



## 2<sup>o</sup> SEMESTRE 2022



La canicule vécue en juin poursuit son emprise en juillet !

### Dimanche 03 juillet : Concentration du Platane à Lamanon

Deux adhérents ont rendu visite à nos amis de Lamanon dès les premières heures pour anticiper la chaleur annoncée.



Jean-Luc et André le président de la Moulinette Lamanon



Les premiers participants à l'accueil

### Jeudi 28 et vendredi 29 juillet : Loisirs pour tous les enfants du Centre Social des Quartiers Sud d'Istres

L'association a répondu favorablement à la demande de l'OMS qui coordonne les activités « Loisirs pour tous » en période estivale entre les centres sociaux et les clubs sportifs istréens qui proposent des activités pour les jeunes enfants. Le jeudi, avec Jean-Claude et François, des ateliers de pilotage, de maniabilité étaient mis en place pour la vingtaine d'enfants de 6 à 10ans. Certains plus adroits ont réalisé avec succès les ateliers et ont parfaitement intégré les conseils dispensés par les deux encadrant ; La forte chaleur estivale de l'après-midi a conduit les initiateurs à la prudence dans les efforts et encourager les jeunes à se désaltérer régulièrement pendant ces deux heures de sport.

Pour la matinée du vendredi 29, François avec Ludovic Girod et son fils Nathan, ont œuvré avec d'autres enfants sur des ateliers différents où la maîtrise du vélo été requise pour les slaloms, l'arrêt d'urgence ou bien prendre un virage large ou serré. L'atelier « rouler droit seul, en binôme » et « gardons les distances » leur a été proposé avec une réussite moyenne. La séance s'est terminée par un léger parcours sur les différents plateaux sportifs du CEC alternant goudron et voie semi-carrossable.

Deux créneaux d'activités qui ont permis aux enfants de « s'amuser » et d'« apprendre » les techniques de base du Vélo.

Ci-après quelques photos de ces deux créneaux



Rouler droit !



Maîtrise du vélo en virage



*Slalom*



*Passage entre deux coupelles*



*Rouler à la queue leu-leu en gardant les distances*



*Rouler droit le plus lentement possible*

*Dimanche 31 juillet au dimanche 7 août : Semaine fédérale à Loudéac pour certains.* (extrait : texte - Bertrand Houillon – Photos : Jean-Claude Henry, Keawin Henry, Bertrand Houillon)



J-1 avant la fête formidable du vélo !

Loudéac, ville mutli-facettes au carrefour des grands chemins historiques de Bretagne, accueille depuis hier les milliers de participants pour la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme. C'est à l'hippodrome que ça se passe aujourd'hui à la veille de l'ouverture officielle. Ce soir, près de 8 000 nouveaux habitants seront donc arrivés à Loudéac, doublant presque la population de la ville. Et demain, tout ce monde sera à vélo au kilomètre zéro pour partir à la découverte de la Bretagne

### Jour 1 : Cap au cœur de la Bretagne pour faire venir le soleil !

Une cérémonie d'ouverture au son du Bagad de Locminé et au rythme du trait breton

Pays de tradition ? La cérémonie d'ouverture qui a eu lieu en fin d'après-midi à l'hippodrome faisait la part belle à la culture bretonne. Plusieurs milliers de cyclotouristes ont ainsi pu écouter l'hymne de la Bretagne, et suivre le Bagad. Puis ils ont applaudi les dizaines de chevaux, des traits bretons : une race élevée depuis l'an 400 pour l'agriculture.

C'est ainsi qu'a été déclarée ouverture la 83<sup>e</sup> Semaine fédérale internationale de cyclotourisme : sous le soleil, en musique et avec un beau spectacle.



### Jour 2 : Les Rohan à vélo

Nous avons pédalé au cœur du duché de Bretagne

La maison de Rohan fût l'une des plus puissantes du duché de Bretagne au Moyen Âge, et aujourd'hui encore, leur descendance vit en Autriche. Il se dit même que les origines du clan remonteraient aux légendaires rois Bretons...

À La Chèze, subsistent les remparts et une tour octogonale de 20 mètres de haut. Il s'agit de l'ancienne résidence principale des ducs de Rohan : c'était même la place forte du pouvoir politique breton.

### Jour 3 : De Napoléon à l'andouille en quelques tours de roues

Ce mardi, les circuits route mettent le cap vers le sud-ouest de Loudéac, pour découvrir Pontivy, Guéméné, et pour les plus téméraires : Plouay, là où la petite reine est star. Pendant ce temps plusieurs participants avaient enfourché leur Gravel, depuis dimanche. Le vélo sous toutes ses formes, c'est par ici !

#### À Guéméné, l'andouille est reine

Guéméné-sur-Scorff était au kilomètre 57 pour les deux plus grands parcours du jour. Les cyclotouristes aimant le patrimoine culinaire, alors ils n'ont pas manqué de découvrir la saveur unique de l'andouille de Guéméné. Ce symbole de la gastronomie locale résulte d'un savoir-faire ancestral. C'est une charcuterie à base de chaudins de porc enfilés les uns sur les autres pour former une andouille, qui est fumée puis cuite à l'eau.



### Semaine fédérale 2022 : les familles roulent en Bretagne

La Semaine fédérale internationale de cyclotourisme, c'est l'occasion d'explorer les richesses culturelles d'une région à vélo. Et c'est encore mieux quand on participe à l'événement en famille !

De nombreuses familles parcourent les circuits dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Ils partent ensemble, parents et enfants, avec parfois les grands parents, voire leurs amis à quatre pattes, à la découverte du patrimoine et des traditions bretonnes.

## Jour 4 : Un « terre et mer » de vélos au menu

### À la rencontre de la nature

Tout d'abord Plédran, commune boisée par excellence, a donné l'occasion de se reposer dans cette forêt de 130 hectares, bienvenue avec la chaleur. Non loin de là, les cyclotouristes se sont embarqués sur les traces des Vikings, avec les vestiges de cette forteresse du camp de Péran.

Sur les plus grands parcours, les Chaos-du-Gouët ont surpris. Ce lieu est féérique, avec ses blocs de granit sculptés par la nature. On y trouve des noms évocateurs de légendes : « chaise du diable », « marmite de la vierge »... En poursuivant leur route, les participants ont atteint le hameau de Sainte-Anne-du-Houlin, serti de forêts, de rivières et de prairies.

Bon... nous avouerons tout de même que la nature se méritait, avec une multitude de grimpettes qui ont marqué les mollets. Il y avait d'ailleurs un col à passer !



## Jour 5 : Une journée de « Bon Repos »... si on souhaitait

Le jeudi, c'est le traditionnel pique-nique de la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme. Cette année l'abbaye de Bon-Repos accueillait les milliers de cyclotouristes, le long du canal sur le Blavet... et sous le soleil.

### Jusqu'à l'abbaye par les grimpettes locales

Le circuit était plutôt arboré et c'était agréable car le soleil est bien présent dès le matin. La file continue des cyclotouristes évitait de chercher son chemin. Il faut tout de même avouer que ça grimpe un peu dans le secteur, notamment après la traversée du canal, où on a aperçu les groupes de voyageurs à vélo avec leurs sacoches chargées.



### Lieu de pique-nique au cœur de l'histoire bretonne

L'abbaye de Bon-Repos est une abbaye cistercienne fondée en 1184 par Alain III de Rohan. Elle est même devenue la nécropole de la famille. Aujourd'hui, c'est un centre patrimonial et artistique reconnu qui prête son charme à un son et lumière chaque été. Les cyclotouristes chanceux ont même pu réserver pour ce spectacle de renom joué par 350 figurants et 30 cavaliers.

Ici, les participants ont pu se promener un peu à la découverte de ce merveilleux mystère, et se restaurer au son de musique entraînante. Car le pique-nique, c'est une fête !

## J 6 : un tour à la source

Malgré le vent et la fraîcheur du matin, les cyclotouristes sont partis tôt et de bonne humeur. Cette journée les invitait vers l'est, jusqu'aux portes de la forêt de Brocéliande, dans le pays de Louison Bobet. Un parcours aux découvertes inattendues.

### À la source des légendes

C'est bien un fleuve qui prend sa source dans le Mené, plus exactement au village de Collinée. Ce petit ruisseau passé inaperçu pour beaucoup, c'est la Rance, dont les eaux traverseront la plus grande usine marémotrice au monde, installée aux portes de Saint-Malo. Cette source, selon la légende, provient des larmes de Gargantua lorsqu'il pleura son veuvage... Il y a aussi à Langourla, une fameuse chapelle qui soigne les peurs, avec non loin de là le Chaos de Quémelin.

Les participants ont pu retrouver le fleuve qui traverse Caulnes, devant son château qui présente un ensemble architectural typique des XVe et XVIIe siècles.

### Une terre ancestrale à vélo

Ce qui a marqué, c'est la multitude de petits hameaux, ancrés dans de véritables écrins de verdure. Tout le monde a pu y croiser les annonces de festivités entre concerts, expos et marchés artisanaux. C'était notamment le cas autour de Trémoré. Mais aussi en retournant vers Ménéac dans le territoire du Porhoët, avec son paysage de campagne et son patrimoine rural. Les menhirs croisés en route, assez gigantesques, ont été remarqués ; sans oublier les chapelles anciennes et maisons seigneuriales.



## 7 : Rendez-vous au sommet !

Pour cette dernière journée, les parcours menaient au nord-est. Les cyclotouristes sont partis à la découverte des charmes de la Bretagne : de Moncontour, à Lamballe et jusqu'à la Côte d'Émeraude pour les plus aguerris. Et puis c'est un jour au sommet... des Côtes d'Armor. On vous raconte tout ça !



### La traversée des cités de caractère

D'abord Moncontour. Il y avait des vélos partout dans ce très beau village de France, fièrement accroché sur son escarpement rocheux (oui : ça grimpe dur !). Ses remparts médiévaux rappellent encore le passé de cette place fortifiée du Duché de Penthièvre, au XIIe siècle. C'était aussi le moment de faire tamponner sa carte de route BCN-BPF, chasses aux plus beaux sites de France à vélo : Moncontour en fait partie.

Il y avait ensuite Lamballe, avec ses maisons à colombages, ses hôtels particuliers et l'imposante collégiale : témoignages de la riche activité marchande de cette ville au XVIIIe siècle.

Et puis, c'est le fief du fameux postier breton, ce cheval facilement identifiable dans une pâture avec son encolure forte, large, musclée, sa tête courte et carrée.

Mais il y avait aussi Querrien, Haut lieu de pèlerinage, ou encore Plémy, village de granit, largement décoré aujourd'hui pour l'occasion...

### Un petit coucou à la mer

Les cyclotouristes n'allaient tout de même pas repartir de Bretagne sans revoir cette si belle baie. Depuis Pléneuf-Val-André, ils ont longé un peu la côte. En se retournant, ils pouvaient même apercevoir le cap d'Erquy, avec ce beau temps clair. Certes, la saison de la coquille Saint-Jacques est terminée depuis avril, mais une dégustation de quelques huîtres ou de moules est toujours possible... tout comme la baignade avant de rentrer !

### Une grimpe au Bel-Air des Côtes d'Armor

C'était le 135<sup>e</sup> kilomètre du plus grand circuit : une montée de 2 bornes pour parvenir au col de Bel-Air, à 339 mètres d'altitude. Et il faut dire que c'était succès garanti là-haut. D'abord il s'agit d'un point de vue d'exception vers Lamballe et la côte. Il y avait aussi cette chapelle et sa tour, érigée au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Et un accueil formidable ! Le comité des fêtes de Trébry avait choisi d'animer le lieu pour souhaiter la bienvenue aux cyclotouristes avec un peu de réconfort en haut de la montée.

Ce soir, d'ailleurs, la fête a continué, même si on commençait à remballer dans les campings fédéraux. Le dîner de gala était donné au Village fédéral. Plus de 1 200 personnes y ont mangé ensemble et dansé. Sans oublier, demain, le traditionnel défilé de clôture, qui parcourra Loudéac pour remercier les habitants de façon conviviale et colorée.

## J8 : un défilé haut en couleurs pour dire merci à Loudéac !

Samedi soir avait lieu le dîner de gala, et ses plus de 1 200 convives. La tradition continuait le dimanche avec le défilé de clôture : point de départ à l'hippodrome...

Il était seulement 9h que les participants commençaient à converger au pied des tribunes de l'hippodrome.

La foule multicolore était impressionnante lorsque sont arrivés les 16 jeunes du Trait d'union, revenus de leur tour en Bretagne, pour remettre un objet symbolique de leur périple à l'organisateur de la Semaine fédérale lors du coup d'envoi du défilé donné par les personnalités présentes.

Ce moment était aussi l'occasion, pour Dominique Lamouller, responsable de la COSFIC 2022, de remettre la rame de la galère au responsable de la prochaine Semaine fédérale, Olivier Sinot. Cette rame est le symbole du travail titanesque effectué par les bénévoles de ces événements.

Le défilé s'est ensuite élancé, sur un principe très simple : se retrouver tous ensemble, déguisés si on le souhaitait, pour faire le tour de la ville et remercier les habitants. Alors on a croisé toutes les régions dans ce peloton bigarré : des roseaux, des cornets de frites, des pommiers, et autres Richard Cœur de Lion...

Nous avons choisi de vous partager quelques portraits de ce moment convivial et festif qui a clôturé la Semaine fédérale 2022 à Loudéac. C'est notre façon aussi de remercier tous les bénévoles, les collectivités et les habitants pour leur accueil et leur accompagnement durant tout l'événement.

Rendez-vous est déjà pris pour 2023, à Pont-à-Mousson : ce sera du 23 au 30 juillet avec la promesse d'une SF qui prendra les airs...



Remercions le narrateur et les capteurs d'images pour ces récits d'une Semaine Fédérale haute en couleurs !!!!

Les adhérents présents à cette semaine fédérale bretonne :



*Les Fontaine, Laurent et Evelyne Coupard*



*Un trio pour un petit parcours*

**Mercredi 03 août au mercredi 10 août : William, en solitaire, traverse le Massif Central pour rejoindre la Vendée**

C'est le second périple en solitaire que notre trésorier avait programmé au cours de cette saison 2022. Nous ne pouvons que féliciter William, qui n'avait pas prévu cette canicule qui l'aura suivi pendant ces huit jours de randonnée.

Vous pouvez retrouver son parcours et les clichés marquant dans la rubrique Interlude.



*Au départ d'Entressen*



*Après la traversée du Massif central,  
Arrivée Fontenay-le-Comte*

**Vendredi 05 août : IS cyclotourisme à la rescousse pour la promotion des pistes cyclables istréennes.**

Convié par l'attaché de presse Patrick MERLE de la Direction de la Promotion de la Ville d'Istres, le président a constitué un petit groupe de cyclos comme figurants pour les vidéos et répondre aux questions des médias invités pour la circonstance (La Provence, GoMet, Maritima, La Marseillaise et BFM Marseille).

C'est sous la houlette de l'adjoint Urbanisme au maire, Eric CASADO, que nous avons procédé à la mise en valeur de la nouvelle piste cyclable rejoignant le Lycée Professionnel Latécoère à la Romaniquette. Le trio de cyclotouristes s'est prêté aux jeux des prises de vues pour les caméramans. C'est avec son appareil photo (position caméra) que François a pris Jean-Claude et Baptistin parcourant dans les deux sens la nouvelle piste réalisée. Ces quelques vidéos seront exploitées par Maritima dans le reportage à paraître ultérieurement sur la chaîne martégale.

Pendant que le comité d'accueil de la ville discutait avec certains, le trio a répondu aux questions de GoMet et BFM Marseille. La première phase de cette promotion finie, le trio laissait le petit cortège élu, journalistes rejoindre le chantier en cours de la piste reliant le CEC au rond-point de Géant Casino.

Merci aux deux adhérents d'avoir répondu favorablement à la demande du président pour cette promotion des pistes cyclables où l'on verra à coup sûr les couleurs de l'association et entendra les commentaires des adhérents IS cyclo.



*Jean-Claude et Baptistin au bas de la piste de Romaniquette*



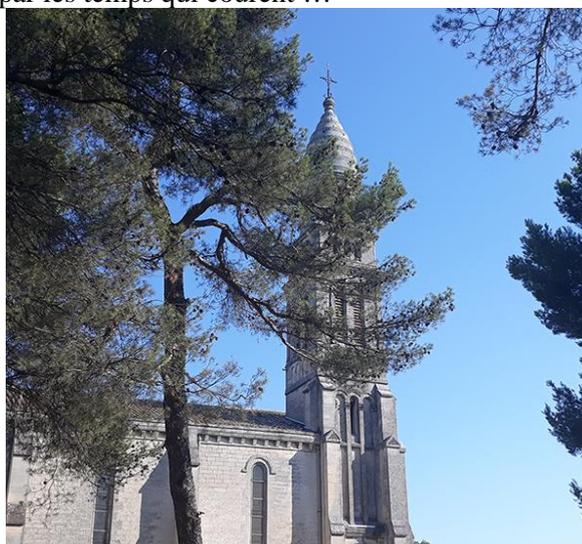
*François et Baptistin au début de la piste Lycée Latécoère*



*Jean-Claude, Baptistin et le cortège d'élus et de journalistes*

### **Samedi 06 août : Sortie moyenne distance dans les Alpilles et la montée à N.D. de Beauregard à Orgon**

Le mistral et la forte chaleur de la matinée n'ont pas empêché notre baroudeur de service d'effectuer 128km et 860m D+ en associant le parcours hebdomadaire et les envies du moment. Le Pas de la Figuière avec le mistral de face et la rude montée à N.D. de Beauregard à Orgon auront encore affuté les mollets de Jean-Claude. Un grand courage à lui par les temps qui courent !!!



*Belle statue près du parvis de N.D. de Beauregard*

### **Mardi 09 août : « Loisirs pour tous » avec les enfants du Centre Social des « Quartiers Sud » dans l'espace des voitures télécommandées au cimetière des Maurettes**

C'est un nouveau créneau de deux heures qui aura été dispensé aux enfants de 5 à 8ans pour appréhender la maîtrise et le pilotage du vélo. Le terrain herbeux n'a pas rendu la tâche facile mais les groupes ont pu alterner avec les deux activités proposées (cyclo, motor car).

Contrairement aux deux précédentes séances, trois enfants ne maîtrisaient absolument pas le vélo. A tour de rôle, Jean-Claude et François leur prodiguaient de nombreux conseils. Jeux d'adresse pour les autres et mini balade dans la pinède jouxtant le cimetière pour finir. Encore une belle matinée auprès des enfants dont certains pourraient rejoindre l'Ecole française de vélo à la rentrée. Ci-dessous quelques clichés de la matinée.



*Jean-Claude commence par réparer un vélo !*



*Certains maîtrisent, d'autres ont besoin d'aide !*



*Un slalom improvisé*



*Retour de la petite balade !*

**Mardi 09 mercredi 10 août : Loisirs pour tous avec les enfants et familles du Centre Social « La Farandole »**

Revenu sur le plateau sportif du CEC pour cette séance au profit des familles du CS « La farandole », nos animateurs avaient préparé un beau parcours d'obstacles pour répéter le travail déjà effectué lors d'une séance en avril. Plusieurs exercices s'enchaînaient pour coordonner la maniabilité, le pilotage et l'adresse.

L'heure avançait, ce n'est que l'accompagnatrice seule qui nous prévenait que les familles ne seraient pas là.

Pour profiter de l'installation du parcours, les éducateurs ont proposé à l'accompagnatrice de tester le circuit. Après trois tours réalisés, elle appréciait les difficultés et regrettait qu'enfants et familles ne soient pas au rendez-vous.

C'est vers 10h15, que nos animateurs démontaient le parcours avec une certaine amertume d'avoir perdu une matinée de vélo.



*Un slalom pour débiter !*



*Autre exercice : le slalom décalé !*



*Test du slalom par François*



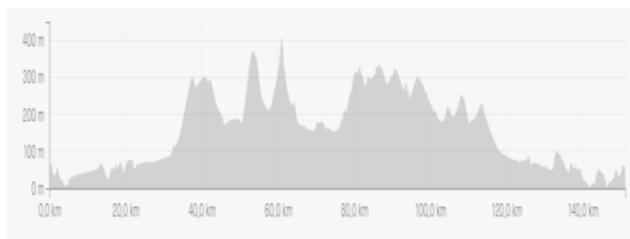
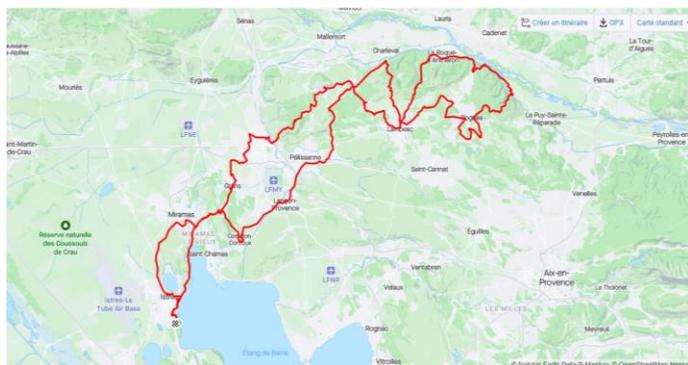
*Exercice de la zone de freinage !*

**Jeudi 11 août : Sortie longue distance vers la Roque d'Anthéron pour notre baroudeur Jean Claude**

Après deux journées passées à encadrer les enfants des centres sociaux des Quartiers Sud et de la Farandole d'Istres, Jean-Claude avait besoin de se dégourdir un peu les jambes en cyclant dans une région qu'il affectionne beaucoup. En voici le récit.

... En ce jeudi 11 août, Météo France a encore annoncé des températures excessives, un ciel parfaitement dégagé laissant libre court au soleil pour faire monter rapidement les températures et un vent SOE modéré. J'ai quand même décidé de partir tôt sur une longue distance pour ce dixième parcours au-dessus de 150km. Il est 5h45 lorsque j'enfourche mon Viper, tous feux allumés pour braver la pénombre du petit matin. Les principales difficultés du

parcours seront faites avant la canicule. Direction Salon-de-Provence que j'atteins en un peu plus d'une heure. La montée du Val de Cuech me demande un peu d'énergie et la température avoisine les 17°C au sommet. Je file sur Vernègues et je récupère de mes efforts dans la belle descente vers Cazan qui suit. A cette heure matinale quel bonheur de rouler sur des routes désertes ! J'attaque la deuxième difficulté, la montée du plateau de Cèze, il n'est pas encore 8h00 et il fait toujours aussi bon, le soleil est encore bas et la pinède me procure une fraîcheur toute relative. Treize minutes se sont écoulées lorsque je bascule vers Lambesc. La montée du Col de Saint-Anne me prendra un gros quart d'heures pour avaler les 200 m de dénivellation dont les derniers 600m à +14% de moyenne. Une descente prudente dans les pentes à +21% me ramène rapidement à La Roque d'Anthéron. Au bassin Saint-Christophe, je m'accorde une pause pour refaire le plein d'énergie, le petit déjeuner de 5h00 est bien consommé. Il n'est pas encore 9h00 lorsque se présente une dernière grosse difficulté au pied de Saint-Estève-Janson pour rejoindre Rognes. Elle sera faite avec des températures supportables en une vingtaine de minutes pour 160 m de dénivélé sur 5,5 km. Le retour sera des plus rapides pour éviter la canicule avec une succession de petites bosses, qui fera passer le dénivélé total à 1780 m. Il est 12h20 lorsque j'arrête mon Garmin qui m'indique 151 km pour une température de 33°C. Il était temps de rentrer... **Votre dévoué, Jean-Claude**



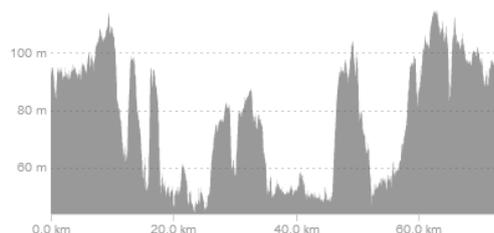
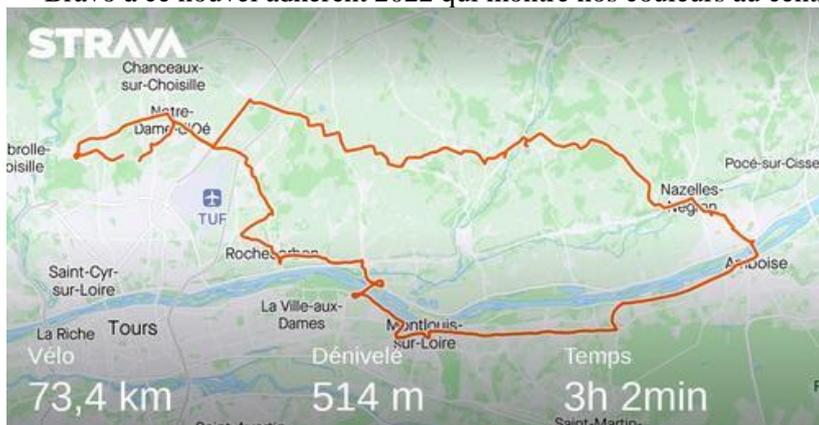
### **Samedi 13 août : Sortie association au Nord de la Montagne « Ste Victoire » annulée**

La prudence a conduit les organisateurs à annuler cette sortie car la canicule aoûtienne perdure. La fraîcheur des organismes des adhérents a été bien entamé par ces chaudes nuits ( $T^{\circ} > 25^{\circ}\text{C}$ ) et les sévères températures de la journée (37 à 40°C). Ne compromettons pas la santé de ceux qui participent habituellement à ces randonnées. La saison n'est pas terminée et nous loisir à programmer cette sortie ultérieurement.

### **Lundi 15 août : Des efforts de Ludovic pour parcourir le Val de Loire**

Après des sorties en VTC/VTT en famille sur le bord de la Loire, Ludovic maintient son physique avec une sortie route pour découvrir le Val de Loire entre Tours et Ambroise. Allier sport et découverte pour se faire plaisir !

Bravo à ce nouvel adhérent 2022 qui montre nos couleurs au centre de la France.



### **Jeudi 18 août : Sortie longue distance vers Venelles**

Profitant d'un petit répit de températures élevées, baisse momentanée de la canicule, Jean-Claude a encore entrepris une sortie longue distance vers Venelles, région peu fréquentée par l'association. Le récit de cette sortie vous attend dans la rubrique Interlude.

### **Jeudi 25 août : Brevet touristique 9 « le Village des Bories et le Château de Gordes, l'Abbaye de Sénanque et la résurgence de Fontaine de Vaucluse pour les fidèles des sorties association à la journée**

Dix adhérents ont pris part à la découverte des joyaux du Plateau de Vaucluse : le village des Bories et le Château médiéval de Gordes, la très renommée Abbaye de Sénanque et l'incontournable résurgence de Fontaine de Vaucluse.

1- A 4km du village de *Gordes*, sur les pentes des Monts de Vaucluse, face au Luberon, *le village des Bories*, construit au début du 17<sup>ème</sup> siècle témoigne d'un art de bâtir ancestral exceptionnel et d'un savoir-faire aujourd'hui disparu, la superposition de pierres.

Au 17 et 18<sup>ème</sup> siècle, lors de la conquête de nouvelles terres à cultiver, les milliers de tonnes de pierres extraites du sol pour former des champs, donnent un nouveau visage à la campagne avec l'apparition de « clapas » (tas de pierres extraites du sol), murs, enclos, « restanques », et cabanes. On dénombre près de 400 bories sur le territoire de Gordes, situées principalement sur les coteaux. Isolées ou regroupées en hameau elles servaient de refuge pour les bergers et d'abris pour les paysans ou de lieu d'habitation temporaires souvent éloignés du village.

*Le château de Gordes* : Le Château de Gordes reconstruit en 1525, existait déjà en 1031. Bien conservé et restauré avec soin, il lie l'architecture du Moyen Age à celle de la Renaissance. L'imposant édifice est puissamment défendu par de grosses tours rondes dont la couronne de mâchicoulis supporte une terrasse pour l'artillerie, les hauts murs ont percés de trois étages de fenêtres « renaissance », on remarque aussi sur les murs, les tours et les échauguettes, les ouvertures des bouches à feu judicieusement réparties. La façade sud du château s'ouvre au soleil face au vieux Gordes ; derrière la fontaine, une porte voûtée percée dans la muraille accède par une cour intérieure à l'escalier monumental qui dessert le bâtiment.



*Le village des Bories*



*Le Château médiéval de Gordes en arrière-plan*

2- *L'abbaye de Sénanque* et ses champs de lavande, image de carte postale d'une Provence authentique aux senteurs estivales enivrantes.

Et pourtant, longtemps, les parcelles entourant l'abbaye ont été des pâturages et des terres agricoles plantées de pommes de terre ou céréales, assurant la subsistance des moines de l'abbaye.

Ce n'est qu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle que nos Frères ont débuté la culture de la lavande. Nos anciens ne récoltaient pas encore la fleur de lavande mais produisaient des plants en vue de les revendre.

Les champs de lavande tels que nous les connaissons ont été plantés dans les années 1970, alors que l'abbaye accueillait un centre culturel.



*L'abbaye fin juin avec les champs de lavandes*



*Les champs de lavande coupés*

3- Cette gigantesque *fontaine* est la plus puissante de France (et la cinquième mondiale) avec un débit d'eau annuel de 630 millions de mètres cubes. Ses eaux vert-émeraude généralement calmes l'été deviennent spectaculaires en période de crue (en automne et au printemps) : 90 m<sup>3</sup> par seconde se déversent dans le lit de la Sorgue.

Fontaine de Vaucluse qui a le privilège d'avoir donné son nom au département, tire son étymologie de sa curiosité géographique "Vallis Clausa" : Vallée Close : Vaucluse.



*La résurgence alimente la Sorgue*



*Près de de la Sorgue pour la pause casse-croute*

Ont pris part à ce brevet touristique et sportif les couples Atchi, Malecki, Mario Bellini, Jean Cayuela, Monique Spinosa du groupe des Paisibles et Blanc Josian, Surian Jean-Claude et Masia François du groupe des Modérés. Une agréable sortie sur des routes peu fréquentées même si certaines pentes ont marqué certains mollets. Ci-dessous quelques clichés de la journée. Merci à tous les participants.



*Au départ de Robion, après le café matinal*



*Le groupe avant de basculer dans la descente de Sénanque*



*Odette et Monique posent devant l'Abbaye de Sénanque*



*Sur le retour dépose des VAE de Mario et Jean à Miramas*

### **Dimanche 28 août : 3° cyclo sportive GFNY Alpes-Vaujany pour notre spécialiste Ludovic**

Avec 4000 mètres de dénivelé sur 118 km, le long parcours GFNY Alpes Vaujany est un test pour les jambes et la volonté.

La course commence par une descente neutralisée dans la ville montagnarde de Vaujany. Après une descente rapide, le premier défi de la journée commence : la montée de 25 km du col de la Croix de Fer, d'abord à travers la forêt, puis le long du lac de Grand'Maison, puis jusqu'à son sommet époustoufflant de 2067 mètres avec une moyenne de 8.5% sur 20 kms (quelques portions à 11 et 13%) pour arriver au barrage de Verney (ravitaillement) et notre point de demi-tour.

Après avoir parcouru le chemin inverse et la fameuse montée de Vaujany 6 km entre 8 et 15%, une arrivée en 3h26 min pour 46 km et 1681 m D+  
Température de 18 à 28°



*L'équipement indispensable*



*Prêt pour la cyclosportive*



*Départ imminent !*



*Mérité cette médaille !*



*Objectif 2022 rempli. Bravo Ludo !!!*

*Du lundi 05 au vendredi 09 septembre : Mer-Montagne-Mer vers le Col de Rousset*

## VERS LE COL DU ROUSSET A TRAVERS DROME PROVENCALE ET VERCORS

Impossible de résister au charme de cette région : **la Drôme Provençale** ! Ceux qui la découvrent pour la première fois sont vite subjugués par l'**authenticité des paysages** et des **villages de pierre blanche**, typiques du sud-est de la France. Ceux qui la connaissent déjà ne s'en lassent pas : "c'est notre **petit coin de paradis**", disent-ils souvent... Puis c'est le grand amour : "chaque année on fait de **nouvelles découvertes**... C'est une région magnifique, aux **senteurs envoûtantes**, avec des gens agréables, des lieux magiques, et loin de la foule, des rivières préservées où l'on aime se baigner !"



*La Drome provençale et les champs de lavande*

Région de transition entre Dauphiné et Provence, située au pied du **Mont Ventoux**, la Drôme Provençale marque nettement son penchant pour le **sud**. C'est ici que le climat change et se fait **méditerranéen**, que le soleil donne cette lumière franche, que le mistral balaie les nuages pour donner au ciel ce bleu cher aux **peintres**. C'est ici enfin que les paysages se chargent du violet des **lavandes**, du vert des **oliviers**, que l'air embaume de senteurs méditerranéennes et vibre du chant des **cigales**. Que ce soit le temps d'un séjour, ou plus encore, la Drôme Provençale se vit !

La Drôme Provençale, c'est l'autre **Provence**, celle que l'on garde pour nous.

## **Le Pays de Dieulefit-Bourdeaux**

À 30 km à l'est de Montélimar, dans un cadre de collines verdoyantes se niche le Pays de Dieulefit-Bourdeaux. Entourée de moyennes montagnes, cette destination est aux portes du Parc naturel régional des Baronnies provençales. Vous êtes également tout proche de la forêt de Saou, l'une des plus belles forêts de la Drôme, avec sa cuvette de 12 km en forme de bateau.

Le Pays de Dieulefit-Bourdeaux est réputé pour son **air pur et sec**. Avec un bon ensoleillement en hiver, et rarement caniculaire l'été, l'environnement est particulièrement adapté au **traitement des voies respiratoires**. On y vient d'ailleurs depuis le **moyen-âge** pour retrouver la santé et aujourd'hui encore des maisons médicalisées y accueillent des **curistes** toute l'année.

Dans cette région de la **Drôme Provençale**, les paysages changent : c'est vallonné ! On y aperçoit les premiers vergers d'oliviers.

C'est aussi le pays de la **poterie** et des métiers d'art, une tradition ancestrale qui remonte à l'époque gallo-romaine. Aujourd'hui une **quarantaine d'artisans potiers** perpétuent avec talent cette longue tradition. On peut admirer les créations de ces nombreux artistes qui ouvrent les portes de leurs ateliers. C'est aussi à Dieulefit, que se déroulent des **expositions** et des **formations** aux métiers de la poterie et de la **céramique**.

L'Oule et la Roanne sont deux rivières et deux vallées qui se suivent. Elles se situent au nord-est de la Drôme provençale, zone de transition entre le Diois et les Baronnies, et les paysages vous le montrent bien !

Tout paraît sauvage et préservé. Il suffit de suivre la route en lacets, le long de la **rivière** pour se sentir en adéquation avec la nature qui vous entoure. Arrêtez-vous dès que vous pouvez, prenez le temps de pique-niquer au bord de la rivière et de vous y **baigner**.

Un très bon moyen de se ressourcer !

## **LE VERCORS**

Le Vercors s'étend sur un vaste massif de moyenne montagne entre Isère et Drôme. Les missions principales du Parc naturel régional sont : préserver et valoriser les milieux naturels, accompagner le développement durable de son territoire dans les domaines de l'agriculture, du tourisme, de la culture, de l'énergie, la mobilité, l'urbanisme... et bien d'autres choses encore.

### **Une riche biodiversité**

Dans les plaines et sur les premières pentes du massif, le chêne pubescent compose **les milieux boisés**. Avec l'altitude, les peuplements forestiers évoluent. On peut parcourir les **hêtraies-sapinières**, typiques de l'étage montagnard, ou encore **la pinède de pins à crochets**, plus caractéristique de l'étage subalpin.

Cultures, prairies ou alpages de montagnes, **les milieux ouverts** sont très diversifiés. On y trouve aussi bien des champs de lavande que des prairies de fauches, des ongulés sauvages et des espèces domestiques.

**Les milieux rocheux** sont omniprésents dans un massif calcaire comme le Vercors. Lapiasz, éboulis, falaises, grottes et réseaux karstiques sont la marque de fabrique des paysages d'ici.

Si l'eau est un élément rare à la surface du Vercors, **les milieux humides** ont d'autant plus d'importance. On rencontre par exemple des zones humides, des rivières, des mares, des tourbières, de vastes réseaux de rivières souterraines ...4 présentes en France...

### **Un territoire riche et diversifié en faune et en flore**

La variété géomorphologique du massif avec ses gorges profondes taillées dans le calcaire, ses plateaux, ses sommets montagnards dominés par le Grand Veymont (2341 m) en Isère et le Rocher rond (2453 m) dans la Drôme, ses immenses falaises, ses vastes forêts mais aussi ses influences climatiques : continentale, océanique, méditerranéenne et alpine, en font un territoire particulièrement riche et diversifié en faune et en flore.

Le Vercors accueille plus de **1 800 espèces végétales**, dont 85 sont protégées (le sabot-de-Vénus, la primevère « oreille d'ours », la tulipe sauvage...). On recense **79 espèces d'orchidées** différentes, parmi lesquelles l'orchis de Spitzel ou la racine de corail.

Côté faune, on dénombre **140 espèces d'oiseaux nicheurs** (dont le tétras-lyre, emblème du Parc) dont **29 espèces de chiroptères** et les **4 espèces de vautours**. Comptant **72 espèces de mammifères**, le Vercors est l'un des rares massifs abritant **les six grands ongulés sauvages** de France : chamois, cerf, chevreuil, mouflon, sanglier et bouquetin.



## LE COL DE ROUSSET

Ce col marque la limite climatique des Alpes du Nord et du Sud : Provence d'un côté, montagne verdoyante de l'autre. Le contraste est particulièrement perceptible lorsque le temps fait ses caprices : brumes d'un côté, ciel éclatant de l'autre !



Le col de Rousset est un des rares points de passage, avec le col de la Bataille, permettant d'accéder sur le massif du Vercors. Il relie précisément Die au plateau du Vercors par le biais d'un tunnel situé à 1 254 mètres d'altitude et percé en 1979 et d'une longueur de 769 m. Il remplace un précédent ouvrage datant de 1866 et parallèle à celui-ci. Le véritable col, au sommet de la crête surplombant le tunnel, se trouve pour sa part à 1 367 mètres et est accessible à pied.

Deux tables d'orientation permettent de découvrir un panorama grandiose : l'une située à la sortie du tunnel côté Diois, l'autre au sommet du télésiège de la station (accessible en été et en hiver par le télésiège le reste du temps à pied)

## LE PAYS DIOIS



Situé aux sources de la Drôme, entre Vercors et Provence, le Diois regroupe une population de 11 920 habitants, sur un territoire de 1 200 km<sup>2</sup>, qu'animent 50 communes rurales. De 240 à 2456 m d'altitude, il bénéficie d'une grande diversité tant biologique que climatique, mêlant les ambiances préalpines et provençales.

Organisé autour de vallées en « arêtes de poissons », c'est un espace géographique clairement délimité par des ensembles naturels : au Nord par les plateaux du Vercors, à l'Est par les Hautes-Alpes, au Sud par les Baronnies, enfin, à l'Ouest par l'ouverture de la vallée de la Drôme sur Valence et l'axe rhodanien.

### **Châtillon-en-Diois**

Lové autour de son rocher sur lequel était édifié le château, situé à 570 mètres d'altitude, Châtillon-en-Diois est entouré de l'un des plus hauts vignobles de France, tirant son originalité de ses nombreux cabanons de vigne. Aux heures chaudes de l'été, rafraîchissez-vous à ses fontaines dédiées d'un poème Haïku et dans la végétation soignée des plantes grimpanes et couvre-sols du village botanique. Un espace végétal dédié à l'emblème du territoire, la vigne, présente le long de ses palissades, les cépages originels et ceux utilisés aujourd'hui dans la production de l'AOC.



### **LA MOTTE-CHALANCON, AVANT-POSTE PROVENÇAL**

Entre **Baronnies Provençales** et Diois, au cœur de la Vallée de l'Oule, à 550 mètres d'altitude, cette ancienne motte médiévale construite en escargot autour de son château-fort, aujourd'hui disparu, se caractérise par ses « calades » aux noms d'antan : Trou du curé, Cornards, Tambourinaire, Passe-Roses... La plus célèbre, celle de la Contrebande, traversait une maison et était le refuge des voleurs qui, par décret du seigneur, ne pouvaient y être arrêté... Ne tentez rien aujourd'hui, cela n'a plus court ! Ces petites ruelles grimpent jusqu'au site fortifié, dont il ne reste que l'église qui domine les toits de tuiles provençales en contrebas.

Ce labyrinthe de pierres dissimule des fontaines et lavoirs rafraîchissants, de vaillants bouquets de roses trémières, de petites placettes investies par les joueurs de pétanque et à chaque coin de rue on croirait entendre le roulement de tambour du crieur public : « Avis à la population, ne manquez pas le village de La Motte-Chalancon... »



## LES BARONNIES PROVENÇALES

Nées de la rencontre de la Provence avec la montagne, les Baronnie provençales offrent un territoire auquel tous les amoureux de la nature sont sensibles. On y vient pour la qualité de vie : attiré par le sud, la chaleur, les oliviers, les cigales et la lavande !

Entre pré-alpes du sud et Mont Ventoux, les Baronnie se situent à l'est de la Drôme Provençale et englobent notamment les communes de Nyons, Rémuzat, Montbrun-les-Bains et Buis-les-Baronnies.

### Nyons dans les Baronnie provençales

Nyons vous accueille en tant que porte des Baronnie en Drôme Provençale. Cette jolie petite ville est réputée pour son **climat** méditerranéen, son grand **marché provençal** et ses fameuses **olives**, d'ailleurs si vous regardez bien vous êtes entourés d'oliviers !

Les paysages, la végétation, la lumière, l'ensoleillement et un riche patrimoine urbain, font de Nyons une ville où il fait bon vivre !! On la surnomme d'ailleurs le "Petit Nice"



### Rémuzat dans les Baronnie provençales

À peine 30 km de Nyons, en suivant les **gorges de l'Eygues** surgit la grande falaise du **rocher du Caire** : levez les yeux, ils sont là... **Les Vautours de Rémuzat** !

Impressionnant spectacle à ciel ouvert à voir de près !

Profitez du joli **panorama** sur les gorges de l'Eygues et la **vallée de l'Oule**. Deux cours d'eau afin de vous rafraîchir. Et pour ceux qui aiment marcher, il y a **plusieurs randonnées** de niveau différent au départ de Rémuzat.

### Buis-les-Baronnies dans les Baronnie provençales

Plus au sud, en direction du Mont Ventoux, le village de **Buis-les-Baronnies**. Vous ne serez pas insensible aux senteurs de lavande, thym, tilleul, et romarin : découvrez les plantes dans leur milieu et leurs usages. Depuis toujours, les **plantes aromatiques** tiennent une place essentielle dans le paysage économique du territoire.

Buis-les-Baronnies, village fortifié aux façades colorées, n'est pas seulement la **capitale du tilleul** mais aussi celle du sport. Il y a les parois vertigineuses du **Rocher Saint-Julien** propices à l'**escalade**, une des plus longues **via ferrata** d'Europe, **parapente**, et également des routes qui se prêtent au cyclotourisme.

Le **Parc Naturel Régional des Baronnie provençales** possède de nombreux atouts pour tous ceux qui aiment voyager somme toute loin de l'agitation des grandes villes. C'est un territoire préservé au paysage vallonné qui séduit pour son patrimoine authentique, ses sports nature, et ses bienfaits

Succinctement retracées les contrées traversées par le groupe de huit adhérents qui ont joué avec la météo (annoncée désastreuse) pour échapper tous les jours aux averses qui n'ont eu lieu que dans les soirées et nuits. Bien des péripéties ont marqué ce circuit comme le décrochage de la remorque porte vélo le premier jour, la réfection de la prise électrique de la remorque à la suite de l'incident, le minibus coincé dans une ruelle de Buis les Baronnie. Côté sportif, un large panel de plats, collines, cols, descentes a satisfait la majorité des rouleurs même si certains n'avaient pas trop de km dans les jambes.

Côté convivialité, les hébergeurs ont été au top. Michel volontaire pour conduire le minibus a été « aux petits oignons » à chaque pause-café et casse-croûtes. Notre ex-proviseur Denis nous a enrichi de connaissances historiques.

Côté touristique, les grands panoramas de la montagne resteront graver dans les mémoires et dans les appareils photos et Iphone. Un plaisir de cycliser sur des routes bien entretenues.

Merci à tous les participants pour leur engouement à ce type de manifestation. Etaient présents : Josian BLANC, Denis BARROERO, Mario BELLINI, Evelyne COUPARD, Michel DELOT, William DIETRICH François MASIA et Jean-Claude SURIAN

Quelques clichés du circuit itinérant



*Le groupe au départ à Miramas*



*Pause casse-croute à Sarrians(84)*



*Les aléas du Ci : réfection de la prise de la remorque*



*Point d'eau insolite : la fontaine de Maurice*



*Pause déjeuner sur l'herbe avant Mirabel et Blacons*



*Passage au Col de la Bataille !*



*Enfin le tunnel marquant le Col de Rousset !*



*Regroupement au Col de Pré Guittard*



*Au cœur de Mollans sur Ouvèze*



*Dernier déjeuner sur l'herbe aux hauts grès avant Orgon*

***Quelques commentaires des participants :***

Pas de doute, ce fut pour moi une belle reprise et un grand plaisir de le faire en bonne compagnie.  
 Merci à nos organisateurs  
 Mario

Ce fut un véritable plaisir même si les ascensions furent un peu....  
 A la prochaine occasion d'enrichir nos connaissances mutuelles et nos expériences variées.  
 Denis

Super merci pour ce circuit, ambiance sympa, bien rigolé, merci aux autres participants, de votre bonne humeur, et surtout monsieur le professeur qui a enrichi mes connaissances.  
 Malgré mon projet, je vais voir pour économiser pour le prochain itinérant.  
 William

***Vendredi 09 septembre : Montée du Mt Ventoux pour tester matériel et physique pour Jean-Bernard MORRA***

Après une reprise en douceur du vélo route, Jean Bernard voulait se tester (ainsi que l'autonomie de son vélo à assistance électrique) sur les pentes du Mt Ventoux avant la cyclo-sportive organisée par l'association **Cardiac des Monts** dont-il prendra part le dimanche 18 septembre. Celle-ci se positionne résolument dans le domaine de la « santé publique », dans un contexte sociétal où la sédentarité « galopante » est un des facteurs les plus délétères pour la santé.

Un test positif malgré les conditions défavorables du jour. La cyclo-sportive sera mieux abordée physiquement et moralement. A suivre !



**Vendredi 09 au dimanche 11 septembre : A la découverte des Gorges du Verdon pour Colette et Philippe DUBOIS**



*Colette face au Lac de Ste Croix*

Partis pour un long week-end, notre couple d'adhérents a contemplé la richesse du paysage de cette contrée très touristique en moyenne saison pour mieux en profiter.

De surprises en surprises à chaque belvédère, la beauté de la Nature a estompé la difficulté de certaines pentes prononcées qui longent le magnifique canyon.

Une autre façon de découvrir le cyclotourisme en couple.

Bravo à Colette et Philippe d'avoir porté nos couleurs sur les routes du Canyon !

**Samedi 10 septembre : Village prévention de la MACIF sur l'Esplanade Ch. De Gaulle à Istres**

Aujourd'hui jusqu'à 18h sur l'esplanade Charles-de-Gaulle, le village prévention MACIF a accueilli le public autour d'une vingtaine d'animations et de stands sur la santé, la mobilité, la sécurité routière et l'environnement. Une première nationale organisée par la MACIF à Istres gratuit et ouvert à tous.

Istres Sports Cyclotourisme a participé aux côtés de l'Association des Vélos des Etangs en évoquant le thème de la sécurité des utilisateurs des 2 Roues et la prévention santé des plus jeunes jusqu'aux grands séniors.



*Le public autour des divers stands*



*Le parcours de draisienne pour les chérubins*



*Le vélo mystères et ses 13 anomalies !*

**Mardi 13 septembre : Sortie longue distance vers la Bastidonne via le Sud Lubéron pour notre baroudeur infatigable**

Le récit de Jean-Claude :

Pour ce treizième circuit longue distance de la saison, j'ai choisi le circuit RVI Branche Sud que j'ai un peu aménagé à ma sauce, prévu en juillet mais non effectué pour cause de forte chaleur. Il est 7H20 en ce mardi 13 septembre 2022 lorsque je quitte le domicile pour ce périple de 7 à 8 heures de selle. Direction Miramas par la D569 que je récupère par le chemin de Tivoli. La chaussée est complètement saturée par les automobiles se rendant au travail jusqu'au carrefour d'Entressen. Les travaux d'entretien actuels sur le secteur sont sûrement la cause de cette panique matinale. Juste avant le carrefour d'Entressen, j'ai la surprise de me faire doubler par un cycliste qui n'est

autre que Georges, mécontent du comportement d'un automobiliste gêné pour nous doubler à cause de la file ininterrompue de véhicule sur la chaussée opposée. Passé le carrefour, la circulation devient plus fluide, ce qui fût un peu plus sécurisant. Depuis Miramas, j'ai choisi de passer par Pont de Rhaud, Cornillon, Lançon pour rejoindre Pelissanne et monter sur Eguilles via les 4 Termes. A Eguilles, 53 km ont été parcourus en 2h et quart. Depuis le départ, un vent d'Est souffle modérément ralentissant ma progression.



*Champs de lavande à Puyricard*

A La Bastidonne, mon compteur m'indique déjà 85 km, aussi après un rapide calcul sur le reste à parcourir, je décide d'entamer le circuit retour via La Tour d'Aigues, l'étang de la Bonde et Cabrières-d'Aigues.

L'étang de la Bonde, plan d'eau de 30ha, situé entre Cabrières-d'Aigues et la Motte-d'aigues, dans un cadre arboré et naturellement verdoyant, est le plus grand plan d'eau du Vaucluse. Il est alimenté par la source du Mirail, au pied du Mourre-Nègre et par des eaux de la Durance pour lui assurer un volume constant. Il est géré par la société du canal de Provence. L'eau n'est pas potable, elle sert uniquement à l'irrigation. Ce lac artificiel fût créé au XV<sup>ème</sup> siècle pour irriguer les champs du pays d'Aigues. Je longe le Sud du grand Luberon en traversant Cucuron où règne une effervescence inhabituelle en ce début d'après-midi. Un marché artisanal est en place au centre-ville attirant de nombreux touristes



*Cabrières-d'Aigues*

Je termine mon parcours en filant sur Vaugines, Lourmarin et son illustre château, Cadenet, Bassin Saint-Christophe, Lambesc, Cazan, Le Château-Bas, classé en AOC Coteaux d'Aix, bâti sur un site fortement ancré dans l'Histoire. Son emplacement était une cité gallo-romaine dont témoignent les restes d'un temple érigé au 1<sup>er</sup> siècle avant JC et reconnu parmi les 100 plus vieux monuments de Provence. Je remonte sur Vernègues pour finir par la descente du Val de Cuech, Salon-de-Provence, Grans, Mary-Rose, Miramas et Istres via le Delà peu fréquenté à 15H30. Il est 15H55 lorsque je raccroche ma randonneuse. Mon compteur indique alors 186 km, 1700m de D+ pour une durée de 7H40.



*Le Grand Luberon en toile de fond*



*Le Château de Lourmarin  
Jean-Claude*

### **Mercredi 14 septembre : Les circuits des « Olivades » 2022 encore annulée**

La pluie matinale a encore gâché cette matinée où un point chaud était prévu au 2/3 des 2 parcours proposés. Nous remettrons ces parcours au programme 2023 !

### **Mercredi 14 septembre : Reprise des activités de l'Ecole Française de Vélo pour les jeunes**

La météo désagréable de la matinée et de début d'après-midi n'a pas encouragé les jeunes et les familles à venir à la Maison du cycle pour le début des inscriptions à l'EFV. C'est avec Nathan qui renouvelle sa licence et qui s'est vu remettre le diplôme de fin d'année 2021-2022 en début de séance et Nadir un nouveau venu que cette première séance a ouvert la saison 2022-2023.. Jean-Claude a pu tester le niveau de chacun et adapter la monture pour Nadir en lui prêtant le vélo de sa petite fille. La séance s'est poursuivie sur le plateau sportif de Basket où quelques exercices simples ont été proposés. Pendant ce temps François remettait le diplôme de fin 1<sup>ère</sup> année à l'EFV à Mahé venu après son cours de hand-ball (il a opté pour la découverte de ce sport cette saison).



*La remise du diplôme 2021-2022 à Nathan*



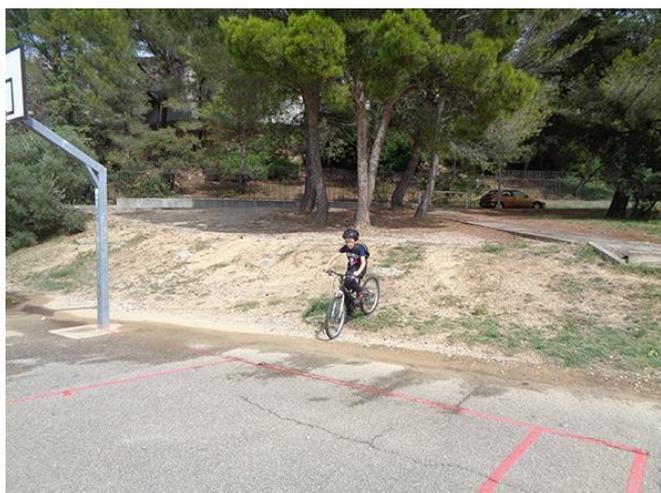
*La remise du diplôme 2021-2022 à Mahé*



*Jean-Claude surveille les premiers tours de roue de Nadir*



*Rouler droit pour Nadir !*



*Test d'une mini descente pour Nadir*



*Nathan perfectionne le suivi de la ligne rouge en virage*

Une séance perturbée mais qui nous l'espérons devrait voir d'autres jeunes rejoindre l'EFV. Soyons positifs pour l'avenir.

**Dimanche 18 septembre : Faites du Sport 2022, journée des associations sportives istréennes**



L'Association Istres Sports Cyclotourisme était présente à la "Faites du sport" ce dimanche 18 septembre 2022. Annulé à cause du vent impétueux la veille, il était nécessaire que nous soyons présents à ce grand rassemblement des clubs associatifs de la ville d'Istres pour la 20<sup>e</sup> édition. Beaucoup de jeunes et de moins jeunes nous ont rendu visite pour s'essayer au cyclotourisme ou avoir des renseignements des renseignements sur l'Ecole française de Vélo pour les jeunes. Un grand merci aux bénévoles de l'association, indispensables à la tenue de cette journée.

**Quelques clichés de la manifestation**



*Le stand info très réduit*



*Les bénévoles qui s'en en eux rien de faisable !*



*Préparation du circuit d'agilité pour les enfants*



*Passage entre les cônes pour les plus jeunes*



*Notre jeune de l'EFV, Nathan aide les chérubins*



*Certains sur le parcours nord pour un joli slalom*



*Jean-Claude au soutien de certains grandes !*



*Les éducateurs très pris en fin d'après-midi !*

Un dimanche bien rempli tant pour les préinscriptions à l'EFV et quelques adultes que dans l'animation sur le parcours d'agilité.

Merci aux éducateurs, aux bénévoles qui ont pu faire vivre le stand et aux familles ATCHI, BILLON, GIROD et LAURENT pour leur visite en cours de journée.

Nous tenons à remercier Sébastien PERO pour le prêt de la remorque pour le transfert de notre matériel et l'OMS pour la mise à disposition des vélos pour permettre aux enfants de découvrir notre activité dynamique au stand.

### **Remerciements :**

Pour ses 20 ans, notre « Faites du Sport » était placée sous le signe de la « fête » du sport et des arts, ainsi que le retour de l'évènement sans contraintes sanitaires.

C'était sans compter sur une météo des plus capricieuses qui laissait planer le doute sur un fort risque d'annulation totale !

Bien heureusement, le vendredi 16 septembre consacré aux enfants des écoles primaires Istréennes, avec le défi scolaire, s'est déroulé avec succès pour plus de 700 d'entre eux.

Même si nous n'avons pas pu éviter l'annulation de la journée du samedi 17 pour cause de mistral avec des rafales atteignant plus de 90km/heure, nous avons pu profiter de l'accalmie du dimanche 18 pour réaliser une journée exceptionnelle en battant tous les records de participation depuis sa création avec plus de 6000 personnes sur une seule journée dont 1270 participants, à guichet fermé, pour la 3<sup>ème</sup> édition de la Dino'Run Istres !

Ce fantastique succès est avant tout le fruit de votre participation active, à vous les acteurs du sport Istréen et de nos nombreux partenaires institutionnels et privés.

Je tiens à vous remercier pour l'aide efficace que vous nous avez apportée.

J'espère que nous aurons l'occasion et le plaisir de travailler à nouveau ensemble.

Vous transmettez tous nos remerciements à ceux qui ont œuvrés pour la réussite de cette « Faites du Sport » tant attendue.

Nous espérons vous retrouver aussi nombreux du 15 au 17 septembre 2023.

**Georges-Gérard LAGUERRE** Président OMS Istres

### **Dimanche 18 septembre : Cyclo-sportive 4<sup>ème</sup> édition « La Cardiac du Mt Ventoux » pour J-B MORRA**

**De quoi s'agit-il ?** L'association **Cardiac des Monts** se positionne résolument dans le domaine de la « santé publique », dans un contexte sociétal où la sédentarité « galopante » est un des facteurs les plus délétères pour la santé.

Notre civilisation et son mode de vie a tendance à générer des pathologies dont les conséquences imputent le bien-être de la société et la santé d'un trop grand nombre d'individus. Ainsi la pratique de « l'activité physique et sportive adaptée et protocolisée » n'est plus à démontrer comme étant un des facteurs préventifs et de reconditionnement, face à des maladies comme : les pathologies cardiovasculaires (acquises ou non), cardiorespiratoires et leurs corollaires que sont le diabète, les troubles métaboliques, alimentaires et oncologiques.

Parmi les 120 participants, Jean-Bernard a pris part à cette cyclo sportive sur le parcours 1 (50km 1650m de D+ entre Bedoin et le sommet du Mont Ventoux à 1912m avec moins de stress que lors de la reconnaissance effectuée la semaine précédente.

Tout était réuni pour une belle montée, la météo douce sans vent, le moral au beau fixe et une ambiance très cool.

Le challenge a été rempli et les intentions de renouveler l'expérience sont bien fortes dans le cerveau.

Bravo à notre ami et courageux Jean-Bernard.



## Vendredi 23 septembre : Participation à la semaine européenne de la mobilité sur la Base Aérienne 125 Istres

Invitées par Béatrice Simon, ingénieure chargée de la prévention auprès du Commandant de la Base Aérienne 125, les deux associations IS Cyclo et les Vélos des Etangs (Bruno Guiraud le représentant) ont animé au mess unique de la base de 10h30 à 14h00 un stand d'information sur leur activité.

Le but de cette participation était avant tout de faire prendre conscience au personnel militaire et civil de la base du déplacement à vélo pour rejoindre le lieu de travail dans le cadre des diverses activités proposées par la Chargée prévention pendant cette semaine promotionnelle de la mobilité.

Un début frileux mais au fur à mesure certains sont venus à notre rencontre et les échanges ont pu se faire très chaleureusement. D'après la première analyse faite, il en ressort que le frein principal est l'absence d'infrastructure sécurisante pour les vélos pour se rendre de la ville vers la base ainsi que celle liée aux infrastructures routières inter-cités (nombreux viennent au travail des villes et villages avoisinant).



*L'installation du stand IS Cyclo avec les Vélos des Etangs*



*Les premiers contacts*



*Dialogue positif avec certains militaires*



*Un premier bilan à chaud avec les responsables*

Parallèlement à la mobilité évoquée dans nos entretiens, la présence dans le milieu militaire aura permis de se faire connaître. Quelques-uns seraient intéressés par notre pratique et devraient inscrire certains de leurs enfants à l'école française de vélo. Certains ont découvert l'activité de l'atelier associatif des 3Vélos des Etangs ».

La chargée de prévention reviendra vers nous pour des animations futures sur la plateforme pour évoquer d'auteurs actions ponctuelles (sécurité routière,...).

## Samedi 24 septembre : Brevet touristique n°7 : Parcours monuments et statues hommages aux écrivains provençaux

La pluie annoncée a contre carré la réalisation de ce brevet touristique qui devait permettre de découvrir les monuments ci-dessous.



**Moulin de DAUDET**  
(Fontvieille)



**Buste du Victor Hugo provençal**  
« Frédéric Mistral » (Maillane)



**Buste de Charloun RIEU**  
(Paradou),

### Samedi 24 septembre : Les Bosses de Provence

Organisée par le Vélo Club La Pomme Marseille, et soutenu par le Département des Bouches-du-Rhône, la cyclo-sportive "Les Bosses de Provence" est désormais l'événement cyclo-sportif incontournable de la fin de saison.

Pour cette 27ème édition, les habitués adhérents (Evelyne Coupard entre autres) ont découvert ou re-découvert les magnifiques routes de l'arrière-pays marseillais, et passer un formidable week-end de convivialité autour du vélo malgré la pluie matinale. Bravo à tous !.



### Dimanche 25 septembre : Concentration Vincent Garcin à Pelissanne

Le soleil présent dès l'aube et la température fraîche de la matinée ont permis au quatuor de rejoindre Pelissanne pour la concentration du jour. Le trajet direct a été emprunté car notre ami Gilbert reprenait à peine le vélo à la suite de la déchirure de la cuisse droite. Nous n'étions pas les seuls à rendre visite « aux pélicans », les cyclos de Coudoux, Excelcior Marseille, Miramas et Eyguières avaient déployés leurs forces.



Les inscriptions dans la Maison du Vélo



Un quatuor en pleine forme !

Après avoir ingurgité quelques réconfortants alimentaires et regonflé la Roue AV de Gilbert (fuite lente) nous sommes rentrés par Lançon de Provence croisant le président du Coreg Sud-PACA qui se dirigeait vers la concentration. Tirés par le VAE de Joseph, l'allure soutenue nous amenait jusqu'à Miramas où une nouvelle fois Gilbert était contraint de regonfler sa roue AV. La matinée se terminait après 70km de route, contents et heureux d'avoir partagé un peu de convivialité avec d'autres cyclos et nous-même. A la prochaine !

### Dimanche 25 septembre : Nathan, notre jeune de l'EFV participe au Duathlon proposé aux enfants lors du triathlon d'Istres

Un défi pour notre jeune cyclo qui a pris du plaisir à alterner course à pied-vélo et course à pied. Bravo Nathan !



Nathan avant le départ puis récompensé pour sa performance

## *Samedi 01 octobre : Boucles VTT « Loulou BARNES » à Fos-sur-mer*

L'association a dépêché deux adhérents à cette sympathique manifestation organisée par le Vélo Club Fosséen aux arènes de la ville avec un parcours d'agilité pour les enfants et deux circuits VTT/VTC dans les pinèdes entourant les Etangs de l'Egrennier et de l'Estomac.

Remercions nos camarades organisateurs fosséens pour leur investissement à faire perdurer les us et coutumes du club.

A la prochaine édition en plus grand nombre !



## *Dimanche 02 octobre : Concentrations « Autour d'Eguilles » et Souvenir Charles Véran à Arles*

Avec la météo incertaine de ce dimanche, les adhérents sont restés prudents et cyclé autour d'Istres.

Nous programmerons ces manifestations en 2023 pour retrouver notre attachement aux cyclos d'Eguilles et d'Arles.



## *Mercredi 05 octobre : L'EFV se renforce en jeunes et adultes accompagnants*

De bonnes nouvelles pour l'effectif de l'EFV qui voit Adryan rejoindre les six jeunes inscrits pour cette saison 2023. Rejoint également le groupe, Djamil qui renouvelle sa licence jeune.

Les moniteurs voient le renfort de Madame Caroline PIAT (la maman d'Hugo) pour encadrer la petite équipe qui ne cesse de progresser.

Nous leur souhaitons la bienvenue et espérons qu'ils pourront « s'éclater » avec les diverses animations qui seront proposées tout au long de l'année.

La séance du jour, alternait entre les exercices sur les plateaux sportifs (le rouler droit, le lever de bras, maîtrise des virages, les slaloms) et une mise en pratique sur une balade de 6 km sur piste, route et pinèdes.

Bonne séance de travail qui s'est terminée par quelques instants de décompression sur les aires de jeux (toboggans) du parc Guelficci.

Ci-dessous quelques clichés de l'après-midi :



*Rouler droit à plusieurs dans des couloirs*



*Rouler droit dans un couloir plus restreint*



*Rouler droit à la même vitesse !*



*Hugo en pleine concentration sur l'exercice demandé*



*Lâcher de guidon en ligne droite*



*Explication et visualisation de l'exercice tourner à droite et lever le bras*



*Le tourner à droite dans un espace défini pour Adryan !*



*Léa tourne à droite et oublie de le signaler !*



*Nadir rate complètement l'exercice confusion totale !*



*Le tourner à droite avec oubli de lever le bras !*



*Exercice de la chicane rétrécie et slalom*



*Chicane et slalom pour Djamil!*



*Slalom pour Hugo !*



*Chicane réussie et slalom pour Elyane !*



*Première balade avec les gilets de sécurité IS cyclo !*



*L'EFV au 05 octobre 2022*

**Vendredi 07 octobre : Stage Prévention Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) à la Maison du Cycle à Istres**

Organisé au profit des cyclos du 13 par le Codep 13, Istres Sports Cyclotourisme accueillait au sein de la Maison du Cycle le premier stage de secourisme PSC1 sous la houlette de notre délégué Sécurité/santé Jean-Claude SURIAN. Dès 8h00, la salle commune était préparée pour le sapeur-pompier professionnel, formateur et moniteur Bruno BOTHIER de l'association « **Le geste qui Sauve** ». Le bureau de l'association était aménagé pour le café de bienvenue et les pauses en cours de formation.

Une fois les présentations faites, le contenu de la formation et le déroulé de celle-ci étaient entreprise par le formateur dans une très bonne ambiance.



Les 7 participants (5 istréens et 2 du Vélo Club de Velaux) ont ingurgité les bases de la « protection d'une victime exposée à un danger » (accident routier, accident domestique, attaque terroriste,...) puis intégré comment transmettre l'alerte (à qui, comment, contenu du message,...). Avant d'aborder les cas de malaise (étouffement, malaise cardiaque) un apport de connaissance a été fait sur la « bobologie » et les forts saignements. L'échange avec le moniteur était captivante car grand nombre de stagiaires avaient perdu les notions élémentaires apprises pour certains dans leur milieu professionnel.

La pause « déjeuner » au restaurant « Le Préau » sur le site du CEC Les heures Claires fut la bienvenue. Convivialité, échanges permettaient de faire plus ample connaissance.

L'après-midi fut consacrée à plus de pratique avec l'apprentissage des gestes à faire lorsqu'une personne s'étouffe, se plaint d'un malaise (Accident vasculaire Cérébral (AVC), d'une douleur empêchant certains mouvements et d'une plaie qui ne saigne pas abondamment). Un fort programme que quelques clichés ci-dessous rappelleront les bons gestes s à faire.



*Comment dégager les voies respiratoires avec la maquette*



*Etouffement : 5 fortes claques dans le dos !*



*Expulsion d'un objet chez le nourrisson*



*Apprentissage du début de la PLS  
(position latérale de sécurité)*



*Préparation du basculement de la PLS*



*Pause du défibrillateur et massage cardiaque*



*Mise en pratique pour le président sous les yeux des autres stagiaires*

Une journée très instructive pour les débutants comme pour ceux qui se recyclent. De bons enseignements que nous espérons ne pas avoir à pratiquer tous les jours mais si nous sommes confrontés ponctuellement à un tel cas nous saurons quoi faire.

Comme le disait pour clore ce stage le moniteur : « dans la chaîne du secours, le secouriste est le premier maillon qui peut sauver une vie ou que les maux de la victime ne s'empirent avant l'arrivée des secours ! ».

Merci au formateur et aux stagiaires pour cette riche journée consacrée à la prévention et secours civiques de niveau 1

### **Dimanche 08 octobre : 2<sup>o</sup> rassemblement Vivons Vélo pour clore l'année avec le Pasteur don.**

Le vélo est, assurément, un moyen de locomotion écologique, utile, populaire, moderne et bon pour la santé. Aussi, il permet la découverte de lieux et du petit patrimoine local en prenant des chemins vicinaux peu fréquentés par les automobilistes.

Dans ce contexte, l'association Istres Sports Cyclotourisme vous proposait au public de rejoindre les participants du 7<sup>ème</sup> rassemblement Vivons Vélo à Istres, sous la tutelle d'AG2R la Mondiale et de la Fédération Française de cyclotourisme (FFCT)

La randonnée, à la portée de tous, était encadrée par les licenciés de l'association et commentée par le président. Café de bienvenue et réconfortants alimentaires en fin de randonnée ainsi que les lots de récompense mis à disposition par le sponsor principal de l'événement étaient offerts à tous.

Plus d'infos sur cette matinée voir le compte-rendu dans la rubrique Interlude du Cycl'Istres



*A la découverte du village médiéval de Castelveyre !*

**Remerciements du chargé de projet à AG2R-La Mondiale :** Bonjour François

Merci beaucoup François pour tout ça !

Nous sommes ravis que l'expérience vous ait plu ! Nous vous remercions d'avoir participé et comptons sur vous pour 2023 !

Bien à vous,

Jonas.

**Mercredi 12 octobre : L'EFV révisé les bases et découvre la pinède du Conservatoire pour un travail spécifique**

Rendre nos séances ludiques pour ne pas tomber dans la routine qui déchanterait les ardeurs de nos jeunes. Quelques clichés de l'activité du jour.



*Apprendre à dresser le vélo droit*



*Passage étroit pour Nathan avec Elyna*



*Passage étroit pour Nolan sous les yeux de Nathan*



*Chacun son couloir et son obstacle à franchir*



*Passage sous une barre*



*Léa dans un slalom resserré*



*Première descente pour Hugo l'intrépide !*



*Elyna s'élanç dans une descente à sa portée !*

## Jeudi 13 octobre : Brevet touristique n°8 Abbayes et Chapelles provençales

Pour cette reprise des brevets touristiques, les adhérents ont omis la date. Seul le président était au rendez-vous.

Nous programmerons cette sortie en 2023 car elle mérite bien le détour. Ce que nous avons raté en bref ci-dessous

**1-L'abbaye Saint-Pierre de Montmajour** est une abbaye bénédictine fondée en 948 à environ quatre kilomètres au nord-est du centre historique d'Arles. Dès la fin du X<sup>e</sup> siècle, elle devient l'une des abbayes les plus riches de Provence et le monastère se développe, entre le XI<sup>e</sup> siècle et le début du XVIII<sup>e</sup> siècle, par la construction d'une série de bâtiments religieux et militaires. Abandonné à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, puis fortement dégradé après la Révolution, cet ensemble architectural fait l'objet d'un classement au titre des monuments historiques par la liste de 1840, les bâtiments annexes étant classés en 1921



**2-L'abbaye Saint-Michel de Frigolet** est une abbaye de chanoines prémontrés, située près de Tarascon à l'intérieur de la Montagnette. Isolée dans un vallon sauvage au milieu des pins, des oliviers et des cyprès, elle tire son nom de *ferigoulo*, le thym en langue provençale. L'abbaye accueille une communauté de Prémontrés et dispose de deux hôtelleries monastiques, une librairie et un restaurant.



Paysage avant les feux d'août 2023

**3- Sur les ruines de Saint-Étienne-du-Grès, fut construite la Chapelle de Saint-Gabriel** détruite en 480. Sur le site antique d'Ernaginum, placé au carrefour des voies agrippienne et domitienne, est devenu par la suite place forte médiévale. la chapelle Saint-Gabriel du XII<sup>e</sup> siècle et l'ancien château du XIII<sup>e</sup> siècle témoignent encore aujourd'hui du passé prestigieux des lieux.

Chef d'œuvre de l'art roman méridional, la chapelle offre en effet aux visiteurs un riche décor extérieur sculpté.



A défaut de faire le circuit seul, le président a accompagné le trio infernal (Gorges Fici et les Blanc) qui partaient sur leur parcours de référence. Ayant pris les devants dans la montée d'Aureille, Josian et le président ont pu admirer la belle église d'Aureille à défaut d'abbaye !

## Jeudi 13 octobre: Reprise des réunions Interclubs de l'Ouest de l'Etang de Berre à Entressen

Sous la houlette de François Lalande (VCFos et Codep 13) et René Brunet (Roue libre Entressen), les présidents (ou représentants des clubs de Martigues, Istres, Miramas et St Martin de Crau, se sont réunis pour relancer l'Interclubs mis en sommeil par le Covid 19.

Après le constat du fonctionnement de l'interclubs avant Covid19, il est décidé de mettre en place d'autres outils pour permettre à chacun d'avancer, de proposer des initiatives porteuses d'espoir pour la communauté.

Les premiers travaux portent sur :

- La réactualisation des coordonnées des responsables clubs, des correspondants de l'interclubs et des responsables des Ecoles françaises de vélo (3 écoles EFV).
- L'ouverture de l'interclubs à d'autres clubs (Châteauneuf-les-Martigues avec son EFV et la Côte Bleue):
- La création d'un calendrier des manifestations 2023 que chaque club envisage pour éviter les doublons
- Les fiches de synthèse sur les activités réalisées avant la réunion de travail, et celles relatives à la sécurité routière (remontée des informations).

Une reprise sous de bons auspices qui mérite d'être poursuivie dans ce sens.

Prochaine réunion fixée au 19 ou 26 janvier 2023 selon disponibilité de la salle de travail

## Vendredi 14 octobre : 2° Stage PSC1 du Codep 13 à la Maison du cycle à Istres

La deuxième session PSC1 pour les 8 participants des clubs des BDR s'est tenue dans la salle commune de la Maison du cycle. Jean-Claude (Codep 13 organisateur) et François ont accueilli les volontaires et Laurent, le moniteur de l'association « Le geste qui sauve » et offert le café de bienvenue.

Laissés aux mains de Laurent pour la théorie et la pratique du stage, Jean-Claude et François s'isolaient au local technique pour de menus travaux (pose de supports de vélos, montage d'une armoire pour ranger matériel)

A la pause repas, Jean-Claude a accompagné le groupe à la cafétéria du CEC.

La session a repris en début d'après-midi de façon plus active jusqu'à 17h00.

Une journée très instructive pour l'ensemble des participants en initiation comme en recyclage.



*Présentations !*



*Partie théorique avec le vidéoprojecteur*



*Phase active avec le cas de l'étouffement d'un nourrisson !*



*Préparatifs pour la mise en Position Latérale de Sécurité*

Après le départ des stagiaires, Jean-Claude a remis la salle en configuration standard. Merci à lui pour l'organisation de ces stages très utiles tant que cyclotouriste qu'individu de tous les jours.

### **Remerciements**

Aujourd'hui formation PSC1 les gestes de premiers secours avec le CODEP 13 à Istres. Merci au club d'Istres pour l'accueil et Laurent pour la formation.

*Marcel Collange stagiaire du ROC*

## Vendredi 14 octobre : Visio conférence pour les responsables des EFV du Coreg Sud-PACA



Le DRJ Coreg Sud (J-P SIMON) et Le responsable de l'ETR Coreg Sud (Ph GREFFE) ont proposé en visioconférence la réunion des responsables des Ecoles Françaises de Vélo PACA pour préparer la saison 2023 des EFV.

L'ordre du jour égrainait les informations de la commission jeunesse nationale, l'évolution du critérium national, la SNEJ 2023 à pont à Mousson.

Il se poursuivait par le calendrier des manifestations des écoles en 2023 dans chaque Codep. Etaient évoqués les dates et lieux du critérium régional à Uchaux (84) et du national à Rambouillet (78) ou à Aubusson (63) (lieux non arrêté à ce jour)

Le deuxième volet de la visio portait sur la formation (renouvellement des animateurs, initiateurs, moniteurs, instructeurs) suivie par le renouvellement des Agréments des Ecoles.

Un retour sur le SNEJ 2022 (Vesoul) était fait par Ph Greffe et les moniteurs encadrants les jeunes du Coreg Sud.

Les questions diverses clôturaient les échanges avec le DRJ et l'ETR.

Visio très instructive et enrichissante même si notre EFV n'a pas pris part à aucune des manifestations citées (critères d'âge non remplis par nos 4 jeunes de 2022). Si la montée en puissance se poursuit, nous amèneront rapidement nos jeunes à côtoyer d'autres jeunes et des pratiques autres sur des terrains nouveaux pour eux.

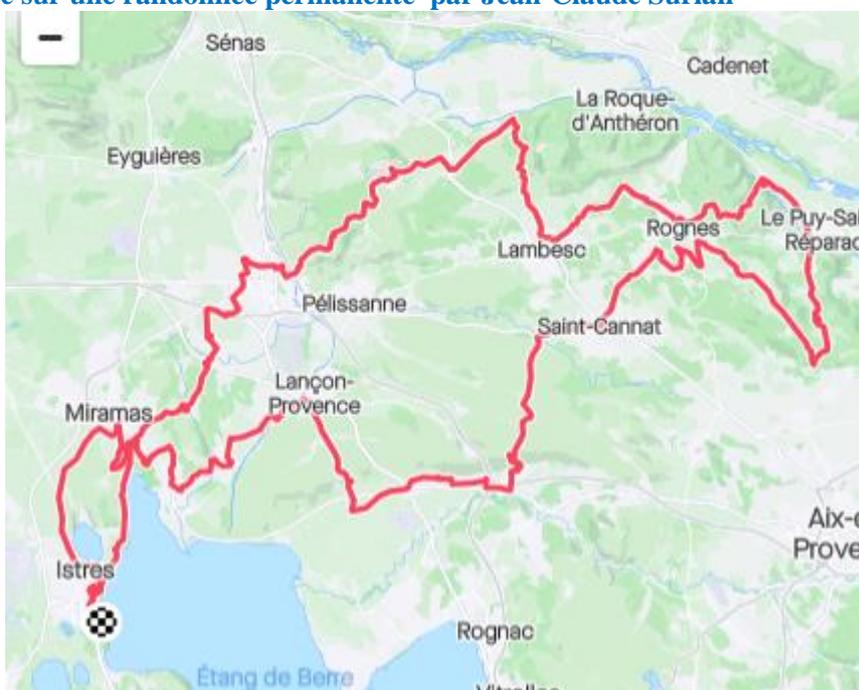
Merci aux organisateurs pour leurs commentaires et le dévouement consacré auprès des jeunes.

### **Vendredi 21 octobre : Sortie longue distance sur une randonnée permanente par Jean-Claude Surian**

Inauguration du Label fédéral de cette belle randonnée permanente dont j'assume la paternité avec fierté. Un article doit paraître en novembre sur la revue fédérale "Cyclotourisme"

## **RP Crêtes & Côtes en Provence**

165km, 2 031m de D+  
7h10mn 12s



### **Vendredi 21 octobre : Réunion d'avancement projet « Tous à vélo à Paris 2024 » à Pelissanne**

C'est parti pour l'organisation du voyage itinérant [Toutes & Tous du 13 à PARIS en 2024](#) 🚲🚲🚲

Plus de 20 personnes au rendez-vous pour échanger autour du projet.

L'ordre du jour portait sur la validation des étapes, les lieux d'hébergement, le type de transport pour le retour ainsi que la communication sur le projet.

Chacun des participants prenait en compte son domaine d'étude pour amener lors de la réunion de novembre les solutions les plus idoines.

La séance s'est terminée par un rafraîchissement et une collation préparée par l'intendant André DUHAUT. Bonne soirée de travail !



### **Jeudi 27 octobre : «Loisirs pour tous » au profit des enfants du CS « La Farandole » au CEC les Heures Claires**

Une après-midi dédiée à un peu de pilotage, de maniabilité pour finir par une courte balade dans la pinède du CEC. Les 8 jeunes du CS La Farandole prenaient les montures mises à disposition par Patrick (OMS). Puis par étapes, ils effectuaient les exercices préparés par François aidé par Nathan et Elyane de l'EFV (ils montraient l'exécution des exercices). Même à leur âge (9 ans pour le plus jeune jusqu'à 13ans pour le plus âgé) ce qui leur paraissait simple n'était pas si évident à réaliser sans toucher les cônes, jalons ou coupelles ou de mettre le pied au sol.

Entonnoir, planche, virage, triple slalom, le simple huit, l'enrouleur, la prise de bidon, le freinage et le passage sous portique s'enchaînaient pendant la première heure avec plus ou moins de réussite pour certain(e)s. C'est après une pause fraîcheur que le groupe a pris la direction de la pinède du CEC pour découvrir un autre aspect de la pratique du cyclotourisme entre pierres, racines, monticules et descentes. Le terrain de jeu avait complètement changé d'allure et certain(e)s ne maîtrisaient pas leur peur !

La fatigue se manifestait sur les visages, il était temps de restituer le matériel et de savourer quelques barres de céréales avant de rejoindre leur Centre social. Ravis d'avoir découvert la pratique du vélo autrement, tous pensaient à la prochaine sortie !

Le responsable de l'EFV remerciait « Ullrich le Magnifique » l'encadrant des jeunes, Patrick de l'OMS pour leur aide d'encadrant et de soutien logistique. Un grand merci pour nos deux jeunes « Nathan et Elyane » qui ont participé activement aux démonstrations des exercices.

Ci-après les quelques clichés des exercices sur le plateau sportif :



*Le groupe au complet*



*Le rouler droit sur planche*



*Rouler droit en virage*



*Slalom décalé*



*Prise de bidon*



*Maîtrise de la zone de freinage*

### **Samedi 29 octobre : Couleurs et point chaud d'automne**

Une certaine fraîcheur matinale a accompagné nos 22 participants pendant la première heure de route. Deux circuits qui devaient permettre de voir des paysages habituels couverts de couleurs automnales mais la relative douceur du mois depuis septembre n'a pas permis à la végétation de se parer de ses feuilles allant du jaune au rouge

pourpre. C'est donc avec le vert des feuillages que modérés et paisibles ont rejoint à leur tour le point de convivialité monté par Yvon et François au bas de Cornillon-Confoux pour un point chaud.

C'est vers 10h15 que les premiers arrivaient suivis une vingtaine de minutes plus tard par le groupe des Modérés qui avaient réussi à faire complètement et sans erreur le parcours !

Un moment de partage entre-tous bien apprécié des participants comme des organisateurs.

Rendez-vous étaient pris pour le mois de novembre pour le prochain point chaud !

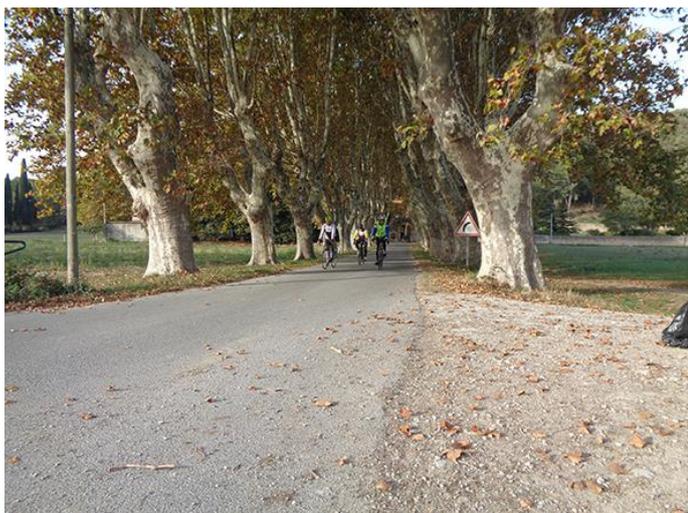
Le président tient à remercier les adhérents qui ont pris part à cette matinée ainsi qu'Yvon, malade comme un chien, a tenu à assurer la prestation.



*Au départ des randonnées*



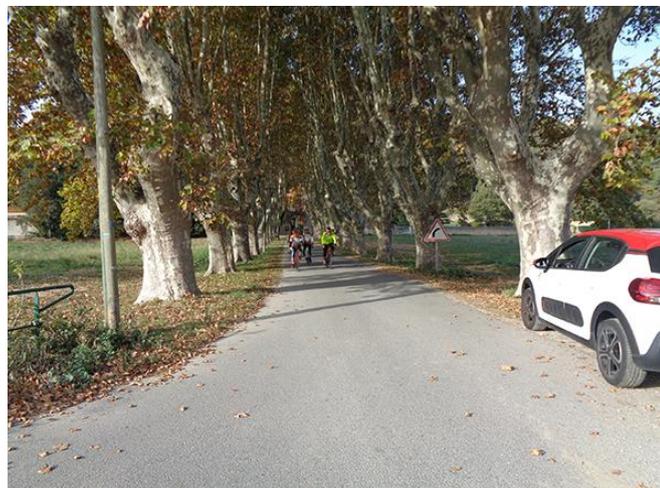
*Installation du point chaud*



*Le trio Jean-Pierre, Joseph et Antoine à l'approche du point chaud*



*Les paisibles se réchauffent un peu !*



*L'arrivée des Modérés sous la haie de platanes*



*Un instant de partage après les efforts !*

## **Mardi 02 novembre : Découverte du cyclotourisme au profit des enfants du CS « La Farandole » au CEC les Heures Claires**

Une séance forte animée par une participation élevée. Deux groupes ont été constitués : les plus grands sont partis avec Jean-Claude et Nathan pour une balade dans la pinède des Heures Claires à la découverte du Deven d'Istres, les plus petits ont suivis les conseils de François pour mieux maîtriser leur vélo avec des jeux sur les plateaux sportifs du CEC. Pour les moins de 3 ans, nous avons mis à disposition 2 draisienne et les parents assuraient la sécurité.



*Un groupe conséquent !*

Deux heures à pédaler entrecoupées de pauses fraîcheur, tous ont été très contents de profiter de cette animation. Remercions l'OMS pour la mise à disposition des vélos et casques.



*Exercice du slalom simple pour les plus jeunes*

## **Dimanche 06 novembre : Pédalez en familles**

La communication sur les réseaux sociaux n'a pas porté les fruits espérés. Seule la famille Girod a répondu présente à cette activité qui s'est déroulée sous un beau soleil automnal sans le moindre vent.

Avec Jean-Claude, nous avons opté pour un parcours de 25km à la découverte du Domaine de Sulauze, et des chemins communaux de Miramas. Site non connu par la famille Girod. Une très agréable balade qui aura permis à notre jeune Nathan de l'EFV d'effectuer son premier brevet VTT de 25km même si les deux derniers kilomètres se sont avérés difficiles.



*A proximité de la cave et de la chapelle de Sulauze*

Un grand bol d'air très apprécié par les quatre participants.



*La grotte sur le chemin communal de Miramas*

## **Mercredi 09 novembre : Découverte du cyclotourisme au profit des enfants du CS « La Farandole » au CEC les Heures Claires**

Le temps incertain a conduit à un effectif restreint pour cette prestation avec le CS La Farandole.

Après avoir équipé enfants et adulte de leurs vélos, les éducateurs ont amené le groupe à la pinède des Heures Claires pour effectuer quelques exercices de base, des rappels de conduite sur la chaussée ouverte à la circulation comme le déplacement en file indienne même sur une piste cyclable. L'environnement a permis de découvrir les balises d'orientation situées sur le plateau. Une agréable matinée où les enfants (et adultes) ont apprécié les jeux proposés qui sortaient un peu de la pratique du vélo dans les quartiers.



*Mettre le bon braquet dans les montées !*



*Attentifs aux explications sur les balises d'*

### **Mercredi 09 novembre : Les jeunes de l'EFV s'offre une première longue balade à l'Ouest d'Istres**

Tous les inscrits pour cette saison étaient présents sous un ciel menaçant pour effectuer une activité d'endurance à ce stade de leur progression. Piste, sente, sentier caillouteux, descente plus pentues qu'habituellement, chaussée en ville étaient au programme de cet après-midi. Nathan en quête de se former pour encadrer le groupe a mis une bonne ambiance et a effectué de sacrés numéros sur certaines portions du parcours.

Notre adulte accompagnatrice (Caroline PIAT) était un peu étonnée de la performance réalisée par les plus jeunes.

Le groupe est solidaire et facile à encadrer !!!

Ci-après quelques clichés pris sur le parcours.



*Sur la piste cyclable de l'Ave des anciens Combattants*



*Une progression délicate en montée !*



*Une sente découverte près de la Maison Femme-Enfant*



*Réglage du guidon après une malencontreuse chute !*



*Passage délicat sur une sente encombrée d'un pin au sol*



*Franchissements d'un obstacle : portage du vélo !*



*Appréhension dans la descente vers  
les Jardins des Maurettes*



*Retour vers la maison du cycle plus facile par les petites  
sentes de la Pinède du Conservatoire de musique*

### **Mercredi 23 novembre : Une après-midi studieuse pour l'EFV**

Le temps incertain de la journée a modifié l'activité prévue à la séance hebdomadaire des jeunes cyclos. En attendant les éclaircies prévues dans l'APM, les éducateurs ont proposés de découvrir les comportements de chacun sur la voie publique, les principaux panneaux routiers à connaître pour se déplacer en toute sécurité.

Après trente minutes de travail en salle, le groupe a pris la direction des pinèdes jouxtant le CEC pour approfondir leur emploi du bon braquet dans les petites montées ainsi que la maîtrise de soi dans les passages délicats proposés par « notre jeune encadrant Nathan ». Une bonne séance pour tous.

Nous remercions Ludovic Girod pour son retour auprès des jeunes ainsi que Nathan (son fils) pour l'attitude positive démontrée à vouloir s'initier à l'encadrement des plus jeunes et moins expérimentés que lui. Remerciements à Caroline Piat qui participe activement à chacune de nos séances.

Les clichés de l'après-midi :



*Etude des comportements sur la voie publique*



*Nathan dirige la séance en salle*



*Attentifs aux panneaux routiers !*



*Maitrise de la monture dans un faux descendant !*



*Djamil dans un passage délicat.*



*Après hésitation, Hugo prend la bonne trajectoire !*

**Jeudi 24 novembre : Avant dernière sortie longue distance pour Jean-Claude notre baroudeur solitaire-**

Pour cette seizième randonnée au-delà de 150km depuis janvier 2022, j'ai choisis le sud Luberon que j'apprécie en toute saison par la tranquillité des routes à notre disposition et la beauté de ces paysages....

Le reste du récit, reportez-vous à l'Interlude pour le découvrir.

Bravo encore à Jean-Claude qui va bien boucler son objectif 2022.

**Samedi 26 novembre : le dernier point chaud de la saison au rond-point de la Pecette à Cornillon-Confoux-**

Avec l'approche de l'hiver, les feuilles jaunâtres et rougeâtres ont envahi les routes. Tel était le thème pour ce point de convivialité. Les deux circuits proposaient aux cyclos de découvrir les routes du massif de la Touloubre sous un autre aspect. Le plaisir des yeux avec les changements de couleurs de la végétation ainsi que la prudence qui était

de mise avec l'amoncellement de feuilles diverses dans certaines zones (surtout après la pluie et le coup de vent des jours précédents).

Le dernier point de convivialité de la saison 2022 était offert à la vingtaine de courageux adhérents qui ont affronté le mistral et les fraîches températures de la matinée. Sur les deux circuits des "Feuilles Mortes Jaunâtres et Rougeâtres" une halte était proposée pour un instant de convivialité et de partage. La commission "animation" avait à cœur de ponctuer cette sortie hebdomadaire en proposant de mini sandwiches de cochonnailles, des tartines de confiture élaborées par Yvon et un bon café chaud.

Très apprécié par les participants, le président pouvait avoir le sourire pour cette énième manifestation de l'année. IS Cyclo, une association pleinement tournée vers le cyclotourisme qui partage les valeurs originelles de la FFCT. Les quelques clichés de l'activité :



*Le rond-point de la Pecette à Cornillon-Confoux*



*Yvon-et-les-deux-premiers-arrivés-Antoine-et-Jean-Pierre*



*Arrivée-du-groupe-des-Paisibles*



*Une-prise-de-réconfortants-appréciée*



*Les-premiers-du-groupe-des-Modérés  
Jean-Luc,-Baptistin-et-Roger*



*Colette-et-Georges-pour-se-réchauffer*



*les-derniers-du-groupe-des-modérés  
Joseph,-Ludovic-et-Jean-Claude avec Colette et Georges*



*Le-final : les-modérés-quittent-le-point-chaud*

**Mercredi 30 novembre : L'EFV prépare sa participation au Rallye-Raid VTT de Fontvieille de mars 2023**

Être vu, Révision des fondamentaux, Maîtrise de la peur, Endurance tels étaient les enjeux de cette séance. Bravo aux jeunes et aux accompagnants pour cet après-midi d'efforts et de partage.



*Chasuble et brassard lumineux pour Hugo*



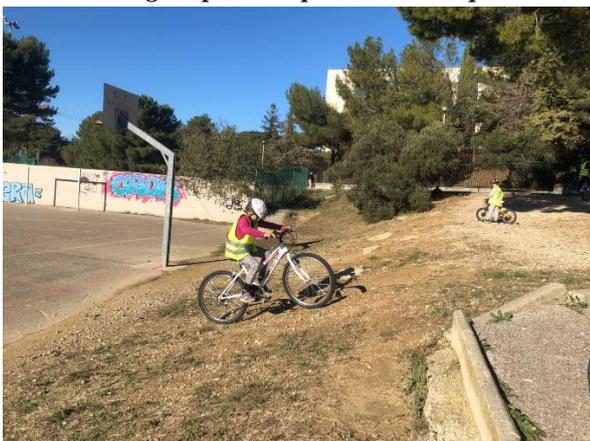
*Révision des changements de direction*



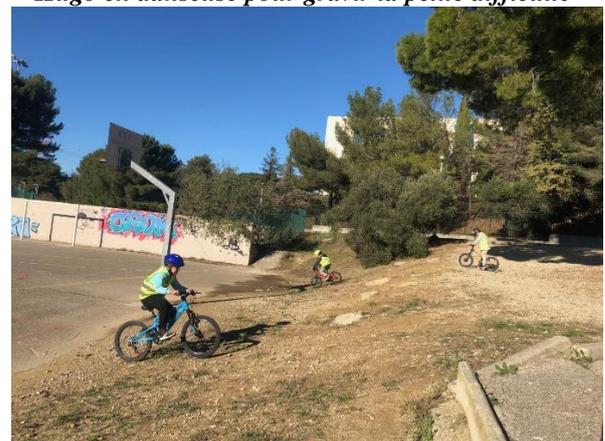
*Consignes pour adopter le bon braquet*



*Hugo en danseuse pour gravir la petite difficulté*



*Elyna assise sur la selle pour vaincre la montée*



*Nolan en plein effort !*



*Maitrise de la difficulté pour Nathan !*



*Maitrise de la peur dans la descente pour les plus petits !*

### **Mardi 07 décembre : Carnet noir pour l'association**

Nous avons appris jeudi 1 décembre le décès de notre ancien ami cyclo Alain CAMACHO à l'âge de 86ans. La maladie d'Alzheimer a été plus forte que le combat qu'il menait depuis quelques mois.

Vélo et adepte de yoga n'ont fait que retarder l'échéance fatale avant qu'il ne rejoigne les cieux des cyclotouristes.

Membre du conseil d'administration au début des années 2000, adjoint au trésorier puis il était responsable de la commission Equipements.

Toutes nos pensées vont à son épouse et à sa famille.

Une délégation d'IS Cyclo a pris part à la crémation le mardi 06 décembre à 9h30 au Réveilla de Martigues



### **Mercredi 08 décembre : L'EFV dynamique en cette période venteuse !**

Trois de nos jeunes ont affronté le froid et le mistral. Quelques notions de base revues par des jeux (les balises d'orientation, la maîtrise du pilotage, le sens de déplacement sur les chemins caillouteux et boueux,... Évident pour certains, plus difficile pour d'autres. Le plaisir était encore présent pendant cette séance. Encore une séance avant les vacances de Noël avec une surprise pour les jeunes cyclos !



*Hugo reprend des forces après la première côte !*



*Passage roulant près du château d'eau des Heures Claires*



*Instant-de-détente sur les rochers !*



*Dernière-halte-après-la-descente-derrière-le-conservatoire*

**Samedi 10 décembre : Mistral violent et froid annulent le brevet touristique « l'Adret de la Chaîne de la Fare »**

D'un commun accord, les onze adhérents présents au départ ont préféré cycliser dans la Touloubre à l'abri du vent.

La découverte des joyaux de la Chaîne de la Fare seront découverts lors de la programmation des activités 2023. La prudence face aux éléments atmosphériques prime sur la réalisation de ce brevet exposé au Mistral sur une grande partie du parcours.

Les deux groupes modérés et paisibles n'ont pu que faire un circuit pour vraiment s'aérer et tourner les jambes.



**Mercredi 14 décembre : Le goûter de Noël clôture la dernière séance de l'année pour l'EFV**

Le temps incertain de cet après-midi a conduit les encadrants à proposer à nos jeunes une séance particulière avec un parcours maniabilité, un passage d'obstacles divers, un run au Skate parc pour décompresser et un agréable goûter de Noël pour terminer. Bravo aux cinq participants et un grand merci à Jean-Claude, à Caroline pour leur encadrement et le reportage photos de cette ultime séance de l'année. Bonnes vacances, bonnes Fêtes de fin d'année et à bientôt pour d'autres découvertes avec IS Cyclo.



*Le groupe en début de séance*



*Reconnaissance à pied du parcours agilité*



*Maitrise du déplacement en virage*



*Accessible pour certains moins évident pour d'autres*



*Franchissement de divers obstacles*



*Maitrise du saut par Nathan*



*On s'écclate sur le parcours du skate-parc !*



*Jeux, plaisirs pour finir la séance*



*Impatients, ils découvrent le goûter de Noël !*



*Ils l'ont bien mérité !!!*

**Vendredi 16 décembre : Assemblée Générale 2022 au Foyer des Elèves du CEC**

ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME procédait à son AGO aux Foyer des Élèves du CEC Les Heures Claires. Un auditoire important et attentif au déroulé de l'ordre du jour. Nous remercions toutes et tous ceux qui ont pris part à cette réunion. Merci aux présidents du Codep 13 (Bruno CONFAIS) et du Coreg Sud-PACA (Mario BELLINI) pour leur présence et leurs interventions en fin de réunion.



*Rapport sur le Moral par le président*



*Vérification des Compte par Gilbert Andraud*



*Les mots du Président du Codep 13 Bruno Confais*



*La parole au Président du Coreg Sud Mario Bellini*



*Quelques Récompenses : la courageuse Evelyne*



*Les encouragements pour Ludovic et Nathan Girod*



*Les aides extérieurs Christine, Emilie et Caroline*



*Remise du Mérite du cyclotourisme à Gilbert Andraud*



*Reconnaissance du Cyclotourisme pour William et Yvon*



*Médaille de Bronze de la FFCT*



*Moment convivial !*



*Que choisir dans toutes ces agapes !*

### **Samedi 24 décembre : Sortie vélo anniversaire Gilbert Andraud**

Fin d'année, période faste pour la convivialité et le partage. Depuis son intégration dans l'association, Gilbert se lance ce petit défi d'effectuer autant de km que d'années à son actif ce jour anniversaire.

L'association était conviée pour l'accompagner sur un parcours relativement plat. C'est une dizaine d'adhérents qui a pris part à cette sortie vélo anniversaire. Quelques clichés de la sortie ci-dessous



*Le groupe au départ de chez Gilbert !*



*Les joyeux lurons en direction de Mourières*



*Pause-Café à Mourières*

Bravo à tous pour ce moment de partage en compagnie des amis de Gilbert qui l'ont rejoint en cours de route. Merci à Gilbert pour la pause-café à Mourières et on ne peut que lui réitérer un joyeux anniversaire.

*Commentaires de Gilbert* : Merci aux copains de m'avoir accompagné pour ma sortie vélo anniversaire. 67 ans donc ce matin c'était 67km.

La bonne humeur était là ainsi que la convivialité, merci aussi aux copains qui ont eu des empêchements mais qui par la pensée étaient avec moi.  
Joyeux Noël

*Dimanche 25 décembre : Fêtes de la Nativité*



*Samedi 31 décembre : les Vœux de Bonne Année 2023*

Je tiens à vous remercier pour la confiance que vous m'accordez au jour le jour et je vous adresse pour 2023 les vœux suivants

*Cap sur 2023 ! Que cette année :*  
*Vous 'amène vers de nouveaux horizons : des projets qui réussissent*  
*Vous fasse découvrir de beaux paysages : des rencontres marquantes*  
*Vous guide vers de longs périples : une santé de fer*  
*Bonne aventure 2023 !*

*Pour le conseil d'administration d'IS Cyclotourisme*  
*Le président*  
*MASIA François*

**FIN DU CHAPITRE 2022**

**La Rédaction du Cycl'Istres  
remercie toutes les personnes  
ayant contribué à cette  
25<sup>ème</sup> édition**

A bientôt pour de nouveaux récits

**La Rédaction**

François Masia, Jean-Claude Surian

Articles presse

Internet

**Crédits photos**

Gilbert Andraud, Jean Atchi, Mario Bellini,  
Jean-Luc Duthoit, Ludovic Girod, William Dietrich,  
François Masia, Caroline Piat, Jean-Claude Surian

Sites Internet

