LA GUIDOL'YENNE

JUIN 2016

N°180

Journal d'informations des Cyclotouristes Yennois

Bilan de la Randonnée du Petit Bugey du 1er Mai 2016

Petit retour sur le bilan de notre randonnée du 1er mai 2016

VTT 49 inscrits dont:

- 2 sur le 19Km
- 13 sur le 28 Km
- 16 sur le 34 Km
- 10 sur le 43 KM
- 8 sur le 58 Km

- Route 11 inscrits dont:
  - 1 sur le 58 km
  - 5 sur le 73 km
  - 5 sur le 98 km

Marcheurs 19 inscrits et 6 seulement pour le repas.
Ce qui nous fait donc au total: 85 inscrits pour la rando;.

Malgré des conditions météo très peu engageantes voir hivernales, vous avez répondu présents le 1er mai pour accueillir les 85 participants qui se sont déplacés pour braver la pluie sur nos parcours, dont certains de nos jeunes ont affronté avec exaltation, les sentiers glissants.
Tout le monde était à sa tâche tranquillement sans bousculade ! , au parking, à l'accueil pour le premier café, aux inscriptions, sur les ravitos dont les ravitailleurs ont parfois trouvé le temps lent sur leurs stands de denrées bien approvisionnées mais toujours avec la bonne humeur puis à la salle au retour de nos sportifs, un repas bien mérité les attendait sous la bienveillance de notre fidèle cuisinier et de nos serveuses.

Sans oublier, l'attention particulière du couple Odile et Roger Gandet pour offrir aux participants des brins de muguet fraichement cueillis la veille.
Nous avons pu innover sur l'élaboration de 2 circuits balisés pédestres effectués par nos fidèles marcheuses et trois parents de nos jeunes.

Quelques éloges par-ci, par-là sur la qualité de l'accueil, des circuits etc… nous réconfortent à maintenir notre enthousiasme pour une nouvelle édition. En espérant qu'en 2017, nous trouverons le succès des années précédentes sur le bon vouloir d'un ciel plus clément !
Un grand merci à vous toutes et tous pour votre contribution de quelque manière que ce soit à l'organisation de cette randonnée du 1er mai.

Adonis

Séjour au Lavandou

Vingt-neuf participants se sont retrouvés dans le Lavandou pour le week-end de l'Ascension du 4 au 7 mai 2016.

Les marcheurs:

Le séjour au Lavandou s'est passé sous le signe du soleil, de la bonne humeur et des superbes paysages de côtes baignées par une mer d'un bleu azur sans pareil. Les marcheurs, au nombre de onze, auxquels s'est joint le couple Jacquin le vendredi, ont pu sillonner le bord de mer entre le Lavandou et le Cap Bénat par le sentier côtier un peu scabreux par endroits occasionnant 2 chutes heureusement sans gravité. Pas de baignade, à part le trempage des pieds, car l'eau à 16°C n'a tenté personne ! Vendredi, le groupe s'est scindé en deux : une partie a escaladé la montagne à partir de Cavalière pour faire une boucle par le col de Barral et terminer par la visite de Cavalaire tandis que l'autre partie a visité Cavalière puis Cavalaire pour finir par le lac du barrage du Trapan après passage par une route extrêmement étroite où le trafic a été dérouté suite à une coupure de la route La Mole – Saint Tropez (d'où frayeurs lors des croisements acrobatiques !!). Quant au centre du Lavandou choisi par Georges, rien à redire : vue splendide sur la mer, nourriture très bonne et variée et personnel très sympathique. Merci encore à Georges et à l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

Francine

Les rouleurs:

Seize participants avaient emporté un vélo pour découvrir les paysages de cette belle région française.

Nos 2 vététistes chevronnés ont usé leurs pneus sur les pistes voisines et déniché quelques cols muletiers.

Les 3 cyclotes « bucoliques » ont apprécié la piste cyclable du « chemin des Pignes » et visité les villes touristiques : LAVANDOU, CAVALAIRE, BORMES, HYERES et la presqu'ile de GIEN…

Le groupe des 11 autres yennois a effectué 3 circuits variés. Mercredi, on a roulé sur de belles routes vers BREGANCON, LA LONDE, cols de GAMBET et de BABAOU. Jeudi, ce fut la superbe route des Crêtes entre BORMES et le col du CANADEL avant la descente heureusement réouverte sur Le RAYOL et ses jardins. Vendredi, une approche en voiture à COLLOBRIERES permit de grimper au col des FOURCHES. Les chasseurs de cols roulèrent sur une route un peu défoncée jusqu'à LA GARDE FREINET où ils retrouvèrent les autres cyclos qui avaient préféré GONFARON et la vallée. Le retour commun par les cols du PERIER et de TAILLUDE se fit dans de bonnes conditions.

Au final, nous sommes rentrés satisfaits d'un séjour réussi grâce à un superbe hébergement, des conditions météo idéales et une bonne ambiance entre les participants.

Roger COLOMBO

Les Sorties du samedi en juin 2016

Départ 13h30 Salle Polyvalente de Yenne sauf avis contraire

Samedi 4
A - 58 km
Yenne, Lucey, Massignieu, Pont de la loi, Saumont, Chindrieux, Portout, Conjux, St Pierre de Curtille, Lucey, Yenne

B -85 km - JONGIEUX . RUFFIEUX . CULOZ . CHAVOLEY
Yenne . Landrecin . Billieme . Lucey . Vetrier . Landard . Semelaz . Conjux . Portout . Chaudieu . Expilly . Chevigneu . Ruffieux . Saumont . La Loi . Culoz . Beon . Talissieu . Ceyzerieu . Chavoley . Cressieu . Billieu . Magnieu . Misin . Pont Du Lit Au Roi . Les Mures . Ecrivieux . Silens . Le Foubourg . Charmont . Chemilieu . Yenne .

Samedi 11
A – 56 km
Yenne, Novalaise, Aiguebelette, Lépin, Gué des planches, Dullin, Ayn, Novalaise, Pont Mercier, St Paul, Yenne.

B - 90 km - LA CHAMBOTTE . AIX . LA CHAPELLE DUMONT DU CHAT
Yenne . Lucey . Chanaz . Portout . Chaudieu . La Chambotte . St Germain . Vilette . D58a . Savigny . Corsuet . Aix Les Bains . Tresserve . Le Bourget . Bourdeau . La Chapelle Du Mont Du Chat . St Pierre De Curtille . Lucey . Massignieu . Nattages . Yenne

Samedi 18
A – 50 km
Yenne, Lucey, Chanaz, Etang bleu, Carrefour de la Loi, Culoz, Béon, Cézérieux, Vongnes, Pollieu, Cressin, Lit au roi, Ecrivieux, Nattages, Yenne.

B - 90 km - ORDONNAZ . INNIMONT
Yenne . Lucey . Massignieu . Lac De Bart . Musin . Magnieu . Billieu . Cressieu . Condon . Contrevoz . Ordonnaz . Innimont . Lac D'embleon . Embleon . Crapeou . Conzieu . St Bois . Peyzieu . Brens . Petit Brens . Les Ecassaz . Lassignieu . Le Mollard . Parves . Chemilieu . Nant . Yenne

Samedi 25
A - 50 kms
Yenne, Pont Mercier, St Paul/Yenne, St Jean de Chevelu, Billième, Jongieux, Vraisin, St Pierre de Curtille, Conjux, Chanaz, Lucey, Yenne.

B – 100 km - COL DES 1000 MARTYRS
Yenne . Novalaise . Aiguebelette . Attignat Oncin . Les Echelles . Miribel . Col Des 1000 Martyrs . St Geoire En Vadaine . St Bueil . St Beron . La Bridoire . Verel De Montbel . Col Du Banchet . Ayn . Novalaise . Pont Mercier . St Paul/Yenne . Yenne

Les randos du week-end en juin

D 05-06 – ALBERTVILLE – Route 43-64-115-148km, RDV Square SOUTIRAS a/c 7h

S-D 11/12-06 – Cyclomontagnarde d'ANNECY– (74) – Route 91-106-217km –
RDV Boulodrome Bd du Fier - ANNECY a/c 9h à 12h

D 12-06 – Rando D'ANNECY - ANNECY (74) - Route 91-106km
RDV Boulodrome Bd du Fier - ANNECY a/c 7h

D 12-06 – Les Crêtes – RIVES (38) – Route 60-90-120-140km –
RDV Gymnase municipal – Rue Henri GUILLOT - RIVES a/c 6h30

D 12-06 – Rando VTT La Mandrinoise – NOVALAISE – VTT 20-35-55-65km –
RDV Salle polyvalente a/c 7h

S 18-06 – Journée jeunes VTT et canoé – PONT D'AIN (01) - VTT 20-30km
RDV Base de Longeville - a/c 8h30

L'ARDECHOISE du 15 au 18 juin – Les inscriptions pour l'édition 2016 sont ouvertes:
http://inscriptions.ardechoise.com/step/ – Route – Marche 15 parcours proposés sur 1 jour, 2 jours, 3 jours ou 4 jours

D 19-06 – La Savoyarde MONTMELIAN - Route 30-70-100km – RDV Pl. du Marché a/c 7h

S 25-06 – Montée des lacets de Montvernier – Route – RDV ST-JEAN-DE-MAURIENNE -
a/c de 20h30

D 26-06 - Randonnée du Prieuré – SAINT-JEOIRE-PRIEURE – Route 15-25-36-40-42km –
RDV Salle des Fêtes - a/c de 6h45

D 26-06 – Rallye de la Michaille – CHATILLON EN MICHAILLE (01) – Route 50- 75-100-125km –RDV Salle des Fêtes a/c 7h

D 26-06 – Randonnée des Châteaux – PRINGY (74) – Route 31-49-68-86-95-113km –
VTT 18-32-45-65km – Marche 10km RDV Salle des Fêtes - a/c de 6h30

ViaRhôna en fête

La Fête du Vélo, événement annuel attendu par plus de 500 000 amoureux de la petite reine, célèbre ses 20 ans les 4 et 5 juin prochains. A cette occasion, les territoires touristiques de ViaRhôna proposeront des animations (pour la plupart gratuites) ludiques et familiales, des randonnées, des tests de vélos de tous types,…

Renseignements:
Office de T ourisme Yenne ou
Site de la Via Rhôna:
http://www.viarhona.com/actualites/viarhona-en-fete-2016

Attention : le dimanche 5 juin matin, la ViaRhôna sera fermée à la circulation entre Massignieu-de-Rives et Murs et Gélignieux, pour le passage du Roll'Athlon !

Vous participez a une randonnée organisée par un club voisin, ou vous passez vos vacances sur votre vélo, faites en profitez les lecteurs de la Guidol'Yenne.
Envoyez moi un article avec quelques photos. delorme.buisson@gmail.com

Coté sécurité

Il est reconnu que la plupart des accidents (ou incidents) survenus en vélo surviennent en fin de sortie.
La fatigue diminue nos capacités physiques, intellectuelles, visuelles et altére nos réflexes.
D'où la nécessité de savoir gérer son effort.
Dans un groupe ou les différents participants ne sont pas au même niveau, les plus faibles ne doivent surtout pas essayer de suivre les « meilleurs », il n'est pas utile de le rappeler pour des cylos confirmés comme la majorité des menbres du club.
Les descentes ne doivent pas être la possibilité de refaire son retard, mais plutôt de récupérer et de se refaire une santé.
La fébrilité, par manque d'alimentation, est aussi un risque accidentogène.
Autre facteur d'accidents, les grands débats. Sur le vélo, ce n'est pas l'endroit idéal pour exprimer son point de vue sur les sujets d'actualité ou autres.
La saison qui arrive, nous sommes dans les jours les plus longs de l'année, devrait nous donner la possibilité de faire de belles sorties, en groupe ou individuellement.
Bonne route.

Denis.

Arnaque . . . ou les aventures d'Eliane !!

Ce samedi-là, une visite à l'heure du repas m'a empêchée de finir mon dîner. Je me suis préparée en toute hâte pour être à 13 h 30 vers la salle polyvalente. Avec Helga et Henri nous sommes partis pour Chindrieux.
Après l'étang bleu, mon manque d'entrainement se fait sentir et je me rends compte que je n'aurai pas la forme pour monter à Chindrieux. Avant la chèvrerie de Vions, j'abandonne mes 2 amis. Dans la plaine de Vions, je sens que j'ai un petit creux à l'estomac. Hélas, dans ma précipitation pour me préparer, j'ai oublié de prendre des barres de céréales.
Je décide de m'arrêter à Chanaz dans un bar où on nous « offre » une petite part de gâteau aux pommes.
Mais, vu ma fringale, je demande une vraie part de gâteau. On m'apporte sur la terrasse, un plateau contenant mon café, une belle tranche de gâteau, une tasse contenant des cerises au sirop et un quart de pomme, épluché et coupé en 4 ou 5 lamelles. Je suis étonnée. Je demande combien je dois.
Je fais répéter 2 fois le prix, tellement je n'en crois pas mes oreilles : 8,50 € !!! Dans ma tête une seule idée tourne : je ne vais pas avoir assez d'argent ! En raclant toutes les petites pièces de mon porte-monnaie, j'ai pu réunir la somme. Finalement, il aurait mieux valu que je ne puisse pas payer et que je parte en laissant sur la table mon plateau si couteux !! Comme le corbeau de la fable, je jurai mais un peu tard qu'on ne m'y prendrait plus !!

Eliane