

ANNEE 2022

CYCLISTRES N° 25



SOMMAIRE

EDITORIAL

LE MOT DE SECURITE-SANTE

LES AVENTURES DU 1^{ER} SEMESTRE

INTERLUDE

RECITS 2022 DU BAROUDEUR JEAN-CLAUDE SURIAN

AUTRES DEFIS PERSONNELS

ON PARLE DE NOUS

CYCOMAG et CYCLOTOURISME de la FFCT

AUTRES

LES AVENTURES DU 2^{ème} SEMESTRE

À vélo tout est plus beau !

EDITORIAL

De tout temps, l'évolution des choses s'appuie sur l'historique des faits. Un regard sur les actions menées par les « anciens » est toujours instructif. Les aménagements apportés au cours des ans contribuent à l'épanouissement des projets qui se mettent en place.

Il en va ainsi pour notre association. Toujours attentifs aux évolutions à mener pour que la structure ne se referme pas sur-elle-même, nous avons obligation de procéder à diverses retouches tant pour fidéliser les « anciens » qu'attirer les jeunes. Ces derniers de la génération « Facebook » ont une tout autre mentalité et une approche de la pratique de leur sport qui peut troubler certains esprits.

Adaptabilité, souplesse, efficience, évolution sont les nouveaux maîtres mots de nos dires, de nos propositions, de nos engagements. Aménagement de notre activité, création de l'Ecole Française de Vélo, pratique de notre sport pour tous de tout âge et de tout secteur sociétal permettront à notre association de grandir, d'être reconnue, de s'épanouir.

De nombreux efforts sont à consentir. De l'engagement de base au plein bénévolat des adhérents, rien ne sera superflu. Seuls, nous ne pouvons pas satisfaire les multiples besoins et attentes de chacun des membres. A plusieurs, la tâche sera moindre, les idées foisonnent et les résultats sont souvent étonnants.

Après une période contraignante, notre activité reprend ses droits avec des attentes plus diverses, des questionnements sensés, de nouveaux besoins. Sur la base des réalisations faites depuis une quarantaine d'années d'existence, il est tout à fait réalisable de procéder à la satisfaction des demandes. Comme « la mode vestimentaire » le futur se construit sur des bases du passé, des retouches, des nouveautés dues à l'évolution naturelle.

Dans cette perspective, l'association vivra, se développera sereinement. Ne laissons pas la petite équipe de bénévoles s'épuiser à la tâche (de plus en plus contraignante malgré l'informatisation), mais contribuons sous toutes les formes possibles à leurs travaux.

Nous pouvons compter sur vous pour cette future mandature et saison 2023.



François MASIA
Président

LE MOT DE SECURITE-SANTE

C'est vrai, le cyclisme n'a pas la réputation d'être dangereux pour le dos et les articulations. A vélo, le poids de votre corps n'est pas supporté pas vos jambes mais il est posé sur la selle. On dit qu'il s'agit d'un "sport porté". En pédalant, vous ne subissez pas les contraintes des réceptions et des impulsions telles qu'on les rencontre en course à pied. Néanmoins, lors de vos entraînements, vous restez très longtemps dans la même position et vous reproduisez des milliers de fois le même geste. La moindre imperfection finit par avoir des conséquences articulaires.

Vous êtes plus motivé pour les mettre en application ! Pour ne plus avoir mal, deux stratégies de traitement s'associent.

Premièrement, Il faut réduire le stress imposé à vos articulations et à votre dos. Pour y parvenir, des modifications de position ou des changements de geste sont utiles.

Deuxièmement, il faut entraîner votre corps à assumer le minimum de contraintes restantes. Cette fois, quelques exercices de préparation physique sont indiqués. Astuces sportives et recommandations médicales s'associent pour vous faire renouer avec le plaisir des sorties à vélo !



François MASIA
Président

&



Jean-Claude SURIAN
Délégué Sécurité/Santé



À VÉLO TOUT EST PLUS BEAU !

2022, Maître Eole nous souhaite la bonne année et le froid hivernal s'installe progressivement !

Samedi 1^{er} janvier : Le Président transmet les vœux à tous

Construisons ensemble

2022

— BONNE ANNÉE —

Une nouvelle année engendre de nouveaux espoirs, résolution, rêves.

Il est bon de rêver. C'est encore gratuit et ce rêve, c'est chacun d'en faire réalité si nous le souhaitons vraiment.

A Istres et très loin de toutes les agitations de ce monde, je vous renouvelle tout au long de cette année 2022, la sérénité et la convivialité de notre association.

Très bonne année 2022... plein de bonnes choses, de petits bonheurs et d'émerveillement...

Mercredi 5 janvier : l'EFV débute l'année avec un très fort mistral !

Rien ne fait reculer les jeunes de l'école française de vélo ; ils ont rejoint la Maison du cycle pour certains avec leur nouvelle monture (le père Noël est passé par là), pour d'autres, l'inscription à l'EFV a été enregistrée avec un grand plaisir. Heureux d'accueillir Djamil pour poursuivre l'aventure avec notre trio habituel.

Si l'enthousiasme de refaire du vélo était bien présent, les éducateurs ont opté pour la prudence en effectuant une bonne demi-heure de travail en salle (apprentissage de certains panneaux routiers, détection des anomalies de comportement des cyclistes et autres sur des images de situation routière en ville) car le mistral soufflait très fort et surtout de violentes rafales. La fin de la séance a été mise à profit par de la maniabilité et du pilotage du vélo sur les plateaux sportifs du CEC et dans la pinède jouxtant le CEC (le tout le plus à l'abri du vent).

Une reprise en douceur espérant que les prochaines se dérouleront dans de meilleures conditions.



Nos jeunes attentifs au commentaire de Jean-Claude sur les panneaux routiers !



Notre-quatuor-avec-Jean-Claude-devant-le-Conservatoire-de-Musique



Djamil se teste dans une descente pour une première fois avec son nouveau vélo



L'intrépide Mahé teste son nouveau vélo dans la même difficulté

Vendredi 7 janvier : Réunion Adhérent et Point Licences 2022 au Foyer des Elèves du CEC !

La pandémie Covid 19 avec le variant Omicron a empêché une forte mobilisation pour cette réunion des adhérents 2022. La douzaine d'adhérents accompagnée de Mme Patricia SANTINI, adjointe aux Sports et Mr Johny BLANCHON conseiller des liaisons douces et de la nature en ville ont pu apprécier les propos des intervenants sur l'ensemble du diaporama présenté. A noter les échanges entre adhérents et élus sur la sécurité routière (liaison Istres-Miramas) et la réalisation à moyen terme des pistes cyclables dans Istres. En l'absence des présidents du Codep 13 et Coreg PACA, Jean-Claude a rappelé brièvement les travaux en cours dans ces instances. En fin de réunion, il a remis le diplôme du Mérite du Cyclotourisme à Jean-Marc Manenq pour tout le travail de secrétaire qu'il a accompli.



Mise en place progressive des participants



Intervention de Jean-Claude au titre de représentant le Codep13 et le Coreg PACA



Remise du diplôme « Mérite du Cyclotourisme » à Jean-Marc Manenq notre ancien secrétaire

Le dernier mot est revenu aux élus municipaux qui ont félicité l'association pour la voie suivie et l'investissement du bureau à développer les activités tant pour accroître les effectifs que le vélo pour tous.

Les contraintes sanitaires ne nous ont pas permis d'offrir la traditionnelle galette des rois 2022.

La séance a été levée à 19h45.

Samedi 8 janvier : Matinée d'ouverture de la saison 2022 à la ferme photovoltaïque d'Entressen



Point chaud et en arrière-plan les 145000panneaux solaires

Avant que le mistral annoncé ne se lève et par des températures supportables pour la période (5,8°C), une douzaine d'adhérents se sont retrouvés pour enfin réaliser cette sortie sportivo-culturelle. Alors que le groupe se réchauffait les jambes en passant par Miramas puis le long du RMT de Miramas et en bordure de l'Etang d'Entressen, Yvon et François installaient le point chaud à proximité de la ferme photovoltaïque d'Entressen où le président devait faire un commentaire sur cette ferme.

C'est vers 09h45, après une vingtaine de km, que les participants arrivèrent et purent profiter des agapes pour accompagner le café chaud. Pendant un bon quart d'heure les informations sur la surface, la production, le nombre de foyers alimentés et autres furent données.

Pour certains le lieu était inconnu et le discours du président fort apprécié.



L'arrivée des participants



Les réconforts alimentaires sont bien appréciés

Il ne restait plus qu'à tout réintégrer pour les deux membres de la commission animation alors que le groupe reprenait leur monture pour rejoindre Istres avec un léger mistral qui commençait à pointer du nez.

Une belle matinée pour tous !

Mercredi 12 janvier : EFV « les jeunes ne se sont pas perdus ! »

Face au fort mistral de l'après-midi, les éducateurs ont proposé une initiation à l'orientation en VTT dans la pinède des Heures Claires. Après une information sommaire sur la boussole, la lecture de carte faite par François, les trois jeunes présents ont tenté de mettre en pratique les propos pour trouver quelques balises implantées sur le terrain. A l'évidence, quelques séances supplémentaires seront nécessaires pour maîtriser la technique. Le but de la séance était avant tout le plaisir dans cette initiation.

Pas si évident que cela même pour Ludovic et Jean-Claude qui ont également pris part à cette séance.



La balise n°115 a été difficile à trouver !!



La dernière balise n°116 dans une fosse naturelle

Bravo à nos futurs « orienteurs », d'autres séances seront planifiées pour aguerrir les connaissances théoriques et pratiques.

Samedi 15 janvier : Première branche Sud-ouest de l'Etoile Istréenne !

Nouveau challenge pour la saison 2022 : l'Etoile Istréenne avec ses cinq branches. Pour débiter la branche Sud-Ouest avec une distance très raisonnable de 50km et ses 648m de dénivelé positif. La difficulté était autre pour les 6 courageux qui ont affronté le froid de la matinée avec une température moyenne de 2,5°C. Toutes les ascensions étaient les bienvenues pour se réchauffer. Heureusement qu'à partir de 10h00, les rayons solaires réchauffer l'atmosphère et nous encourager à poursuivre notre route. Ce sont les passages à l'ombre que nous redoutions le plus avec la baisse de température et la route recouverte d'une fine couche de givre. La prudence était de mise.

Bravo à Gilbert, Georges D, Georges F, Jean Luc et François pour leur participation.



Jean-Luc en souffrance dans ce passage à 6%



Georges F venu à la rescousse de Gilbert dans ce petit raidillon !



Jean-Claude à l'aise dans ce pourcentage !

Dimanche 16 janvier : Apprendre à circuler à vélo avec les cyclotouristes !

Journaliste à La Provence, Maurice Canovas a rédigé un très intéressant article sur l'Ecole Française de Vélo de notre association. Vous pouvez découvrir le contenu dans la rubrique Interlude du Cycl'Istres. Bonne lecture

Samedi 22 janvier : Participation à l'Assemblée Générale du Codep 13 à Carry le Rouet

Reçus par le Vélo Club de la Côte Bleue, l'AG 2021 du Codep 13 a pu se tenir en présentiel (avec les mesures de prévention Covid19). Une première pour le président Bruno Confais qui a su maîtriser le sujet. L'ordre du jour traditionnel s'est ponctué par la remise des récompenses fédérales.

C'est avec surprise que le secrétaire Jean-Claude SURIAN et le président François MASIA d'IS Cyclo ont été honorés de la médaille de bronze de la FFCT remise par le président du Coreg PACA.

Nous tenons à remercier ceux qui ont contribué pour cet octroi de médaille.

A l'issue de ces récompenses, Bruno Confais a levé la séance en fixant la prochaine AG 2022 à Pelissanne suggestion faite par le président « des Pélicans ».



Auditoire masqué mais attentif au propos !



Le président du Coreg PACA remet les médailles de bronze



Jean-Claude et François avec leurs diplômes

Mercredi 26 janvier : Les boucles de la Touloubre au programme de la sortie hebdomadaire.

La froidure matinale en a découragé plus d'un. Neuf présents repartis en deux groupes ont réalisé les 3/4 du circuit proposé malgré la bonne allure adoptée mais avec un départ à 9h00 et les nombreuses cotes et raidillons au programme, il était raisonnable d'écourter le parcours.

Nous reconduisons ces boucles l'année prochaine mais plus en avant de la saison pour profiter de la globalité du parcours et surtout un peu plus de chaleur !

Bravo aux participants de ce matin !



Top départ pour les modérés



Après la pause prostate avant de rejoindre Pont de Fumet

Mercredi 26 janvier : EFV, une séance perturbée mécaniquement.

Pour cette séance nous n'avons pas eu de la chance alors qu'il faisait beau.

Avec un début de mécanique pour Tom dont les pneus n'étaient pas suffisamment gonflés, puis Tom a cassé la pédale gauche (vis de fixation sectionnée). Ce n'était pas son jour. Il a fallu rentrer, heureusement que 1,5km à pousser le vélo pour rejoindre la Maison du cycle.

Le côté positif, les 2 présents ont effectué quelques exercices spécifiques avant l'incident (maîtrise de montée, rouler en devers, passage difficile dans les rochers). Puis après échange de vélo pour Tom, les tentatives de wheeling Avant et Arrière sur les plateaux sportifs du CEC ont donné un avant-goût de la difficulté quant à la réalisation.

A l'EFV on apprend toujours quelque chose !!!



Un peu de mécanique : gonflage des pneus !



« Rouler en devers » pour Tom



Mahé maîtrise la petite montée en prenant de la vitesse !



Mahé dans un passage difficile !



Tom surmonte la difficulté entre les rochers



Tom n'a plus qu'une pédale en bon état !

Samedi 29 janvier : Premier brevet touristique « A la découverte d'un vignoble »

Quatorze licenciés ont pris le départ de ce nouveau challenge instauré en 2022. Le premier brevet touristique nous a amené à découvrir le « Domaine viticole de Lunard » près de St Chamas par une matinée bien fraîche et un peu venteuse. Le parcours sans trop de difficulté et abrité nous a conduit aux portes du Domaine.

François nous a fait un petit topo :

Situé dans un massif de pins, de chênes et de garrigue, favorisant un bio-système le domaine de Lunard bénéficie aussi d'un micro-climat propice à la culture de la vigne. Le vignoble, planté sur des coteaux argilo-calcaires profite pleinement du soleil généreux de la Provence et des bienfaits du Mistral. Le domaine a signé la charte de : « Nutrition Méditerranéenne » concept qui avec un cahier des charges strict repose sur la protection de l'utilisateur, du consommateur et de l'environnement.

Le domaine de Lunard produit dans les trois couleurs une gamme de vins d'Assemblages et des Cépages purs.



Top départ pour les courageux !



Commentaires sur le Domaine de Lunard

Le caveau : Dans ce lieu ancestral qu'est la cave souterraine, creusée dans la roche calcaire, les meilleures cuvées de rouge vieillissent en fûts de chêne.

Alliant la tradition aux techniques modernes, (égrappage, fermentation alcoolique thermo-régulée...) la vinification, par cépages séparés, est conduite avec beaucoup de rigueur.

Une agréable sortie instructive pour le groupe dont certains n'avaient plus mis les pieds ou les roues depuis une vingtaine d'années. Seul regret de l'organisateur qui n'a pas pu joindre les propriétaires des lieux qui, sans aucun doute, nous auraient fourni d'autres informations et ouvert davantage leur domaine.

Mardi 1 février : Mise en œuvre du « Pass vaccinal » et activités du cyclotourisme au 31 janvier 2022



Les règles applicables

Le « Pass vaccinal » remplace depuis le 24 janvier le « Pass sanitaire ». Il s'applique aux personnes de **16 ans et plus**.

Cependant certains allègements vont être mis en place :

- 2 février : Fin de la jauge à 5 000 imposée pour les regroupements et les manifestations sportives
- 16 février : Autorisation de restauration et buvettes dans les réunions associatives et moment de convivialité

Le « Pass vaccinal » est exigé notamment dans les cas et lieux ci-dessous :

Les rouges

Les vins rouges sont issus des cépages : Syrah, Cabernet Sauvignon, Grenache, Caladoc, Carignan.

Les Rosés

Les vins rosés sont issus des cépages : Grenache, Cinsault, Aubun, Mourvedre.

Les Blancs

Les vins blancs sont issus des cépages : Rolle (Vermentino) Aranel, Ugni Blanc.



- Salles d'auditions, de conférences, de projection, de réunions ;
- Événements sportifs (manifestations sportives amateurs en plein air) ;
- Établissements sportifs clos et couverts ;
- Établissements de plein air ;
- Chapiteaux, tentes et structures ;
- Tout événement culturel, sportif, ludique ou festif, organisé dans l'espace public ou dans un lieu ouvert au public susceptible de donner lieu à un contrôle de l'accès des Bars, cafés et restaurants y compris en terrasses.

Le « Pass sanitaire » : Les adolescents de 12 à 15 ans ne sont pas soumis au « Pass vaccinal ». Dans les lieux où celui-ci est obligatoire, ils devront présenter un « Pass sanitaire » comprenant un test PCR ou antigénique de moins de 24h

Contrôle du « Pass vaccinal » et du « Pass sanitaire »

- Il doit être mis en place par le gestionnaire de l'équipement dans le cas où celui-ci en contrôle l'accès ;
- Par la structure fédérale organisatrice de l'évènement ou la manifestation (club, Codep, Coreg) qui organise l'activité, par le biais de personnes qui sont désignées à cet effet ;

- Les activités fédérales et la situation sanitaire

- Les parcours et itinéraires de cyclotourisme, quel que soit le type de vélo utilisé, ne sont pas considérés comme des ERP de type PA (établissement recevant du public de plein air), mais des lieux de pratique dans l'espace public.

• A. Activités clubs

- Les sorties se déroulant sur la voie publique et dans l'espace public de plein air organisées par les clubs dans le cadre des activités régulières pour leurs licenciés (mineurs et majeurs) ne sont pas soumises au « Pass sanitaire ou vaccinal » ;
- Les activités « vélo » mises en place dans des ERP de type X (espaces fermés) ou les ERP de type PA (stades, TEP etc....) sont soumises au « Pass vaccinal » à partir de 16 ans ou au « Pass sanitaire » pour les mineurs de 12 à 15 ans. Les enfants de moins de 12 ans ne sont soumis à aucune obligation de présentation du Pass sanitaire ou vaccinal.

• B. Organisations de manifestations sportives : randonnées à vélo (majeurs et mineurs) – critérium jeunes, concours éducation routière et autres activités fédérales utilisant des ERP.

- Le contrôle, en fonction de l'âge des participants, du « Pass vaccinal » ou du « Pass sanitaire » doit être mis en place par
 - Les structures qui organisent des randonnées sur la voie publique et dans l'espace public dès lors où elles sont soumises à déclaration auprès des services de l'Etat, quel que soit le nombre de participants ;
 - Pour les organisations qui se déroulent dans un ERP de type X (espaces fermés) ou les ERP de type PA (stades, TEP etc....)
 - Elles sont soumises au « Pass vaccinal » à partir de 16 ans ou au « Pass sanitaire » pour les mineurs de 12 à 15 ans. Les enfants de moins de 12 ans ne sont soumis à aucune obligation de présentation de « Pass ».
 - Les bénévoles, encadrants des activités et salariés qui participent à l'organisation des manifestations sont soumis aux obligations de présentation des différents « Pass ».

• C. La formation

- Les participants aux formations organisées par les structures doivent présenter un « Pass vaccinal ».
- Les règles liées à l'hôtellerie – café – restaurants (HCR) devront être respectées par les participants et les intervenants ;
 - Les salles doivent être régulièrement ventilées
 - Le port du masque est obligatoire

• D. La vie associative

- Les réunions mises en place pour la continuité de la vie associative sont autorisées sous réserve de la présentation du « Pass vaccinal » si celles-ci se déroulent dans un espace fermé ;
 - Le protocole hôtel – café – restaurants (HCR) devra être respecté en cas de restauration ;
 - Les salles doivent être régulièrement ventilées.
 - Jusqu'au 31 juillet 2022, les associations peuvent tenir leur AG ou comité directeur à distance et délibérer valablement par voie de consultation écrite dès lors que la collégialité des délibérations est assurée.

Le port du masque

- Il est obligatoire dans tous les établissements recevant du public et les lieux clos, y compris ceux soumis aux différents « Pass » ;
- Il peut être retiré par les pratiquants durant l'activité ;
- Le préfet peut le rendre obligatoire en extérieur au regard de la situation sanitaire locale ;
- Pour toutes les personnes (bénévoles, salariés, prestataires etc....) intervenant sur une manifestation organisée par une structure de la fédération

Samedi 2 février : Branche Nord de l'Etoile Istréenne reportée.

Le très violent mistral (>100km/h) nous a conduit à reporter cette randonnée. Les six courageux présents au départ ont opté avec sagesse pour le parcours Eole aménagé selon l'évolution de la force du vent.

Ce matin n'était pas le jour pour Jean-Luc qui dès le départ a mis les deux roues dans les déformations de la chaussée et a aussitôt crevé et a renoncé à poursuivre. Gilbert est resté avec lui. Georges Fici, Baptistin, Jean-Claude et François ont poursuivi la route. Le retour avec le mistral dans le dos a un peu effacé les premiers km faits vent de face.

Vendredi 04 février : Reconnaissance du Brevet fédéral 150km par Jean-Claude SURIAN

Pour parer à toute déconvenue le jour J, Jean-Claude après avoir effectué la trace sur GPS de ce Brevet fédéral, a pris sa monture pour reconnaître le circuit.

Comme d'habitude il nous gratifie d'un excellent récit à découvrir dans la rubrique Interlude.

Aucun aléa a été noté et si les conditions sanitaires restent en l'état, les futurs participants pourront apprécier les paysages et les quelques difficultés du parcours. Une excellente préparation pour les traces ou flèches de Pâques en Provence 2022. Merci à Jean-Claude !

Vendredi 11 février : Istres, ville départ de la première étape du Tour de la Provence 2022

Avant tout, les nouveautés pour cette édition 2022 :

1- **le maillot de leader**, maillot au design sobre imaginé pour rendre hommage à Bernard Tapie, fondateur du TDLP.

La bande Mondrian comme un rappel de ses années à la tête de la Vie Claire, le bandeau jaune en hommage à sa victoire au Tour de France le tout signé par ses initiales « BT »



2- **le maillot du chouchou**, c'est le public qui choisira qui mérite de le porter ! Ce ne sera pas forcément le gagnant, ni le coureur le plus connu, mais celui qui vous aura procure de l'émotion !

A chaque étape le public sera amené à voter via notre compte Instagram...restez connectés.

Comme les années précédentes, l'association a fourni quelques baliseurs pour assurer la sécurité des coureurs lors de leur passage sur les voies istréennes. Certains adhérents sont allés au village vélo pour apercevoir et côtoyer certains cyclistes professionnels ou assister simplement à la présentation des équipes sur le podium et voir le départ de la course.



Lucien, Martine et François lors du passage de la Team Arkea



Mr Bernardini, le maire, donne le départ fictif de l'étape

Samedi 12 février : Deuxième brevet touristique « Découverte du petit patrimoine local »

Une belle matinée hivernale et très ensoleillée allait permettre la réalisation du deuxième brevet touristique dans d'excellentes conditions. La douzaine d'adhérents et notre ami sénégalais Djalal (de passage dans la région) allaient profiter d'un circuit sans difficulté majeure et des explications du gentil organisateur François (et de Denis).

Les dix points d'observation étaient plus ou moins connus mais chacun a pu renforcer ses connaissances ou les compléter. Une randonnée de 60km vraiment touristique tout en restant dans un rayon de 20km autour d'Istres !

Merci aux participants pour leurs encouragements à poursuivre dans la recherche de nouveaux sites à découvrir visuellement et culturellement.



Le lavoir St Suspi de Grans (XIX^e siècle)



Le Domaine de Cabasse (bâti au Moyen-Age)



Le Blockhaus de Grans (1^e et 2^e Guerre Mondiale)



Le Moulin à grains St Joseph à Grans (XVI^e siècle)



Le Mur des Abeilles à Cornillon-Confoux (XVIII^e siècle)



La nécropole St Vincent à Cornillon-Confoux (I^{er} S Av J-C)



Le Pont Flavien à St Chamas (I^S Av J-C)



La Fontaine Castané à Miramas le Veux (XIX^S)

Pour clore ce brevet le petit commentaire de Denis sur le Pont Flavien : « AVE FRANCUS MASIAE CYCLOS. MAGNUM ISTRUM. CONDUTORE DECEM CENTURI. PER HONORARUM FLAVIO PONTIS. DYONOSOS.

Traduction de la version latine pour celles et ceux qui auraient raté ce moment inoubliable au Pont Flavien de St Chamas et l'hommage mérité rendu à l'organisateur.

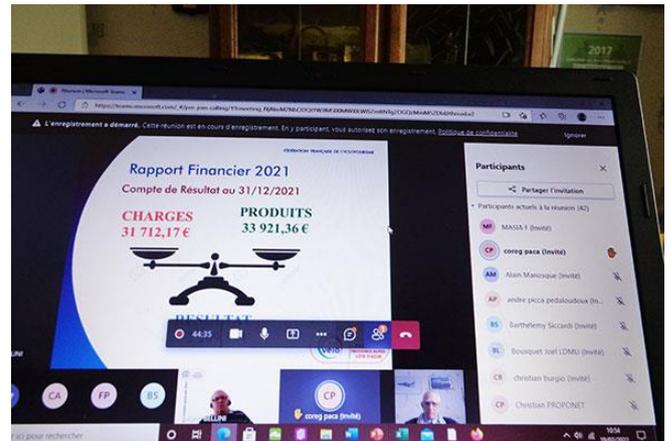
"Merci François Masia Cyclo, grand Istréen pour avoir conduit sa dixième centurie afin d'honorer le Pont Flavien. Denis."

Samedi 19 février : AG du Coreg PACA en visioconférence

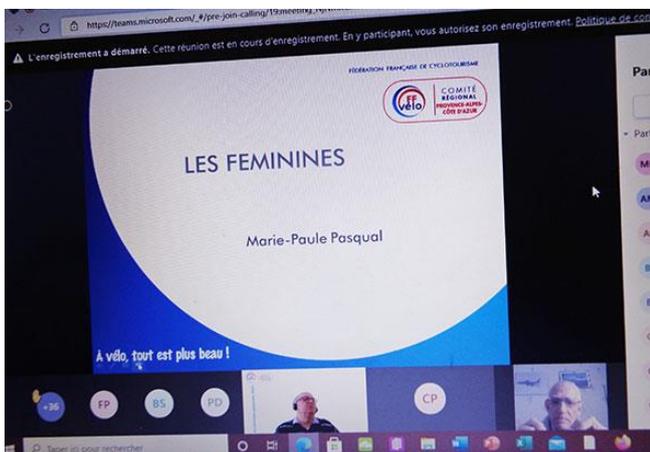
Compte-tenu des incertitudes sur l'évolution de la pandémie, nous avons une fois encore assisté en visioconférence à cette AG du Coreg pilotée par Mario BELLINI. Comme toujours, la FFCT était représentée par Christian PROPONET (*Président de la commission Relations avec les structures*) qui à chaque intervention a apporté son soutien ou pris en compte les points non résolus évoqués par certains présidents de CoDep ou de clubs.

Visio très enrichissante même si le contact physique fait défaut. Ci-joints quelques slides de la présentation PPT parcourue lors de cette matinée.

La quarantaine de présidents connectés ont certainement apprécié le contenu, les compléments d'informations au compte-rendu reçu en amont de l'AG et espèrent que la prochaine AG se fera en présentiel.



Le rapport financier



Le volet féminin de l'AG



Les récompenses fédérales

Mercredi 23 février : Branche Est de l'Etoile Istréenne

La douceur matinale (10°C) n'a pas attiré de nombreux adhérents pour cette deuxième branche. Ce sont peut-être l'heure matinale (8h00) et les prévisions météo avec un vent annoncé à 60km/h qui ont refroidi plus d'un. Dommage, le quatuor (Josian, Jean-Luc, Jean-Claude et François) a effectué le parcours sans trop de difficulté. La Côte de Coudoux ne les a pas freinés pour autant en ce début de saison. Le retour par La Barben, Pelissanne et Salon s'est effectué à vive allure sous la conduite de Jean-Luc et Jean-Claude.

Une très agréable sortie pour les quatre compagnons de route.



Le quatuor aux feux des Services Techniques de Miramas



En direction du Zoo de la Barben après les 4 Thermes



Passage sur le pont de la ligne TGV Avignon -Aix

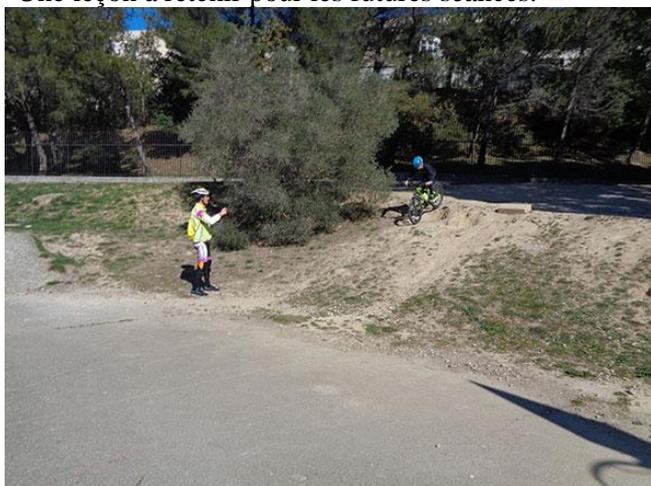
Mercredi 23 février : Reprise à l'EFV après les vacances scolaires

Trois jeunes assidus (Djamil, Nathan et Tom) ont retrouvé les conseils des moniteurs pour l'échauffement sur le plateau sportif. La suite a été un peu perturbée car le groupe s'est divisé en deux, François accompagné de Nathan et Djamil, alors que Tom et Jean-Claude ont bifurqué au mauvais endroit sur le circuit derrière l'AFPA.

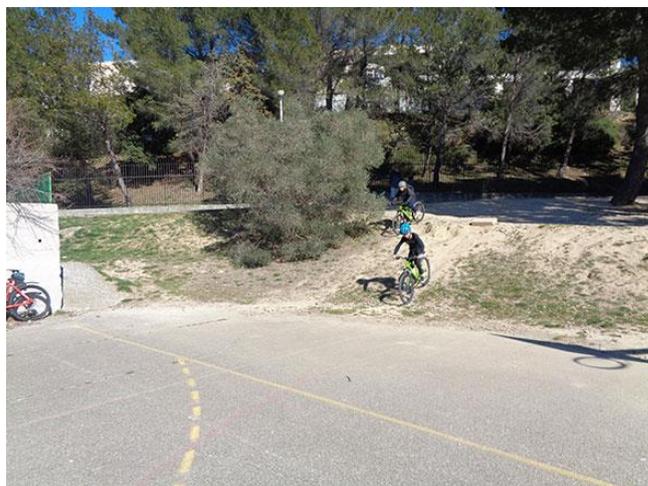
Enquête de se retrouver près des courts de tennis de Davini sans succès, le retour à la maison du cycle est décidé par le 1° demi-groupe par le chemin inverse avec l'espoir de retrouver Jean-Claude et Tom. Sans succès.

Arrivés à la Maison du Cycle, Yvon qui devait reprendre Tom, a pu contacter Jean-Claude, qui était sur le retour, nous a donné le fin mot de la sortie. Les aléas d'une sortie due « aux caprices » d'un participant.

Une leçon à retenir pour les futures séances.



Entraînement de Nathan dans la petite descente



Nathan et Djamil s'exercent encore

Samedi 26 février : Ouverture des brevets fédéraux -IS Cyclo effectue le sien pour ses adhérents

Seul un trio (Jean-Luc, Jean-Claude et François) a effectué le brevet fédéral interne à l'association. Il est vrai que la froide température (2,1°C) et les conditions vents (60 à 80km/h) n'étaient pas propices à mettre un cyclo dehors.

Après la montée du Val de Cuech, à Salon, le trio s'est dirigé vers Vernègues par des routes connues. Il a contourné le majestueux Château de Charleval pour rejoindre Mallemort avec un vent trois quart favorable. Pour éviter la circulation sur la D17 pour rejoindre Lamanon, Jean-Claude nous a proposé de rouler sur le chemin vicinal longeant le Canal de Provence (charmant et très peu fréquenté). Arrivé à l'entrée est de Lamanon, une halte est improvisée pour permettre à Jean-Claude de discuter brièvement avec le président du Codep 13 (Bruno CONFAIS) que nous avons croisé avec deux autres cyclos d'Eyguières.

Le retour par Eyguières, Aureille, Entressen s'effectue sans encombre et bonne vitesse malgré le léger vent de face.

C'est vers 11h10 que le trio était de retour au point de départ. Un circuit très agréable avec une seule difficulté pour permettre une bonne préparation pour les prochaines manifestations à venir.

Bravo à nos trois adhérents.



Le trio au départ



Le long du canal de Provence entre Mallemort et Lamanon

Dimanche 27 février : Pédalez en familles reprend ses droits pour le public istréen

La communication importante sur les réseaux sociaux n'a pas porté les fruits escomptés quant à la présence des familles. Merci à celles qui ont participé, et aux quelques adhérents qui ont eu la délicatesse de passer nous dire un bonjour.

Matinée particulière pour cette première séance. Jean-Claude a assuré la randonnée unique avec les familles Duthoit, Dubois et quelques individuels de l'EFV. François est resté avec Hamed (enfant handicapé) dont les parents souhaitaient qu'il redécouvre le vélo. Vu le handicap une séance particulière de maniabilité sur le plateau sportif suivie d'un trajet très court sur la route lui a été proposé pour voir son comportement. N'ayant pas les labels et formations requise, l'association ne peut assurer cet encadrement particulier. Merci tout de même à la famille pour avoir répondu à notre manifestation.

Un grand coup de chapeau à Noémie la plus jeune qui a bien réussi à suivre les plus grand sur le parcours de 10km proposé par Jean-Claude.

Ci-dessous les quelques clichés de la matinée. Merci à Yvon pour avoir assuré l'intendance.

Espérant que nos efforts seront récompensés pour la prochaine séance du 13 mars (chiffre porte bonheur !)



Les premiers participants prennent le café



Parcours d'agilité pour Hamed sous les yeux de François



Hamed et ses parents après la pratique sur le plateau sportif



Le retour des familles avec un réconfort liquide et solide !

Mercredi 2 mars : Les 3 versants de Cornillon-Confoux

Fraîche matinée pour cette nouvelle édition. Nous étions quatorze au départ à nous élancer sur un parcours bien connu de tous mais qui marque les mollets tant les raidillons et côtes sont répétitives dans l'espace-temps.

Avec nous Baptiste, un futur adhérent a découvert avec plaisir cette activité (même s'il aurait préféré voir le groupe évoluer sur un terrain plus plat).

Au fur et à mesure le groupe s'est liquéfié avec les différents passages au haut de Cornillon car à court d'entraînement.

Ce n'est qu'un quatuor qui a bouclé l'ensemble du parcours. Bravo à tous pour cette participation.



Passage sous le Viaduc St Léger à St Chamas pour le 1^{er} versant



Encore nombreux au haut de cornillon pour le 1^{er} passage !



Jean-Luc et Gilbert dans la 3^{ème} ascension !

Mercredi 2 mars : Les jeunes de l'EFV jouent les acteurs pour la vidéo « un instant Club » proposée par l'OMS

L'OMS propose aux clubs intéressés de réaliser des vidéos pour présenter leurs activités. Nous avons convenu avec Yoan N'Guyen (étudiant en Master Sport en alternance Université Luminy et entreprise OMS Istres) de réaliser les prises de vue pour mettre en exergue les activités de l'EFV. Après quelques prises de vue d'agilité sur le plateau sportif où un parcours de piquets, cônes et coupelles étaient installés, les éducateurs ont proposé d'autres activités que l'EFV dispense auprès des jeunes pour le pilotage et la maîtrise du vélo. Ci-après quelques clichés qui ont surpris les vidéomans non habitués à voir des « gamins évoluer de la sorte ».

Merci à Sébastien d'avoir ponctuellement assister les deux éducateurs dans la préparation.



Yoan, le vidéo-man, prêt pour des prises de vues en dynamique de nos jeunes dans une faible descente



Avant de s'élancer les derniers rappels de Jean-Claude pour éviter les mauvaises surprises



Nathan débute les prises de vues « maniabilité » dans un ensemble de rochers



Mahé et Tom prêts à exécuter le même exercice pour doubler les prises de vues

Nota bene : l'activité route des adultes sera extraite des quelques vidéos faites par notre ancien collègue « Sauveur Oliver ». Dès la réalisation achevée de la vidéo, les adhérents seront informés pour la visionner.

Merci aux deux étudiants de l'intérêt pour notre association dans le cadre de leurs études et remerciements à l'OMS pour leur soutien en communication !

Jeudi 3 mars : Réunion « Savoir Rouler A Vélo-SRAV » avec la Direction des Sports et les associations Vélo istréennes

Sous la bienveillance de la déléguée aux Sports « Mme Patricia SANTINI », le directeur des Sports « Jacques DELANNOY » a sollicité les associations vélo à donner leur avancement sur le SRAV auprès des jeunes licenciés. A tour de rôle, IS Cyclisme, IS Triathlon et IS Cyclotourisme se sont exprimés (IS VTT absent). Le débat s'est poursuivi par la présentation du dispositif à créer dans les 14 groupes scolaires istréens avec les éducateurs de l'EMS (école municipale du sport).

Les trois blocs du SRAV seront progressivement abordés avec l'inspection départementale de l'Education Nationale, les professeurs des écoles conviés et surtout avec les moyens en matériels et humains dont disposera l'EMS.

Seront abordés dans une autre réunion, la planification tant en milieu scolaire que périscolaire.

Un chantier en cours de construction où les associations seront amenées à apporter les pierres à l'édifice.

Un document sur les responsabilités de la formation sera transmis à chacun pour permettre d'évaluer son périmètre d'action.

Comme toujours ce chantier prendra du temps avant de trouver un rythme de croisière optimal (~1200 écoliers devront suivre la formation).

Une prochaine réunion de recalage et de concertation sera établie en temps opportun.

Samedi 5 mars : Les 4 montées à la Chapelle des Marins à Martigues

Contrairement à la première édition en 2021, les habitués de cet exercice ont un grand nombre de collègues rejoindre le groupe au départ. Notons la présence des couples Atchi et Malecki du groupe des paisibles qui ont décidé de réaliser une partie du circuit proposé. Bravo à eux.

Le point particulier qui ressort de ces différentes ascensions est le nombre de feux tricolores au rouge que nous avons rencontrés sur le parcours, nous obligeant à mettre pied à terre compliquant le redémarrage en côte !!

Quel que soit le groupe, chacun a fait avec ses moyens du jour, à son rythme tout en se faisant plaisir.

Il est à souligner le chaleureux accueil offert par Yvon et Nicole à chaque passage à la Chapelle. Bravo à eux.



Début de la matinée avec le départ à la Maison du Cycle



Jean-Luc et Gilbert sur la fin de la 1^{re} montée



1^{er} instant convivial offert par les Fontaine à la Chapelle



Casse-croute après la 3^e montée pour les 2 groupes

Une sortie sportive avant tout où la camaraderie et la convivialité ont été de mise. Appréciee par tous, certains ont rajouté une cinquième montée pour se faire encore un plus grand plaisir (vous devinez de qui je veux parler !!!).

Merci à tous les participants (65km et 731m de D+).



Encore rouge le feu, avant de redescendre vers Port de Bouc

Mercredi 9 mars : Etoile Istréenne branche Sud-Est

La fraîcheur matinale n'a pas freiné l'ardeur de certains Paisibles (2 couples) et 6 Modérés pour découvrir cette branche faite vers la Côte Bleue. Même si le parcours paraissait relever tant par la distance que le dénivelé positif, c'était avant tout le plaisir de « cycler » sur des routes un peu délaissées par l'association depuis trois à quatre années (circulation puis pandémie Covid).

Pas de chance pour la moyenne, arrivés à Martigues, nous avons pu profiter d'une pause imposée par le pont qui était en position relevée. C'est impressionnant !

Plus en avant, c'était la réfection de la route longeant l'A51 entre la Mède et Châteauneuf les Martigues qui nous a un peu ralenti. Nous avons abordé les « montagnes russes » longeant la côte avec le sourire !



C'est à la sortie de St Julien que les Modérés ont rejoint les Paisibles qui avaient opté pour une boucle différente en rejoignant la Couronne puis Sausset les Pins (ils voulaient pointer un col à leur carnet -le Col de la Gatasse 122m !), puis ils ont cheminé ensemble jusqu'à la fin de la route Blanche. Les 4 rescapés des Modérés ont pris un rythme plus élevé pour boucler le parcours en passant par St Blaise et Rassuen.



Une sortie agréable même si elle a laissé des traces de fatigue dans certaines jambes !

Merci aux plus anciens d'avoir pris part à une partie de cette branche vallonnée, même avec des VAE pour certains, il fallait le faire !!!!

Mercredi 9 mars : Nos quatre jeunes s'initient à la topographie



Le programme pour cette séance est respecté avec l'initiation à la topographie. Après une mise en route d'échauffement, dès l'entrée dans la pinède des Heures claires la chasse aux balises a pu commencer. Progressivement, les consignes et certains acquis permettent de bien se repérer et trouver rapidement les balises. D'autres plus techniques, sont sources d'erreur d'orientation, d'appréciation de distance ou d'étude de carte insuffisante. Les conseils des éducateurs remettent les jeunes sur la bonne piste. Après une heure à naviguer sur le plateau, un petit point leur est transmis quant à l'emploi de la boussole. L'approche du cap fera l'objet d'une séance particulière !

Très bonne séance pour trois d'entre-eux, le quatrième n'a fait que suivre !

L'EFV au grand complet pour cette séance Topo !



On écoute les consignes !



Nouvelles infos pour la prochaine balise à découvrir !



Nathan en leader pour chercher la Balise n°78



Fin de séance avec les premiers conseils pour l'utilisation de la boussole

Samedi 12 mars : Etoile Istréenne, branche Nord reportée

Pour la deuxième fois cette sortie est reportée à cause de du crachin et du violent vent marin qui se sont invités pour l'ensemble du week-end. La prudence est de mise.

Dimanche 13 mars : Pédaler en familles, 2^{ème} séance

Le temps maussade et le fort vent d'Est ont découragé les familles à découvrir le parcours proposé par les organisateurs. Les habitués adhérents Jean-Luc, Gilbert ont assisté Yvon, Jean-Claude et François pour permettre le bon déroulé de la matinée tant sur le plan logistique que sportif. Merci à la famille MURIANO-CANTO d'avoir partagé ces quelques instants en notre compagnie. Grand bravo à Mahé (6ans) qui a effectué tout le parcours sans rechigner.

Les quelques clichés de la matinée.



Un moment de convivialité lors de l'accueil



Le mini-groupe prêt au départ



Un passage technique dans une sente près des Maurettes



Halte à l'ancienne maison du gardien des canaux

Mercredi 16 mars : Nos jeunes de l'EFV partent à la découverte de l'environnement à Caste Vigne.

Au programme de nos jeunes, les éducateurs leur ont proposé la découverte d'une ferme avec des volailles en descendant le quartier des Gargouilles, puis le canal de Martigues et la construction du pont à siphon. Ils avaient comme objectif la découverte de quelques végétaux typiques de la Provence (thym, romarin). Une longue halte en compagnie de « gentils » toutous à la Tour d'Aix à défaut d'atteindre l'ancienne cheminée de la pompe à feu qui a servi au transfert de l'eau salée de l'Étang de Lavalduc vers les Salins de Rassuen.

Le retour était plutôt sportif pour grimper vers l'AFPA et rejoindre le quartier des 4 Vents.

Une petite chute de Mahé sans conséquence sur la piste longeant l'Avenue des Anciens Combattants est à déplorer. Une séance très instructive et appréciée de nos jeunes



Le canal de Martigues près de l'ancien stand du Tir à l'arc



Explication sur le pont siphon du canal qui traverse la D51



Ramassage de quelques brins de Thym

Entre amusements et découvertes, notre trio s'est montré attentif parfois curieux comme l'instant où François leur a présenté trois asperges sauvages. Sur le retour Tom et Nathan cherchaient à en trouver mais ce n'était pas évident en restant sur la sente longeant l'AFPA.



Découverte de la Tour d'Aix et l'ancienne cheminée de la pompe à feu



Senteur du romarin près du Cimetière des Maurettes

Samedi 19 mars : Etoile Istréenne branche Ouest vers la Camargue et la Crau humide.

Nous étions 8 au départ sous un ciel maussade pour effectuer un parcours qui aller nous éloigner un peu des routes empruntées lors de nos sorties habituelles. Gilbert et Norbert découvraient le tronçon St Martin -Mas Thibert. C'est justement sur cette partie de route qu'à notre grande surprise, notre ami Joël MULOT parti de Port St Louis par la voie verte, nous a retrouvé et effectué la remontée vers Arles par la Voie Rhodia pour atteindre le célèbre Pont Van Gogh. Joël, qui reprenait les sorties vélo depuis son hospitalisation, nous quittait et faisait demi-tour pour rentrer chez lui. Nous poursuivons notre retour vers Istres en écourtant le parcours car l'heure avançait et le vent d'Est ne nous facilitait pas la tâche. Un seul léger incident technique (rupture du garde boue de Jean-Luc) nous fit quelque peu ralentir la bonne allure.



Le long de l'autodrome de Miramas



Entrée de la voie verte « Via Rhodia » au Mas Thibert



Arrêt au « Pont Van Gogh » près d'Arles

C'est après le rond-point nord d'Entressen que nous doublons les couples ATCHI et MALECKI qui s'étaient octroyés une sortie dans les Alpilles. A l'embranchement de la D5 et de la N569, notre dernière recrue (Baptiste GUZZI) nous quittait pour rejoindre Miramas, s'assurant ainsi de boucler son premier 100km de l'année.

Une belle randonnée de 105km en quelques 4heures de route sans être trop gênés par les automobilistes vu les routes prises. Une découverte pour grand nombre d'entre-nous. Merci à tous les participants et à bientôt pour la branche nord sur des routes plus connues !

Participaient à ce parcours : Gilbert ANDRAUD Josian BLANC, Norbert CALATAYUD, Georges DELEGLISE, Jean-Luc DUTHOIT, Baptiste GUZZI, Joël MULOT, François MASIA et Jean-Claude SURIAN.

Mercredi 23 mars : Brevet touristique n°3 « Vestiges féodaux du Moyen Age »

Malgré la température très fraîche de la matinée, 14 adeptes des brevets touristiques ont pris part à ce troisième brevet pour allier culture et sport. Le parcours de 80km sans grosse difficulté nous permettait de découvrir 3 merveilleux sites dont un bref rappel ci-dessous est fait pour ceux qui ont délaissé cette activité.

Merci à tous ceux qui ont pris part à cette agréable matinée culturo-sportive !

1- **Vestiges de Roquemartine** est le nom d'un ancien *castrum* situé sur la commune d'Eyguières (Bouches-du-Rhône). Son château en ruine, appelé « castellas de Roquemartine » ou « château de la Reine Jeanne1 », date des XII^e et XIII^e siècles. Il appartenait à la famille d'Albe ou d'Aube. D'aspect extérieur, le château de Roquemartine rappelle le château des Baux. Il se dresse au sommet de hautes falaises dénudées dont les pentes herbeuses sont fréquentées par des troupeaux de moutons². En contrebas du château se trouve l'église Saint-Sauveur, qui fut autrefois l'église paroissiale du bourg de Roquemartine et qui fut rattachée à la commune d'Eyguières en 1805.



Le groupe des Modérés devant le château en arrière-plan

2- **Le château du Duc de Guise** fut fortifié à la fin de l'Empire romain. La place forte fut détruite au VI^e par les Wisigoths venus assiéger Arles. Reconstituée au XI^e siècle, elle devint le fief des comtes de Provence. C'était au XII^e siècle une forteresse militaire réputée, chargée de surveiller la vallée de la Durance. C'était un lieu de justice et une prison redoutée. Louis XI la fit à nouveau abattre en 1483. Relevée au XVI^e par la famille De Guise pendant la Ligue, elle n'a pas pu échapper à l'ordre de Richelieu de démolir tous les châteaux féodaux du pays, l'ancienne forteresse militaire est en ruine depuis l'époque de Louis XIV mais s'impose toujours au-dessus du village.



Le château de Guise à Orgon vu du bas du village



3- Construit à la fin du XI^e siècle ou au début du XII^e siècle, **le château d'Aureille** domine le village. Le bourg devenu fortifié relève de l'archevêché d'Arles. Au XVI^e siècle, le village est déserté à la suite de nombreux combats et le château est détruit en 1593. La paix revenue, Arles fait ses comptes et pour rentrer de l'argent décide de vendre une partie de son patrimoine. La ville d'Arles ne peut s'occuper du territoire d'Aureille qui est aussi éloigné. Le 31 mai 1604, Madame Louise d'Ancezine, dame de Saint Chaumont, achète aux consuls d'Arles les premiers quartiers de la terre d'Aureille : «ladite dame de Saint-Chaumont » désirerait y faire construire quelques maisons et rendre les terres fertiles et bien cultivées. Entre 1608 et 1620, une vingtaine de familles s'implantent à Aureille et la fortunée Dame de

Saint-Chaumont n'aura de cesse de faire d'Aureille une terre riche et l'on pourra admirer à nouveau les ruines qui subsistent du château.



Le site en arrière-plan vu en descendant du Pas de la Figuière vers Aureille

Mercredi 23 mars : Nouveaux apprentissages pour nos jeunes assidus de l'EFV

L'après-midi printanière nous a permis de mettre en pratique quelques notions vues en début de cycle sur des terrains plus faciles. Le porté vélo, la maîtrise de la vitesse dans une forte descente, l'utilisation des bons braquets pour vaincre la montée et le passage de relais entre cyclos ont permis à nos quatre assidus de se remettre dans le bain et mesurer la difficulté des exercices dans un autre contexte que sur les plateaux sportifs du CEC.

Bravo à nos jeunes qui progressent et mesurent encore les efforts à produire pour une maîtrise totale du pilotage de leurs vélos.



Franchissement d'un arbre couché en travers de la sente pour Nathan



Le portage expliqué par François



Djamil aidé par François

Le plus jeune, Mahé a été dispensé de cet exercice et du suivant compte tenu de sa petite taille et de sa monture !



Tom dans ses œuvres !



Nathan et la maîtrise du vélo dans la forte descente



Djamil pas très rassuré pour ce premier essai !



Tom peu à l'aise prêt à freiner avec les pieds !!!



Utilisation des bons braquets pour remonter la pente !



Passage de relais entre Mahé et Djamil !

Samedi 26 mars : Brevets Fédéraux 100 & 150km

Fraicheur matinale, vent d'est et un soleil radieux ont accompagné la quarantaine de participants aux deux brevets fédéraux proposés. De la benjamine de 13 ans aux deux grands séniors de 85 ans, tous ont apprécié les parcours tracés dans la chaîne des Côtes, le Val de Durance et la Trévaresse. Nous tenons à remercier les clubs qui ont répondu présents (Fos/Mer, Lamanon, Miramas, Excelcior Marseille et le ROC de St Martin de Crau venus en grand nombre). La participation istréenne s'est cantonnée au brevet 100km tant pour le groupe des modérés (4) que celui des paisibles (6).

En milieu d'après-midi, nous avons eu la présence de la Déléguée aux Sports (Mme Patricia SANTINI) qui soulignait les efforts consentis par l'association pour proposer et maintenir les activités sportives traditionnelles même si la participation aurait pu être plus importante compte tenu de la belle journée printanière du jour.

Le président remercie bien sur les participants et les 7 bénévoles qui ont assuré l'accueil et la logistique de ces brevets.



Nos fidèles bénévoles !



Le ROC en nombre au départ



Les cyclos du Vélo club de Miramas



François et Jean-Marie du Vélo club fosséen



Le ROC en pleine action



Les aléas d'une crevaison



Gilbert et Georges de retour du BF 100km



Pause en cours de route pour le ROC



Cyclos marseillais après leurs efforts sur le BF 150km



Jacques, Joseph et leurs collègues de retour du BF 100km



La Déléguée aux Sports parmi les participants et bénévoles



Les derniers retours avec Michel et jacqueline de Fos

Dimanche 27 mars : Concentration de la Côte Bleue et des Calanques à Carry le Rouet



Au départ du rassemblement seuls le président et le secrétaire étaient présents. Pris par des obligations familiales, le président a laissé Jean-Claude retrouver les autres cyclos à la concentration de Carry le Rouet.

Finissant la très petite sortie, le président a tout de même pu échanger avec le couple de cyclos de la Côte Bleue qui tenait le point de ravitaillement au parking de St Blaise (un parcours venant de la Côte passant par St Mitre, Massane, Varage, St Blaise puis retour par Martigues. Il a pu voir quelques cyclos qui terminent leur boucle dans le bon sens et d'autres dans le sens inverse. Le tout était de faire le rallye malgré le temps maussade.

En espérant pouvoir participer activement lors de leur prochaine manifestation au départ de Sausset.

Mercredi 30 mars : les jeunes découvrent les premières notions de mécanique !

Le hasard fait bien les choses parfois ! La météo très menaçante et les 2 crevaisons des roues Ar pour les vélos de Nathan et Djamil allaient nous permettre d'aborder le thème mécanique prévu dans la grande salle de la Maison du Cycle. Après une présentation des principaux outillages à utiliser, les choses sérieuses ont commencé avec le traitement des crevaisons puis comment résorber le saut de chaîne. Attention requise pour tous même si certains décrochaient à de multiples reprises. Dans l'ensemble, la séance aura été constructive et instructive. Pour évacuer le trop plein d'énergie, les éducateurs ont proposé une balade de 3km pour décompresser !

Ci-après les clichés de l'apprentissage mécanique :



Présentation des outils principaux



Dépose de la roue arrière pour Nathan



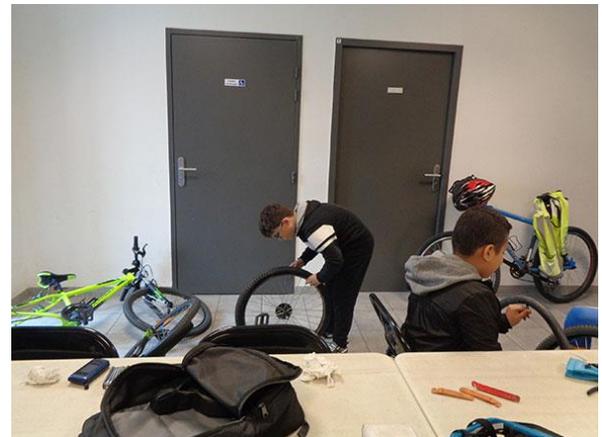
Vérification du pneu !



Recherche de la fuite à l'oreille !



Réparation de la chambre d'air



Tom remonte le pneu, Djamil cherche la fuite sur la chambre d'air



Tom cherche à résoudre le saut de chaîne



Nathan n'hésite pas à se salir pour remettre la chaîne !

Samedi 2 avril : Annulation du brevet touristique « A la découverte de la Camargue »

Par prudence et sécurité, la sortie association a été annulée compte tenu des conditions climatiques prévues par météo France. Pour ce début d'avril, l'hiver fait son grand retour avec un très fort Mistral (rafales supérieures à 100km/h) et des températures dignes d'un mois de janvier !

Ce ne sera que partie remise pour l'année prochaine pour découvrir en vrai les clichés ci-dessous :



Cheval et taureau



Rizière



Flamands roses

Dimanche 3 avril : concentration du Val de Durance à Villelaure

Le mistral soufflant encore très fort, aucun adhérent a mis le nez dehors pour rejoindre la concentration de Villelaure !

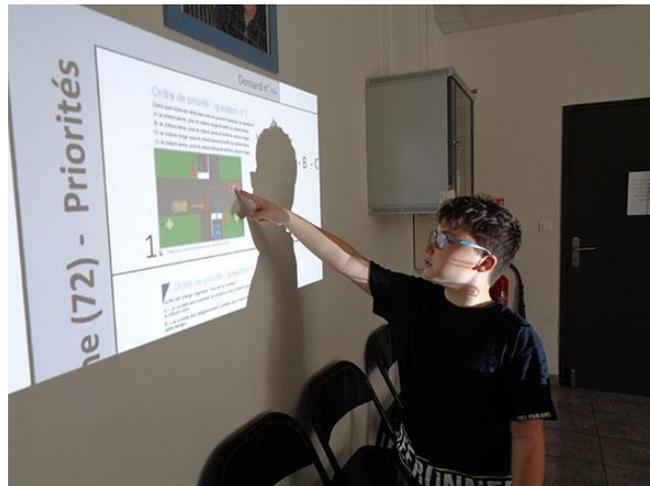
Mercredi 6 avril : Après un rappel sur la sécurité routière, les jeunes découvrent les risques des routes urbaines avant le gouter pascal !

Une séance un peu particulière avec des rappels de base sur la composition des éléments du vélo et surtout le respect de la priorité sur les routes ouvertes à la circulation. Après 40mn d'exercice au tableau, le trio et les animateurs se sont rendus sur le terrain pour approfondir la signalisation routière.

La balade s'est ponctuée par un bref goûter pascal qu'avait programmé François avant le départ en vacances de Pâques. Ci-dessous quelques clichés de l'après-midi studieuse et conviviale.



Mahé désigne les éléments du vélo



Tom donne les priorités de passage



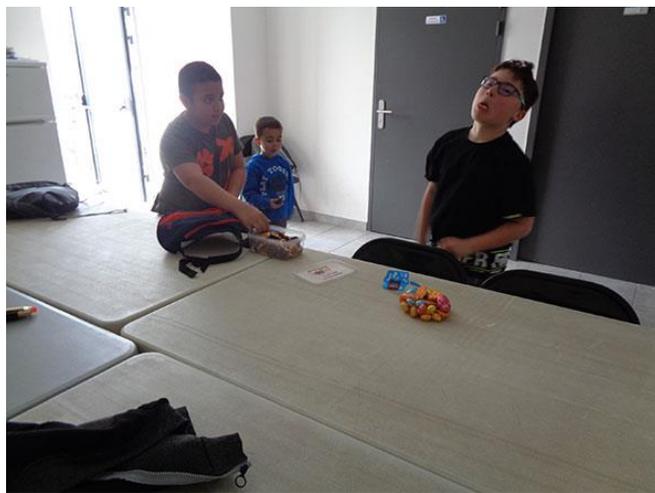
Le trio pour définir les priorités dans le carrefour



Mise en pratique sur le terrain



Gouter pascal : Mahé apprécie œuf de Pâques et gaufres



Après l'effort, dégustation du gouter de Pâques

Samedi 9 avril : 1^{er} rassemblement « Vivons vélo » avec comme thème « Des salines au port du Ranquet »

C'est avec surprise que ce rassemblement ait pu se faire sous un beau ciel bleu dû aux efforts de Maître Eole. Face à cette situation, François a modifié le circuit pour permettre aux participants de ne pas trop s'épuiser avant les points d'observation prévu dans la randonnée.

Le C/R de cette belle matinée est à lire dans la rubrique « Interlude ». Merci à tous les participants, aux accompagnateurs et à la famille Fontaine pour la tenue de l'accueil et le rafraîchissement de fin de matinée.



Point accueil pour bien débuter



Commentaires sur les embarcadères au port du Ranquet

Mardi 12 avril : Après-midi initiation au cyclotourisme au profit des familles et enfants du Centre Social « La Farandole ».

Sous couvert de l'OMS, les éducateurs de l'EFV de l'association ont proposé quelques fondamentaux pour la maîtrise du pilotage du vélo aux adultes et enfants qui découvraient nos activités de cyclotourisme pour la première fois. Ce sont 4 adultes et 14 enfants de deux ans et demi à onze ans qui se sont exercés sur des exercices de base (comment monter à vélo, rouler droit, maîtriser un virage, lâcher de main pour signaler le sens de déplacement, savoir freiner dans une zone appropriée, slalomer droit et/ou en décalé, prise de bidon main droite, dépose main gauche, l'exercice de l'enrouleur, ...).

Parallèlement, deux des plus jeunes ont bien assimilés les conseils pour enfin rouler seuls sans l'aide des parents ou des éducateurs. Pour le fun, les deux babies, sous l'œil attentif des mères et de l'éducatrice du CS La Farandole, cherchaient à copier les plus grands.

Après une bonne heure à circuler sur le plateau sportif de basket, Jean-Claude a pris le groupe des adultes et jeunes pour une petite balade dans la pinède du CEC pour mieux appréhender les difficultés du terrain (cailloux, racines, rochers, déclinaison du terrain). Après quelques hésitations pour aborder une pente un peu plus prononcée, le groupe prenant confiance, s'est pris au jeu et répété plusieurs fois l'exercice.

C'est après une demi-heure que le groupe rejoignait les quelques enfants qui approfondissaient les exercices de base sous l'œil expert de François.

L'heure avançait, il était temps de ranger le matériel et de voir les familles et enfants conquis par cette après-midi « vélo ».

Merci à l'OMS (Patrick) qui a pu mettre à disposition les VTT, draisiennes ainsi que les casques de sécurité pour cette animation réclamée par le Centre Social de la Farandole dans le cadre des activités multisports offertes pendant les vacances scolaires. Une après-midi très positive d'échange et de retour sportif car un ou deux enfants devraient rejoindre

l'EFV dès la fin des vacances de Pâques d'une part, et deux adultes seraient très intéressées pour s'inscrire dès la saison prochaine aux activités Sport-Santé/bien être que l'association souhaite instaurée pour la saison 2023.

Quelques clichés de l'après-midi.ci dessous :



L'accueil des participants



Apprendre à monter à vélo



Le rouler droit !



Idem pour les adultes : rouler droit



Baby imite les grands !!!



Maîtrise d'un virage



Tourner à gauche, le bras va se lever !



Slalom pour Djamil de l'EFV



Respect de la zone de freinage



Lâcher d'une main prise d'un bidon



Le Baby roule enfin seul !!!



Exercice de l'enrouleur



Les adultes de retour de la balade dans la pinède



Fin des activités et remise d'un sac « Vivons vélo »

Jeudi 14 avril : Sortie longue distance vers le pays d'Apt pour notre baroudeur Jean-Claude SURIAN

Retrouvez en rubrique Interlude le récit de cette sortie de plus de 200km que Jean-Claude s'est offert avant le Week-End Pascal.

Bravo à notre baroudeur aux longs parcours et chercheur de dénivelé positif !

Du Samedi 16 avril au Lundi 18 avril : Randonnées et concentration pascales à Carpentras et Blauvac dans le 84

PAQUES EN PROVENCE à Blauvac (84) le dimanche 17 avril 2022 était organisée par le Comité départemental de cyclotourisme du Vaucluse.

Lieu de la concentration "Souvenir Vélocio", signature du Livre d'or (en présence de Dominique Lamouller, Denis Vétiel de la FFCT et Mario Bellini le président du Coreg PACA), résultat des Flèches, Traces et Fléchettes par l'Audax club parisien étaient au programme de cette journée sous un beau soleil provençal. Nombreux participants venus de tous les départements limitrophes du Vaucluse.



L'ASPTT CARPENTRAS avait pendant ce week-end pascal la charge d'organiser les activités du samedi et lundi et proposait deux randonnées au départ de l'Espace Auzon :

- 60 km – La route des vins, 85 km – Les villages perchés, 125 km – Le tour du Ventoux.

Ci-dessous quelques clichés de la concentration :



Les participants à la concentration



L'accueil au centre du village



Bénévoles et équipes à l'accueil des traces



Le gobelet et médaille souvenirs de ce PAP deux fois reporté cause Covid 19

Mercredi 27 avril : Les jeunes reprennent leurs activités avec la mécanique en pleine nature.

Après quelques kilomètres sur les pistes du Deven et sentes longeant le parc Auguste AUDIBERT, la séance s'est poursuivie par trois incidents mécaniques que chaque jeune a dû résoudre (avec l'aide de l'encadrant !). Pas évident de reprendre les positions optimales pour le freinage et la hauteur de selle ! L'avantage de ses formations est de permettre aux jeunes de mémoriser les gestes de dépannage et de les plonger dans la mécanique. Bonne exécution dans l'ensemble.

Le retour vers la Maison du cycle comportait un passage délicat et seul Nathan a pris plaisir à le faire 2 fois. Djamil et Mahé l'effectuèrent dès qu'ils auront pris plus d'assurance.



Djamil règle la tension du câble frein arrière



Mahé replace l'embout du câble de frein arrière dans l'étrier



Nathan règle la hauteur de selle !

Samedi 30 avril : Brevet touristique n°10 « Les villages perchés du Petit Lubéron »

A défaut d'une forme physique suffisante de la plupart des habitués pour effectuer ces sorties à la journée et la météo incertaine, ont conduit les responsables à reporter cette activité.

Culminant à 720 m d'altitude, le massif du **Petit Lubéron** est une barrière naturelle délimitant Haute et Basse-Provence. De jours meilleurs nous permettront de découvrir cet espace si prisé des cyclotouristes.



Hameau des Proches Bastides de Lourmarin



Saignon village au-dessus d'Apt

Dimanche 1 mai : Rando route et Gravel de St Andiol « Sur les chemins de Jean MOULIN »

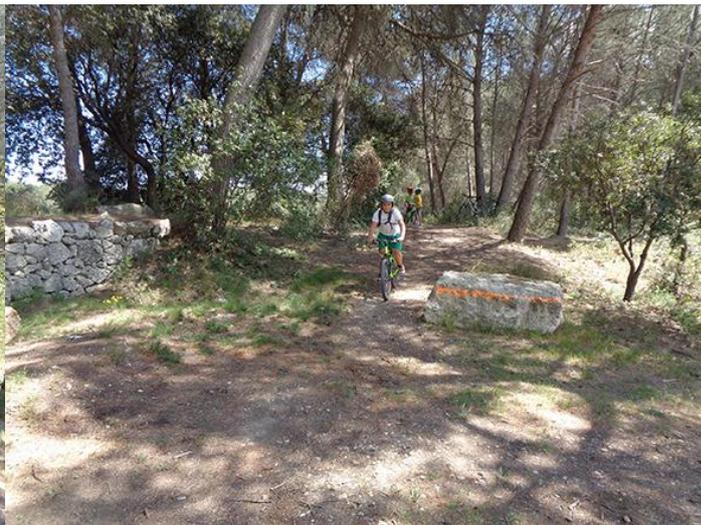
Le Mistral soufflant à 60-80km/h a découragé l'association de se rendre à cette concentration le « jour du Muguet » et jour anniversaire de l'association cyclo de St Andiol.

Mercredi 4 mai : Activité de l'EFV

La chaleur s'est invitée en ce début de mois mais les jeunes ont pu réaliser l'ensemble des exercices prévus (freinage, maîtrise de la vitesse et choix des rapports de vitesse). Les plus téméraires bien conseillés se sont engagés dans des exercices avec un certain brio. Le plus jeune, Mahé, n'a pas été en reste. Soutenu par François, il a pu également s'exercer en toute sécurité. Bonne séance de travail !



Nathan débute les exercices sur le freinage



Au tour de Djamil d'appréhender le freinage et la sécurité



Nathan et Djamil maîtrisent vitesse dans un passage difficile



Nathan a mis les bons rapports de vitesse dans la montée !

Samedi 8 mai : Concentration de l'Hauture et Fête du Vélo à Fos -sur-Mer ;



Quelques participants à la concentration de l'Hauture

Une journée très animée pour l'association qui a vu quelques adhérents participer avec enthousiasme à la concentration de l'Hauture. Le CA était représenté par Yvon car Jean-Claude encadrait le stage « Féminines du 13 » à Buis les Baronnies et François effectuait la reconnaissance du séjour à Salles la Source.

Un juste retour d'amitié entre les deux clubs qui participent réciproquement aux activités proposées.

Merci aux organisateurs et à bientôt pour d'autres activités en commun !

Dimanche 8 mai : Concentration du 31^o anniversaire R Prézeau d'Alleins.

Annulée par les organisateurs qui n'ont pas eu le temps matériel de modifier les randonnées à la suite des remarques imposées les autorités préfectorales.

Lundi 9 au jeudi 12 mai : Périple auvergnat du trésorier à l'assaut du Mont Gerbier de Jonc

Retrouver les aventures de William en cours de remise en forme sur les routes de l'Ardèche et de la Haute-Loire dans la rubrique « Interlude ». Bravo au baroudeur solitaire !

Mercredi 11 mai : Activité de l'EFV

Sous la conduite de Jean-Claude SURIAN et de Ludovic GIROD, les trois jeunes présents se sont exercés au slalom en pleine nature ainsi qu'aux franchissements d'obstacles. Maîtrise du pilotage et de l'appréhension psychique était au programme de cette après-midi sous un chaud soleil.



Exercice facile pour Mahé avec son petit vélo



Nathan dans le même exercice



Tom franchit facilement le tronc d'arbre sur la sente



Soulevé de roues pour Nathan et franchissement réussi

Samedi 14 mai : Randonnées des Etangs-souvenir Pierre MARIA et Fête du Vélo 2022

C'est avec un beau soleil et une température estivale que les organisateurs ont préparé l'accueil pour ces Randonnées des Etangs. Dès 7h30, les premiers participants route s'inscrivaient sur le parcours 45km. Dès 8h00, en l'absence de marcheurs nos deux moniteurs du jour « Christine et Joseph » portaient seuls sur le parcours des 10km.



Les quatorze bénévoles de la manifestation



Les premiers inscrits !

Venaient ensuite nos adhérents et les cyclos des environs (Miramas, Fos, Vitrolles). L'heure avançait et l'inquiétude prenait forme quant à la présence de vététistes. Nous remercions le seul groupe à y participer. Les martégaux qui ont pris part à cette épreuve, ont tout de suite retrouvé leurs foyers après une prise de réconforts solides et liquides. Le gros travail de balisage réalisé, les vidéos et les traces offertes n'ont guère attiré de monde !

Mi matinée quelques cyclos se sont présentés à la concentration « Coupe de Provence » suivis par les premiers retours du circuit 45km. La collation offerte a été fort appréciée et en attendant les remises de récompenses, un groupe s'est constitué autour du VAE de Christian LANG un de nos anciens adhérents où les échanges techniques ont fusé.



Les cyclos de Miramas avec leur président



Les courageux vététistes de Martigues

L'arrivée de la Déléguée aux Sports, Patricia SANTINI, nous permettait de débiter les quelques récompenses offertes à quelques-uns des cyclos. Notons l'entité la plus éloignée, un jeune couple venu de la Ciotat découvrir la Crau. Un néo istréen affecté sur la base aérienne étant le plus jeune était également mis à l'honneur.

Nous avons félicité le très jeune vététiste Nathan FOURNEL qui avec son grand père (Jean-Luc DUTHOIT) a réalisé à cette occasion le brevet fédéral 50km sur route. Bravo pour cet exploit à seulement 9ans !



Les cyclos de la Ciotat récompensés !



Coupe méritée pour la réalisation de son brevet 50km

Après cet intermède avec les cyclos, la Déléguée aux Sports nous quittait pour se rendre dans le gymnase du CEC où une compétition de majorettes se déroulait.

Parallèlement, aux activités des Randonnées des Etangs, le président et Sébastien PERO alternaient avec celles prévues dans la Fête du vélo où un stand avait été monté sur le plateau sportif jouxtant ainsi que quatre activités pour les jeunes enfants : le parcours traditionnel d'agilité, le tournoi médiéval et la chasse à vélo et le parcours de draisière.

Ces activités qui font l'objet d'un compte rendu spécial pour la FFCT, sont à découvrir dans la rubrique « Interlude ».

Une belle matinée un peu gâchée par la faible participation à nos randonnées Route, VTT et marche. Nous garderons le côté positif d'une rencontre conviviale avec ceux qui ont répondu présent et les échanges fructueux entre les bénévoles.

Samedi 14 mai : Cyclo sportive de Thonon les Bains pour Ludovic Girod

Pour la première fois, un adhérent d'IS cyclo tourisme prend part à La **Thonon** Cycling Race. C'est une épreuve cycliste de masse, organisée par C.L.S.O sous l'égide de la Fédération Française de Cyclisme, qui se déroule les 14 & 15 mai 2022 à **Thonon-les-Bains**, Haute-Savoie. La **Thonon** Cycling Race est une manche du Trophée Label d'Or de la Fédération Française de Cyclisme.

Dans un cadre idyllique entre Lac Léman et montagnes du Chablais, la Thonon-les-Bains Cycling Race se veut être une épreuve conviviale de préparation de début de saison. Avec 127km/2500mD+ ou 81km/1450mD+, l'épreuve se veut accessible à tous.

Le but a été atteint, c'était de finir !

Tout s'est fait au mental ça n'a pas été toujours simple surtout dans les ascensions



Dimanche 15 mai : Concentration-Rando VTT de Miramas

Jean-Claude et Jean-Luc ont représenté l'association à cette concentration tenue aux bords de l'Etang de St Suspi



Mercredi 18 mai : Activité de l'EFV

Une séance qui a tourné au cauchemar pour Tom qui après avoir pincé le pneu arrière a dû rentrer en marchant et en trotinant par manque de rechange de chambre à air adaptée à son VTT. Les autres jeunes ont pris acte de la nécessité d'avoir les rechanges idoines.

Hormis cet incident en fin de parcours, le franchissement d'obstacles, les passages techniques en descente et en côte ont bien été réalisés. Quelques clichés de cet après-midi chamboulé ci-après !



Plus nombreux que d'habitude avec le cousin de Mahé Noah



Franchissement-avec-lever-de-roue-AV-pour-Noah



Descente-difficile-pour-Noah-et-Djamil



Nathan en tête dans l'ascension avec le bon braquet



Mahé en descente face à un obstacle !



Alfred-et-Jean-Claude-réparent-la-double-crevaison-de-Tom

Samedi 21 mai : La tournée « Terre de Sport JOP2024 » passe à Istres !

Pour promouvoir le sport et les valeurs olympiques sur le territoire, le Département organise une tournée itinérante intitulée « La Provence Terre de sports » dans les villes des Bouches-du-Rhône labellisées « Terre de jeux 2024 ».

Après avoir sillonné le territoire l'été dernier, cette tournée reprend la route avec une première étape à Istres les 19, 20 et samedi 21 mai (entrée libre). Pour l'occasion, un véritable village sportif a été installé sur l'esplanade de l'Olivier, avec de nombreuses animations au programme, pour tous les publics. Ci-dessous quelques stands pour accueillir les jeunes !





Vendredi 20 mai : Sortie longue distance « Le Petit Lubéron »

Belle journée de Vélo autour du Petit Lubéron, Malgré le vent défavorable sur le retour depuis le col du Pointu. Chaleur supportable grâce au vent...Que du plaisir !



Distance : 183.1km

Temps : 07 :59 :18

Elévation : 1914m

Dimanche 22 mai : Randonnée découverte « A l'écoute de la Nature » dans le cadre de la Fête de la Nature



Une belle matinée pour cette nouvelle randonnée-découverte qui aura permis aux 21 participants de voir, écouter les cris et chants de l'avifaune présente dans les jardins, pinèdes, chênaie de Lavalduc et étang de Rassuen.

Lire la suite dans le compte rendu fait par l'organisateur dans la rubrique « Interlude ».

Un feed-back très positif de la part des participants !

Mercredi 25 mai : Enfin la branche nord de l'Etoile Istréenne a été effectuée après 2 reports !

Nous étions douze au départ pour cette sortie sous un ciel nuageux avec maitre Eole pour compliquer le tout.

Après avoir pris les chemins vicinaux pour atteindre Eyguières sans encombre, le groupe s'est scindé en deux. Les 5 plus hardis sous la conduite de Roger PAPET et Georges FICI ont effectué la boucle passant par Sénas avant de monter vers Roquemartine, alors que les autres ont gravi Roquemartine directement.

Le retour avec le vent dans le dos à partir du Pas de la Figuière s'est effectué à allure très soutenue menée essentiellement par Georges. Ce n'est qu'à l'arrivée que les deux sous-groupes se sont rejoints. Une belle promenade de santé !



On attend les retardataires



Un groupe encore conséquent avant la Croix de Calamand



Roger, Jean-Claude, Georges, Josian et François montée de la Sablière de Sénas



A toute vitesse dans les lacets après Roquemartine

Mercredi 25 mai : Activité de l'EFV

Trois de nos jeunes absents, le programme prévu est revu. C'est avec Nathan le rescapé, que nous avons fait la reconnaissance du parcours brevet 20km VTT/loisirs que les membres de l'EFV auront à boucler courant juin pour valider leur année d'apprentissage.

Bien nous a pris, le parcours entre la ferme du Ranquet et la D52 paraît difficile pour les jeunes.

Un autre parcours devra être recherché.

Sur le chemin bordant la colline de St Blaise, une halte au point d'eau pour les animaux a permis d'expliquer le pourquoi de la pierre ou du bâton dans le récipient plein d'eau.

Sur le retour, Nathan a eu un saut de chaîne qu'il a réparé lui-même avec les conseils avisés de Jean-Claude.

Une sortie bien intéressante pour Nathan !



Récupération pour Nathan après un bon raidillon



Une info sur l'environnement !



Dépannage du saut de chaîne pour Nathan

Jeudi 26 mai : Concentration souvenir « PANTELLA-FILLON-CAILLOL » à l'Aqueduc de Roquefavour

Seul présent au rassemblement à 7h30, arrivé aux Quatre Chemins, le président a renoncé à poursuivre sa route face au mistral qui soufflait déjà fort. Ce n'est que partie remise pour la saison prochaine !

Dimanche 29 mai : Première cyclo sportive GFNI pour Ludovic Girod à Villard de Lans

70 km 1415m D+

Au départ du Balcon de Villard (1143 m), col de la Croix Perrin km 20 (1218m), col d'Herbouilly et le col de Chalimont km 55 (1370 m), retour sur le balcon de Villard (1148m).

La médaille du finisher



Un bel effort pour cette première cyclosportive

Mercredi 01 juin : Activité de l'EFV

Présence de 3 jeunes, Nathan n'étant pas au rendez-vous.

Démarrage de la séance par le changement d'une chambre à air sur la roue arrière de Djamil.

Puis nouveau choix d'un vélo pour Tom qui avait oublié son casque.

Chute de Djamil en accrochant une pierre, heureusement sans gravité en apparence du moins, il a pu poursuivre la sortie sans trop souffrir.

Pour finir, Tom est rentré avec la roue avant dégonflée. Crevaison lente. J'ai pu réparer la chambre de retour à la maison.

8km effectués sur la sortie.



Dure la montée pour Mahé et Tom !



Mais que regardent-ils ?



Plus facile dans les descentes pour Tom et Djamil !



Mais après il faut remonter Mahé et Tom !

Samedi 04 juin : Première sortie découverte du terroir en coopération avec l'Office de Tourisme d'Istres

Contraint au repos après l'opération de son œil gauche, le président co organisateur avec Benoît Meurin de l'OT, avait prévu de son absence pour cette sortie et confiait l'encadrement sollicité par l'OT à Jean-Claude Surian qui relate ci-après son ressenti.

... « Nous étions huit sur l'esplanade Charles De Gaulle à 9h00, cinq adultes, deux enfants et un bébé sur le porte bagage de Madame, sous un soleil radieux.

Tout le monde avait été averti la veille de l'annulation des visites de la Brasserie et de la Miellerie du Domaine de Sulauze par l'OT. Mais tous étaient d'accord pour faire la randonnée. Nous nous sommes élancés vers 9H15 par le tour de l'étang de l'Olivier pour remonter ensuite vers le chemin de Sulauze. Le rythme était adapté afin que chacun puisse suivre sans difficulté. Un arrêt à l'entrée du Domaine de Sulauze nous a permis d'observer un troupeau de taureaux occupé à brouter paisiblement, à du tout déranger par notre présence. Nous avons poursuivi le circuit à travers le domaine par le chemin toléré pour rejoindre le chemin des Magdeleines, puis le cimetière de Miramas. Le retour s'est fait par le GR2013, le chemin de l'Abri et le chemin de Sulauze. Nous avions l'intention de terminer par le chemin qui mène aux antennes et la Vigie, mais un arrêt intempestif d'un cyclo pour discuter avec un collègue que nous venions de croiser, nous a fait perdre ce cyclo qui à filer droit à travers le Domaine alors que nous avions tourné à gauche pour remonter dans la pinède. En constatant son absence, nous avons alors décidé de revenir vers Sulauze et nous avons bien fait car notre fugueur a fini par nous rejoindre.

En conclusion, tout le monde a apprécié la randonnée, malgré l'absence des visites annulées par faute de participants.

Il est regrettable que personne du club ne soit venu m'aider pour l'encadrement, et que la communication sur l'évènement ait été faible » ...



Vers Sulauze on découvre un magnifique troupeau de toros



Sur le retour dans la pinède de la Vigie d'Istres

Mercredi 08 juin : Assemblée Générale 2021-2022 de l'OMS au gymnase « le Podium » d'Istres

Avec une présence de 94 présidents, secrétaires ou mandatés des différents clubs affiliés à l'OMS, l'AG s'est déroulée sous la houlette du président LAGUERRE avec la complicité du directeur de l'OMS Arnaud GEBLEUX proposé à la vidéo et des différents intervenants pour présenter les divers rapports.

C'est l'adjoint au commissaire aux comptes qui a conclu les rapports financiers. Le président passe alors la parole aux divers élus présents (P SANTINI, Déléguée aux sports, M. CAMBOULIS, président des CDOMS). L'AG s'est terminée par la traditionnelle remise de fleurs au personnel féminin œuvrant au sein de l'OM et l'apéritif dinatoire offert sur le parking jouxtant l'auditorium Charles AZNAVOUR.

Une AG de reprise après 2 années perturbées par la pandémie Covid 19.



Ouverture de l'AG



Début des votes des rapports



Fin des votes



Remise des fleurs au personnel féminin de l'OMS

Vendredi 10 juin : Matinée sécurité à la Maison du Cycle

Un peu décevante cette matinée qui n'a pas attirée grand monde (5 présents).

Après le café de bienvenu François a proposé aux participants de découvrir les comportements des cyclos sur la route, le thème de la déshydratation à l'approche des fortes chaleurs et les dangers et l'entretien des nouveaux équipements sur les vélos (freins à disques et batterie Li-Ion).

Encore des découvertes et des mauvaises habitudes à bannir.

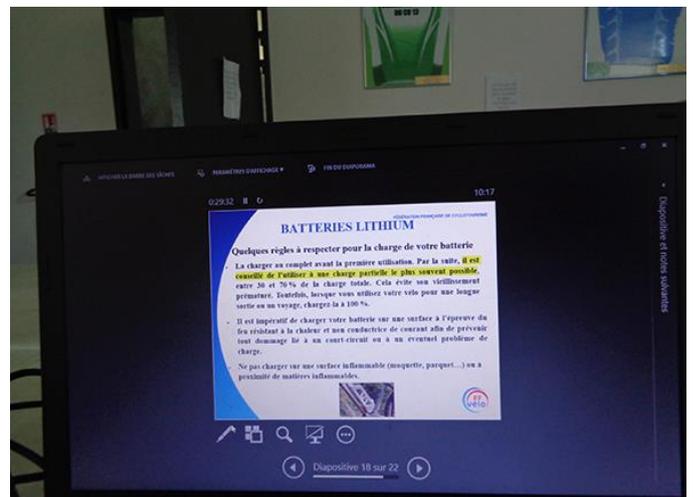
La sécurité est l'affaire de tous !



Le café de bienvenue en attendant les participants !



Jean-Claude et Yvon attentifs aux projections



Un nouveau thème abordé pour cette matinée

Mercredi 11 juin : Activités pour tous avec Istres Mobil Sports au quartier des Echoppes-Gymnase Donnadieu

Une première pour cette activité dans le cadre de la fête du quartier « La Farandole ». Huit associations sportives affiliées à l'OMS se sont jointes aux stands prévus par les animateurs de la Fête. Chacune des associations a monté son stand information et proposé une animation ludique pour les enfants et adolescents en espérant quelques inscriptions pour la saison 2023.

Dans une ambiance « bon enfant », le public nombreux dès le début d'après-midi, est venu s'informer sur notre pratique et se tester sur le parcours de pilotage élaboré par François et Jean-Claude.

Jean-Luc Duthoit nous a rejoint après la sortie hebdomadaire et il a prodigué de précieux conseils aux adolescents qui éprouvaient certaines difficultés à réaliser correctement le parcours. Plus facile pour les plus jeunes (taille du vélo plus petite), ceux-ci se sont « éclatés » à réaliser le parcours plusieurs fois de suite ou par intermittence en cours d'après-midi. Une après-midi très occupée pour les deux seuls éducateurs qui outre la pratique du pilotage ont dû faire face à des aléas comme la réparation d'une crevaison, d'un câble de frein ou la tige de maintien d'un Roll-Up.

C'est vers 5 heures, comme prévu par l'OMS et les animateurs de la Fête, que chaque association cessait leur prestation et rangeait leur matériel.

Une journée en demi-teinte quant aux inscriptions futures à l'Ecole française de vélo pour les jeunes ou comme simple adhérent.

L'essentiel était de se montrer, se faire connaître et de partager un bon moment de convivialité.

Ci-dessous quelques clichés de la journée.



Le stand IS cyclo



Le stand prêt à recevoir les participants



Pause-café en fin de matinée !



Préparation du parcours pilotage à vélo



Test du parcours par Jean-Claude



Prêtes pour le départ sur le parcours



Les adolescentes sous l'œil de Jean-Luc



Les garçons ne sont pas en reste !



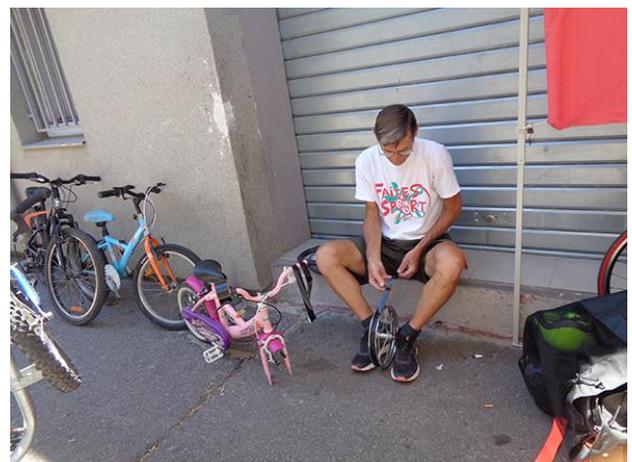
Les babies sont venus aidés de leurs mamans !



Soutenue par maman elle fait le parcours



Jean-Luc au soutien des plus petits



Un peu de mécanique pour Jean-Claude !

Mercredi 05 juin : Activité de l'EFV malgré la forte chaleur

C'est Jean-Claude qui a assuré seul la sortie. Seul Nathan était présent. La réalisation du brevet 20km prévue est reportée.

Ils ont pu faire un circuit d'une quinzaine de kilomètres après la dégustation d'une glace car la forte chaleur annoncée pour ce jour était bien présente ce qui empêche la pratique dans les pinèdes qui auraient proposé un peu d'ombre. Le tour de l'étang de l'Olivier côté Hôtel de ville et chemin du Moutonnier ont suffi pour combler la séance un peu écourtée.

Bravo à l'éducateur et à Nathan.



Vendredi 17 juin : Réunion mi-saison 2022 à la Maison du Cycle

Nous étions 28 adhérents à participer à cette réunion de mi-saison qui s'est tenue pour la présentation du PPT dans la salle commune de la Maison du cycle avec la climatisation en route et sur le parking au grand air pour l'apéritif dinatoire.

Un auditoire attentif tant dans la rétrospective dues activités du 1^o semestre que dans celles qui nous attendent pour finir la saison. Comme d'habitude le dialogue avec les adhérents n'a pas été productif si ce n'est un point sur la sécurité (feux arrière sur les vélos et tenues claires des cyclos) qui fera l'objet d'une proposition lors de la prochaine réunion du C.Adm. Les perspectives 2023 n'ont pas relevés de remarques ainsi que l'esquisse de la participation de « Toutes & Tous à Paris en 2024 ».

Ci-dessous les clichés de la soirée.



Préparatifs de la salle pour la vidéo



L'auditoire avant de débiter en pleines discussions



Le début de l'apéritif dinatoire préparé par Capo Passo



De fidèles participants : Denise et Noël



Les plateaux sont encore bien garnis !



Grande discussion entre Marie et le jeune Nathan



Les très fidèles adhérents !



Le ventre plein en fin d'apéro !

Remercions encore une fois les FONTAINES et les PERO pour la préparation de la soupe au champagne et la salade de fruits qui complétaient les plateaux de charcuterie, verrines fraîcheur, nems à l'italienne préparés par le nouveau traiteur Capo Passo.

Dimanche 19 au samedi 25 juin : Séjour cyclo-touristique à la découverte du Causse Comtal au départ de l'Oustal à Pont-les-Bains dans l'Aveyron

Un séjour exceptionnel offert aux 20 adhérents. Toutes les conditions ont été réunies pour rendre cet intermède dans le Causse Comtal aussi agréable que possible. Sportivité, convivialité, découverte du patrimoine local, la gastronomie aveyronnaise, les animations de la MFV de l'Oustal ont permis à chacun de s'épanouir sur leur vélo ou lors des marches pédestres proposées et effectuées par le Président (limité par des soucis visuels !).

Ce n'est que le mardi que l'atmosphère a pris du plomb dans l'aile à la suite de la détection du Covid 19 pour le couple Atchi mis à l'isolement puis retour à Istres et le départ le jeudi du couple Blanc dont Josian ne supportait plus l'inflammation dentaire qu'il combattait depuis son arrivée avec de simples anti-inflammatoires.

Le séjour se poursuivait avec les 16 rescapés mais quelque chose s'était brisé d'autant que le vendredi matin la pluie entraînait l'inversion des activités proposées.

Merci à tous pour ce séjour atypique. Retrouvez le compte rendu plus détaillé dans la rubrique « Interlude »



17 roulants prêts à découvrir le Causse Comtal



La cascade de Salles-la-Source

Dimanche 19 juin : Cyclo sportive GFNY Vaujany pour Ludovic Girod



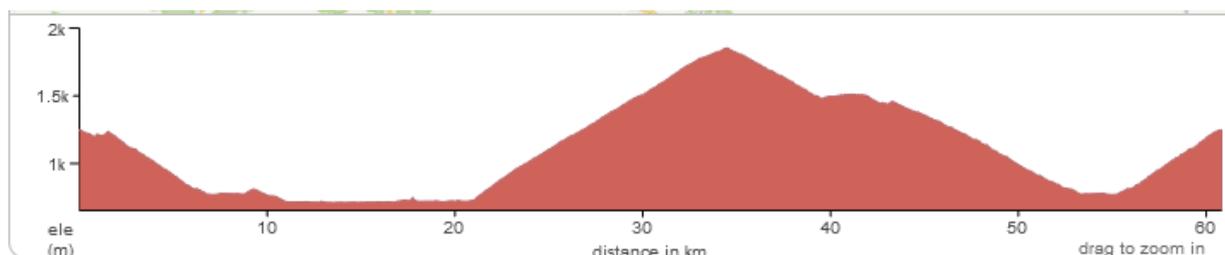
C'est la deuxième cyclo sportive pour Ludovic qui a effectué le parcours moyen.

Le parcours moyen de GFNY La Vaujany ne fait peut-être que 55 km, mais il a quand même affronté plus de 2000 m de dénivelé et conquis deux ascensions majeures : L'Alpe d'Huez et Vaujany. Après la descente de Vaujany, la montée de 20 km via Le Pas de la Confession et Villard Reculas est l'une des ascensions secrètes les mieux gardées jusqu'à l'Alpe d'Huez. Une pente modérée et des vues à couper le souffle plus haut ont de cette première ascension un vrai bonheur. De l'Alpe d'Huez, il est redescendu par Villard Reculas, puis le dernier défi l'a attendu avec la remontée vers Vaujany.

MÉDAILLE FINISHER : Chaque coureur qui finit le GFNY La Vaujany reçoit une médaille quelle que soit la distance parcourue.



Bravo à Ludovic pour cette performance !



Samedi 25 juin : Cyclo sportive « L'Ariégeoise 2022 » pour notre régional Jean DELPECH



Après deux années de privation de sa favorite cyclo sportive de cœur, Jean a renoué cette fois-ci accompagné de sa famille sur le parcours de la « Passéjade » avec ses 75km et 1229m D+.

Il a pu parcourir quelques-unes des routes du département si cher à son cœur, qui régaler les cyclistes ariégeois tout au long de l'année. Cela n'était pas pour se lancer un défi mais tout simplement pour admirer la beauté du Pays.

Il s'est encore imprégné de toutes les odeurs que distille la nature environnante... Le plaisir avant tout !

Bravo à notre octogénaire pour cette performance !

Le profil de la Passéjade



Lundi 27 juin : Obsèques d'Andrée FREMOND, membre d'honneur de l'association.

Prise par la maladie du siècle et admise rapidement en maison médicalisée, Andrée s'est battue pour vaincre le mal comme elle le faisait lors des sorties hebdomadaires, brevets, traces, flèches pascales, ... La maladie a été plus forte cette fois-ci et a pris le dessus mercredi 22 juin.

Une forte délégation d'Istres Sports Cyclotourisme a assisté à la messe en l'Eglise de la Ste Famille à Istres et à l'incinération au crématorium de Réveilla de Martigues.

Tous ont rendu un vif hommage et ont laissé dans la tristesse Andrée faire son ultime randonnée vers les cieux célestes des cyclos où elle retrouvera ses anciens équipiers de route.

Repose en paix. Condoléances à toute la famille.



Mercredi 29 juin : Dernière séance pour l'EFV.

Cet AM, c'était la dernière séance de l'EFV. Seul Nathan était présent...

Nous avons fait un joli circuit depuis la Maison du Cyclo vers la Plage de la Romaniquette via la nouvelle piste cyclable. Puis retour par le GR 2013 jusqu'au port des Heures Claires. Nous avons continué jusqu'au Ranquet et retour via le centre équestre et la pinède des 4 Vents.

Malgré la chaleur, Nathan a suivi sans difficulté.

Je l'ai raccompagné jusque chez lui via les pistes cyclables.



Passage difficile pour Nathan



Un peu d'ombre sous les pins appréciée par Nathan

FIN DU PREMIER SEMESTRE AVEC DE FORTES CHALEURS !



À VÉLO TOUT EST PLUS BEAU !