LA GUIDOL'YENNE

OCTOBRE 2014

CYCLOS YENNOIS

N°163

Journal d'informations des Cyclotouristes Yennois

Dans ce numéro

Le Forum des associations
Un petit coin de France à découvrir
Les sorties jeunes
Le forum des associations
Le séjour de Trégunc
La traversée de la France à vélo
Le pique nique du club
Les sorties du samedi en octobre
Les randonnées en octobre
Gymnastique volontaire

Bonne lecture à tous

Le forum des associations

Il s'est déroulé le samedi 13 septembre à la salle polyvalente de Yenne:
Nous étions à ce rendez-vous annuel pour présenter notre activité. Quelques contacts ont été pris, 5 jeunes et 3 adultes. Nous espérons qu'ils viendront s'essayer à quelques sorties. Concernant les jeunes, nous ne pouvons pas les inscrire pour l'instant, ils seront sur une liste d'attente. L'encadrement à notre club étant limité à 12 personnes avec l'appui des parents et du club de Belley, nous avons atteint la capacité maximum de 24 jeunes (2 groupes de 12), c'est encourageant !
Nous attendons de futurs animateurs et initiateurs en 2015 pour envisager d'augmenter l'effectif des jeunes vététistes.
Merci à Raymond Beaujean, Albert et Charles de leurs disponibilités.

Adonis Velghe

Un petit coin de France à découvrir

Début août nous avons passé quelques jours en Meuse, à 50km à l'ouest de Nancy et au sud de Verdun, dans le village de MONTIGNY-LES-VAUCOULEURS .
A signaler :

- Très bon accueil local, dans une région rurale
- Terrain vallonné, très peu de plat
- De petites routes peu circulées, où on se sent en sécurité
- Partout d'immenses prés et champs de blé à perte de vue
- Quelques cols routiers au programme

Une chambre d'hôtes à recommander aux (petits) chasseurs de cols et à tous les cyclos en général :
VILLA CLAUDETTE à MONTIGNY LES VAUCOULEURS

Charles Perrin

Les sorties Jeunes

C'est reparti pour les jeunes vététistes. A ce jour 24 jeunes sont inscrits, 9 autres jeunes sont sur une liste d'attente en attendant l'année prochaine que d'autres encadrants se forment pour un éventuel 3e groupe.

Sortie du 06 septembre: Pour la reprise un petit parcours autour de Yenne de 23 kms avec 110 mètres de dénivellé.

Le groupe des jeunes et accompagnateurs

Sur le parcours

Sortie du 13 septembre: Un parcours entre Yenne et Champagneux de 39 kms et 145 mètres de dénivellé.

Prêts pour le départ

Des demoiselles motivées

Sortie du 20 septembre: Un parcours de 33 kms et 320 mètres de dénivellé.

La pause... avant l'effort

Petite grimpette à pied

Le séjour de Trégunc

Cette année le séjour d'Août était organisé au centre Azureva de Trégunc, commune située sur le littoral Atlantique, dans le Finistère, au sud de Concarneau et à l'ouest de Pont-Aven.
L'organisation parfaitement gérée par Albert Morelli, les excellents parcours cyclos concoctés par Charles, et les randonnées pedestres guidés par Francine Portal ont rendu ce séjour très sympathique et agréable.

Comme à l'habitude, une bonne semaine de convivialité, avec au programme : sport, détente et découverte de la région (même si le soleil à souvent fait défaut et s'il reste encore quelques points d'améliorations possibles).
Par exemple, il n'est pas toujours aisé de répondre à cent pour cent, aux souhaits de ceux qui voudraient « rouler » ou « marcher » un peu plus et, en même temps, satisfaire ceux qui attendent le moment des visites et découvertes, sans imposer un horaire drastique.
Heureusement que la mise à disposition du car sur place facilite grandement les choses, et Bruno m'a fait remarquer au retour que nous ne l'utilisions pas assez. C'est probablement vrai, mais le car n'est pas gratuit et avec 35 participants, il n'est pas facile d'en amortir le coût.
Cela avait été plus facile dans le Cotentin ou nous étions 52 et à Cambril 50. Cette année exceptionnellement, nous solliciterons un peu plus le club.
Pour l'avenir, nous devrons engager une réflexion sur le type de séjours que nous voulons organiser.
Nous reviendrons sur cette question au cours de l'assemblée générale et dans les prochains bulletins ou chacun pourra donner son avis.
Après ces quelques lignes pour préparer le futur, Jean-François et Francine reviennent sur les moments forts de notre séjour à Trégunc .

Albert Morelli

LES CYCLOS.
Compte tenu de la météo capricieuse, nous ne roulerons pas ce lundi matin, du moins à vélo.
Lors de la sortie du mardi nous parcourons les alentours de Trégunc, et par La Forêt Fouesnant découvrons l'océan à Beg-Meil. Puis retour par Concarneau avec quelques raidillons sympathiques.
La sortie du mercredi, par Pont-Aven et Bannalec s'achève sous l'averse de la semaine, entre Trévoux et Trégunc.
Le jeudi, et malgré une météo fort correcte, le groupe se "disloquera" après le passage à Coat-Conq, et c'est par petits groupes que nous terminons le parcours, vallonné, mais charmant.

Le groupe des cyclos

Le vendredi matin se passe à la pointe du Raz, site protégé magnifique. Tandis que les marcheurs découvrent la baie des trépassés, les rouleurs bataillent ferme face au grimpettes du cap Sizun, entre baie d'Audierne et baie de Douarnenez.
Il nous restera le samedi pour découvrir la côte entre la pointe de Trévignon et Port Manech. Une superbe rando pour conclure ce séjour. Autour de Nevez, les maisons au toit de chaume et en granit se dévoilent. Les maisons de pierres debout, constructions uniques en France ont obtenu le label « Paysage de reconquête » du Ministère de l'environnement en 1993 afin de les protéger.

Jean-François Delorme

Le séjour de Trégunc (suite)

LES MARCHEURS

La Bretagne, à Trégunc, nous a offert un climat mitigé entre pluie et soleil mais n'a pas entamé la bonne humeur des marcheurs. Première journée : visite de Brest et d'Océanopolis. Les deux journées suivantes, nous avons sillonné le sentier côtier côté sud puis nord, profité de la plage pour certains, du marché à Trégunc pour d'autres et visité Concarneau et sa ville close pittoresque, classée 6ème lors de l'émission sur la 2 du 20 septembre sur les monuments préférés des français pour la journée du patrimoine. Quatrième journée :balade de Beg Meil à Benodet, menée par Marie-Claude Contamin, tout au bord de l'Océan. Cinquième journée : pointe du Raz sous un beau soleil avec un panorama sublime de hautes falaises, l'ile de Sein au loin et un sentier serpentant dans la bruyère fleurie. Ensuite visite commentée de Quimper avec le petit train et arrêt prolongé à la terrasse d'un bar sur la place de la Cathédrale. Pour le dernier jour, remontée de l'Aven (12 kms) en partant de Port-Manech jusqu'à Pont-Aven. Nous avons vu de superbes manoirs en bordure de rias adjacentes à l'Aven et un moulin à marée

Le groupe des marcheurs

Sur le sentier de la baie des trépassés

très bien conservé. Visite de Pont-Aven réputée pour ses galettes, ses galeries de peintres et ses boutiques de conserveries de poissons où certains d'entre nous ont fait maintes emplettes ..! Ce fut un séjour très agréable dans un cadre d'hébergement confortable, très aéré, à proximité de l'Océan avec une cuisine à base de poissons très variée. L'avant-dernier soir, dégustation de fruits de mer très appréciée.

Francine PORTAL

Maison de pierres debout

Ou sommes nous ?

Château vers Pont Aven

La société Deltour, chargée de nous transporter lors de cette semaine est basée à St-Geniez-d'Olt en Aveyron. Bruno Deltour, gérant de l'entreprise, mais également notre chauffeur, est aussi un cycliste confirmé. Il n'a pas hésité à enfourcher sa bicyclette pour participer avec nous à nos randonnées bretonnes, apportant sa bonne humeur, et sa sympathie.

La société Deltour organise voyages et séjours pour les cyclistes en France et à l'étranger, elle est présente également sur les routes du tour de France, d'Espagne et d'Italie.

Vous pouvez retrouver sur internet les offres de la société et participer au jeu concours pour tenter de gagner un cadre de vélo Ridley (valeur 1399 €), une tenue cycliste complete (315€) ou une paire de lunettes Oakley(239 €).

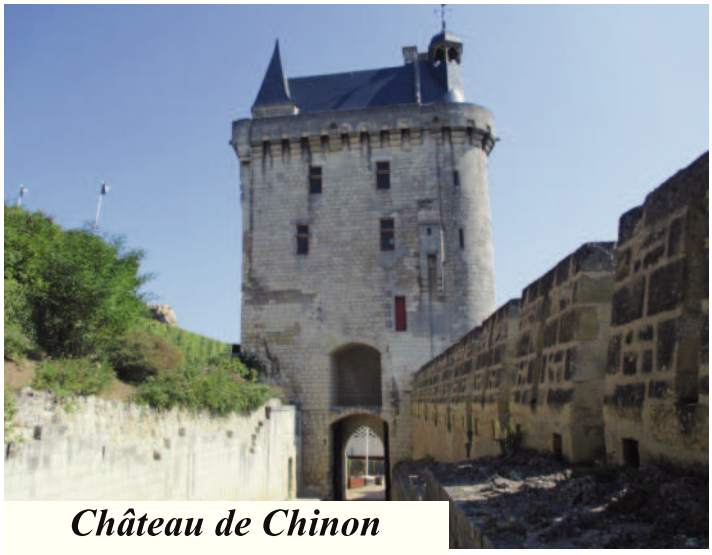
Site internet: www.deltour-autocars.com

Bruno

Traversée de la France à vélo

De Trégunc à Yenne, il n'y a qu'un pas ! Un pas de 1235 kms que j'ai franchi à vélo en 15 étapes. Parti de Trégunc, le dimanche 31 août, je rejoins d'abord Quiberon pour une semaine de vacances avant de reprendre la route le samedi suivant. Profitant d'une météo ensoleillée, je roule cependant face au vent sur la majeure partie du parcours, chargé de 25 kilos . A Ancenis, après de longues lignes droites monotones, j'emprunte l'eurovélo 6 (Nantes à Budapest) jusqu'à Montsorreau. Je passe à Saint Florent-Le-Vieil, Angers, puis Saumur avec la visite de l'Ecole Nationale d'Equitation et du château. Je traverse les immenses vignobles de Saumur Champigny et de Turquant. Je quitte la Loire pour suivre ensuite la Vienne jusqu'à Chinon, et visite le château, ou Jeanne d'Arc rencontra Henri VII en 1429. Je me dirige toujours Nord Est, paysage horizontal, avec pour seuls points de repère les clochers des églises, et les tours des châteaux. Culture de maïs ou de tournesols, j'arrive à Loches, visite la forteresse royale et le donjon; des escaliers interminables

La Loire à St Mathurin


Château de Chinon

et des souterrains impressionnants. Après Chatillon sur Indre, je rejoins Issoudun puis Dun sur Auron. Après Apremont sur Allier je retrouve la voie verte du canal latéral de la Loire jusqu'a Décize, puis celle du canal du Nivernais, que je quitte à Cercy-La-Tour pour rejoindre Cluny. Le lendemain matin je visite l'abbaye, puis toujours sur une voie verte, rejoins Macon et la Bresse. Je m'arrête à Montrevel, ce sera mon dernier camping.

J'ai décidé de modifier la fin de mon itinéraire prévu initialement en deux étapes par Nantua. Je rejoins directement Yenne par les Dombes, Ambérieu, et Groslée, profitant cette fois ci de la Via Rhôna. Deux averses plus tard je suis à la maison avec une dernière étape de 135 kms.

J'ai dormi partout dans les campings, sauf à Angers chez des amies, et profité de cette météo exceptionnelle du mois de septembre.

Jean-François Delorme

Camping de Cluny

Le pique nique du club

Prévu initialement le 29 juin, le désormais traditionnel pique nique de fin de saison des Cyclos Yennois a finalement eu lieu le dimanche 7 septembre à Massignieu. Une belle journée ensolleillée qui a réuni de nombreux cyclos et sympatisants.

Quelques clichés pris au hasard.

CYCLOTOURISTES YENNOIS

Programme des sorties routes du mois d'octobre

SAMEDI 04 OCTOBRE
70 KMS :YENNE . NATTAGES . MASSIGNIEU DE RIVES . LAC DE BART . MUSIN . MAGNIEU . BILLIEU . CRESSIEU . CONTREVOZ . ORDONNAZ . LOMPNAZ .MARCHAND . CERIN . LAC D'AMBLEON . AMBLEON . CONZIEU .SAINT BOIS . PEYZIEU . BRENS . VIRIGNIN . YENNE

SAMEDI 11 OCTOBRE
70 KMS: YENNE . LUCEY . CHANAZ . VIONS . CULOZ . ARTEMARE . DON . LUTHEZIEU . BELMONT . CHAMPDOSSIN . VIRIEU LE GRAND .VOLLIEN . DONALECHE . CRESSIEU . BILLIEU . MAGNIEU . MUZIN . LIT AU ROI . ECRIVIEU . YENNE

SAMEDI 18 OCTOBRE
70 KMS: YENNE . ST PAUL SUR YENNE . COL DU CHAT .BOURDEAU . LE BOURGET . AIX LES BAINS . BRISON . CHAUDIEU .PORTOUT .CONJUX . ST PIERRE DE CURTILLE . LUCEY . YENNE.

SAMEDI 25 OCTOBRE
55 KMS : YENNE . LUCEY MASSIGNIEU . LIT AU ROI . ROCHEFORT .PARISSIEU . LEZIEU . LAC DE BARTERAND . ST CHAMP . CHATONOD . MARIGNIEU . POIRIN . CHAVOLAY . ST MARTIN DE BAVEL . VOLLIEU . CUZIEU . DOMALECHE . CRESSIEU . BILLIEU . MAGNIEU . MUSIN . LAC DE BART . MASSIGNIEU.

Les itinéraires des sorties du petit parcours seront définis sur place au départ (13h30 Yenne).

A l'issue de la dernière sortie programmée de l'année 2014 du 25 octobre, nous nous retrouverons à YENNE dans la salle au rez-de-chaussée de la Mairie pour fêter la fin de saison.

LE SAMEDI : ACCUEIL JEUNES VTT A 13h30

Bien voir le lieu et l'heure de départ

Bourse aux vélo

Une bourse aux vélos est organisée le dimanche 12 octobre par COGNIN VELO TOURISME à l'école Pasteur à COGNIN, place de la mairie.
- dépôt à partir de 7h30
- vente à partir de 8h
- retrait du matériel non vendu de 17h à 19h

1€ par objet déposé
les pièces détachées et vêtements ne sont pas acceptés

Les randonnées du week-end en octobre

J 02-10 – Randonnée du vin doux – GILLONNAY (38)
Route 60-90 km – RDV a/c 12h salle Saint-Maurice

S 04-10 – Randonnée des 2 Guiers – SAINT-LAURENT-DU-PONT
Route 25-50-85 km – RDV a/c 12h Maison des associations

D 05-10 – Cyclo-Rando et découverte Saint-Savinois – SAINT-SAVIN (38)
Route 50-80km – VTT 10-25-40-55km – Marche 5-10-16km
RDV a/c 7h30 Salle Henri Coppard (à côté de la mairie)

D 05-10 – Le Bidoyon – SEYNOD (74) –
VTT 15-25-35-45km – RDV a/c 7h30 Gymnase Max Décarre

D 05-10 – Agritour Cyclo – TOURNON (73) – Route 40-70-100km –
VTT 20-30-40km – Marche 5-15km – RDV a/c 8h à TOURNON

S 11-10 – Randonnée de la noix – TULLINS-FURES
Route 30-60-80km – RDV a/c 12h30 Le Grand Séchoir VINAY (38)

S 18-10 – Randonnée Bièvre terres froides – LE GRAND LEMPS (38)
Route 50-75km – VTT 25-40km – RDV a/c 12h Espace Pierre Bonnard

D 19-10 – Le Ronceveau – LES ABRETS – VTT 25-35-45-50km –
Marche 8-15km- RDV a/c 7h30 salle des fêtes CHARANCIEU (38)

D 02-11 - Marche et VTT en Roannais - RENAISON -
Marche; 5, 9, 15, 20, 25 et 33 kms - VTT 12, 25, et 50 kms

Sans oublier pour les accros du VTT

Du 8 au 12 octobre - le Roc D'Azur à Fréjus et Roquebrune-sur-Argens, dans le Var.

Gymnastique volontaire

Dans le journal de janvier j'avais présenté le club de Gymnastique Volontaire aux adhérents du club.
J'en « remets une couche » à l'occasion du redémarrage des activités après les vacances.
La saison dernière nous étions 7 cyclos à participer aux séances de gym.
Quelques éléments à rappeler :

- Les séances ont lieu toute l'année à la salle polyvalente de Yenne, les lundi et jeudi soir hors vacances scolaires
- La durée de chaque séance est d'une heure
- Les horaires : au choix de 18h45 à 19h45 et de 19h45 à 20h45
- Les participants sont de tous âges
- Alain, le moniteur nous dit toujours : « vous faîtes ce que vous pouvez, ne forcez jamais »
- La gym constitue un bon complément à la pratique du vélo
- Modalités de participation : comme dans toute association sportive : 3 séances d'essai avant inscription définitive

Les responsables : Danièle Girard et Gérard Curtelin
CYCLOS : VOUS ETES ATTENDUS NOMBREUX AUX PROCHAINES SEANCES

Charles Perrin