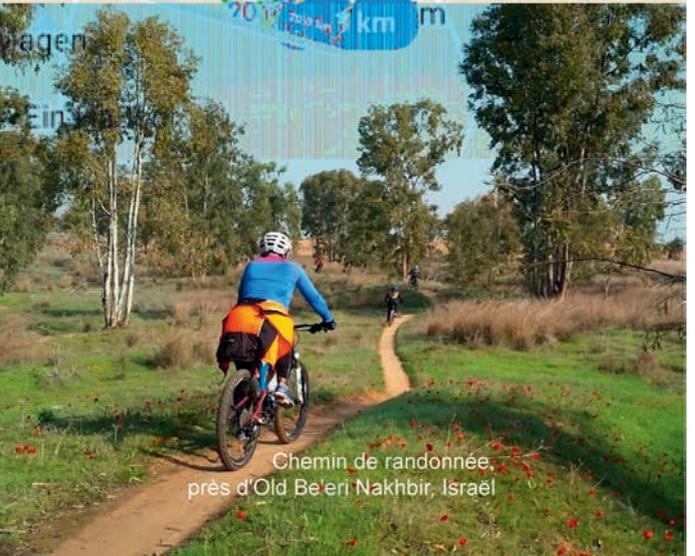
Plage de Paltours, route côtière Al Rachid, territoire palestinien de Gaza



Old Be'eri Nakhbir, Israël



Cultures, Wadi as Salqa, territoire palestinien de Gaza



Chemin de randonnée, près d'Old Be'eri Nakhbir, Israël

La même boucle que l'on soit en Auvergne ou dans la Bande de Gaza

Se si posquèsson passar li bruas, lu barris que desseparan lu òmes... Imagini una bèla sortida que sembleria a n'aquela que veni de n'en parlar, e que dessenheria sus la mapa lo meme motiu : partença au pen dau monument d'Anzac, devèrs lo museu d'Old Be'eri Nakhbir dins li còlas floridi per rajónher, passadi li roinas de Khirbet Mador, lo vilatge de Réim, per s'en anar faire una pichina virada dins lo Parc Nacional d'HaBsor.

Seria temps pi d'encaminar la direccion de Kissoufim, denant de travessar li campanhas de Wadi as Salqa e d'Az Zawaya que faràn desboscar sus lo camin costier d'Al Rachid, en riba de mar...

Pi seria lo retorn en seguent *wadi** Ghaza, que menerà au siti archeologic d'Horvat Grarit dont si retroverà lo camin de la forèst que farà revenir au ponch de partença, 55 km au comptaire.

Siáu a faire aquela virada, mas en pantais basta, que la marriditat crema aquestu luecs e sagata d'enfants e d'innocents, e dau temps que regarji la mapa mi venon en tèsta li paraulas de la cançon :

**Siáu la tèrra de Palestina
Mi diían tèrra promesa
La mar ven lecar lo mieu desèrt benedit mas
Le decòr de la mieu tèrra es vengut tèrra cremada
Cen qu'es la promessa
Per lu enfants venguts sus tèrra
Sus la tèrra de Palestina,
Tèrra santa, tèrra cencha, tèrra amurcida ?**

Joan-Pèire Spies

* wadi = riu

Si nous pouvions traverser les frontières, les murs qui séparent les gens... J'imagine une belle sortie qui ressemblerait en tous points à celle que je viens de décrire, et qui ferait sur la carte le même motif : départ au pied du monument d'Anzac, vers le musée d'Old Be'eri Nakhbir dans les collines fleuries pour rejoindre, après avoir passé les ruines de Khirbet Mador, le village de Réim, pour s'en aller faire un petit tour dans le Parc National d'HaBsor.

Il serait alors temps de prendre la direction de Kissoufim, avant de traverser les campagnes de Wadi as Salqa et d'Az Zawaya qui feront déboucher sur le chemin côtier d'Al Rachid, au bord de la mer...

Puis nous prendrions le chemin du retour en suivant le *wadi* Ghaza, qui conduira au site archéologique d'Horvat Grarit où nous retrouverons le chemin de la forêt qui nous fera revenir au point de départ, 55 km au compteur.

Je suis en train de faire cette escapade, mais en rêve seulement, parce que la cruauté saccage ces lieux et assassine des enfants et des innocents, et pendant que je regarde la carte me viennent en tête les paroles de la chanson :

**Je suis la terre de Palestine
On me disait terre promise
La mer vient lécher mon désert béni
Le décor de ma terre s'est fait terre brûlée
Quelle est la promesse
Pour les enfants venus au monde
Sur la terre de Palestine,
Terre sainte, terre ceinte, terre éteinte ?**

Jean-Pierre Spies

* wadi = oued

Anniversaire de Jeannot



Cela semble être une journée merveilleuse pour célébrer les 87 ans de Jeannot ! Faire 87 km à vélo est une belle façon de marquer cet événement spécial. J'espère que vous avez apprécié le café à Siran et le repas à Comiac.

Il est génial que vous ayez passé une journée agréable ensemble. Félicitations à Jeannot pour ses 87 ans et à l'année prochaine pour de nouvelles aventures à vélo.

Gérard

Trop contents d'enfiler les nouveaux maillots.....



Le vélo de Jeannot....

Ils sont beaux ces maillots....



Jeannot sensible aux quelques mots en Occitan de Françoise

Le maillot de l'US Siran à Jérusalem : un voyage mystique et sportif.

Dans ces temps particulièrement dramatiques pour le Proche-Orient, rappelons-nous qu'en 2010, un sympathisant de notre club : Francis Dominé (Club Belge d'Ottignies) a porté notre maillot de l'US SIRAN jusqu'au Mur des Lamentations au terme d'un périple de plusieurs milliers de kilomètres à vélo (Europe, Turquie, Syrie, Jordanie, Israël).

Photo et message de Francis - Mai – Juin 2010



Pendant mon voyage, j'ai reçu quelques messages de membres 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, dernière ville syrienne, en une journée, soit le 30 avril, il a franchi les frontières de la Jordanie pour entrer en Israël.

Il a été remplacé le 01 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 Israël lors de mes déplacements en Terre Sainte.

J'invite le cyclotourneur 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.

Le contexte :

39 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 St Jacques de Compostelle en 2008 : 2 500 Km environ ; et il a fait le vœu d'aller à Jérusalem depuis Genval (petite localité Belge) en 2010.

Il a tenu promesse ! Chaque soir, à l'arrivée de l'étape, il nous a envoyé un message faisant un compte-rendu de sa journée, ses joies, ses difficultés qui ont été nombreuses. Avec Milou, nous l'avons encouragé par quelques messages.

Lors de son dernier séjour à Siran en 2009, il avait acheté la tenue complète de notre club et avait promis de la porter à Jérusalem. Chose faite : on le voit sur la photo ci-dessus avec sa main contre le Mur des Lamentations à Jérusalem. Il s'est promené trois jours là bas, 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 au téléphone. C'est un homme heureux et je le comprends. Quel beau voyage, que de souvenirs, et quel courage : 4 700 Km en vélo, 289 heures en selle par tous les temps : froid et neige en France et en Autriche, vent de sable et chaleur après Istanbul. Il dit que sans la foi qu'il a reçu sur le chemin de St Jacques en 2008, il ne serait jamais arrivé au bout de ce périple.

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

Ci-dessus : La photo de l'ami Francis ainsi que le message envoyé à son club Belge.

Jeannot FOURNOL



Témoignage de son attachement à Siran : le clocher de l'église sur son blog.... , le maillot de l'US Siran porté à Jérusalem (même couleur que le drapeau Israélien),.....

CALENDRIER des RANDONNEES CANTALIENNES 2024

DATE	LIEUX	Nom de la manifestation	Club organisateur	Type	Distances Km				Inscriptions	
									FFCT Lic	Non Lic
21/04	Aurillac (Maison des sports)	Brevet 100/150	Vélo Montagnard	Brevet					5 €	8 €
04/05	Siran	Journée des gorges de la Cère	U.S. Siran	Route V.T.T.	40 20	80 50			5 €	8 €
09/05	Saignes	Sumène Artense VTT Tour	Cyclo réunis de Madic	V.T.T.	20/35	45	60	75		
26/05	Aurillac (Maison des sports)	Brevet 250	Vélo Montagnard	Brevet					5 €	8 €
02/06	Jussac	La Jussacoise	Jussac							
09/06	Mauris	Jean Souq	Association cyclo Mauris	Route						
07/07	Mauriac	La Gentiane	A.C.M.	Route	50	70	90		5 €	8 €
07/07	AURILLAC A.S.P.T.T.		A.S.P.T.T.	Route	55	70	100		5 €	8 €
?	Allanche	Circuits des Estives en Cézallier	Vélo Club du Cézallier	Route V.T.T. Marche	40 36 8	80 58 13	105		7 € 7 € 5 €	8 €
11/08	Le Vigean	La vigeannoise	A.C.M.	Route	40	70	90		5 €	8 €
17/08	Siran	Randonnée de la fête	U.S. Siran	Route V.T.T. Marche	40 20 12	60 40	80		5 € 5 €	8 € 8 €
?	St Flour									
08/09	Massiac	Randonnée en Pays d'Allagnon	V.S.L. MASSIAC	Route V.T.T. Marche	50 30 10	80 50 16	110 70		8 € 8 €	10 € 10 € 5 €
14/09	Aurillac (Maison des sports)	Challenge J.C. Glise	Vélo Montagnard	Route Marche	20 8	60	80		8 € 8 €	8 € 8 €
29/09	St Martin Valmeroux	La Virade (Au profit de la recherche pour la mucoviscidose)	A.C.M.	Route	60	80			10 €	10 €
12/10	Aurillac (Maison des sports)	Challenge Pierre Felgines	Vélo Montagnard	Route	50	70			8 €	8 €
06/10	Mauris	La transmaurquoise	Association cyclo Mauris	VTT						

Pour en rire.....Bons jeux de mots

Ils étaient vingt sans Scotto, qui était absent. Jean, du jardin, enfourcha son beau vélo, et Thierry, l'ermite, sortit enfin de chez lui. Tous suivaient tranquillement Jean-Paul, roulant bon train. Françoise, hardie, s'exaspérait : « Edith piaffe d'impatience ! » et s'exclamait : « Allez André, pousse ! ».

Alors, dès la première montée, Sophie démarrait et Claude sautait dans sa roue, mais, Brigitte faussait compagnie tandis que, derrière, Charles traînait.

Il fallait voir Yves montant la côte et Jean-Jacques debout sur ses pédales alors qu'Alain, de long en large, zigzagait sur la route ! Olivier, mine de rien, rougissait sous l'effort, Sylvie, têtue, s'accrochait et Simone s'ignorait d'un tel talent de grimpeuse.

Puis la descente arriva. Pris de peur, Pierre freinait et provoquait une chute : Georgette plana la tête à l'avant, Mathilde saignait du genou et Paul vers l'aine tandis que David, douillet, gémissait. S'étant relevée, Colette brossait son beau maillot.

C'est alors que Johnny a l'idée d'arrêter le groupe. Alice donna à boire à ses camarades et François, Perrier à la main, se désaltéra aussi. Au cours de ce périple, Carla brunit, mais finalement, tout se termina pour le mieux.

Ils nous soutiennent



BAR-BRASSERIE
DES VOYAGEURS & DES TOURISTES

Yves Gaillard

☎ 05 65 38 05 17

📍 Place de la République
46400 St Céré

Ouvert tous les jours

CHEZ CLO
Le Bourg
15150 SIRAN
Tel :
04.71.46.09.38

EPICERIE - BAR

POINT MULTI SERVICES

RELAIS POSTE

LIVRAISON A

DOMICILE GRATUITE

OUVERT TOUS
LES JOURS SAUF
LE LUNDI ET
MERCREDI APRES
MIDI




..Bar-Restaurant..

LE RELAIS DU MUSEE

06.06.75.13.57 / 0642.80.22.86

6 av du quercy-15150 SIRAN
Facebook : Bar Restaurant Le relais du musée

SAS ETA BOISSIERES
Travaux agricoles • Travaux publics
Travaux forestiers

6 Pont de Rhodes - 15150 SIRAN
J-Noël Boissières 06 83 06 84 27
Michel Boissières 06 80 44 24 64
etaboissieres@orange.fr



GARAGE NIGOU CHRISTOPHE
Motoculture
Ventes et Réparations toutes marques



15150 GLÉNAT
04 71 62 26 91 / 06 74 87 29 49

**POMPES FUNÈBRES
MARBRENERIE
COUDERC**

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

- Sortie d'hôpitaux vers le domicile ou vers une chambre funéraire (funérarium)
- Transport toutes distances
- Démarches administratives
- Parution de l'avis de décès dans la presse
- Rédaction des faire-part et de cartes de remerciements
- Soins de conservations (thanatopraxie)
- Ouverture des concessions
- Travaux et entretien des sépultures
- Inhumation / Exhumation / Crémation
- Contrat obsèques
- Devis Gratuit
- Monuments funéraires
- Personnalisation de la chambre funéraire à votre convenance



CHAMBRE FUNÉRAIRE Zone Artisanale 46190 SOUSCEYRAC 05 65 11 61 56	MAGASIN Place de l'Église 15150 LARQUEBROU 04 71 43 16 85	MAGASIN Le Bourg 46210 LATRONQUÈRE 05 65 11 94 31
---	---	---

Ferronnerie
Réparation matériel agricole



EURO 2000 DIFFUSION 05 65 65 00 01

CULTURE
vélo[®]
 des vélos et des hommes[®]
 8 av du Garric, ZAC du Baradel
AURILLAC Tél. 04 15 48 00 40
www.culturevelo.com

ETABLISSEMENTS SOUILHAC
Jean-Claude MEUBLAT
 Réglage train avant à microprocesseur
 Equilibrage de roues électronique
 Pneu neufs et rechapés toutes marques
 Spécialiste du pneu MICHELIN
 Relais du PNEU
 point S
 ROUTE DE MONTEIL - LE MEUBLAT
 Route de Monteil 46400 SAINT-CÉRÉ - Tél. 05 65 38 16 54

Michel FRULLANI
 La Remise
 15150 SIRAN
 SÉLECTIONNEUR
 DE BOVINS DE RACE
 SALERS
 Tél: 04.71.46.04.96
 ou: 04.71.46.00.28
 ou: 06.86.63.64.49

FOUR TP
 Travaux d'extérieur - Terrassement
 Petite maçonnerie
Mathieu Four
06 79 54 67 88
 Barbusset - 15150 Siran

Atelier Boy Matériel Agricole
ABMA
 VENTE REPARATION MATERIELS
 AGRICOLE & FORESTIER
 Le bourg 15150 SIRAN 04 71 46 51 72 - 06 18 23 94 98
frederikboy.abma@gmail.com



Changement de Maillots = Changement de guidons



Assouplissement sur les 80 km/h :
Les cyclistes ne seront pas concernés

Ouf ! Nous ne sommes pas concernés



Rocher d'Abraham



piste enrobée



Encore des limites



101,27 km 4:18:21 23,5 km/h
DISTANCE TEMPS VITESSE

Sacré grand Grand cascadeur 2023



Dernières recommandations avant le départ

Milou