



FFCT

CYCLOTOURISTES YENNOIS

<http://cyclosyennois.free.fr>



JUILLET-AOÛT 2012

Un jour, un col :

Cette opération lancée en 2011 par Savoie Mont Blanc Tourisme est reconduite cette année. 14 cols des 2 Savoie seront, à l'occasion d'une demie journée, réservés aux cyclistes et donc fermés à la circulation.

Les plus grands cols des Alpes sont concernés : Glandon, Croix de Fer, Iseran,... mais aussi le relais du Mont du Chat (cette montée à eu lieu le 16 juin, 4 cyclos Yennois l'ont faite).

Des animations sont mises en place lors de ces journées. Pour plus de renseignements : www.choisissezvotrecol.com.

Pique-nique du club

Pour des questions d'organisation, le pique-nique du club ne pourra pas avoir lieu en juillet mais plutôt en septembre.

Par contre, je vous propose de partager un repas convivial le 5 juillet.

Chacun apporte une entrée (tarte, terrine, salade...) ou un dessert (gâteau, fruits...) que nous partageons tous ensemble. Le club se charge des boissons, du fromage et du pain et de la logistique (assiettes, couverts).

Les conjoint(e)s, ainsi que les marcheurs, sont les bienvenus.

Alors rendez-vous à 19h00 à la salle Champru rue Antoine Laurent.

PS : pour ne pas se retrouver qu'avec seulement des entrées ou des desserts, ce serait bien de m'indiquer par mail ou téléphone ce que vous proposez d'emmener.

Alexandre gachet.alex@neuf.fr ou 04/79/44/40/54 ou 06/87/54/89/98

SEJOUR A BITCHE (du 25 août au 1^{er} septembre)

Nous sommes 32 inscrits sûrs et peut-être 35 (j'attends encore quelques acomptes de confirmation).

Cette année nous avons le plaisir de compter parmi nous, 7 amis cyclos de Belley (3 couples et une personne seule).

Comme les autres années, Charles préparera des circuits Route et Francine quelques Rando pédestres.

Et comme d'habitude, les Vététistes chasseurs de cols préparent leurs propres circuits. Le centre VVF de Bitche nous fera parvenir une documentation utile pouvant nous aider dans ces préparations.

- A cette époque le centre est en pleine activité et propose des animations en journée et soirées, ainsi que l'organisation de visites ou excursions pour ceux et celles qui ne veulent ni pédaler ni crapahuter.
- Le centre possède une piscine couverte. Avis aux amateurs de gym aquatique : n'oubliez pas les maillots de bain. Espace forme avec en plus de la piscine, sauna, bains bouillonnants et salle de remise en forme. Salon de massage (avec participation
- Pas de problème pour garer les vélos, ni pour obtenir éventuellement des casse-croûtes ou pique-nique.
- Le linge de toilette est fourni.
- Les couples seront logés en chambre double et les personnes seules seront regroupées à 2 par chambre (lits séparés bien sûr). Me faire connaître au plus tôt si vous avez des affinités de regroupement (j'en connais déjà quelques unes).
- Informations pratiques :
Adresse : VVF Villages, Allée Jean Goss,
HASSELFURTH, 57230 BITCHE tel 03/87/96/10/04.
Courriel : bitche@vfvillages.fr
Le centre se trouve à 2,5 Km de la gare.
- Heure d'arrivée au centre au plus tôt à 17h jusqu'à 23h ou plus si problème en route.



Itinéraires pour se rendre à Bitche :

Thérèse et Louis Curtet se sont penchés, pour nous, sur diverses possibilités d'itinéraires.

Je tiens à la disposition des chauffeurs le détail de ces itinéraires.

En résumé, deux choix possibles :

- Par la Suisse : 548 Km, coût (autoroutes plus vignette Suisse) aller et retour 49€.
- Par la France : 561 Km, coût (autoroutes) aller et retour 51€20. Les deux solutions sont donc assez proches.

Pour ceux qui opteraient pour la Suisse, Thérèse m'indique qu'on peut se procurer une vignette à Automobile Club, rue François Guise, Chambéry pour 33€ ou bien sûr à la frontière (mais temps d'attentes possibles).

Louis estime le coût approximatif par voiture (Autoroutes plus carburant) aller et retour à environ 200€.

D'où l'intérêt, pour ceux qui le souhaitent, de se regrouper au maximum par voiture.

Vers mi-juillet je vous ferai parvenir la liste des participants, pour éventuellement faciliter la chose.

Et puisque on parle « sous », je vous demanderai de me faire parvenir, avant la fin du mois, un deuxième acompte de 200 € (le coût du séjour sera autour de 300€) par personne. Si certains préfèrent, vous pouvez établir 2 chèques de 100€ par personne, à l'ordre des Cyclotouristes Yennois, le 2ème chèque ne sera prélevé qu'à début septembre.

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire

Albert Morelli 17 rue de la Charvaz, 73170 Yenne tel 04/79/36/75/16 , morellialbert@wanadoo.fr

CODEP 73 –REUNION SECURITE DU 29-03-2012

(Résumé du compte-rendu de Marie-France POUILLARD)

Présents 13 clubs sur 29 - Présence de Paul REY, délégué régional Sécurité - Serge BOIJOUX rappelle que le vélo est assimilé à un véhicule, son conducteur doit donc respecter le code de la route

1- L'EQUIPEMENT EMBARQUE

Il est obligatoire d'avoir une sonnette

L'éclairage est obligatoire à l'avant et à l'arrière, à utiliser le soir et dès que le temps s'obscurcit et par temps de pluie.

Serge conseille le rétroviseur, il permet de voir les voitures qui arrivent derrière nous.

2 – L'EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE DU CYCLO

Les vêtements clairs sont conseillés.

Le gilet fluo est obligatoire de par la loi, par temps maussade, pluie et dès la tombée de la nuit

Il serait souhaitable que les maillots cyclos soient équipés de bandes réfléchissantes intégrées.

Thevenet les propose. L'Amicale cyclo de Saint-Jeoire Prieuré est en instance d'en être équipée.

Il existe des liserets réfléchissants à positionner sur les rayons

Attention à la position du casque sur la tête, il doit protéger la nuque et le front.

2 - COMPORTEMENT DU CYCLO

Le comportement du cyclo en groupe doit être responsable. Le cyclo doit respecter le code de la route. Il doit être courtois envers ses compagnons et surtout avec les automobilistes.

Attention dans les giratoires.

En groupe faisons attention aux motards

Documents à notre disposition : Charte Cyclable éditée par la Fédération - Le guide du délégué Sécurité du Club – La chute à vélo (petite brochure à mettre dans sa sacoche qui nous rappelle les gestes essentiels qui peuvent sauver la vie)

INTERVENTION DE PAUL REY

Beaucoup trop d'accidents

Beaucoup de chutes de vélo dans les descentes de cols. Ne pas prendre trop de vitesse et rester maître de son vélo.

En cas d'accident Paul nous invite à faire la déclaration d'accident directement sur Internet. Cette façon de procéder est plus rapide. Il faut remplir 2 feuillets, un pour la MMA et un autre pour la Fédération qui servira pour les statistiques.

Les voies vertes : Attention danger, il ne faut pas rouler trop vite et regarder autour de soi pour éviter les piétons, les rollers, etc.....

EXPERIENCE SECURITE DANS LES CLUBS

Jean-François SAVOIE, délégué sécurité du Club des Cyclotouristes des La Ravoire, a rencontré des difficultés pour faire respecter les stops. Il a réglé le problème en comptabilisant les stops respectés et en communiquant le résultat à l'ensemble des adhérents. De plus, le stop permet le rassemblement du groupe.

QUESTIONS DIVERSES

André Perrier, le délégué sécurité du club de COGNIN, qui roule souvent seul demande si l'assurance prévue dans le cadre de la licence le couvre. La réponse est oui.

Paul Rey annonce que les MMA en cas de décès versent 60 000 €. Il conseille de prendre une assurance famille, qui sera un apport supplémentaire non négligeable.

Jean-Louis Francony impose dans le règlement intérieur de son club la certificat médical obligatoire à tous les licenciés. La question est la suivante : certains cyclos ne peuvent pas obtenir le certificat médical en raison de leur état de santé, que faut-il faire vis-à-vis d'eux. Sa réponse est sans appel, ne pas les accepter dans les sorties vélo

Marie-France POUILLARD – Secrétaire générale du CODEP 73

Compte rendu de l'Ardéchoise 2012

Une première pour le club, avec 13 participants, dont 10 qui ont découvert cette belle épreuve de masse, 12660 inscrits.

Toute cette équipe s'est retrouvée la veille dans un camping, à 18 km de St Félicien,

Une journée prometteuse, pour le samedi, avec des conditions climatiques idéales, hormis un vent de face relativement violent dans certains cols.

Chacun avec ses « envies » et « son niveau » a choisi un parcours différent, allant de 85 à 220 kms, seul le dernier col le plus difficile était commun à tous les circuits. Une multitude de cyclos se sont d'ailleurs retrouvés en grande difficulté, pour ne pas dire plus dans cette dernière ascension.

9 kms après le départ, dans le col du buisson, un très grave accident cardiaque a touché un cyclo, heureusement, la compétence des secours sur le parcours a évité le pire. Afin de favoriser l'évacuation en hélico, le peloton a été neutralisé pendant environ 45mn, plusieurs milliers de participants se sont retrouvés agglutinés en attendant le feu vert.

Après un petit sondage auprès de nos Yennois, il semblerait que ces derniers ont fortement apprécié cette randonnée.

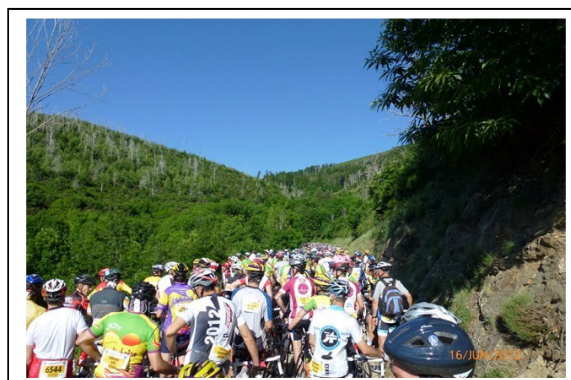
Un prix spécial pour le malchanceux de la journée, « Patrick Benard » numéro 13 de la bande, parti de Yenne à 3h du matin, pour arriver au camping à 6h, il a accumulé les pépins mécaniques, du départ à l'arrivée et ce jusqu'au plateau repas, cela n'a pas altéré sa bonne humeur et son plaisir, puisqu'il souhaite revenir l'année prochaine,

Le seul bémol, l'inconscience de certains cyclos, qui mettent en danger les autres concurrents, cela est malheureusement inhérent à ce genre d'épreuve. La vigilance de chacun reste indispensable.

Pour ma part, je reste admiratif devant cette organisation sans faille et la gentillesse des ses 7000 bénévoles sur le parcours,

A L'ANNEE PROCHAINE !

Raymond Beanjan



RASSEMBLEMENT PIQUE-NIQUE DU CODEP

Comme chaque année, le Comité Départemental de Cyclotourisme de Savoie organise son rassemblement à LESCHERAIN le dimanche 1^{er} juillet 2012.

Les cyclotouristes des différents clubs sont invités à participer à cette concentration.

Au moment où sortira ce journal, ce sera peut-être un peu tard, mais Alexandre a envoyé un mail à la plus part d'entre-nous. Il ne s'agit donc que d'un rappel de dernière minute.

DES CYCLOS DE PARTOUT !!!

Les 16 et 17 juin furent 2 journées ensoleillées mises à profit par les cyclos yennois pour assouvir leur passion sur différents terrains de la région.

Samedi, pendant que plusieurs sociétaires montraient le maillot du club sur les routes de l'ARDECHOISE, 4 yennois participèrent à « Un col, un jour » en gravissant le Relais du Chat. L'après-midi, ce fut pour d'autres la sortie hebdomadaire.

Dimanche, Charles réalisa son enième BCMF dans les Aravis au milieu de 1100 cyclos montagnards.

Bravo à tous et rendez-vous pour les prochaines sorties du club au cours desquelles chacun racontera ses souvenirs.

Roger Colombo



Photo de Régis PARAZ : « après l'effort... »

LES RANDONNEES DU WEEK-END EN JUILLET-AOUT 2012

D 01-07 – Les Rivoises – RIVES (38) Route 40-65-85-100-120-135km – D a/c 6h30

D 01-07 – La Reblochon – THONES – Route 48-84-104-126-148km – Départ Salle des Fêtes a/c6h30

D01-07 – Les sentiers de la passion – EPAGNY(74) – VTT 10-25-35-50-60-70km – D a/c 7h Ecole

S 14-07 – BCMF des monts du Forez – FEURS (42) – Route 120-243km Tel. 04 77 26 48 45

D 22-07 – Rando des lacets mauriennais – St-JEAN-de-M –Route 70-82-100km – D a/c 6h30 Centre-ville

D 26-08 – 32° Rando des Diots – LA RAVOIRE – Route 34-68-82-102km – VTT 21-37-57km-D a/c 6h45

D 26-08 – Randonnée de Quintal - QUINTAL- Route 40-70-90-110km-VTT 13-27-38-45-56km-D a/c 7h

D 02-09 – Rando des Fruits-LA MOTTE SERV.-Route18-37-70-100km-VTT 12-22-35-45-50kmD a/c 7h

D 02-09 – Rando de l'espoir-VOIRON-Route 40-70-88km-VTT 15-31-43km-Marche 6-9-14km D a/C 7h30

D 02-09 – Découverte des sentiers de Pringy – PRINGY(74) –VTT 20km – D a/c 9h place Georges Boileau

LES SORTIES DU SAMEDI EN JUILLET

Bien regarder les heures et lieux de départ.....

SAMEDI 07 JUILLET

213	Départ 7h30 YENNE	<u>CONTREVOZ . CONZIEU . BELLEY .</u> YENNE . LUCEY . MASSIGNIEU . LAC DE BART . MUSIN . MAGNIEU . BILLIEU . CRESSIN . CONDON . CONTREVOZ . ST GERMAIN LES PAROISSES . APPREGNIN . AMBLEON . CRAPEOU . CONZIEU . COLOMIEU . ARBIGNIEU . BELLEY . LIT AU ROI . ECRIVIEU . NATTAGES . YENNE .	A	65 KM
	Départ voiture 7h YENNE	<u>NOVALAISE –Cols CUCHERON LA CLUSE LES EGAUX</u> – NOVALAISE . GUE DES PLANCHES . ATTIGNAT ONCIN . LA BAUCHE . LES ECHELLES . SAINT LAURENT DU PONT . ST PIERRE DE CHARTREUSE . COL DU CUCHERON . ST PIERRE D'ENTREMONT . ENTREMONT LE VIEUX . COL DE LA CLUSE . COL DES EGAUX . ST JEAN DE COUZ . N 6 . 1 ^{ère} route à droite après le tunnel .LA BAUCHE . ATTIGNAT . AIGUEBELETTE . NOVALAISE Pour raccourcir---> A Saint-Pierre d'Entremont prendre à gauche le Pas du Frou	C B	105 km 80 km

SAMEDI 14 JUILLET

DEPART 7h30 YENNE	<u>COL DU CHAT . AIX . CHAUDIEU .</u> YENNE . BILLIEME . MONTHOUX . COL DU CHAT . BOURDEAU . LE BOURGET . AIX LES BAINS . BRISON . CHAUDIEU . PORTOUT . CHANAZ . LUCEY . YENNE	C	65 KM
Départ voiture 7h Yenne ou Novalaise RDV 7h30 GRESY(Sous La tour) →	<u>GRESY-SUR-AIX (SOUS LA TOUR -CLERMONT . QUINTAL . ST OFFENGE .</u> GRESY SUR AIX (Sous la Tour) . ST GIROD . ST FELIX . RUMILLY . LORNAY . ST ANDRE VAL DE FIER . CLERMONT . LA CROIX ROUGE . MANNECY . LA COMBE . SILLINGY . NONGLARD . LOVAGNY VAL DE FIER . MONTAGNY . VIEUGY . QUINTAL . VIAZ LA CHIESAZ . GRUFFY . PONT DE L' ABIME . ST OFFENGE DESSUS . LE MONCEL . TREVIGNIN . GRESY . <u>En rentrant dans le village de GRESY (SOUS-LA-TOUR) , à gauche traverser le</u> <u>Sierroz, je crois qu'il y a un parking à proximité</u>	B	100 KM

SAMEDI 21 JUILLET

207	Départ 7h30 YENNE	VERTHEMEX . AYN . LOISIEUX . YENNE . ST PAUL . LE RISOLET . MEYRIEUX TROUET . VERTHEMEX . LA ROSSIERE . NANCES . ST ALBAN DE MONTBEL . AYN . NOVALAISE . GERBAIX . ONCIEUX . LOISIEUX . LE THEOU . YENNE .	C	60 KM
311	Départ 7h30 YENNE	COULDELALIBRE . YENNE . LUCEY . VETTEREZ . LAMONDRIPOSTHANEZ . MONSIEUR THEO . LA LOI . CARTEMARCON . ARTEMAREZ . PONCOUT . DELZAHIEBOIT . DELZALIBRE . VIRIEU LE THEZ . L'OLYRIE . D'ONCHIEV . ORESSE . D'ONCHIEV . MUSIN . BLADE . BARGNEUR . WISUN . NATTAGES . BARTENRIVIEUX . NATTAGES . YENNE	B	950 KM
		.		

SAMED 28 JUILLET

200	<u>BREGNIER CORDON . LA CRUSILLE .</u>	B	65
Départ 7h30 YENNE	YENNE . VIRIGNIN . BRENS . PEYRIEU . MURS . GELIGNIEUX . CORDON . ST DIDIER D'AOSTE . ST GENIX SUR GUIERS . ST MARIE D'ALVEY . COL DE LA CRUSILLE . GERBAIX . YENNE .		KM
315	<u>COL DU SAPENAY . SEYSSSEL .</u>	C	105
Départ 7h30 YENNE	YENNE . BILLIEME JONGIEUX MARESTEL . CONJUX PORTOUT . CHAUDIEU . CHINDRIEUX . COL DU SAPENAY . CESSENS . RUMILLY . LORNAY . ST ANDRE VAL DE FIER . PONT DE SEYSSSEL . ANGLEFORT . CULOZ . CEYZERIEU . VONGNES . POLLIEU . CRESSIN . ECRIVIEUX . YENNE .		KM