



>>> Vélo Contact <<< 2011



MOT du PRESIDENT

Chers Amies et Amis Cyclos

Je me dois tout d'abord de remercier tout le groupe de Bénévoles, pour leur dévouement et leur soutien sans compter, dans la bonne marche de notre club qui est, pour la seconde année consécutive, le plus important de la ligue d'Auvergne, tant au niveau du nombre des licenciés que de notre école de cyclotourisme.



Merci aussi à toutes les Cyclotes et les Cyclos qui ont œuvré pour le développement d'un esprit convivial dans la pratique du cyclotourisme à l'US Siran, tout en veillant au respect de nos valeurs dans un monde de plus en plus exigeant et susceptible.

Merci aux cyclos qui ont rejoint cette année l'encadrement de l'école de cyclotourisme et tout particulièrement à VINCENT, STEPHANE et PHILIPPE ainsi qu'aux Initiateurs ou Moniteurs.

L'année 2011 par sa météo aura été une saison exceptionnelle pour la pratique du cyclotourisme et permis à chacune et chacun de parcourir de nombreux km et de découvrir de nouvelles belles régions en pratiquant son sport favori, quand il le désirait, et de glaner beaucoup de bons souvenirs.

Soyez prudents, et bonne route à toutes et tous pour la prochaine saison.

Sommaire :

Composition du bureau et du conseil d'administration.	3	Rétrospective.	29
Effectifs et activité du club.	4	Sortie nocturne.	31
Randonnée des châtaignes (P, Sol) Séjour à Rosas (D, Lamasse).	5	Le canal du midi.	32
		Le premier col de Lucas.	
		Activité des jeunes en 2011.	33
Anniversaire Jeannot.	6		
Formation.	8		
Liste des cadres du club.	9		
Participations du club en 2011.	10		
Participations aux cyclosporatives.	11		
Une saison de l'école cyclo.	12		
La licence « petit braquet ».	13		
Assurances.	14		
Tarif des licences.	17		
Un mot de Milou.	18		
Séjour féminin.	19		
Le Puy Mary, un jour du Tour.	22		
La saison de Denis Berthaud.	23		
La randonnée des châtaignes vue par les enfants. Mais jusqu'où ira la maillot de Siran ?	24		
Notions d'alimentation pour les cyclistes. Classement des Cantalous au club des 100 cols.	25		
Deux bonnes sorties, parmi tant d'autres.	28		
Le rire, un allié thérapeutique.			
Naissance.			
Petite balade pour une bonne bouffe.			
Souvenirs de René Salacroup. Petite annonce.			

Prototype de vélo en bois.

Prototype de home trainer

U.S. SIRAN. CYCLOTOURISME

Composition du bureau et du conseil d'administration.

BUREAU

Président :	SOL Pierre	Le Bourg 15150 SIRAN	tél. :	04 71 46 14 03
Vice-présidents :	FOURNOL Jean	Labeyrio 15150 SIRAN		04 71 46 01 62
	MONBERTRAND Émile	46400 LATOUILLE LENTILLAC		05 65 38 15 87
Secrétaire :	MAURY Didier	4, rue des Châtaigniers 15290 LE ROUGET		04 71 64 32 48
Secrétaire adjoint :	JOANNY Patrick	La Remise 15150 SIRAN		
Trésorière :	SOULHAC Nicole	Escoubeyroux 15150 SIRAN		04 71 46 05 42
Trésorier adjoint :	MORTESSAGNE Henri	Le Bousquet 15130 ARPAJON		04 71 64 05 40
Monsieur Sécurité :	FOURNOL Jean			
M. Sécurité adjoint :	PRUVOST Bernard			

MEMBRES

BARBET Bernard	Cité Beauséjour Les Quatre Chemins 15250 NAUCELLES	tél. :	04 71 63 56 20
BAYLE Françoise	Le Bourg 15150 SIRAN		04 71 46 01 41
BROC Régine	12, rue de la Gane 19220 SAINT PRIVAT		05 55 91 97 61
COSTA Bruno	46400 LATOUILLE LENTILLAC		05 65 38 04 85
CHEVALIER Gérard	50, impasse des Acacias 46400 SAINT LAURENT LES TOURS		05 65 50 26 83
DAVAL Roland	rue des Cyprès 46400 SAINT LAURENT LES TOURS		05 62 40 18 61
LAPORTE Michel	rue Nègrerieu 15150 LA ROQUEBROU		04 63 41 01 55
PRIEU Martine	Peyre Brune 15150 SIRAN		
PRUVOST Bernard	12, rue de la Gane 19220 SAINT PRIVAT		05 55 91 97 61
SALACROUP René	Lotissement Bonneau 2, 14 rue des Cézaires 46400 SAINT CÉRÉ		06 19 27 59 64

CONTACTS POUR LA PRISE DES LICENCES

FOURNOL Jean, SOULHAC Nicole, MAURY Didier, SOL Pierre.

EFFECTIF DE LA SECTION CYCLOTOURISME DE L'US SIRAN en 2011

144 licenciés : Adultes 94 (19 dames, 75 hommes), Jeunes 50 (4 moins de 25 ans et 46 en école cyclo)

on a organisé en 2011

Samedi 9 Avril: Critérium Départemental Jeunes VTT avec 25 participants ravis sous un soleil radieux

Dimanche 1 Mai: Sortie Découverte à ST Privat avec 12 participants émerveillés par l'organisation et la réception de Régine et Bernard

**Dimanche 29 Mai: Journée Gorges de la Cère à Gouilles (Corrèze)
Participation: (circuits route 59 Cyclos) (circuits VTT 21 Vététistes)**

11 / 12 et 13 Juin: Sortie club week en de Pentecôte en Ardèche à Vogüé laissant des souvenirs inoubliables des garrigues méditerranéennes et des Gorges ardéchoises dans un territoire d'exception avec 18 participants.

Samedi 25 Juin: Randonnée Nocturne VTT et Pédestre dans une nuit estivale avec 80 participants

**Dimanche 2 Octobre: Randonnée des Châtaignes
Participation: (circuits route 64 Cyclos) (circuits VTT 52 Vététistes) (circuit pédestre 30 Marcheurs)**

Dimanche 16 Octobre: Sortie découverte cidre et châtaignes à Latouille Lentillac avec un accueil merveilleux des Cyclos lotois et un circuit préparé avec délicatesse part Milou, nous faisant découvrir les causses de Gramat et Rocamadour avec 20 participants

On organisera en 2012

Critérium Départemental Jeunes VTT ,date à préciser

Dimanche 15 Avril Journée Gorges de la Cère à COMIAC

Mai Sortie Découverte dans la région de MARCOLES ou MONTSALVY , lieu et date à préciser

17 / 18 / 19 et 20 MAI Sortie club Séjour de L'ASCENSION entre Mer et Montagne à Le BARCARES

Juin Randonnée Nocturne VTT et Pédestre à SIRAN , date à préciser

Dimanche 7 Octobre Randonnée des Châtaignes à SIRAN

Octobre Sortie Découverte cidre et châtaignes à LATOUILLE , date à préciser

PEINTURE
PAPIER PEINT
REJET PVC MOQUETTE
PARQUET COLLE ET FLOTTANT
RAVALEMENT DE FACADE

16 rue DU BAR 15000 AURILLAC

☎ 04 71 64 15 86 / PORT 06.08.61.08.46

ANDRE FOURNOL

lauréat au A d'or
artisan AB5 2002



Randonnée des châtaignes 2011

Dimanche 2 Octobre sous un soleil digne d'un mois d'Août la 10^{ème} randonnée des châtaignes de Siran a connu une énorme réussite, Dès l'aube les cyclos arrivaient de toutes provenances pour participer à cette belle journée de cyclotourisme qui a réuni plus de 150 participants sur les différents circuits route, VTT ou pédestre.

A noter l'excellente participation des jeunes et des éducateurs de l'école de cyclotourisme de l'US Siran.

Après un bon repas, les cyclos ont été récompensés de leurs efforts : le trophée du club le plus nombreux à l' AC Mauriac, le trophée du club le plus nombreux en VTT au Rayon strenquelois, le trophée récompensant le participant le plus âgé est revenu à Maurice MAILLET avec ses 87 printemps, la coupe offerte par la Mairie de Siran revenant au club le plus nombreux en Féminines a récompensé le Vélo Montagnard, tandis que le plus jeune des participants Corentin PRAT a été récompensé par la coupe offerte par Groupama.

La dégustation des châtaignes grillées et du cidre doux ont clôturé cette agréable journée de sport dans la plus grande convivialité.



Rosas 2011

Par un cyclo *peinard*.

Cette année un nouveau séjour vélo a été organisé par Jeannot et Milou en Espagne, sur la Costa-Brava, avec comme point d'encrage Rosas.

Après un voyage en voiture individuelle, l'arrivée s'est faite le Dimanche après-midi dans l'hôtel Mediterraneo. Le temps de prendre possession de la chambre et de ranger les vélos dans le local approprié, c'est une traditionnelle réunion d'accueil et de présentation du séjour qui nous est faite par le duo Jeannot-Milou.

Chaque journée est prévue avec deux circuits de difficultés variables. Je ne vais pas faire le détail des différentes sorties, mais je dois dire que ça nous change des sorties que nous, les peinarde, pratiquons d'habitude. A la fin de la semaine, quelle satisfaction d'avoir un peu et parfois beaucoup pu se dépasser.

Concernant Rosas, le site est des plus agréables, bien que hors saison estivale il y a suffisamment de vie et d'animations.

Pour ce qui est de l'hôtel, il n'y a rien à dire, chambre très confortable et repas de qualité.

Au final ce n'est pas encore cette année que je pourrai faire des reproches à Jeannot et Milou pour l'organisation de séjour.

Encore merci à tous les deux.

Daniel

Anniversaire de Jeannot...

Dans les coulisses....

14 Juillet 1936 : Le Lot accueille joyeusement un petit bonhomme aux cheveux « déjà clairsemés », « déjà » plein d'énergie, pédalant « déjà » frénétiquement de ses petites jambes pour réclamer son biberon.

14 Juillet 2011: Les cheveux « toujours » clairsemés « TOUJOURS » plein d'énergie, pédalant « TOUJOURS » frénétiquement de ses petites jambes (musclées maintenant), nous le retrouvons pour fêter dignement son 75ème anniversaire.

Ce ne fut pas facile, Milou peut le confirmer, de ferrer le poisson qui telle une anguille se faufile à gauche et à droite de l'hexagone tout au long de l'année.

Après quelques frayeurs et de nombreux fous rires au téléphone, nous réussissons avec Milou, à maintenir la bête à Siran pour le 14 Juillet (ouf !!!).

Il faut maintenant réunir ses amis. Les plus proches géographiquement en tout cas. Car si nous les regroupions vraiment tous, il faudrait louer le stade de France pour deux soirées au moins.

On se répartit les N° de tel. Les plus fidèles sont là : Pierrot, Milou, Daniel, Éliane... Chacun repart avec sa liste...La machine est en marche...Du Cantal au Lot, en passant par la Corrèze le téléphone annonce la couleur. A notre grande joie, pratiquement tous répondent présent sans hésitation.

Un cyclo, « ça pédale », mais quand « ça pédale », ça a faim !!....Il faut maintenant trouver un restaurant !! Notre choix se porte tout naturellement sur celui de la famille Lacaze à Pers. Mis dans la confiance, ils jouèrent parfaitement le jeu, de la discrétion et des mensonges...

A partir de ce jour, la météo m'obséda....Quel temps allait il faire le 14 Juillet ???



14 Juillet 2011 jour J

« grand soleil »

Nous avons rendez-vous au lotissement à Siran. Interdit de passer dans le bourg en voiture!!! Encore moins à vélo!!! Il ne faudrait pas tomber sur Jeannot !

Claude attend donc les Lotois à l'entrée de Siran, et les conduit à bon port par des chemins plus ou moins carrossables (Redondel, Lavergne, chemin du Cerne)...Tu vois Jeannot, on n'a pas lésiné !!

Tout le monde est là, y compris celui qui dans un monde virtuel avait rendez-vous avec Jeannot à Laroquebrou... Mais la famille Lacaze n'est plus à un mensonge prêt !!

On décore les vélos, on sort les banderoles... Du bleu, du blanc, du rouge (14 Juillet oblige). Tout le monde sans exception se prête au jeu dans un joyeux brouhaha.

Il faut aller se planquer dans le bourg. Marc le fidèle part en éclaireur. Le téléphone de Nicole sonne : La voie est libre, pas de Jeannot en vue, vite, tout le monde aux abris. Il faut maintenant attirer la « bête » dans nos filets. Pierrot et Milou prennent les choses en main, et l'appellent pour lui proposer un café . Il accepte (ouf ...encore eu ...).

Marc toujours en faction, nous prévient de son arrivée.

Et c'est un Jeannot ému aux larmes qui voit non pas deux mais une trentaine de cyclos aux couleurs de l'US Siran venir à sa rencontre.

Quelques moments d'émotion, puis nous le déguisons en tahitienne. Il se prête au jeu de bonne grâce, et ne quittera plus son habit de la journée.

La suite Jeannot tu la connais... Nous avons roulé tous ensemble, heureux de partager ce moment avec toi. Il faut du souffle pour éteindre 75 bougies, mais pour toi juste un formalité !

Allez Jeannot, reste le même. Ton énergie, ton humeur toujours égale, ta gentillesse!!! Que d'atouts pour rester jeune !!! Et quel bel exemple pour nos jeunes de l'école cyclo !!!

Martine



Jeudi 14 Juillet : les Cyclos Siranais ont rendu hommage à leur Président Fondateur de la section cyclotourisme de l'US SIRAN Jeannot FOURNOL pour son Anniversaire.

A la quarantaine, un soir de match de football à Prunet, notre père Jeannot décidait de mettre fin à sa carrière footballistique et de créer une nouvelle et grande famille de cyclotourisme. C'est ainsi qu'en 1976 est née la section cyclotourisme de l'US SIRAN.

Tout d'abord, rien n'était facile, mais avec sa ferme conviction et sa persévérance Jeannot a su fédérer autour de lui et donner envie de connaître les plaisirs qu'apporte la petite reine.

Jeannot "Le Bon" a participé à une trentaine de semaines fédérales avant d'être à son tour organisateur et Vice-Président de celle d'Aurillac en 2003 où nous avons accueilli plus de 3000 cyclos à Siran. Il a effectué aussi Bordeaux / Paris, et avait gravi avec son exceptionnel gabarit et talent de grimpeur, fin 2010, 3658 cols différents, dont 229 de plus de 2000 m, et parcouru plus de 350000 Km en France ou à l'étranger, comme aux Iles Baléares, en Espagne, en Laponie, en Guadeloupe ou au Vietnam et bien d'autres endroits encore qui ont permis à notre Jeannot d'être connu et reconnu mondialement.

Jeannot est aussi Moniteur Fédéral de séjours et grâce à cela a fait connaître notre village à un nombre important de cyclos durant les séjours qu'il a organisés à Siran et a ainsi participé activement à la survie commerciale du village.

Jeannot est aussi un formateur en organisant plusieurs stages de formation à Siran, stages d'Animateurs, stages d'Initiateurs et stages de Moniteur Fédéral route ou VTT et tu peux être fier que le club puisse compter dans sa liste des cadres 9 Moniteurs et 4 Initiateurs.

Jeannot a aussi une volonté certaine de s'occuper des jeunes. Depuis de nombreuses années nos jeunes ont participé à plusieurs critères nationaux et, voici trois ans, il a su relancer l'école cyclo qui était en sommeil à ce moment là.

Jeannot, grâce à un bénévolat de tous les instants et sans compter, a été maintes fois reconnu des hautes instances dirigeantes. Après avoir été honoré comme meilleur sportif du mois, il a été décoré de la médaille d'or de la jeunesse et des sports et de la médaille d'argent de la Fédération Française de Cyclotourisme en 2009.

Jeannot a été un innovateur avec la parution du premier Vélo Contact à la fin de la saison 1993.

Jeannot, c'est aussi 22 années de bons et loyaux services au club comme Président car c'est à l'Assemblée Générale du 23 Octobre 1998 qu'il me demandait de bien vouloir lui succéder à la Présidence, sans pour cela délaissé le club bien au contraire. Depuis, il à occupé respectivement les fonction de Vice Président délégué, de secrétaire et maintenant de Vice Président. Il est aussi Vice Président du CODEP 15.

Jeannot est un cyclo expérimenté et de bon conseil. Encore merci Jeannot de m'avoir conseillé le triple plateau de 24 dents !

C'est pour cela Jeannot que pour ton 75^{ème} anniversaire, certains membres de ta grande famille de cyclotouristes de l'US Siran se sont réunis autour de toi pour t'honorer et te remercier de nous avoir fait découvrir cet art de vivre que procure la pratique de cette activité physique qu'est le vélo. En te souhaitant beaucoup de kms encore sur ta petite reine.

Pierrot Sol.

La formation

Certains seront tentés de penser que dans le milieu des sports de loisirs, et notamment le cyclotourisme, la formation ne sert à rien. La formation pour les dirigeants et les cadres est une occasion d'enrichir ses compétences, elle vise à transmettre un savoir faire théorique, et à partager un savoir faire pratique.

C'est l'occasion de connaître sa fédération et ses structures, de s'initier à ses pratiques, de renforcer l'esprit d'équipe, apprendre à communiquer, à collaborer avec son entourage, gagner en souplesse relationnelle pour être plus efficace au niveau de son club ou Codep. Dans ce monde en évolution les compétences doivent être constamment perfectionnées, et mises à jours, le cyclotourisme n'échappe pas à la règle ; la formation ne peut être négligée au niveau des dirigeants; et le recyclage est indispensable pour les cadres en activités : initiateurs, moniteurs, et instructeurs.

Jeannot

Liste des cadres de notre club fin 2011

Moniteurs		Initiateurs	
Sol pierre	route	Marc Bayle	route
Bernard Barbet	VTT	Françoise Bayle	route
Jacky Reyt	route	Martine Prieu	route
Cédric Muratet	route	Jean Prieu	route
Henri Mortessagne	route	Daniel Lamasse	route
Hervé Mazières	route et VTT	Pierre Gaillard	route
Emile Monbertrand	route et tourisme à vélo		
Bernard Prouvost	route et tourisme à vélo		
Jean Fournol	route VTT et tourisme à vélo		

ETABLISSEMENTS SOUILHAC

Jean-Claude MEUBLAT

Réglage train avant à microprocesseur

Equilibrage de roues électronique

Relais du

PNEU

Pneus neufs et rechapés toutes marques

Spécialiste du pneu MICHELIN



Route de Monteil 46400 SAINT-CÉRÉ - Tél. 05 65 38 16 54

Dimanche 13 Mars :	Castanet - Tolosan (Haute - Garonne) Brevet 200 KM
Dimanche 3 Avril :	SARRAN Randonnée d'ouverture de la Ligue du Limousin (Route)
Samedi 9 Avril :	Siran Critérium jeunes (VTT) Aurillac Brevet 100KM (Route)
23 / 24 et 25 Avril :	LAUDUN L'ARDOISE (GARD) Pâques en Provence (Route)
Dimanche 1 Mai :	Saint Privat Journée Découverte (Route)
Dimanche 15 Mai :	Maurs Ronde de la Châtaigneraie (Route) Souillac Balade des Mousquetaires (Route)
Samedi 21 Mai :	Aurillac VM Brevet 150 KM (Route)
Samedi 21 au Samedi 28 Mai :	Collonges la Rouge Séjour (Route)
Dimanche 29 Mai :	Gouilles Journée des Gorges de la Cère (Route/VTT/ Pédestre)
Dimanche 5 Juin :	Jussac La Jussacoise (Route)
11/12/13 Juin :	Vogüé Sortie Club de Pentecôte en Ardèche du sud (Route)
Samedi 25 Juin :	Siran Randonnée Nocturne (VTT / Pédestre)
Dimanche 26 Juin :	Mauriac Randonnée de la Gentiane (Route) Mulhouse (68) B C M F des Ballons Vosgiens (Route)
Dimanche 3 Juillet :	Sarran Randonnée des Milles Sources (Route) Limoux (11) B C M F Pyrénéen
Lundi 11 Juillet :	Le Lioran Tour de France (Sortie avec Bernard HINAUD)
31/7au7Août :	Flers (61) Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme (Route/VTT)
Dimanche 15 Août :	Moussages Randonnée de la Moussageoise (Route)
Samedi 20 Août :	Les Cévènes Concentration des 100 cols (Route)
Dimanche 21 Août :	Boisset Randonnée de la Fête (Route) LESTARD (19) Ronde des Monédières (Route)
Dimanche 28 Août :	MASSIAC Randonnée en Pays d'Allagnon (Route)
Samedi 3 au Vendredi 9 Septembre :	Séjour Féminin des Causses au Lot (Route)
Dimanche 4 Septembre :	Aurillac Ronde de la St Géraud (Route) Objat Randonnée de la pomme (Route)
Dimanche 11 Septembre :	Massiac Randonnée en Pays d 'Allagnon (Route/VTT) Ussel Randonnée Genêts et Bruyères (Route)
Dimanche 18 Septembre :	Aurillac La Belbexoise (Route)
Dimanche 18 au Vendredi 30 Septembre :	Séjour en Croatie (Route)
Dimanche 25 Septembre :	ST MARTIN VALMEROUX La Virade de l'Espoir (Route)
Dimanche 2 Octobre :	Siran Randonnée des Châtaignes (Route/VTT/Pédestre)
Dimanche 9 au Samedi 15 Octobre :	ROSAS (Espagne) Séjour (Route)
Dimanche 16 Octobre :	Latouille/Lentillac Sortie Découverte Cidre et Châtaignes (Route)
Samedi 5 Novembre :	Montsalvy Randonnée en Châtaigneraie (Route)

cyclosporatives 2011

<i>Samedi 9 Avril :</i>	<i>Ligugé (Vienne) La Bernard BOURREAU</i>
<i>Dimanche 8 Mai :</i>	<i>La Canourgue (Gorges du Tarn) La Lozérienne</i>
<i>Dimanche 15 Mai :</i>	<i>Brive (Corrèze) La De Carvalho</i>
<i>Jeudi 2 Juin :</i>	<i>Cusset (Allier) La Walkowiak</i>
<i>Samedi 4 Juin :</i>	<i>Limoges (Haute - Vienne) La Haut Viennoise</i>
<i>Dimanche 12 Juin :</i>	<i>Villefort (Lozère) La Granite du Mont Lozère</i>
<i>Samedi 25 / Dimanche 26 Juin :</i>	<i>Clermont (Puy/de/Dôme) Aurillac (Cantal) - Clermont</i>
<i>Dimanche 3 Juillet :</i>	<i>Ambert (Puy - de - Dôme) Les Copains</i>
<i>Dimanche 10 Juillet :</i>	<i>Périgueux (Dordogne) La Périgourdine</i>
<i>Jeudi 14 Juillet :</i>	<i>Aurillac (Cantal) La Jordannaise</i>
<i>Dimanche 17 Juillet :</i>	<i>Issoire (Puy - de - Dôme) - ST Flour (Cantal) Etape du Tour</i>
<i>Dimanche 31 Juillet :</i>	<i>Mauriac (Cantal) La Mauriacoise</i>
<i>Dimanche 21 Août :</i>	<i>Ussel (Corrèze) La Max Cohen</i>
<i>Samedi 17 Septembre :</i>	<i>Mauriac (Cantal) CLM Mauriac</i>
<i>Dimanche 2 Octobre :</i>	<i>Tulle (Corrèze) CLM Vimbelle</i>

Une saison de l'école cyclo

Tout d'abord merci, à tous les bénévoles et personnes qui ont participé à l'encadrement .

A chaque sortie un affichage des circuits avec deux parcours différents étaient mis en place, un pour le groupe des grands et un pour le groupe des moyens. Cet affichage permet en cas de besoin de savoir où se trouvent les différents groupes. Chaque responsable dispose du plan du parcours ainsi que d'une trousse de secours.

Pour la première partie de la saison (jusqu'à fin Juin) on a pu mettre en place trois groupes. Pour la reprise en Septembre, l'effectif a été moins important , peut-être à cause d'objectifs de fin de saison moins attractifs (la saison dernière il y avait eu St Yllide et Pers). Il est à noter que plusieurs sorties ont été annulées pour cause de météo défavorable ou manque de suivi de la ligue.

Pendant la saison nous nous sommes efforcés de proposer des circuits différents et nous restons à l'écoute pour étudier toutes propositions sur de nouveaux parcours ou sorties. J'en profite pour remercier Michaël, un jeune de l'école cyclo, qui a organisé un nouveau parcours en ayant fait au préalable la reconnaissance et le balisage de celui-ci. Remerciement également à Clara, toujours de l'école cyclo, qui au cours d'une sortie a organisé la visite d'un élevage de cochons.

Durant la saison, plusieurs séances de maniabilité sur le vélo ont été organisées sur le stade et en forêt. Jeannot Fournol a profité d'une sortie pour faire découvrir le trou du maquis (pas facile à trouver, mais très intéressant pour les jeunes).

Une sortie avec covoiturage a été effectuée dans les circuits botaniques du camp de la Luzette.

Les jeunes de l'école cyclo ont participé au critérium départemental « du jeune cyclotouriste VTT » qui a eu lieu à Siran.

Pour clore la saison, ils étaient nombreux à pédaler au cours de la randonnée des châtaignes.

Il est à souligner le très bon état d'esprit des jeunes de l'école cyclo, peut-être parfois un peu indisciplinés, (rouler en groupe dans une structure de club nécessite un minimum de règles à respecter afin d'assurer le plus possible la sécurité de tous).

Pour finir, il est souvent rappelé aux jeunes que la sécurité passe par un bon entretien de son vélo, qu'il faut vérifier avant de venir au rassemblement que les freins sont efficaces, que les pneus sont suffisamment gonflés, posséder un nécessaire de réparation en cas de crevaison, un casque, une gourde d'eau et pour certain un petit en-cas.

Daniel



Toutes les informations concernant les assurances sont à lire très attentivement.

Licence PB-- PB+ et GB

Assurances 2012
Décès cardio- vasculaire
Décès d'origine accidentel
Invalidité permanente
Assistance financière (avance sur recours)

Invalidité : capital de base versé intégralement si taux > 66%	
Invalidité partielle : à partir de 5%	
Petit braquet : Capital de base	25000 €
Petit braquet + et Grand Braquet Capital de base	60000 €
Décès d'origine Accidentelle	
Petit braquet :	5000 €
Petit braquet + et grand braquet	15000 €
Décès d'origine cardio- vasculaire	
Sans certificat médical : Petit braquet	1500 €
Sans certificat médical : Petit braquet + et Grand braquet	2500€
Certificat médical seul : Petit braquet + et Grand braquet	7500€
Certificat médical + Test à l'effort : Petit braquet + et grand braquet	15000€
Assistance Financière (avance sur recours)	
Hospitalisation : > 10 jours consécutifs : Petit braquet	3050€
Hospitalisation : > 10 jours consécutifs : Petit braquet + et Grand braquet	5000€
Décès	
Décès ; Petit braquet	3050€
Décès : Petit braquet + et Grand Braquet	10000€

Pour être valable un **certificat médical** doit être établi **4 mois** précédant ou **dans le mois** qui suit la délivrance de la licence en cours.

Pour être valable un **test à l'effort** doit être réalisé **moins de 2 ans** avant la date de la délivrance de la licence en cours.

Les *déclarations d'accident* doivent être faites dans les **5 jours**, sur **l'imprimé de l'année en cours.**

Licences

Petit braquet 37€ 70

Petit braquet + 47€ = 9€ 30 de plus

Grand braquet 80€ = 42€ 30 de plus que petit braquet, avec les garanties ci- dessous en plus

Assurance Dommage au vélo = 1525 € - franchise 80€

Assurance Dommage aux équipements vestimentaires = 155€ franchise 30€

Dommage aux GPS = 300€ franchise 30€

À noter que pour une différence modique du prix de licence, la formule **Petit Braquet+** apporte une augmentation intéressante des garanties.

POUR LES ASSURÉS TITULAIRES D'UNE FORMULE "PETIT BRAQUET OU PETIT BRAQUET PLUS"

NATURE DES GARANTIES	MONTANT DES GARANTIES PAR SINISTRE		FRANCHISE
	PETIT BRAQUET	PETIT BRAQUET +	
	En €	En €	En % ou €
REMBOURSEMENT DE SOINS			
- Frais médicaux à concurrence des frais réels avec maxi	3 000 €	3 000 €	NÉANT
- Prothèse dentaire :			
• par dent (maxi 4) forfait de	250 €	250 €	NÉANT
• bris de prothèse.	500 €	500 €	NÉANT
- Lunetterie correctrice :			
• par verre ou lentille	120 €	120 €	NÉANT
• par monture	200 €	200 €	NÉANT
- Autres prothèses (médicales)	500 €	500 €	NÉANT
- Frais prescrits médicalement mais non remboursés par la Sécurité Sociale	75 €	75 €	NÉANT
INVALIDITÉ PERMANENTE			
- Capital de base (intégralement versé si taux > 66 %).	25 000 € (3)	60 000 € (3)	5 % (atteinte)
DÉCÈS	5 000 € (3) (4-1)	15 000 € (3)(4)	NÉANT
ASSISTANCE FINANCIÈRE (avance sur recours)			
- Hospitalisation > 10 jours consécutifs	3 050 €	5 000 €	NÉANT
- Décès	3 050 €	10 000 €	NÉANT
FRAIS DE RECHERCHE ET DE SECOURS	3 000 €	3 000 €	NÉANT
FRAIS DE PREMIER TRANSPORT	1 000 €	1 000 €	NÉANT
ASSISTANCE RAPATRIEMENT EN CAS D'ACCIDENT OU DE MALADIE (franchise 50 km)	Sur appel téléphonique	Sur appel téléphonique	} NÉANT
- Frais de transport	Frais réels	Frais réels	
- Soins médicaux à l'étranger	4 575 €	4 575 €	
- Rapatriement ou transport sanitaire.	Frais réels	Frais réels	
- Retour prématuré	Frais réels	Frais réels	
- Transport et rapatriement du corps	Frais réels	Frais réels	
- Retour des autres personnes	Frais réels	Frais réels	
- Transport d'un membre de la famille	Frais réels	Frais réels	
- Frais d'hôtel	31 € par jour (maximum 310 €)	31 € par jour (maximum 310 €)	
- Caution pénale	7 620 €	7 620 €	
ASSURANCE DOMMAGES AUX ÉQUIPEMENTS			
- Casque	80 €	80 €	NÉANT
- Cardio-fréquencemètre	100 €	100 €	NÉANT
POUR LES ASSURÉS TITULAIRES D'UNE FORMULE "GRAND BRAQUET" (les garanties ci-dessous s'ajoutent à celle du PETIT BRAQUET+)			
ASSURANCE DOMMAGES AU VÉLO			
- Dommages par accident (y compris catastrophes naturelles) . . .	1 525 € (5)		80 € (6)
ASSURANCE DOMMAGES AUX ÉQUIPEMENTS VESTIMENTAIRES	155 €		30 €
DOMMAGES AUX G.P.S.	300 €		30 €

(3) En cas de sinistre collectif, le montant des indemnités Décès et Invalidité cumulées est limité à **1 524 490 €**.(4) En cas d'accident cardio-vasculaire, le capital est limité à **7 500 €** à l'appui d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme. Le capital est fixé à **15 000 €** si le certificat est accompagné d'un justificatif de test d'effort réalisé moins de deux ans avant la date de délivrance de la licence. En l'absence de certificat médical, le capital est fixé à **2 500 €**.(4-1) En cas d'accident cardio-vasculaire, le capital est limité à **1 500 €** sans exigence de certificat médical.

(5) Les montants de garantie et de franchise sont doublés en présence d'un tandem. Le vélo avec troisième roue est assimilé au vélo simple.

(6) Cette franchise est portée en cas de catastrophes naturelles au montant fixé par arrêté ministériel.

TARIFS CLUBS - SAISON 2012

Réaffiliation club = 50 € (cotisation 27 € + revue 23 €) - Affiliation club = 23 € (revue) + cotisation gratuite

Catégorie	Cotisation FFCT	Revue	Formule "Mini-Braquet" <i>(Responsabilité Civile + Défense-Recours)</i>		Formule "Petit-Braquet" <i>(Mini-Braquet + Accident Corporel, Rapatriement) + dommages aux équipements (casque et cardio)</i>		Formule "Petit-braquet +" <i>(Accident corporel et rapatriement en cas d'IP ou décès capitulux triplés)</i>		Formule "Grand-Braquet" <i>(Petit-Braquet + Dommages à la bicyclette) + équipements vestimentaires + GPS</i>	
			Assurance coût annuel	Total	Assurance coût annuel	Total	Assurance coût annuel	Total	Assurance coût annuel	Total
Ecole Cyclo (- 18 ans) :	10,00 €	-	-	-	offerte	10,00 €	9,30 €	19,30 €	9,30 € + 33,00 €	52,30 €
Adultes :										
- sans revue	25,00 €	-	12,00 €	37,00 €	12,00 € + 0,70 €	37,70 €	12,70 € + 9,30 €	47,00 €	22,00 € + 33,00 €	80,00 €
- avec revue	25,00 €	23,00 €	12,00 €	60,00 €	12,00 € + 0,70 €	60,70 €	12,70 € + 9,30 €	70,00 €	22,00 € + 33,00 €	103,00 €
Jeunes - 25 ans :										
- sans revue	10,00 €	-	12,00 €	22,00 €	12,00 € + 0,70 €	22,70 €	12,70 € + 9,30 €	32,00 €	22,00 € + 33,00 €	65,00 €
- avec revue	10,00 €	23,00 €	12,00 €	45,00 €	12,00 € + 0,70 €	45,70 €	12,70 € + 9,30 €	55,00 €	22,00 € + 33,00 €	88,00 €
Familles :										
<i>1er adulte</i>										
- sans revue	25,00 €	-	12,00 €	37,00 €	12,00 € + 0,70 €	37,70 €	12,70 € + 9,30 €	47,00 €	22,00 € + 33,00 €	80,00 €
- avec revue	25,00 €	23,00 €	12,00 €	60,00 €	12,00 € + 0,70 €	60,70 €	12,70 € + 9,30 €	70,00 €	22,00 € + 33,00 €	103,00 €
<i>2ème adulte</i>	10,00 €	-	12,00 €	22,00 €	12,00 € + 0,70 €	22,70 €	12,70 € + 9,30 €	32,00 €	22,00 € + 33,00 €	65,00 €
<i>Jeunes de 7 à 25 ans</i>	5,00 €		12,00 €	17,00 €	12,00 € + 0,70 €	17,70 €	12,70 € + 9,30 €	27,00 €	9,30 € + 33,00 €	60,00 €
<i>Enfants de 6 ans et moins</i>			<i>Gratuite</i>		<i>Gratuite</i>		<i>Gratuite</i>	9,30 €		42,30 €

Formules proposées				
Garanties	Mini-Braquet	Petit-Braquet	Petit-Braquet plus	Grand-Braquet
Responsabilité civile	oui	oui	oui	oui
Recours et Défense pénale	oui	oui	oui	oui
Accident corporel	non	oui	oui	oui
Assurance Rapatriement	non	oui	oui	oui
Dommages au casque	non	oui	oui	oui
Dommages cardio-fréquentenètre	non	non	non	oui
Dommages au vélo	non	non	non	oui
Dommages au GPS	non	non	non	oui
Dommages aux équipements vestimentaires	non	non	non	oui

2011 Un bon cru ? Sûrement, mais nous ne le saurons que plus tard !!!

L'année 2011 s'achève, c'est l'occasion de faire un bilan de la saison, et peut être, comme disent nos docteurs un bilan complet, vu l'âge !!!

Si nous commençons par la saison, je retiendrais les belles balades effectuées à Rippoll tout d'abord, ou nous avons pris une colocation avec Jeannot, compte tenu que, suite à notre décision tardive, les 2 hôtels prévus pour ce séjour étaient complets.

Cette région que je découvrais pour la première fois, n'est pas tellement connue car située à l'intérieur des terres Catalanes espagnoles (au sud du Puymal et à l'Ouest d'Olot), elle attire moins le touriste que la Costa-Brava .

Les circuits préparés par nos amis des cent cols étaient censés nous occuper les journées de 8h du matin jusqu'au soir vers 16h, mais il n'était pas rare de rentrer à des heures plus tardives, la conséquence d'ennuis mécaniques, des rallonges hasardeuses, ou de trop longs moments de détente lors des collations !!!

En fin de journée, il restait quand même un peu de temps pour déguster un demi, discuter de nos aventures entre amis et évidemment envisager le circuit du lendemain.

Un repas convivial clôturait la sortie, ou la bonne humeur, la fatigue, peut être le vin contribuait à élever le son dans une salle de restauration peu habituée à recevoir de tels groupes aussi enthousiastes et aussi bavards, laissant aux non cyclos peu de chance de s'entendre (heureusement ils n'étaient pas nombreux).

Le lendemain pas besoin d'attendre le chant du coq, pour se réveiller: le rasoir de Jeannot m'assurait un réveil en douceur, mais, à présent, plus un instant à perdre: bonjour vélo, mince !! Crevé ; réparation, petit déjeuner avec, s'il vous plaît, des œufs au plat, de la Beyrot, café, jambon du pays de Laroquebrou, cantal, bananes (non pas du Cantal, mais...achetées à Siran) miel de Latouille, confitures maison et j'en passe : Il faut se dépayser mais savoir garder un pied chez soi....

Enfin prêts nous nous rendions au lieu de rendez vous, à partir duquel, nous nous dispersions dans les montagnes environnantes, plusieurs groupes se sont formés au gré des affinités ou de l'heure et du lieu de départ, car, nous étions plus de 200 cyclos venus des quatre coins de France et même d'au delà des frontières pour découvrir ces territoires Catalans.

Une semaine aussi intense et riche en péripéties ne peut laisser que de bons souvenirs, même si, une fois n'est pas coutume, 5 crevaisons dans la journée arriveraient à décourager le petit cyclo débutant...

Passer une semaine avec les amis à ne penser qu'à faire du VTT, reste un moment fort et inoubliable, de découverte, d'échange entre cyclos de différentes régions, ou la convivialité et l'entraide prédomine et du coup, exclut tout esprit de compétition .

Au cours de ce séjour, une centaine de cols furent franchis sur, ou sous le vélo, peu importe puisque le vélo est avec nous, ce qui est la condition sine qua non de validation d'un col pour notre confrérie.

En Mai, le séjour à Collonges la Rouge, restera dans les mémoires de pas mal de participants, certains découvraient cette région corrézienne, que les bordures lotoises embellissent fort bien (Rocamadour, Carennac Autoire Saint-Céré, Château de Castelnau) pour ne citer qu'un petit panel.

La directrice du village Val, prenant sa retraite, nous avons tenu à organiser un dernier séjour avec elle avant son départ, bien nous en a pris car nous avons été très bien reçus avec un pot d'au revoir en fin de séjour, offert exceptionnellement à notre groupe.

Le vélo permet de se maintenir en forme, mais c'est aussi un excellent outil pour effectuer des rencontres. Il est fréquent de voir des cyclos se donner rendez vous l'année suivante alors qu'une semaine avant ils ne se connaissaient même pas.

Cette année, des cyclos nous ont confirmé s'être retrouvés plus de 15 fois au cours de nos séjours, et avec toujours autant de plaisir.

Il en est aussi, au niveau du club, qui, je ne sais pas pourquoi, se retrouvent un matin de 14 juillet, déguisent un cyclo et vont faire une

trentaine de km avant de s'offrir un bon repas au resto.... mais ils sont fous ces cyclos !!! ou plutôt non ils aiment se faire plaisir et faire plaisir.



Ce jour là, tout le monde sait ce qu'il représente mais cette année c'était le 75ème anniversaire de JEANNOT. Nous lui devons bien ça, et espérons tous qu'il en gardera un excellent souvenir.

En août, le club des cent cols organise une concentration avec un grand pique nique dans un col. Cette année c'est à Camprieu dans les Cévennes qu'avait lieu cet événement qui regroupe plus de 200 participants, avec un pique nique au col de la Luzette, bien connu des cyclistes.

Durant la semaine nous avons pu découvrir à VTT le massif des Cévennes qui fut complètement déboisé en début du XIX siècle pour chauffer les fours et fondre le minerai et plus tard pour fabriquer du charbon de bois.

La forêt se réduit comme peau de chagrin et de graves inondations ravagent les vallées.

Depuis grâce à l'acharnement de quelques uns qui réussirent à mobiliser la population le reboisement reprit sur plusieurs milliers d'hectares.

C'est dans cet environnement reboisé que nous avons cyclé pendant une semaine, avec la grande chance de passer le Mont Aigual par un très beau soleil et sans un souffle de vent, ce qui contraste avec sa caractéristique indiquant que c'est le lieu le plus venté et le plus arrosé de France.

Le pique nique géant clôturait cette semaine, et la paella géante réussissait à venir à bout de l'appétit féroce, des cyclos.

Le mois de septembre, c'est à Andernos que nous avons débarqué pour découvrir une région au bas relief, mais dont la végétation à ce moment de l'année attire plein de prédateurs.

En effet en pleine période de vendanges, les merles ne sont pas les seuls « oiseaux » à glaner les grappilles derrière les vendangeurs, encore présents dans les grands crus, ou la machine à vendanger pour les vins un peu moins nobles mais souvent d'excellente qualité.

Comme nous étions venus pour faire du vélo, nous n'avons pas hésité à nous lancer pour une randonnée autour de l'estuaire, par un circuit de 160 km qui n'était pas si plat que nous l'avions pensé, heureusement certains arrêts sous les figuiers, voire dans les vignes, nous permettaient de souffler un peu.

Pour le vin nous en resterons à visiter les abords des châteaux, où, nos vélos, bien qu'un peu lustrés,



faisaient piètre mine à côté des Ferrari, Porche ou autres véhicules venant s'approvisionner dans ces caves visiblement réservées à une gent peut être un peu moins sportive, mais avec (vu la bosse apparente) un cœur beaucoup plus gros.

Pendant ce séjour notre ami Jeannot tenait à visiter le Château Siran. Ce château situé dans le cru Margaux, nous l'avons cherché, nous sommes mêmes passés devant, sans le voir !!! pourtant nous étions à jeun, ou plutôt sans alcool dans nos veines. Arrivés au croisement Martine notre hôte et personne du cru nous avertit que nous devons faire demi tour, c'était clair nous l'avions dépassé ce fameux château !!!

Après un retour de 500mètres nous avons vu un attroupement (3 gendarmes et un pauvre automobiliste) qui avait quitté la route, percutant et mettant à terre le seul panneau indiquant ce château, qui visiblement n'a pas besoin de publicité pour vendre sa production malgré les prix excluant toute offre promotionnelle.

Jeannot, qui tenait à garder un souvenir de ce lieu ressemblait à un certain personnage de la Bible lorsqu'il prit la décision de porter, ou plutôt de relever son panneau « Château SIRAN »

Le passage par la dune du Pilât clôturait cette semaine qui fut encore une accumulation de bons souvenirs que nous pourrons visionner et méditer pendant les longues soirées hivernales.

Le séjour à Rosas en octobre était programmé pour les retrouvailles entre les amis, et c'est avec un peu de pincement au cœur que nous avons dû refuser une vingtaine de participants, malgré les soixante dix inscrits.

Là le décor n'était plus le même : la mer bleue et le soleil pendant la semaine permettant à certains (nes) de faire un peu de bronzette entre deux plongeurs bien appréciés après une journée de vélo.

Les villages côtier Cadaquès Liança, Port Ligat, L'Escalat , furent très appréciés. Si Port Bou et Banyuls le furent tout autant, la rentrée par le col de Banyuls, restera gravée longtemps dans les mémoires, si vous vous demandez pourquoi, je vous conseille ce circuit, vous ne rentrerez pas sans avoir quelque chose à raconter, surtout si vous passez par Espoles boire une mousse ou déguster la paella locale à l'encre de sèches

Après cette saison bien remplie, le repli était nécessaire et le moment était venu de ralentir un peu pour déguster les fruits ayant mûri pendant l'été. La randonnée des châtaignes à Siran, puis le rendez vous à Latouille pour la journée cidre châtaignes permirent aux participants de glaner quelques noix, pommes, figues, et les châtaignes qui bien que pas terribles cette année, nous rappelaient que l'automne était bien là et que la saison cyclotouristique arrivait à son terme.

Le moment est donc venu de s'occuper de la mécanique, de faire un point lors de l'assemblée générale, clôturée par le pot de l'amitié puis, par un repas bien sympathique qui permit à certains de se retrouver et de se remémorer quelques belles épisodes de leur expérience cyclotouristique.....

En fait le bilan complet serait trop long à écrire, mais celui ci ne serait qu'une accumulations de belles années et de bons moments passés grâce à un outil: le vélo qui, (comme le marteau est indispensable au charpentier), reste le meilleur compagnon pour se maintenir en forme, découvrir de nouvelles contrées, aller vers les autres, dans un terrain de jeu sans limites. et dont l'utilisation modérée reste encore le meilleur des somnifères....

Milou

LAVERGNE
voyages



Des services pour vous satisfaire :

- VOYAGES PERSONNALISÉS, POUR GROUPES ET INDIVIDUELS
- RÉSERVATIONS DE VOS CIRCUITS FRAM, JET TOURS
- BILLETERIE AVION, CROISIÈRES...
- LOCATION APPARTEMENTS, HÔTELS



Aurillac
Tourisme

**La Société d'autocars
de Lavergne Voyages**

**Location - Minibus et Autocars
de 8 à 61 places**

29, avenue de la République - 15000 AURILLAC

Tél. : 04 71 64 81 62 - Fax : 04 71 64 89 61

www.Lavergne-voyages.fr

E-mail : aurillac@lavergne-voyages.fr

Séjour féminin 2011 « Des Causses au LOT »

Du 03 au 09 Septembre 2011

Cette année, le séjour féminin s'est déroulé tout près: dans le Lot.

Nous étions 25 personnes au total:

22 participantes, 2 accompagnatrices: Jocelyne et Marie-hélène, et notre organisateur: Jean Yves.

Voyage semi-itinérant, hébergement en villages vacances à Leyme au sud de St Céré et Saint Pierre Lafeuille près de Cahors.

Le samedi 03 09 2011 Rendez-vous à Leyme pour un pique-nique de retrouvailles pour certaines et de rencontre pour d'autres.

L'après midi, petite sortie de mise en jambes au lac du Tolermé . (42 km/ dénivelé 823 m)

Dimanche 04: Un parcours de 98 km/ dénivelé 1282 m via St Céré, Autoire, Padirac, pique nique à Floirac puis en route pour Carennac, Castelnau et St Céré , un parcours riche d'intérêt touristique, puis retour à notre hébergement à Leyme.

Lundi 05: Météo pluvieuse le matin. Nous avons eu la visite d'une participante des précédents séjours: Monique et nous avons eu un accompagnateur en plus: Milou qui a su nous faire découvrir sa région, la diversité des paysages, cités de caractère.... Aynac, Bio, **Rocamadour**. où un petit groupe

a gravi les marches, le vélo sur l'épaule et fini par le chemin de croix....Dur, Dur!!!.Pique-nique à **Lacave**, Ensuite en route vers Gluges, Miers, Thégra, lavergne, Bio, Aynac et retour à Leyme. (92 km/dénivelé 1060 m)



Mardi 06.

Après avoir chargé nos bagages dans le fourgon, car ce soir nous dormons au Domaine d'Auzolle à St Pierre Lafeuille près de Cahors, en route pour un parcours de 116 km/600 m de dénivelé via Cardaillac, Camburat,

pique-nique à **Brengues**; et la descente de la magnifique **vallée du Célé** jusqu'à **Cahors**.

Mercredi 07 115 km/980 m de dénivelé

Nous ne pouvions pas passer à **Cahors** sans aller au **Pont Valentré** ,

110 km dans cette vallée du Lot, **St Cirq La popie**,



pique-nique à **Cajarc** puis **Cahors**. Retour dans notre hébergement au domaine d'Auzolle.

Jeudi 08

91 km/1065 m de dénivelé via **Cahors**, **Luzech**, à **Castelfranc** nous avons suivi la vallée de la Masse pour rencontrer à son atelier Rémi Desportes, qui pratique le paillage et cannage des chaises, pique nique ensemble à la salle des fêtes **Les junies**, puis nous avons été dans les marais de cette même vallée, là, où il récolte la matière première de qualité (le carex) nécessaire à son savoir faire. Ensuite en route vers **Les Arques**, **Cazals** et **Catus** et retour au domaine d'Auzolle.

Vendredi 09

85 km/1065 m de dénivelé via **Cours St Cernin**, **Espédaillac**, pique nique à **St Simon** ensuite en route à **Lacapelle-Marival** et retour à **Leyme**.

C'est la 4ème année que je participe au «séjour féminin» organisé par Jean Yves CLUZEL et je dois dire que c'est toujours avec grand plaisir que je retrouve les copines des années précédentes. Les nouvelles sont chaleureusement accueillies par les anciennes, pour parcourir les circuits que Jean-yves nous a concoctés pendant l'année, découvrir les richesses de notre pays que nous avons à portée de main (ou à portée de nos guidons...); des paysages magnifiques, les repas et hébergements ont toujours été très satisfaisants et dans une ambiance exceptionnelle..., et c'est toujours avec un petit pincement au cœur que nous nous quittons à la fin du séjour en se disant bien sûr à l'année prochaine.

Régine

Le Puy Mary, un jour du Tour.

L'idée de monter le Puy Mary nous trottait dans la tête depuis quelques mois... Alors pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable ? C'est un projet que je soumets à mon ami cyclo Michel Jannot, de Loubressac.

Nous nous préparons donc pour la journée du 10 juillet : pique nique, petit braquet, tenue de pluie, car le temps n'est pas au beau. Mais nous avons une petite appréhension qui est de pouvoir atteindre Dienne, point de départ de notre ascension, avant la fermeture des routes. Pour cette raison, nous démarrons très tôt de Bretenoux, nos vélos dans la voiture, en direction d'Aurillac et Dienne. Il ne fait pas très beau. Il y a beaucoup de brouillard. À Dienne, il n'y a pas de problème pour se garer, il y a peu de monde. Nous débutons notre ascension aux environs de neuf heures, après avoir pris un petit casse-croûte. Il y a quelques cyclos. Nous montons tranquillement. Il faut le K-way, car plus on monte et plus il tombe une pluie fine. Nous faisons une pause et ça repart. Dans les lacets de l'arrivée, il y a beaucoup de camping cars en stationnement et du monde au sommet où le brouillard et la pluie fine bouchent la vue. Nous nous réfugions dans la grande surface commerciale où ronfle un gros poêle qui fait déjà sécher plusieurs maillots. Nous faisons de même car nous sommes plutôt frigorifiés ! D'autres sont même autorisés à casser la croûte sur un rebord d'étagère... Avec Michel, nous préférons le faire en face, au petit resto, en consommant des boissons chaudes. Il y a du monde dans ces espaces réduits du sommet. La caravane passe enfin et c'est à nouveau l'attente, puis tout au fond, les premiers coureurs que l'on voit à la télé. Il est là ! Oui, oui, c'est bien lui ! C'est Thomas Voeckler en tête... Petite attente et enfin le petit groupe de détachés avec Thomas en tête. Il est très ovationné mais ça passe si vite ! Et la radio nous apprend qu'il prend le maillot jaune à Saint Flour. Voilà une journée qui nous a donné le plaisir de gravir un col et celui d'applaudir un Français en jaune.

Jean Berger.

Ferme Accueil de VIESCAMP



Famille LACAZE
15290 PERS
04.71.62.25.14

GITES de 2 à 14 personnes
CHALETs de 5/6 personnes



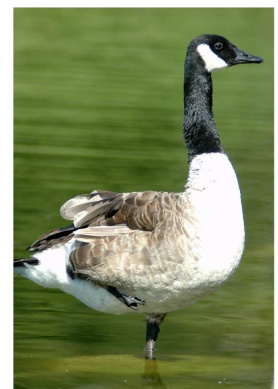
Camping

18 emplacements

avec sanitaire privatif

BAR - BRASSERIE

www.viescampers.com



La saison 2011 de Denis Berthaud, de l'US Siran.

<u>Gorges, falaises et grottes</u> CD46.....	220 km
<u>Randonnée des gorges de l'Aveyron</u>	200 km
<u>Transversale Picto Charentaise</u>	
Angles sur l'Anglin (86) - Ars en Ré (17).....	326 km
<u>Rayon du Centre (Patrick Plaine)</u>	
Bruère-Allichamps (18) - Gorge (79).....	231 km
<u>Au fil de la Sèvre Nantaise</u>	
Neuvy-Boin (79) – Nantes.....	164 km
<u>Relais de France : Nantes – La Rochelle</u>	270 km
<u>Centrionale (Patrick Plaine)</u>	
Saint Amand Montrond – Sixt Fer à Cheval (74).....	434 km
<u>Émetteurs de télévision (Randonneurs sans frontières)</u>	
Montpellier – Mont Sainte Baudille 847 m.....	56 km
Alès – Le Mont Bouquet 629 m.....	22 km
Cluses – Le Châtelard 1267 m.....	15 km

Gorges falaises et grottes. 220 km

Au cœur du parc régional des Causse du Quercy, deux boucles au départ de Labastide Murat. Certes, il y a beaucoup de côtes, pas très difficiles, mais c'est du pur cyclotourisme, un régal pour le cycliste, une merveille pour le contemplatif. Que des noms qui incitent au voyage : Reilhaguet, Lacave, Gluges, Carennac, Padirac, Alviagnac, Rocamadour, Saint Cirq Lapopie, Cenevières, La Toulzamine, Cabrerets et... il y en a d'autres C'est sans compter sur les vallées du Lot, du Célé, de la Dordogne. Tout cela en peu de kilomètres. C'est un magnifique voyage que j'ai effectué en plein hiver pour ne pas perdre le fil et la forme. Mais que de souvenirs... ! On y revient toujours avec plaisir.

Gorges de l'Aveyron et du Viaur. 200 km

Au départ de Caussade (82)
C'est un peu le pendant de la précédente randonnée, mais cette fois à cheval sur le bas Quercy, le Rouergue et l'Albigeois. Ce n'est pas le même type de paysages ou de vallées. Il y a aussi de belles côtes (dont celle de Cazals 14%), des lieux superbes à visiter : Penne Saint Antonin Noble Val, Laguëpie, Najac, Bruniquel, les magnifiques vallées de l'Aveyron et du Viaur. Par endroits c'est un peu sauvage et les routes difficiles à trouver, mais c'est très, très joli.

Roger MAZÉ
GEOMETRE-EXPERT FONCIER

Bureau Principal :
60 Avenue Joseph VACHAL
BP 52
19400 ARGENTAT
Tél : 05 55 28 07 80
Fax : 05 55 28 07 50

Permanence :
1 impasse de la Moissetie
15000 AURILLAC
Tél : 04 71 48 82 03

Portable : 06 88 67 79 52
Mél : roger.maze-ge@orange.fr

C'est un excellent souvenir. Que du plaisir !... encore et encore !

Transversale Picto Charentaise. Aigles sur l'Anglin (86) – Ars en Ré (17) 326 km.

La plus longue des quatre transversales et peut-être la plus facile. Il faisait très froid au départ d'Angles sur l'Anglin, un des plus beaux villages de France. Mais le ciel bleu laissait présager d'une belle journée. Elle le sera effectivement et j'arriverai au terme de trois étapes à un autre plus beau village de France, Ars en Ré, sous un soleil printanier. Entre temps je serai passé par Lussac les Châteaux et ses vestiges galloromains, Morthemer et son église fortifiée, Gençay et son château. Quelques côtes du côté d'Exoudun, La Mothe Saint Heray, pour pimenter le voyage et, à partir de là, la platitude à travers la Marais Poitevin, Coulon, la Venise Verte, le long des plages Fouras, Châtellaillon, et c'est La Rochelle. La traversée du pont de l'île me conduira au terme de cette randonnée à Ars en Ré, au cœur des marais salants. Encore un beau voyage et... au bout, comme c'était ma dernière transversale... une nouvelle timbale.

Rayon du Centre. Bruère Allichamps (18) Gorge (79). 231 km.

Bruère, le 22 avril 2011. C'est la vingtième et dernière fois que je viens ici prendre le départ d'une centrionale. Dommage, je commençais à m'y habituer. En allant faire tamponner ma carte de route, je tombe sur un ami de Dun sur Auron (18) attablé avec deux charmantes cyclotes. Lui est déjà lauréat de vingt rayons du Centre et des vingt centrionales. Il est vrai que Dun n'est qu'à 20 km de Bruère. S'en suivra une longue discussion sur ces parcours, sur Patrick Plaine, le créateur et responsable de ces randonnées, sur des souvenirs communs. Le monde est petit !

Enfin, me voilà parti. C'est un peu la joie, car ce parcours n'est pas difficile. Quelques côtes dans le Boischaut du sud, monotone traversée de la Champagne Berrichonne avec ses immenses champs de cultures céréalières, une très longue traversée de la Brenne, région aux mille étangs avec une ligne droite de 25 km sans un seul village, Fontgombault et son abbaye bénédictine du douzième siècle, une nouvelle fois Angles sur l'Anglin, quelques côtes pour accéder à la région poitevine, la traversée du site gigantesque du Futuroscope, le haut Poitou et ses

immenses horizons, une longue descente sur la vallée du Thouet et son vieux pont romain, une ultime côte d'un kilomètre assez difficile et, en haut, Gourge, c'est fini. Il pleut, il fait froid. Mais j'esquisse un sourire, j'exulte même, car je viens de gagner... encore une timbale ! Merci Patrick ! Tout au long de ces vingt randonnées et de ces quelque 5500 km, tu m'as fait découvrir des choses inoubliables, car tes parcours ne sont qu'une suite de merveilles, d'imprévus, de dépaysement. Merci et bravo ! Ça, c'est du pur cyclotourisme et beaucoup, malgré certaines critiques à ton égard, pourraient s'en inspirer et en prendre de la graine !

Au fil de la Sèvre nantaise. 164 km.

Neuvy-Boin (79), le point de départ fixé près des sources de cette rivière n'est qu'à 25 km de Gourge. C'était tentant et... je me suis laissé tenter. Seulement sur le papier, 164 km. Mais ce parcours est une succession de côtes fort pentues à travers la Gâtine, le Bocage bressuirais, le haut bocage vendéen, les Mauges, le vignoble nantais. Jusque dans la banlieue de Nantes, la sérénité de la rivière contraste avec l'âpreté des côtes qui, toutes, affichent entre 10 et 15%. C'est usant. De plus la signalisation, dès le premier kilomètre est quasi inexistante. Il faut faire cela « au pif » et parfois se rallonger, se tromper, faire demi tour, revenir en arrière, tourner en rond, quand on le peut demander son chemin, mais on ne voit personne. Pour celui qui n'habite pas la région, par endroits, c'est un labyrinthe où on se perd. Mais c'est magnifique. Il n'y a pas de grandes routes, pas des grandes villes, hormis Nantes. Pratiquement que des chemins vicinaux. Malgré mon expérience, j'ai beaucoup galéré et fait beaucoup de kilomètres supplémentaires (environ 200 km au total de la randonnée). C'est très champêtre, très calme, très bucolique, mais de par la complexité du parcours, c'est très, très difficile. J'aurais certes pu alléger tout cela en coupant au court, comme cela se fait souvent dans le cyclotourisme moderne. Mais à ce moment-là, il aurait mieux valu que je rentre chez moi et aujourd'hui je n'aurais pas un très bon souvenir de cette randonnée qui mérite deux qualificatifs : superbe et très difficile.

Relais de France. Nantes – La Rochelle. 270 km.

Pour aller chercher un seul BCN en Vendée, étant à Nantes, j'ai entrepris cette randonnée. Je n'en garderai pas un très grand souvenir, sinon celui d'une intense circulation automobile.

C'est très plat, seulement deux ou trois côtes. C'est un parcours pour vacanciers le long des plages de la Vendée et de la Charente Maritime. Je ne citerai que les plus connues : Noirmoutier, Saint Jean de Monts, Saint Gilles Croix de Vie, Les Sables d'Olonne, La Tranche sur Mer, L'Aiguillon sur Mer et pour terminer je traverserai le Marais Poitevin au milieu de beaucoup de voitures. De plus, il n'y a rien à voir. J'ai poussé un ouf de soulagement en arrivant à La Rochelle. Je ne recommencerai pas. Ce n'est plus du cyclotourisme, c'est un slalom permanent entre les voitures, les ronds-points, les piétons

indisciplinés qui envahissent les pistes cyclables, les zones pavillonnaires qui s'installent un peu partout, des chantiers « permanents », des déviations et... le bruit des moteurs dans les oreilles, les gaz d'échappement pendant 270 km. Basta !

Centronale. Saint Amand Montrond – Sixt Fer à Cheval (74) 434 km.

Cela n'a pas été un parcours de tout repos. Quelques belles côtes en forêt de Tronçais et le bocage bourbonnais me font parvenir à Moulins. La traversée de la Sologne bourbonnaise est un peu plus facile et permet d'arriver sans encombre à Digoin, Paray le Monial et Charolles. J'appréhendais beaucoup le tronçon de Charolles à Mâcon à travers les monts du Charolais et du Mâconnais. C'est une succession de côtes sévères et de descentes abruptes. J'avais fait ce parcours de nuit en 1979 lors d'un brevet audax de 690 km de Paris à Grenoble et le Galibier et c'est tellement difficile que les organisateurs, pour ce tronçon, avaient abaissé la moyenne traditionnelle des audax de 22,5 à 18 km/heure. Mais ça s'est bien passé, seulement un saut de chaîne en changeant de plateau. C'était tellement raide que je n'ai pas pu repartir et... j'ai fini la côte à pied. Après Mâcon, le parcours s'assagit un peu, pour traverser la Bresse avec ses fermes typiques en brique rouge, parfois surmontées de leur cheminée sarrasine et leur réserve de maïs. Tout cela permet d'arriver tranquillement à Bourg en Bresse, malgré quelques belles averses.

À nouveau, l'affaire se corse. Il faut franchir les monts du Revermont, de la Petite Montagne et du Bugey, avec un col pas facile que je connaissais : le col du Berthiand, seulement 780 m. C'est du 10/12% pendant 3 kilomètres, du 7/8% pour les trois derniers kilomètres. Au pied de la descente, c'est Nantua et son lac magnifique. Même si l'on ne franchit pas de grands cols, on sent la haute montagne qui s'approche. D'ailleurs, au barrage de Génissiat, on entre en Haute Savoie. Il faut se hisser sur les premiers contreforts du Mont Salève, passer quelques petits cols et finalement en remontant la vallée du Giffre entre les hautes montagnes enneigées, arriver à Samoëns et Sixt. Sublime la cascade du Fer à Cheval ! Inoubliable ! Rien que cela vaut le voyage, et quel super voyage depuis Saint Amand !

Les Émetteurs de télévision.

C'est une organisation de *Randonneurs Sans Frontières*. En quoi cela consiste-t-il ?

D'une ville désignée par l'organisateur, il faut rejoindre l'émetteur de télévision dont elle dépend. À quelques exceptions près, ils sont haut perchés et, pour ainsi dire, ce sont des randonnées en côte ou simplement des grimpees.

Pour toute la France, il y a 44 parcours obligatoires.

Avec 14 parcours on est médaillé de bronze. Avec 28 parcours on est médaillé d'argent et avec les 44 parcours, on est médaillé d'or. Je ne suis que médaillé d'argent. Il me manque neuf parcours pour décrocher le Graal ! Je n'y arriverai jamais, mais pour le plaisir, j'en ai effectué trois cette année :

Montpellier – Le Mont Sainte Baudille 847 m, 56 km.

Après quelques côtes dans le Montpelliérais et le Lodévois, c'est une belle montée de dix kilomètres vers un des sommets du Larzac. Malheureusement, j'arriverai en haut dans un superbe brouillard et je ne verrai rien à plus de dix mètres. Dommage ! Au passage j'ai franchi le Col du Vent et... c'est pas du vent !

Alès – Le Mont Bouquet 629 m, 22km.

Cette fois, le brouillard est au départ d'Alès et après une marche d'approche, il faut rentrer dans le vif du sujet. 4,5 km de côte, 450 mètres de dénivelée. Par endroit, c'est du 21% et là : marche à pied obligée ! Mais en haut le ciel est devenu tout bleu. Si du sommet on découvre d'ordinaire un immense panorama sur la garrigue et les vallées alentour, (J'y étais déjà monté par une autre route) aujourd'hui ce n'est qu'une mer de nuages qui s'étale en contrebas. Magnifique, mais dur, dur !

Cluses – Le Châtelard 1250 m, 15 km.

Là, c'est une grimpe de quinze kilomètres avec 800 mètres de dénivelée. Départ en côte facile, mais plus on monte, plus le pourcentage augmente pour atteindre par endroits 13%. Et au sommet ? La route s'arrête là et ne va pas plus loin. Certes il y a l'émetteur au milieu des prés tout verts, mais en plus une riante petite auberge, des vaches blanches tachées de roux en liberté, le tout encerclé de sommets enneigés : en réel, la publicité du chocolat Milka. Et derrière moi le trou de 800 mètres avec, au fond, la vallée de l'Arve et là-bas, pas très loin, le Mont Blanc. Superbe !

Bilan 2011

10200 km parcourus.
5 nouveaux BPF
2 nouveaux BCN
18 cols franchis
30 départements traversés.

Mes récompenses

BPF de l'Aunis – Saintonge

Lauréat des Rayons du Centre

Une « collection » de 20 randonnées au départ du centre de la France, Bruère Allichamps (18) vers :

Dourdan (91)
Thenisy (77)
Prugny (10)
Châtillon sur Seine (21)
Lamargelle (21)
Ciel (71)
Saint Trivier sur Moignans (01)
Yzeron (69)
Saint Just-Saint Rambert (42)
Allègre (43)
Saint Flour (15)

Marmanhac (15)
Brivezac (19)
Tourtoirac (24)
Grassac (16)
Mansle (16)
Gourge (79)
Saumur (49)
Ecommoy (72)
Chassant (28)

Lauréat des transversales Picto-Charentaises

Une « collection » de quatre randonnées :

d'Oléron (17) 307 km
Argenton Château (79) – Saint Pierre
Confolens (16) – Royan (17)
284 km
Cerizay (79) - Aubeterre sur Dronne (16)
305 km
Angles sur l'Anglin – Ars en Ré (17)
326 km



Randonnée des châtaignes Siran 2011

A l'occasion de la sortie VTT de l'école cyclo de Siran pour la randonnée des châtaignes, quelques jeunes ont tenu à faire part de leurs commentaires sur cette journée.

Les encadrants ont bien apprécié la forte participation des jeunes. L'ambiance était sympathique autant sur le vélo que pendant la pose ravitaillement.

Texte de Laurie et Clara

On s'est tous rendus entre 7h30 et 8h30 à la salle polyvalente de Siran. Et allez, c'est parti pour 13 km. Départ 9 h, arrivée prévue vers 12 h.

L'ambiance était au rendez-vous, les accompagnateurs étaient tous sympas, sauf Daniel (Non, tout le monde était super).

Le ravitaillement était délicieux.

Bref, c'était TROP bien malgré le froid au début et la chaleur après !

Texte de Estelle et Anaïs

Cette matinée à vélo

De beau matin, à 9 heures, nous partons nous promener à vélo, à travers le paysage de la campagne de Siran.

On est parti pour faire 13 km pour les petits, 25 km pour les moyens, 40 km pour les grands et entre 10 et 15 km pour les pédestres.

On a vu une belle maison en pierre au moulin de Lavergne. On était accompagné de Martine une superbe fille, de Jeannot un superbe mec et de Bernard un garçon sympathique.

Puis on est rentré à la salle des fêtes vers midi, on était fatigué, on est revenu à la salle des fêtes à 14 heures pour manger des châtaignes et boire du cidre.

Le président du club a remis des trophées à des gens (c'est Mme Lamasse qui les a faits), ils étaient magnifiques, ils avaient une feuille de châtaigne et sur la feuille des châtaignes. Le petit Prat a reçu une coupe.

La journée était super.

Mais jusqu'ou ira le maillot de l'US Siran section Cyclo ?

Ce maillot que toute la France connaît est sûrement un objet de collection car à présent, nous retrouvons pas mal de cyclos portant les couleurs de notre club.

Si ce maillot est allé dans tous les coins de l'hexagone ou presque il a traversé les frontières et a été porté en Allemagne, en Suisse, en Belgique, en Espagne, en Sardaigne, en Italie, en Croatie, au Sénégal, dans nos Iles, la Corse, la Guadeloupe, au pied du mur des lamentations à Jérusalem par un ami belge, et, j'en passe volontairement pour lancer le défi : **Qui l'amènera ailleurs ?**

C'est en prononçant cette question qu'un ami cyclo m'a proposée d'acheter un et de l'amener pour faire des cols à plus de 3000mètres et de m'envoyer la photo, pour preuve

Pari tenu, le maillot de Siran est remonté à plus de 3000mètres, je dis bien remonté car l'ami Jeannot l'avait précédé, il y a quelques années.

Ce geste qui pourrait paraître anodin, pour beaucoup, a pour moi une



lui pour ce geste et souhaitons-lui bonne chance pour venir à bout de ce col un peu différent des autres mais surtout plus traître et plus sournois

Bonsoir les copains,

Le maillot de SIRAN a honoré fièrement son contrat en gravissant 5 cols à plus de 3000 m et deux cols à plus de 2000 m qui sortent du commun.

En effet le premier de la série des Fourneaux (au-dessus de Bardonecchia), le Passo dei Fourneaux Settentrionale à 3168, puis Le Passo dei Fourneaux Centrale à 3159, le Passo dei Fourneaux Méridionale à 3098, le Passo de Galambra à 3031, et le Colle del Peirous à 3166.

Il faut profiter et avoir la chance d'une excellente météo, car cela change rapidement dans ce secteur.

Ensuite et pour couronner cette superbe journée, les 2 Passo di Valfreda 2989 et 2876 sont tombés mais non sans mal !

A éviter si l'on veut rester sur une bonne impression. Mais pour ceux qui ne l'ont pas fait on peut rajouter les 2 Sommeiller donc un 3000 de plus soit 6 dans la même journée ...

A bientôt en Espagne.

Jean Bernauer

grande valeur car le cyclo qui m'a proposé ce défi, se savait, le jour où il me l'a dit atteint par le crabe et il a tenu à amener ce maillot à cette altitude avant que les séances de chimio ne lui enlève une grosse partie de ses moyens. Merci à

Notions d'alimentation pour les cyclistes.

Les sportifs ont trop souvent rejeté les principes élémentaires de diététique.

Ce fut Fausto Coppi qui fut un des premiers à se nourrir de façon rationnelle.

L'homme doit manger pour vivre, pour subvenir à deux grands besoins :

- le besoin plastique pour le développement du corps, sa croissance et son fonctionnement,
- le besoin énergétique pour effectuer des efforts.

Les besoins plastiques sont essentiellement comblés par les protéines ou protides, les vitamines, les sels minéraux et l'eau qui constitue environ 75% du poids du corps.

Les besoins énergétiques sont comblés par les glucides ou sucres et les lipides ou graisses.

De la physiologie digestive sont tirées quelques lois qui ont une grande importance en diététique sportive.

Loi des huit heures :

Pour être utilisables, les aliments ne doivent pas se trouver dans l'estomac. Ils doivent être transformés par la digestion en sucres, lipides et protéines avant d'être acheminés dans les organes qui les stockeront avant utilisation.

Entre le moment de l'ingestion et l'utilisation par l'organisme, il a été calculé qu'il s'écoulait environ huit heures. C'est ce qu'on appelle la loi des huit heures. Le repas consistant doit donc être consommé la veille de l'effort et être composé de sucres lents, de lipides et de protéines.

Loi des trois heures :

L'organisme humain dispose d'une quantité fixe de cinq litres de sang. Tout organe qui travaille a besoin d'une quantité supplémentaire de sang qui ne peut être prélevée qu'aux dépens de la circulation et d'autres organes.

Il est donc vital que, pendant l'effort, la masse sanguine nécessaire à la digestion soit disponible pour l'effort musculaire. Il est donc important que le repas, qui doit être léger, soit absorbé au moins trois heures avant l'effort.

Loi de la récupération :

Les efforts physiques provoquent dans le sang une accumulation de déchets et de toxines dites de fatigue qui doivent être éliminés de l'organisme sous forme d'ammoniaque et d'acide urique. Il est donc important de ne pas surcharger de travail l'organisme. Le régime doit être léger, pauvre en calories, diurétique et hépatoprotecteur. Après l'effort, se réhydrater en buvant des boissons gazeuses et potages bien salés pour compenser la perte de sel. Voici, en résumé, les trois lois qu'il me semble important de connaître quand on veut prendre du plaisir et être plus performant sur le vélo.

Paul Méallet.

Classement des Cantalous adhérents au club des cents cols

Cols homologués fin 2010

Nom Prénom	Ville	Nb de cols	Dont >2000
Jean Fournol	Siran	3513	229
André chevaleyre	Siran	3156	213
Emile Monbertrand	Siran	1270	150
Georges Ulmet	Madic	1245	116
Arlette Haley	Mauriac	948	70
Alain Claux	ASPTT	452	20
Serge Dumas	Jussac	299	14
Alain Vialard	Siran	293	24
Nicole Soulhac	Siran	263	16
Michel Laporte	Siran	193	8
Jérémie Vigne	Siran	145	21

Jeannot)

Boucher - Charcutier
Traiteur




Maison Servant

Rue de La Trémolière
15150 La Roquebrou
Tél: 04 71 46 00 27

Deux bonnes sorties, parmi beaucoup d'autres...

Samedi 25 juin 2011 : grand beau temps...

21 h : rendez-vous au terrain des sports pour la randonnée nocturne en VTT ou à pied.

Quand j'arrive il y a déjà pas mal de monde et tous les petits cyclotes et cyclos ont l'air très motivé ;

2 groupes se forment : 10 grands avec Pierrot, Henri, Daniel et Stéphane comme accompagnateurs, et 11 plus petits avec pour les encadrer Eliane, Martine, Jeannot et moi-même.

Les marcheurs sont nombreux : une quarantaine et, avec Claude et Guy pour les guider, ils sont fin prêts pour arpenter les chemins.

21 h 15 : départ d'abord des grands, puis des petits et enfin des marcheurs, chacun sur son circuit respectif, avec un point de rendez-vous à Montagut vers 22 h 45. Nous voilà donc partis, il fait délicieux, toutes les senteurs des bois, après la chaleur de la journée, s'exhalent et le ciel est magnifique. Pour l'instant il fait encore jour et, guidés par Jeannot, nous traversons Reygade, rejoignons Escoubeyroux ; arrêt à la route de La Quille pour allumer nos lampes car dans les sous-bois il fait plus sombre ; désagréable surprise pour moi : ma lampe avant, pourtant testée avant le départ, refuse de s'allumer, j'ai donc uniquement ma « loupiote » arrière... ce n'est pas très brillant (c'est le cas de le dire !) pour un accompagnateur... ! Les plus

grands, qui ont emprunté un autre parcours, nous rejoignent et nous doublent.

Nous prenons la piste forestière en direction des « gourgas » ; la descente vers le ruisseau nous cause quelques soucis : boue, cailloux... mais tout le monde passe finalement sans chute.

Ensuite nous gagnons Montcany ; Marc (Bayle) et sa voiture sont là aux points stratégiques pour pallier à d'éventuelles défaillances, mais tous les petits cyclos tiennent bon !

Il commence à faire bien noir et le chemin a pas mal d'ornières, cependant nous atteignons la route de Montagut sans encombres. Les montagnes russes de cette route nous conduisent jusqu'au ravitaillement servi par Françoise et Michel. Nous sommes les derniers arrivés et apprécions le petit coup à boire accompagné d'un morceau de gâteau.

Il est déjà plus de 23 h et c'est la dernière étape pour rejoindre Siran.

Sur le chemin des « crandilles » j'ai le malheur de me laisser distancer par la petite cycliste que je suivais et qui m'éclairait (j'étais en milieu de peloton). Après une ou deux incursions dans les champs d'à côté je juge plus prudent d'attendre la fin du groupe et de me

glisser au milieu des petites lumières pour finir le parcours...

Après toutes ces émotions et ces efforts, le repas servi dans la salle des fêtes est très apprécié !

Je pense que tout le monde a passé une très bonne soirée, en tout cas ce fut le cas pour moi.

Encore quelques mots pour vous parler du 14 juillet 2011 :

Nous devons nous retrouver chez Martine un peu avant 9 h pour faire une surprise à Jeannot à l'occasion de ses 75 printemps. Nous sommes une trentaine au rendez-vous et nous nous affairons à garnir nos vélos de cocardes et drapeaux bleu, blanc, rouge (14 juillet oblige...) préparés par Martine, aidée par Eliane.

Fin prêts nous montons sur la place, Marc en éclaireur pour voir si la voie est libre... C'est bon : Jeannot n'est pas encore au rendez-vous (fictif...) que Milou lui a concocté avec, soi-disant, un ami à lui. Petit contrordre, Jeannot demande par téléphone à Milou d'aller jusque chez lui ; Milou négocie, prétexte un café à boire avec Pierrot et finalement Jeannot consent à venir sur la place...

Nous sommes « embusqués » dans une encoignure vers le XV bar et dès que Jeannot pointe le bout de son nez vers l'église nous jaillissons avec nos banderoles en chantant « joyeux anniversaire »...

RESTAURANT-BAR

REPAS
OUVRIERS

LE XV

NOCES
BANQUETS

CASSE-CROUTES à TOUTE HEURE

Cuisine traditionnelle et régionale

**Notre dessert, la Triplette aux châtaignes a reçu
LE GOUDOT DE BRONZE 2010**

Tél: 09 60 37 38 15 - 04 71 43 83 29

Mail: le15bar@orange.fr

www.achat-cantal.com /restaurant-le-quinze

Le bourg 15150 SIRAN

RC 334 666 685

Le temps d'équiper notre vedette du jour (voir photo), nous voilà partis en direction de Pers ou nous devons fêter l'événement devant un bon buffet et un superbe gâteau. Jeannot a droit à un beau trophée réalisé par Jacques Sabatier, et Marc, qui est né aussi un 14 juillet, a la surprise de se voir remettre un magnifique tee-shirt avec une « 2 CV » voiture-balai pour rappeler les nombreuses fois où il nous porte le casse-croûte, les vêtements de rechange, etc... lors de nos différentes randonnées...

Encore un bon moment de convivialité...

Un allié thérapeutique insoupçonné.

Enfants, nous rions entre 300 et 400 fois par jour alors que les tristes adultes que nous devenons peinés à rire 10 à 20 fois dans la journée. Quelle erreur ! Le rire possède des vertus thérapeutiques intéressantes. L'histoire la plus célèbre reste de Norman Cousins, un auteur américain atteint de spondylarthrite ankylosante qui s'est guéri en regardant des cassettes humoristiques. Sans confondre le rire avec la panacée qui nous délivrerait de tous les maux, les études révèlent les bienfaits suivants :

Un effet antistress immédiat. Le rire agit comme une sorte d'automassage qui détend les muscles du visage, du cou, du diaphragme, du ventre, tout en réduisant la production de cortisol, l'hormone du stress. Ce massage améliore en outre la digestion.

Une libération d'endorphines. Elles luttent contre la douleur, diminuent l'agressivité et l'anxiété. Le rire entraîne une amélioration significative du sommeil ainsi qu'un meilleur moral et permet de renforcer le système immunitaire.

Un effet vasodilatateur des vaisseaux sanguins. Il ralentit le cœur et contribue à diminuer la pression artérielle.

Une capacité respiratoire boostée. Le mouvement

associe une inspiration ample et brève, une pause et une expiration longue, profonde et saccadée. Cela favorise l'oxygénation et l'élimination des déchets.

Une action sur notre vivacité d'esprit. Le rire libère des catécholamines, les hormones de l'éveil, qui stimulent nos capacités intellectuelles.

Les bienfaits du rire sont tels que les clowns ont fait leur apparition auprès des enfants malades et des personnes âgées dépendantes. Cela s'appelle la gélothérapie ou « le rire médecin ».

« Rire, c'est vraiment salvateur. »

C'est pourquoi la bonne humeur communicative de Milou et Jeannot, lors de leurs séjours, nous apporte un bien-être étonnant.

De bons fous rires, un peu de lâcher prise, et nous repartons pleins d'énergie !

Merci Milou, merci Jeannot !

Martine Prieu.

Naissance :

Jean et Martine Prieu sont heureux d'annoncer la naissance de Jules, leur petit fils, le 15 octobre 2011.

PETITE....BALADE POUR UNE BONNE « BOUFFE »

Dites donc les LOTOIS depuis qu'on en parle dans toutes nos sorties de cet été, on se la fait enfin cette petite bouffe !!!!!Tranquillos, on fera tourner un peu les jambes, 30/40 kms , sans se presser, ne pas arriver trop crevés. ...Juste pour les pieds sous la table, pas trop loin, du plat de préférence et au retour une bonne descente pour digérer...Ouais...Au mois d'août, on avait bien pris un petit « en cas » pour une mise en bouche...à Sarrasac avec Gérard, Roland et Christian. Parcours pas trop plat... et sous la grosse chaleur. Bonne table, auberge accueillante dans un village très pittoresque près de Turenne. Milou était encore parti pour crapahuter sur son vtt par monts et par vaux, on ne sait où –Espagne-Italie-les Cevennes ou Andorre, très européen le bonhomme. On arrive déjà en fin de saison et toujours pas de bouffe. Qui plus est, cette année on a loupé la délicieuse tête de veau chez Mazieres à St Saury...Heureusement on s'est rattrapé avec un collectif qui restera pour nous tous un bon souvenir pour l'anniversaire surprise des 75 ans de « Jeannot la jupette »

Et bien çà a failli recommencer ce vendredi 4 novembre, peut-être un peu tardif pour cette fin de saison estivale, mais quand on est de la gueule et qu'on aime...on ne lâche pas.

La météo du jeudi soir prévoit un temps très incertain pour ce lendemain. Donc on pensait faire l'impasse avec Milou pour ce dernier vendredi. Ce mois d'octobre a été particulièrement chargé avec cette superbe arrière saison, cidre et châtaignes à Siran, pique-nique à Rocamadour, belle sortie sur le Causse de Gramat avec Siran et la remontée sur Latouille pour la dégustation des pestajoues, du jus de pomme et des châtaignes grillées, une semaine à Rosas et Cadaquès sous une chaleur exceptionnelle pour la saison, le passage des cols ...et la paella, les bains de mer. De la rando cyclo, des bonnes bouffes...rien que du plaisir. Un mois bien rempli, mais les chaussettes aussi avec toutes ces sorties, on pourrait rester tranquilles, et remettre çà à la saison prochaine...

Et bien non...à 21h30, tel.de « Gérard, M. Taiji » lui n'a pas oublié.

« Alors quoi JCL, on devait faire cette petite bouffe et tu vas retourner dans ton Vexin pluvieux.... Allez hop on y va demain puisque tu pars ce dimanche !!!

-Euh..oui, oui, ah bon !!! Oui mais.. tu as écouté les prévisions météo...Roland n'est pas là, Christian doit être dans les airs...Tu crois que...Bon, ok si Milou y va, je suis la colonne...tu le préviens et on se rappelle demain matin. »

Le lendemain 7h30...à l'aube... re-tel. De Gérard...

« Dis donc JCL, quel temps il fait là-haut ? Ici à St Céré c'est bouché, on ne voit rien et il ne fait pas trop chaud.

-Attends, attends, je regarde dehors. Et bien sur le Ségala, c'est découvert, il va faire très beau .On avait décidé hier, donc on y va ! Rv comme d'habitude pour 9h00 devant la mairie, je descends prendre Milou au passage à Latouille »

En route, Milou déjà prêt, on charge les montures...St Céré est dans un épais brouillard..

Notre lieu de restauration sera donc la table d'hôte du « Restaurant de la Halle »à Fons près de Figeac, établissement chaudement recommandé par des connaisseurs.

9h30 Trois valeureux... cyclos de l'US Siran quittent la fraîcheur automnale de la vallée et montent donc sur le Causse en direction de Aynac pour y retrouver le soleil et un peu de chaleur.

A mi-cote, St Jean Lagineste, nous sortons de cette brume qui colle sur la route. Un petit coup d'œil en arrière pour apercevoir derrière nous toute la vallée de la Dordogne baignant dans son brouillard..

Ouf, arrivés là haut sur le plateau, on peut débâcher car le soleil est bien là....Ouah, Super !!!On se laisse aller, on peut tirer du braquet, c'est tout plat, les jambes tournent facile, les dernières sorties du mois et le séjour de Rosas nous ont mis en forme.

Superbe journée à savourer... et à déguster par la promesse alléchante d'une bonne table à l'arrivée...

Aynac, Theminette, St Simon, on se ballade sur le Causse, magnifique avec toutes ses couleurs de l'automne, orange jaune ocre et ce soleil qui sublime la campagne...

Un petit conseil aux Lotois de la part d'un pingouin émigré du nord « Dites donc les gars, n'en parlez pas trop de votre région, elle est si belle...on est déjà assez nombreux, attention à l'invasion des hordes sauvages... »

Mais avant ça, respectons le rituel de notre convivialité cyclo...on ne manque pas notre petit café du matin.

Puisque nous passons à coté de Selles « Chez Bienvenue » cette fois-ci on va peut-être éviter un arrêt café, au risque comme la dernière fois que la brave grand'mère aubergiste nous propose inévitablement « la petite prune » en pousse-café, ce qui lui semble absolument indispensable pour pouvoir continuer notre route. Nos accoutrements de sportifs du dimanche ne l'interpellent que très peu !!!Vraiment les journalistes n'ont pas encore tout dévoilé sur les pratiques du dopage dans le cyclisme, ils devraient approfondir leur enquête sur les usages qui sembleraient être adoptés par certains cyclotouristes dans nos belles campagnes...

On rallonge un peu, direction Livernon pour la pause café ce sera dans un petit resto déjà répertorié dans notre carnet de route, toujours mis à jour pour nos sorties vélocipédique.

Halte à 11 heures, ça sent la tarte aux pommes, on se contentera du café....n'entamons pas nos réserves, gardons de la place au bon endroit pour tout à l'heure...

On va quand même passer un petit coup de fil pour la réservation du resto, soyons prudents...Paf !!!!Et bien c'est justement complet pour ce midi...il fallait réserver...étonnant pour un vendredi, la table doit être bonne, le restaurateur nous le confirme....

Voyant notre désappointement, il nous indique donc une autre bonne adresse, « Les 3 Anes » à Blars, « C'est encore bon pour vous les gars !!! 20/25km c'est vite fait. ». OK merci on y va.

Il fait beau, on a encore le temps, profitons de cette dernière sortie, continuons sur ces belles routes de randonnée sur le Causse, en avant, on musarde, on se régale la vie est belle....

Petit détour par le joli village de Espedaillac, où il y aurait aussi une recommandation pour une bonne table Arrêtons-nous au passage, auberge accueillante, beau site, coup d'œil sur le menu 12€ bien fourni et très alléchant, mais une petite réserve, quelques bruits des travaux aux alentours. Allons bon, il est déjà midi, on continue, une vingtaine de km, ça va on roule et en route pour Blars.

Très beau parcours par Espedaillac, Quissac, Coursac tout près de la vallée du Célé de Figeac à Cabrerets...

Randonnée vélo dans ce paysage magnifique, mais quand même un peu plus vallonné, des hauts des bas....des bosses des descentes quoi !!!

Domage, il nous manque « Christian Ranquetoup », qui se serait bien exprimé sur son terrain favori... Lui à

cette heure et avec un aussi beau temps il doit s'éclater dans les airs sans se soucier d'un changement de braquet... Dommage qu'il n'y ait que 2 places dans son « coucou », avec un 5 places, on aurait pu envisager qu'il nous organise une sortie de clôture sans fatigue là-haut dans les airs, ce qui augmenterait très largement nos recherches gastronomiques...

Petite faim, qui commence à se faire sentir, mais nous arrivons à Blars . Petit bourg, pas grand monde dans la rue en cette saison, peut-être déjà tous à table .. A la recherche de notre auberge, renseignement pris auprès de 2 charmantes villageoises pour nous indiquer où se trouve ce lieu des délices...Eh bien non ...pif et paf, pour toute réponse l' « Auberge des 3 ânes » , fermeture annuelle, la réouverture c'est demain samedi... revenez demain !!!! Çà devient moins drôle...la fête continue...pour aujourd'hui çà fait donc 3 ânes de plus dans ce village.

Dis donc Milou, l'Anier de Calviac, tu pourras la raconter cette histoire à tes 3 baudets, vous serez 4 très prochainement.

Déjà 13 heures pas mal de km dans les mollets et depuis le départ toujours rien dans l'estomac, juste un peu d'eau chaude...sans prune... Çà devient un peu la soupe à la grimace mais celle-la, elle ne va pas calmer notre petite faim... Ca va se terminer par un sandwich, mais à cette époque les touristes sont tous partis et çà paraît difficile de trouver un lieu de restauration sur le Causse en fin de saison. Et puis quoi, on ne va pas se contenter d'un sandwich, on est quand même montés là-haut pour se faire « une petite bouffe »

Quelques hésitation, aller au plus court mais quel choix reste t-il...On pourrait retourner à Livernon, la tarte aux pommes doit être cuite et peut-être qu'il en reste...Le restaurateur va bien rigoler en nous voyant revenir et à cette heure !!!On a été trop gourmands, on aurait dû assurer le coup et jouer les prolongations après le café. Pas très prévoyants les cyclos..

Le plus court c'est le retour par Espedaillac.....ce n'est plus la petite faim mais çà devient la fringale qui se fait ressentir dans les mollets. Les km s'additionnent, pas prévus pour une ballade tranquille qui devait clôturer la saison.....On roule en s'accrochant un peu plus. Inquiétant la camionnette qui nous double dans la même direction, visiblement ils se rendent au restaurant pour les dernières places....un peu largués sur nos vélos.

Le clocher à l'horizon, il est déjà près de 14 hres. Il y aurait-il encore de la place !!!...Et paf !!! Complet....Milou se lâche..., si le restaurateur ne nous trouve pas de places on lui négocie une tranche de jambon et on mange dehors...pas question de repartir sans rien dans le ventre, pas de provisions dans la musette, c'était une petite sortie....

Entrée très remarquée dans nos tenues cyclo et nos maillots aux couleurs de l'US Siran...çà doit faire loin depuis là-bas.....des courageux ou des fous.

On va quand même pas laisser dehors des sportifs...les maillots, c'est comme l'uniforme, çà se respecte....on serre les tables il y aura de la place.

Bravo et merci pour l'accueil Monsieur l'aubergiste, on ne vous refusera pas la « petite prune.... »

Ouf !!!!A table, enfin... Au menu, potage, salade aux gésiers, gigot d'agneau à la broche, fromage (Gérard est rassuré), fruits, vin à volonté plus café pour 12€... un vrai régal .Les clients qui nous observent,sourient et apprécient notre coup de fourchette. Et bien si c'est çà les sorties de vélo !!!Vivement la retraite.

Un brin de causette avec nos voisins, deux couples de retraités qui dégustent la « Mique » pas de maillot... mais bonne tenue à table. Des habitués, l'auberge a donc bonne réputation, à compléter sur notre carnet d'adresses.

Bien restaurés, bien calés, on remonte sur nos montures pour repasser par Livernon, et d'en profiter pour voir le matériel du marchand de vélo qui s'est récemment installé dans ses nouveaux locaux. .Gérard se dirige le nez dans le guidon...enfin, plutôt dans son Gps.Bizarre, bizarre, çà devait être un petit détour de 5 km, juste pour ne pas trop se retarder, car le soir tombe vite en cette fin de saison. On suit donc derrière notre éclaireur et sa boussole spatiale...Les km doivent être plus longs, pas moins de 8 km en avant et autant pour le retour en arrière. Çà doit être un circuit en épingle... ou peut-être une non mise à jour du GPS. On lui propose prudemment la lecture de notre carte Michelin...Pas nécessaire, on y arrivera....Ne nous fâchons pas, tout ceci n'est pas grave, on trouve enfin... Gigantesque la boutique. Du matériel il y en a beaucoup, c'est la caverne d'Ali Baba...Impressionnant...A visiter pour les intéressés, 10 km de Figeac. A consulter les produits sur son site de Cyclande :www.monvelo.com

Déjà 16 heures 30, le temps presse, vite le retour par Livernon, Assier, Les Quatre routes, Lacapelle Marival ,Aynac et St Céré.35/40 km, par notre circuit habituel. Nos visiteurs de Siran le connaissent bien, ils

L'ont emprunté avec nous lors de leur visite à Latouille. C'est un circuit très roulant, mais il ne faut pas trop flâner car le soleil plonge déjà dans l'horizon.

On tire du braquet le nez dans le guidon, plus besoin de GPS... au passage des employés EDF qui se restauraient avec nous, nous reconnaissant, nous encourageant chaudement à appuyer sur les pédales. Bon recrutement pour la Fédé, dès leur mise à la retraite et devant une telle démonstration, ils ne manqueront certainement pas eux aussi de pratiquer cette dure discipline qu'est le « cyclo-bouffe »....

Un petit arrêt à Lacapelle dans un de nos bistros sympa, juste pour nous remplir les gourdes, de l'eau bien entendu... On se presse... les voitures roulent déjà en veilleuse.

Il n'y a que le parisien qui s'est équipé du petit clignotant rouge indispensable pour la grisaille parisienne mais, bien utiles à cette heure, en serre file, à sa place habituelle, pour assurer la sécurité... Hum !!!...

Après Aynac le long faux plat et enfin la descente de 8 km jusqu'à St Céré, attention la visibilité est très réduite, mais la route est sèche, on enfile les virages.

Ouf !!! 18 heures, arrivée au point de départ. 140 kms pour une bonne bouffe, une belle journée, des souvenirs, on remettra ça la saison prochaine avec Roland et Christian.

« Salut Gérard, pour moi on se revoit en 2012... dis donc, pour rentrer chez toi, tu dois pouvoir débrancher ton Gps... »

Allez Milou, avant de remonter en voiture... on prolonge comme toujours à la fin de chaque sortie, notre petit rituel, une ou deux... petite mousse pour la convivialité et le bon temps chez Gaillard.

Demain vous passez me prendre, on monte à l'Assemblée de Siran et à l'année prochaine.

JCL.

Réné Salacroup évoque quelques Souvenirs.

J'ai connu Jeannot Fournol à l'école de Comiac, vers les années 1940 - 45. Puis on s'est perdu de vue. Lui est parti sur Siran et moi, j'ai travaillé à la ferme de mes parents jusqu'au service militaire. En 1953, j'ai fait de la compétition au vélo-club de Saint Céré, puis au retour de l'armée, en 1957, j'ai décroché deux deuxièmes places. L'année suivante, en région parisienne où je suis allé pour travailler, j'ai couru à l'US Créteil, gagnant une course interclub et me classant 3^{ème} et 5^{ème}, par ailleurs. Je me trouvais équipé d'un vélo neuf à boyaux. En 1959, j'ai gagné cinq courses. En 1960 quatre courses plus une contre la montre. Nous étions jusqu'à trois cents coureurs au départ et, tout de suite, je « faisais la lessive ». J'ai toujours regretté d'avoir arrêté en 1961 : le mariage, le travail dans une entreprise de livraison de vin, à raison de quinze à dix-huit heures par jour. Nous étions mille employés pour une flotte de trois cents

camions de 2,5 tonnes pour les livraisons dans Paris, L'entreprise a créé un club de cyclotourisme de 1977 à 1988. J'ai encore couru en vétéran, gagnant quatre courses en trois ans.. Retraité, en 1990, je suis revenu au pays en 1993. C'est en 1995, faisant réviser mon vélo chez Frullani, que j'ai retrouvé Jeannot, qui m'a incité à prendre la licence à Siran. Ce fut une belle période dont je me souviens avec bonheur. Six brevets montagnards : l'Aigoual, Feurs, Limoux, Lons le Saunier, Manosque, Annecy, avec les uns et les autres, et le fidèle Marc au volant de sa voiture suiveuse, dans une ambiance qui me manque, depuis qu'en 2005, cet accident, survenu à deux semaines du brevet montagnard des Vosges me cloue dans un fauteuil roulant...



Franck GENTIL cyclo du club
La Maisonnette 15290 Pers
N° TEL 06 18 65 83 05

Vendrait a un jeune du club le vélo route état neuf de son fils Neven

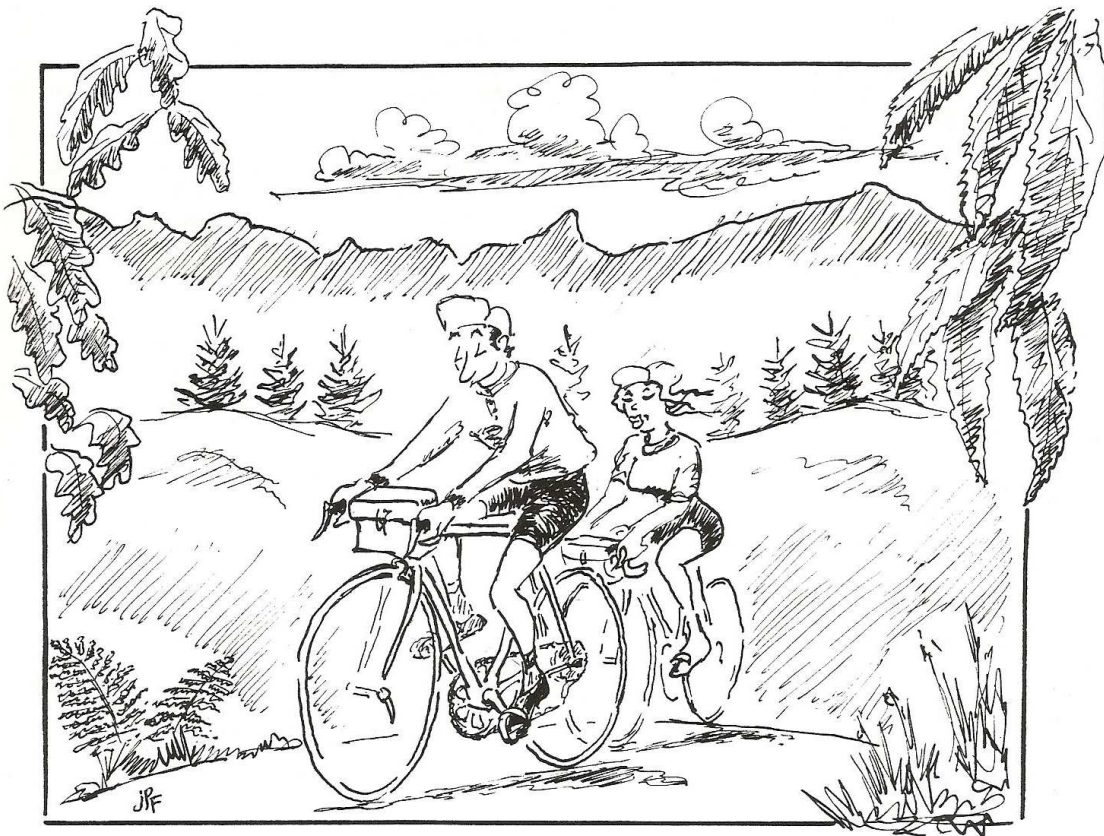
description du vélo
marque DECATHLON, roue 600,
taille du cadre alu 36, vitesses 3 x 5
indexés au cadre,
prix 100 euros.
conviendrait pour un enfant de
taille maximum 1m 45

club cyclotouriste de siran

Une petite rétrospective C'était en 1993

— VELO —

CONTACT —



Les moyens n'étaient pas les mêmes !!

Quelle évolution !

Mais le club était actif... Il ne faudrait pas imaginer le contraire... !

L'effectif est de 38 licenciés.
NOUS AVONS PARTICIPE à 27 randonnées, séjours, concentrations ou courses cyclosporatives.

- CANTAL: Brevet 100 km VM Aurillac.....1 participant
Brevet 150 km VM Aurillac.....2 participants
(dont 1 jeune)
- Critérium départemental du jeune cyclotouriste MAURS...4 jeunes
(dont 2 jeunes)
- Ronde de la Châtaigneraie.....7 participants
(dont 4 jeunes)
- Au pays de la gentiane MAURIAC.....6 participants
(dont 4 jeunes)
- Transchâtaigneraie.....1 participant
- ROUNDE DE LA ST CÉSaire MAURS.....1 participant
- PUY DE DOME: Rondée de la Croix de Neyrat.....2 participants
Foyer rural de Blanzat.....2 participants
Cheminot de Clermont Ferrand.....2 participants
- LOT: Grimpe du Puy de Dôme.....2 participants
Critérium régional du jeune cyclotouriste ARLANC...3 jeunes
(dont 2 jeunes)
- Randonnée des Causses de Grammat.....5 participants
(dont 1 jeune)
- Randonnée de LINAC.....6 participants
(dont 3 jeunes)
- Pâques en Quercy CAHORS.....1 participant
- AVEYRON: Randonnée de la vallée du Lot DECAZEVILLE.....1 participant
- BCMF du MERCANTOUR à GUILLAUMES Alpes Maritimes
(6 cols dont 3 à plus de 2000 m:
Bonnette 2715 m
Cayolle 2327 m
8 participants dont 3 dames
Seul le club de Siran a représenté le Cantal
- BCMF de LIMOUX Aude.....1 participant
- SEMAMINE FEDERALE DE ROUEN.....1 participant
- SEJOUR aux ANTILLES.....2 participants
- CONCENTRATION NATIONALE DU CLUB DES 100 COLS
LA CROIX de BAUZON (Ardèche).....1 participant

- TROPHÉE DES RANDONNÉES CANTALIENNES: SIRAN a 3 des 4 trophées
Sylvain HOCDE-FORT premier en catégorie des moins de 14 ans
Frédéric MAMBERT premier en catégorie des 15 à 18 ans.
Jeannot FOURNOL premier en catégorie des plus de 50 ans.

CYCLOSPORT: *****

PRIX DEJOU ARPAJON MAMBERT
PRIX DE LA GARE ARPAJON MAMBERT (3ème en 4ème catégorie)
NOCTURNE DE MARMIESSE MAMBERT
GRIMPEE DE LAROQUEBROU MAMBERT (1er junior 15 minutes 58)
PRIEU Romain (1er minime 19 minutes 04)

NOUS AVONS ORGANISE:

En novembre nous avons reçu 12 jeunes VTTistes de Laval de Cère hébergés à la Salle polyvalente, avec repas au Cantou.

En mai 190 personnes représentaient toutes les sections de l'US SIRAN à la FETE DU SPORT.

En juin du 13 au 19, le club du demi siècle, de MER (LOIR et CHER) est venu pédaler à Siran.
Hébergement: Camping Hôtel Gîtes
Repas: restaurant Le Cantou

Le 10 au 18, visite du club URFA de LILLE
48 cyclos et leurs familles
Hébergement: Camping Hôtel Gîtes Chez l'habitant
Repas: restaurants Le Cantou et Laparra
Les premiers URFistes sont arrivés en éclaireurs dès le 7 juillet et une arrière garde a quitté Siran le 23 juillet.
Leurs lettres ainsi que l'article de leur bulletin de club reproduit ci-après témoignent de leur complète satisfaction.

Le 14: RANDONNÉE DE LA CERE
Route VTT Pédestre
27 clubs de 7 ligues différentes étaient représentés. 4 participants venaient de SUISSE et 1 de MILAN.
126 repas ont été servis à la salle polyvalente.
Notre randonnée reste la plus fréquentée du CANTAL

Le 17, une pause goûter était proposée au TOUR DE FRANCE CYCLOTOURISTE, à La TOUILLE. L'initiative en revient à Milou et Dédée MONTBERTRAND. Tout le village avait participé à la préparation, depuis la confection "maison" des gâteaux jusqu'à la décoration des lieux par les enfants de l'école.
Agréablement surpris d'un tel accueil, dans un village de 200 habitants, le Président de la FFCT a adressé des félicitations et remis trophées et fanions.

Les associations de Siran ont organisé un repas pour accueillir le TOUR du CANTAL pédestre, auquel nous avons participé.

Président du club	J. FOURNOL	Siran 71 64 01 62
Trésorier	Ch. FRAYSSE	"
Secrétaire	J. PRIEU	"
Rédaction	J.P. FORT	Glénat 71 62 28 18

EDITORIAL

Ce bulletin a été imaginé pour témoigner de la vie du Club cyclotouriste de Siran. Son but est de faire circuler l'INFORMATION parmi ses membres et ses amis et, si d'heureuses circonstances le placent entre d'autres mains, d'être un reflet de la vie de notre club.

Sera-t-il suivi d'autres éditions? Nous le souhaitons, mais cela dépendra de l'intérêt qu'il suscitera autant que de votre dynamisme, chers lecteurs. Car, comme vous pourrez le constater, ses pages sont accessibles en rédaction sans condition de niveau littéraire, et nous sommes convaincus que les responsables ne doivent pas conserver le monopole de ce document écrit.

Par ailleurs, si la relation d'événements exceptionnels, ou de performances sensationnelles ne nous laisse pas indifférents, nous attachons beaucoup d'importance à l'expression des "humbles", souvent plus propice à la promotion du cyclotourisme.

Vos écrits, qu'ils relatent, suggèrent, critiquent, louent, questionnent, conseillent, annoncent, enseignent, réclament, vilipendent, galègent, déplorent, riment, décrivent, chantent... et plus encore, sont donc les bienvenus. La survie et la périodicité de ce bulletin en dépendent.

JPF

L'effectif en 1993 n'était pas ce qu'il est aujourd'hui. Son activité, pourtant...



L'ECHOPPE
des Platanes

Avenue des Platanes
15150 La Roquebrou

Coupes - Trophées - Cadeaux
Souvenirs

ancoor-sabatier@orange.fr
Tél./Fax : 04 71 46 09 00 - 06 86 38 83 56

Site internet: www.gravure-perso.fr

Belle réussite pour la troisième édition de la sortie nocturne.

Satisfaction pour les animateurs, dans l'innovation à l'US SIRAN avec son école de cyclotourisme forte de ses 40 jeunes de 8 à 18 ans.

Après une excellente participation au critérium départemental VTT au printemps, la sortie nocturne de juin pour la troisième année consécutive a connu un énorme succès et suscité l'admiration de la part des jeunes et des parents.

Les jeunes vététistes encadrés par leurs moniteurs, tous munis d'éclairage et de gilets de sécurité, sans oublier leur casque partaient pour découvrir un circuit de 20 Km sur lequel des voitures suiveuses attendaient aux différents points stratégiques pour assurer la sécurité dans la pénombre, tandis que les parents randonnaient sur un circuit pédestre de 12 Km pour aller rencontrer les vététistes au village de Montagut où les habitants accueillaient agréablement tous les randonneurs pour le pot de l'amitié. La nuit étant venue, chacun poursuivait son chemin qui menait à la salle polyvalente où un casse croûte réparateur les attendait. Minuit sonnait le moment de convivialité terminé, tous les randonneurs rentrèrent chez eux pleins de bons souvenirs d'un moment inoubliable passé entre amis en espérant que cette initiative se renouvellera l'an prochain.



Le Canal du Midi.



Amis cyclos et cyclottes, je vous conseille de faire le canal du midi, ce n'est pas dur et on y voit de belles choses. On y rencontre des gens très agréables, dont les éclusiers qui vous renseignent sur le canal, qui vous expliquent le fonctionnement d'une ou plusieurs écluses, comme celle de Béziers, sur la construction du canal et sur son avenir, ainsi que sur tous ces platanes qui vont être coupés à cause d'un champignon qu'on ne peut traiter. Cela va être une désolation totale pour le canal, malgré la replantation prévue. Rien ne remplacera ces vieux platanes.

J'ai fait ce parcours en deux séries d'étapes :

du 13 au 16 juillet 2011

du 19 au 22 août 2011.

Michel Laporte.

Le Pas des Aubiniés

Le 22 octobre 2011, je suis parti avec Papi Milou du Lac du Tolerme et j'ai franchi en VTT le Pas des Aubiniés qui se situe à 654 m d'altitude. Ça a été dur mais j'y suis arrivé sans m'arrêter grâce aux encouragements de mon papi. C'est mon 1^{er} col et je suis fier de l'avoir franchi. Merci Papi !

Lucas.



Ci-dessous, l'ascension du Pas de Aubiniés vue par Lucas : on voit bien qu'après avoir quitté l'ombre calme et fraîche des rives du lac poissonneux du Tolerme, la route et le soleil ne font pas de cadeau au cycliste. Une montée reste une montée... surtout sur la fin !



Ci-dessus, le regard de papy Milou. La fierté qui rayonne du sourire de Lucas n'est elle pas aussi le reflet de celle, bien légitime, du photographe ? Il n'échappera à personne que cette prise de vue est chargée d'un puissant message d'espoir : l'enfant entre son vélo et le vélo d'adulte, au sommet d'un col dont il est venu à bout. Première victoire d'une future série qui le fera entrer dans la confrérie de papy.



LES JEUNES Saison 2011

L'École de l'US SIRAN en Cyclotourisme est la seule de notre Département elle compte 46 licenciés, 14 filles et 32 garçons de 7 à 18 ans.

4 jeunes de moins de 25 ans complètent l'effectif des jeunes du club.

La saison commencée en mars s'est terminée le 29 octobre avec des animations tous les samedis après midi de 14h à 16h30, sauf en juillet et août où les sorties avaient lieu le matin de 9 H 30 à midi (32 sorties au total).

Durant ces nombreuses heures d'animation les moniteurs et animateurs essaient d'apprendre aux jeunes la finalité d'une école de cyclotourisme route et VTT qui est la pratique de la randonnée en toute autonomie, ce qui nécessite d'aborder un ensemble de thèmes. Un contenu très vaste, très riche, qui s'étalera sur plusieurs années et mènera à l'acquisition d'un ensemble de capacités, connaissance et mécanique de l'engin, maîtrise individuelle et collective de l'engin, respect des règles de sécurité, maîtrise de la carte, du rando-guide, maîtrise de l'effort, maîtrise de l'alimentation, découverte de la vie associative et de la fédération concernant la pratique du Cyclotourisme sur la route ou en VTT.

Dans les points forts de la saison 2011 on notera:

Samedi 9 Avril Le Critérium Départemental VTT à Siran a rassemblé de 9 h à 17 h et permis à 18 jeunes de 10 à 18 ans de passer une agréable journée, tandis que 7 autres de 7 à 9 ans ont découvert de 14 h à 17 h le circuit d'orientation et répondu aux différentes questions en découvrant les balises trouvées sur le circuit.

Samedi 25 juin 30 jeunes ont participé à la sortie nocturne en VTT, sur un circuit aux alentours de Siran, avant une restauration à la salle polyvalente.

Samedi 9 Juillet Sortie à la Luzette de Sousceyrac, après la découverte de la stèle des Maquisards, c'est sur un circuit botanique de 8 km dans un massif forestier très riche que les jeunes ont découvert 90 espèces d'arbres ou arbustes tous répertoriés par des bornes comportant une plaque sérigraphiée en couleurs donnant les caractéristiques principales.

Samedi 23 Juillet Sortie à l'approche des gorges de la Cère, circuit tracé par Mickaël, jeune de l'école.

Dimanche 2 Octobre 20 jeunes ont participé à la randonnée des châtaignes de Siran, un circuit spécial de 12 km avait été organisé pour les plus jeunes avec un ravitaillement à la Condamine.

Le Président remercie toute l'équipe de Bénévoles pour leur dévouement et le travail effectué tous les samedis aux animations de l'école cyclo. Il est à noter que la participation des jeunes est une récompense pour l'encadrement.

La prochaine saison qui débutera en mars est déjà en préparation avec une multitude de nouveaux projets.

Projets 2012:

Samedi 10 Mars Reprise des animations pour les plus de 12 ans avec la préparation du critérium départemental VTT .

Samedi 31 Mars Critérium départemental jeunes VTT à Siran, qualificatif pour le critérium régional.

Samedi 21 Avril Brevet 1° niveau d'éducation routière.

Mai (date à déterminer) Sortie dans la région de PERS

Juin (date à déterminer) Visite de la laiterie fromagerie à ST MAMET

Samedi 16 Juin Sortie nocturne VTT et pédestre.

Septembre (date à déterminer) Une journée au lac du Tolorme.

Dimanche 2 Octobre Randonnée des châtaignes à Siran.

Durant la saison, sortie dans les randonnées des clubs voisins avec les plus de 12 ans.



**L' Auberge
des castors**

Hotel - Bar - Restaurant - Pizzeria

de mi-juin à mi-septembre
ouvert 7j/7
fermeture le soir mardi et mercredi

services
12h00-14h00
19h00-21h00

Tel: 04-71-62-58-75
Mail: laubergedescastors@gmail.fr



14 juillet, et un de plus pour Jeannot.



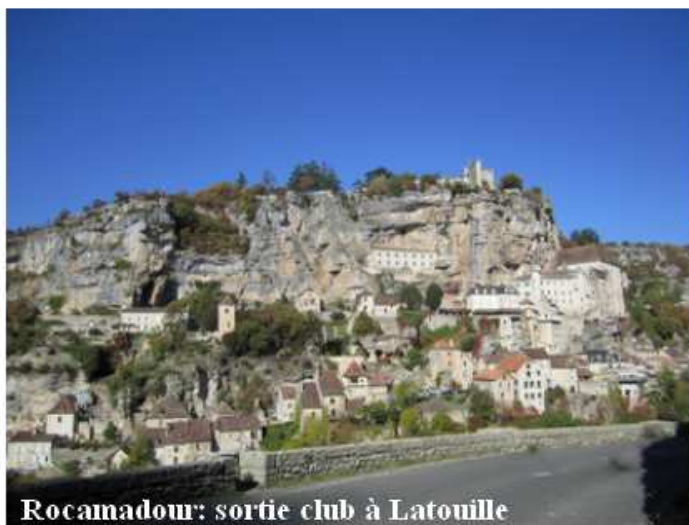
Encore des cyclos dans mon jardin !



Méthode insolite pour faire son chemin de croix à Rocamadour (Nicole)



Arrête de râler, monte !!



Rocamadour: sortie club à Latouille



Une autre façon de cycler !



Curieuses ?



Bonne trêve hivernale !