

GUIDOL'YENNE

JUIN 2015







Nº170

Journal d'informations des Cyclotouristes Yennois

Sommaire-Numéro 169- Mai 2015

Annulation RPB - message du Président Un séjour aux Arcs cet été? Conférence médicale Les rando du week-end en juin La classique des Alpes Juniors à Yenne Empreintes de dinosaures Séjour de Tence Les sorties du samedi

Bonne lecture à tous



Annulation RPB 2015 - message du Président

Pour la première fois depuis la création du club, notre rendez vous annuel attendu par de nombreux cylos de la région à du être annulé.

Après avoir étudié les nombreux mails (contradictoires) dont certains préconisaient, malgrè les conditions catastrophiques annoncées de prévoir les achats pour 400 ou 500 personnes, d'autres l'annulation, d'autres je ne sais pas ?

Comme président ce choix difficile me revenait j'ai donc tranché et pris cette initiative radicale et inédite avec je dois l'avouer un gros pincement au coeur et beaucoup de doutes sur cette décision, jamais je n'avais autant souhaité que la pluie soit au rendez vous.

Toutes les personnes concernées ont joué le jeu afin de minimiser les pertes financières pour le club.

Cette situation compliquée et embarrassante à laquelle nous avons étè confrontés pour annuler les commandes au dernier moment n'est pas chose aisée, un grand merci à tous pour votre implication.

Le premier mai un accueil à étè mis en place pour recevoir dignement les éventuels téméraires qui se présenteraient (trois courageux ont pris le départ).

J'ai appris le matin quand cas d'alerte orange(comme ce jour) interdiction nous était faite de faire partir les concurrents car cela engagerai notre responsabilité en cas d'accident. Apres avoir digéré cette "info" j'ai beaucoup moins de regret d'avoir choisi cette option.

Un point positif tout de même car l'année prochaine ce qui a été mis en place cette année sera reconduit beaucoup moins de travail en perspective.

Certains d'entre vous connaissent les importants problèmes de santé de mon épouse. Pour les quatre prochains mois je vais avoir un emploi du temps chargé et compliqué à gérer, je risque d'être moins disponible pour le club.

je ferai mon possible pour continuer mes engagements , je compte sur l'aide et la comprèhension de tous pendant cette période difficile.

Très amicalement

Raymond Beaujean.

Proposition pour un séjour cyclo et marche aux Arcs

Cyclos, Marcheurs ou Accompagnants, un court Séjour aux ARCS, est-ce que cela vous tente?

Cette année, le séjour du mois d'août en Toscane ayant été annulé (pas assez d'inscrits), Thierry MERLINA qui, membre de notre club, gère également le chalet de l'Office National des Forets à'ARC 1600, nous fait une proposition intéressante.

Il peut, en plus des participants ONF, nous réserver 20 places maximum mais à plusieurs périodes : Du 15 au 25 juillet, du 29 juillet au 8 août et du 12 au 22 août.

Dans ces périodes il propose un tarif groupe à 38€ en demi pension, sachant que le matin il y a sur les tables de quoi se faire un pique-nique, le repas du soir étant pris en commun.

Il propose par exemple un programme sur 3 jours qui pourrait être sympa : arrivée le jeudi en fin d'après-midi et départ le dimanche en fin d'après-midi pour un prix de 115€, dans l'une ou l'autre des périodes citées.

Le chalet ONF se situe au Village des deux Têtes à coté du centre UCPA (dont il est possible pour ceux qui le désireraient d'utiliser la piscine).

A partir du chalet il est possible d'entreprendre de belles balades à pieds avec grand choix de difficultés. Même chose pour la pratique du VTT.

Pour le vélo de route c'est un peu plus hard, il faut descendre (ce qui n'est pas le plus difficile) et à partir de là il est possible d'envisager plusieurs circuits : Les balcons de la Tarentaise (sortie de 70 Km environ ou moins selon le niveau recherché), le col du Petit Saint Bernard, le Cormet de Roseland, Val d'Isère et de là pour les plus costaux le col de l'Iseran . Pour remonter à Arc 1600, Thierry aura des places pour le funiculaire.

Ajoutons à cela qu'il y a pas mal d'activités dans la station même et, pour les plus exigeants, Bourg Saint Maurice est une petite ville très agréable et vivante à cette période.

En résumé, les personnes intéressées doivent se faire connaître au plus tôt.

Je peux centraliser les inscriptions, vous connaissez mes coordonnées :

Albert Morelli, 17 rue de la Charvaz à Yenne, Tel 04 79 36 75 16 ou morellialbert@wanadoo.fr Pour constituer un groupe sympa selon nos traditions, on pourrait cibler une des deux période du mois d'août, mais le plus urgent c'est de faire le point sur les personnes éventuellement intéressées. A votre disposition pour cela.

Albert

Conférence médicale

Pour les personnes disponibles et intéressées, une conférence médicale sur le thème des accidents vasculaires sera donnée par le docteur Gauvin le Vendredi 12 juin 2015 à 19h00 à l'Auditorium de la Promotion Sociale, Rue Ste Rose à Chambéry.

Projection d'un diaporama du Dr Yau de la Fédération Française de Cyclotourisme

- · Le Cardio Fréquencemètre
- L'hydratation
- Préparation physique: Les assouplissements et la récupération par les étirements Diaporama réalisé par Christine Carron, monitrice éducatrice sportive Exercices de démonstration

Cette conférence est ouverte à tous les adhérents des clubs cyclotouristes, elle se terminera par un échange autour du verre de l'amitié.

Inscriptions recommandées

Les randonnées du week-end en juin

- S 06-D07 Cyclomontagnarde du Haut-Bugeyc-HAUTEVILLE (01) Route 100-140-200km Contact http://felesducolombier.fr/cph
- D 07-06 Randonnée Pierre Bois St-SIMEON DE BRESSIEUX (38) Route 40-60-90-120km Marche 8-15 km - RDV Le Manège a/c 6h30
- D 07-06 Randonnée des Châteaux PRINGY(74) Route 32-50-69-87-94-112 km VTT 18-32-45-65 km - Marche 10km - RDV Place de l'église a/c 6h30
- D 07-06 La Veyrlinoise -VEYRINS-TUELLIN (38) VTT 10-15-25-35-45km -Marche 10-15km RDV salle polyvalente a/c 8h
- S 13-D14 Cyclomontagnarde du Vercors CHABEUIL (26) Route 217-225km RDV Centre culturel Contact Claude Paillière 07 60 00 59 86 - pailliere.claude@gmail.com
 - Mini Vercors le dimanche 14 117km Contact 06 85 59 78 98
- Les 17-18-19-20 juin L'Ardéchoise SAINT-FELICIEN Route de 85 à 619km Renseignements 04 75 06 13 43 ou www.ardechoise.com
- S 20-06 Rassemblement Col du Chaussy Club des 100 cols Route 60km VTT 60km RDV Place du village ST-JEAN-DE-MAURIENNE a/c 7h Contact Guy Harley 04 50 60 67 27
- D 21-06 Randonnée de Quintal QUINTAL Route 40-70-90-100km VTT 23-33-43-50-62km Marche 8-16km - RDV QUINTAL a/c 7h
- D 21-06 La Mandrinoise du Lac d'Aiguebelette NOVALAISE VTT 21-32-40-52-60-68km km RDV salle polyvalente a/c 7h
- D 28-06 Brevet de Randonneur Voiron Chartreuse VOIRON Route 95-145-170km RDV site du CREPS A/c 6h30
- D 28-06 28ème Rallye de la Michaille CHATILLON EN MICHAILLE Route 50-75-100-125km RDV Salle des fêtes a/c 7h
- D 28-06 Randonnée du Prieuré ST-JEOIRE PRIEURE Route 15-26-38-40-42 km RDV Salle des fêtes a/c 6h30

La classique des Alpes Junior passe à Yenne

La 21e édition de la Classique des Alpes junior aura lieu le samedi 6 juin 2015 entre Ruy-Montceau (Isère) et la Bridoire (Savoie). L'épreuve réunit les meilleurs juniors (18-19 ans) nationnaux et nous aurons la chance de les encourager lors de la traversée de Yenne, prévue vers vers 13h15. Le peloton franchira ensuite le col du Mont Tournier. Puis après Saint Genix et le col de La Crusille, les coureurs monteront sur Verthemex et redescendront sur Novalaise par la route du col de l'Epine. L'arrivée sdera jugée à la Bridoire après le passage au col du Banchet.

Ne manquez pas cet évenement cycliste avec la présence de plusieurs jeunes régionnaux.

Empreintes de dinosaures

Si vous passez un jour sur la RD 31 entre RUFFIEU EN VALROMEY et LE PETIT ABERGEMENT (à mi-distance entre les 2 villages), vous pourrez les observer en bordure de chaussée.

Elles sont situées sur une plateforme rocheuse d'environ 10m x 20m. séparée de la route par une simple barrière en bois complètement délabrée.

D'environ 40cm de diamètre les traces sont profondes de 0 à 10cm



LES MARCHEURS

Séjour agréable pour les 14 marcheurs dans une belle région aux importantes maisons de pierres.

L'après-midi de notre arrivée, visite de Tence, petit bourg sympathique et passage à l'Office du Tourisme pour informations sur les circuits de la région. Le lendemain, nous partons en balade aux alentours de Tence avec passage au lieu-dit La Papèterie sous un soleil et une chaleur dignes du plus fort de l'été. Mais la météo fut contre nous le lendemain avec un vent très fort, pluie et chute impressionnante de la température. Néanmoins, nous partons

visiter Le Puy-en-Velay: montée des marches jusqu'à la cathédrale Notre-Dame de l'Annonciation, vue sur le Rocher Corneille avec la statue de Notre-Dame de France, balade dans les rues en pente très pittoresques et bon repas dans une brasserie. Retour au village de vacances par le barrage de Lavalette. Ce séjour restera un bon souvenir pour tous en attendant le prochain. Merci encore à Georges...

F. PORTAL



LES CYCLOS

Situé à 870 m d'altitude, TENCE est une bonne base de départ pour d'intéressantes sorties dans des zones vallonnées. Nous avons pu admirer des paysages variés où le vert des prés était souvent tacheté par le jaune des magnifiques genêts.

Les 2 premiers jours, la météo nous a permis de rouler sur de beaux circuits. Le « groupe des dames » a découvert St-Bonnet le Froid et St-Agrève. Les 2 vététistes ont ajouté de nombreux cols à leur palmarès. Le peloton le plus important en nombre (16) a accumulé 125 km, avec 1800 m de dénivelée et 5 cols.

Le froid, le vent et la pluie nous ont privé d'autres sorties que nous pourrons peut-être faire

dans le futur car le VVF est accueillant.





Samedi 06 Juin

A - 50 km

Yenne, Lucey, Chanaz, Etang bleu, Carrefour de la Loi, Culoz, Béon, Cézérieux, Vongnes, Pollieu, Cressin, Lit au Roi, Ecrivieux, Yenne.

B 100km - COL DES 1000 MARTYRS.

Yenne . Novalaise . Aiguebelette . Attignat oncin . Les Echelles . Miribel . Col des 1000 martyrs . St geoire en valdaine . St bueil . St Beron . La bridoire . Verel de montbel . Col du banchet . Ayn . Novalaise . Pont mercier . St paul/yenne . Yenne .

- Possibilité de réduire en distance et difficulté en rentrant directement depuis La Bridoire - ou départ de NOVALAISE env 70km

Samedi 13 Juin

 $A - 55 \, \text{km}$

Yenne, Novalaise, Ayn, Le Banchet, L'Etang, Le Viviers, Ste Marie d'Alvey, La Crusille, Les Brets, Mure, Loisieux, Le Théou, Yenne

B 105km - COL DE RICHEMONT.

Yenne . Lucey . Chanaz . Vions . Pont de la loi . Anglefort . Chanay . Lhopital . Injoux . Col de richemont . Brenaz . Champagne en valromey . Artemare . Talissieu . Ceyzerieu . Vongnes . Pollieu . Cressin . Ecrivieux . Nattages . Yenne .

Samedi 20 Juin

 $A - 50 \, \text{km}$

Yenne, Virignin, Brens, Chantemerle, Peyrieu, Col de Prémeyzel, St Bois, Conzieu, Ambléon, St Germain les Paroisses, Contrevoz, Boissieu, D 32, à droite Les Baraques, Bognens, Belley, Massignieu, Yenne.

B 105km - COL DU CHAT . COL DU GRANIER .

Yenne . St jean de chevelu . Col du chat . Bourdeau . Le bourget . Le tremblay . La motte servolex . Cognin . St cassin . Col du granier . Entremont le vieux . St pierre d'entremont . St christophe / guiers - les echelles . Attignat oncin . St alban de montbel . Novalaise - yenne (Les novalaisans peuvent se rendre directement à Chevelu - RDV 14h aux Quatre Chemins)

Samedi 27 Juin

 $A - 55 \, \text{km}$

Yenne, Lucey, Massignieu, Pont de la Loi, Saumont, Chindrieux, Portout, Conjux, St Pierre de Curtille, Vraisin, Jongieux, Yenne

B - 95km - COL DU CHAT . GRESY . COL DU SAPENAY .

Yenne . Billieme . Monthoux . Col du chat . Bourdeau . Le bourget . Tresserve . Aix les bains . Gresy . St girod . Albens . St germain la chambotte . Cessens . Col du sapenay . Chindrieux . Vions . Chanaz . Lucey . Yenne .