

# ANNEE 2018

CYCL'ISTRES N° 21



**DECouvrez LE CYCLOTourisme**



**ROUTE.....VTC/VTT**  
**Seul, En Couple**  
**En famille**

# **SOMMAIRE**

**Editorial**

**Le billet du président**

**Le Conseil d'Administration 2018**

Trombinoscope

**RETROPECTIVE DU 1<sup>er</sup> SEMESTRE**

**INTERLUDE**

**RETROPECTIVE DU 2<sup>ème</sup> SEMESTRE**

# EDITORIAL

**D**epuis toujours le sport fait partie intégrante de nos valeurs. En effet, depuis la nuit des temps le sport est ancré dans notre quotidien. A l'Antiquité sont apparus les premiers sports, suivis par les jeux traditionnels et la gymnastique. Les sports anglo-saxons se sont ensuite imposés comme un modèle physique dans les pays développés.

Les valeurs du sport sont celles du respect, de la solidarité, des échanges et du partage. D'une manière générale, ces valeurs du sport sont conservées. Cependant, chaque pays possède sa propre vision de celles – ci. Il se les approprie donc en fonction de sa culture et de sa tradition.

Même si le sport diffère selon les nations, il est pratiqué chaque jour par un grand nombre de personnes. Dès le plus jeune âge, nous faisons du sport. Que ce soit de la danse, du football, du volley ou encore de la natation, nous pratiquons une activité sportive à tous les âges. Les médecins vous diront que c'est bon pour la santé. Les parents confirmeront que c'est bon pour les enfants de se dépenser.

On ne peut pas détacher le sport de l'Histoire en général. Il a lui aussi eu des difficultés pour rester dans les traditions et les cultures (notamment pendant la deuxième Guerre Mondiale). ***Il reste un moyen pour un pays de s'exprimer, de revendiquer son identité et favorise donc le développement social.***

**L'**activité sportive est depuis longtemps préconisée pour renforcer le **caractère social** de l'individu. En effet, il permet une **expression personnelle corporelle**, mais aussi un enseignement collectif qui permet d'acquérir des connaissances grâce au partage dans un groupe. Le **langage du corps** est réputé être la meilleure façon de **faire passer ses émotions** par de nombreuses personnes qualifiées, et est donc une très bonne forme d'expression et de communication. De plus, l'enseignement collectif, possible grâce aux liens créés dans une équipe ou entre supporters, **permet le rapprochement des individus**. Ces paramètres permettent à eux deux la socialisation de l'Homme, car il communique avec un groupe plus ou moins grand à travers le sport.

.../...

*Extrait « Le sport : un état d'esprit universel »  
Thèse d'un Doctorat « Management du Sport »*



**Pratiquer sa passion sportive dans un club, c'est un plus !!!**

# LE BILLET DU PRESIDENT

**S**i le premier septembre est traditionnellement le lancement d'une saison sportive nouvelle, il est de tradition également qu'une manifestation d'actions se mette en mouvement à cette date.

Dans chaque association, c'est donc toute une série d'opérations aussi diverses qu'indispensables qui mobilisent l'ensemble des membres du Conseil d'administration soucieux que «la rentrée » se déroule dans les meilleures conditions et qu'elle soit l'occasion aussi de réactiver la volonté et la nécessité d'accueillir de nouveaux licenciés et pourquoi pas de nouvelles activités.

**B**ien que concentrées sur ce moment particulier dit «de lancement d'une nouvelle saison » les opérations sont liées bien entendu, avec le reste de la saison sportive et permettent de poursuivre, de consolider, de relancer, des situations déjà existantes dans un programme bien établi.

Cela dit, j'ai envie de poser à la communauté qui fonde notre association cette question :

Qui sommes-nous ?

De quelles catégories de personnes notre société de pratiquants, de dirigeants ou d'intervenants divers est-elle constituée ?

Pour ma part et, depuis mon implication de bénévole dans le club en 2005, j'ai eu l'occasion de reconnaître et de distinguer cinq grandes catégories de membres de cette collectivité sportive :

- les professionnels,
- les militants,
- les bénévoles,
- les volontaires,
- les pratiquants.

Les professionnels exercent leur talent dans une implication conforme à leur statut, les militants se livrent avec une détermination réelle à une défense de leurs idées voire idéaux, les bénévoles sont multiples, intéressés et souvent en recherche, les volontaires sont engagés sur des missions choisies, les pratiquants sont divers... Cette distinction rapide ne se veut pas discriminante mais au contraire souhaite mettre en avant la nécessité de connaître notre association afin de permettre aux membres du Conseil d'Administration de prendre en compte cette diversité sociologique pour créer une symbiose pour la pérennité de l'association.

La dernière enquête d'Avril 2018 de « La France bénévole » indique que 1 Français sur 4 donne du temps à une association et que, malgré le dénigrement ambiant sur la baisse du bénévolat, le pourcentage de personnes, hommes ou femmes, de toutes conditions, de toutes générations, susceptibles de donner du temps de bénévolat pourrait largement progresser.

**D**epuis peu, la loi « Travail » du 8 Août 2016 et d'autres dispositifs réglementaires font de l'engagement citoyen dans le bénévolat, un élément de reconnaissance de vécu professionnel et de prise en compte dans une formation initiale.

Comment se manifeste le bénévolat dans notre Association ?

Personnellement, mon engagement, démarré grâce à une pratique sportive dans l'association, favorise une démarche citoyenne porteuse de découvertes et de développement de compétences.

Et pour vous ?

Je vous souhaite à vous tous, professionnels, militants, bénévoles, engagés, pratiquants, une bonne saison sportive.

**François MASIA**



# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2018

## Les membres d'honneur



**Andrée FREMOND**



**Bernard FREMOND**



**Gisèle DROZD**



**Marcel HOINVILLE**



**André SETAN**

## Le Président



**François MASIA**

## Le Trésorier



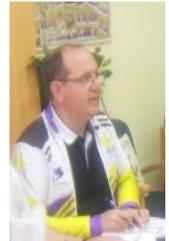
**William DIETRICH**

## Le Secrétaire



**J-Marc MANENQ**

## Le Déléguée Sécurité/Santé



**Mario BELLINI**

## Membres du Conseil d'administration

### Communication /informatique

**Mario BELLINI  
J-Marc MANENQ  
François MASIA**

### Logistique/animation



**Lucien LAURENT**

### Equipements



**Jean-Claude SURIAN**

# Une nouvelle année débute....

## Lundi 1<sup>er</sup> janvier : la concentration du Nouvel An organisée par le CoDep84 à la Maison forestière du Trou du Rat de Cheval Blanc

Pour commencer l'année en beauté, Jean-Claude SURIAN est allé faire la concentration du Comité département du Vaucluse dans le Lubéron, au Trou du Rat, il en a profité pour faire Vidauque par le côté sud.

Accueil Chaleureux par l'ensemble des bénévoles présents dont une grande partie du CODEP84.

Ci-dessous 2 photos souvenirs de cette belle matinée de Vélo.



*Jean-Claude parmi les membres du CoDep84*



*Au sommet de Vidauque,  
Vue splendide de la chaîne des Costes en arrière-plan*

## Vendredi 5 janvier : la Réunion des Adhérents 2018 au Foyers des Elèves du CEC les Heures Claires

Un début d'année prometteur si on tient compte de la participation à cette première réunion de cohésion. Nous étions **40** participants à prendre le temps pour cette nouvelle saison. Après les présentations d'usage, le dialogue avec les adhérents s'est montré fructueux et génère un espoir de redynamiser la convivialité. Le programme des activités suit un canevas bien rodé avec quelques nouveautés.



*L'auditoire en début de séance*



*L'auditoire lors « vous avez la parole »*

Le plus de la réunion a été la réflexion demandée par le président du CoReg PACA quant à apaiser les relations envers les cyclos « dissidents » et à montrer notre unité lors de l'AG du Codep 13 dont ISCyclo a la charge de préparer le soutien de cette manifestation départementale.

Autour des galettes des Rois les conversations allaient bon train.

Par ailleurs nous noterons la présence d'un revenant à l'association, notre ex-secrétaire Éric Rastello après une année de convalescence et la première nouvelle recrue Martine Humbert parrainée par Jean-Claude Surian. Qui a quitté le Club de Martigues pour nous rejoindre. Bienvenue à tous les deux.

Merci à tous ceux qui ont pu répondre présent.



*Les galettes avant la dégustation présentée par le trio Marie-Claude, Nicole et Marie-Jo*



*Dégustation appréciée par les membres roulant sur les CI Michel, Jean-Claude, Noël, Charles et Jean-Luc*

### Samedi 13 janvier : Le Brevet 2 Rapaces pour aborder les premières côtes de l'année

Un temps plutôt clément a accompagné les **24** adhérents pour le premier brevet de l'année. Les trois groupes ont la route à leur rythme. Nous noterons la présence de 4 féminines dont trois ont réalisé le B2R ouest avec le groupe 2. Martine la nouvelle recrue a pu apprécier le parcours en compagnie d'Agnès et Christine Malecki n'a pas hésité à faire le parcours avec son VAE. Jacky et Stanislas en ont fait de même et épaté gentiment dans les montées leurs camarades du jour. Merci à Sauveur Oliver pour le reportage photos et la vidéo effectuées

Une bonne reprise pour tous !



*Bien couverts, la bienvenue au départ pour le 1<sup>er</sup> brevet 2018*



*Un groupe arrivant au 1<sup>er</sup> rapace : sommet du Destet*



*On attend les retardataires au sommet !*



*Les féminines étaient présentes. Bravo à Agnès, Martine et Christine avec son VAE.*

## Samedi 13 janvier : participation à l'Assemblée générale du Co Dep 13 à l'Espace 233 à Istres

Depuis 10h00, les membres du C. Adm aidaient leurs homologues du CoDep13 à préparer la zone d'accueil des participants à l'AG. Certains déplaçaient des tables, des chaises, d'autres comme Sébastien Péro assurait le fléchage aux alentours du CEC. Yvon Fontaine et André Duhaut, le trésorier du CoDep 13, s'affairaient autour des denrées alimentaires et du café. Pris par d'autres obligations, Jean-Claude et Jean-Marc nous quittaient, le restant des bénévoles terminaient la préparation et la mise en place de prestataires d'hébergement (Azureva) et d'équipements sportifs. C'est vers 11h30 que les 7 membres ont pris des forces à la cafétéria de Géant Casino pour être de retour vers 13h00 pour accueillir les premiers présidents.



*Le CoDep prêt pour l'accueil.*



*Le hall de l'Espace 233 se remplit peu à peu*

L'arrivée échelonnée des participants a grandement facilité les inscriptions, la distribution des livrets d'accueil et du calendrier 2018 du CoReg PACA. Chacun pouvait patienter avec un café ou une boisson de bienvenue.

Dès l'arrivée de Brigitte Caldin, conseillère municipale déléguée aux associations sportives et représentant Monsieur le Maire, l'AG débutait sous la maîtrise de son président Alain Poussel. Un déroulement optimal qui permettait de faire la pause vers 15h40 et les débats avec l'auditoire reprenait dès 16h00. Partie active de l'AG qui suscite toujours de nombreuses questions et des visions particulières. C'est vers 17h00 qu'Alain Poussel terminait les débats en rappelant la date de la prochaine AG2018 vers le 19 janvier 2019 à la Maison de la Mer de Fos.

Une journée bien remplie dans tous les termes. Merci à nos adhérents qui ont répondu présent et porter nos couleurs lors de cette manifestation.



## Judi 18 janvier : Sortie moyenne distance : les Alpilles et le Lac du Peirou



Eole nous a empêché de faire cette première sortie moyenne distance.

## Dimanche 21 janvier : une première, ISCyclo participe au Brevet 20km Marche organisé par le ROC

Après deux mois de disette pour les brevets et autres concentrations FFCT, nos amis du ROC de St Martin de Crau nous attendaient nombreux pour l'ouverture de la saison 2018 avec leur traditionnel brevet de 20Km Marche à travers les Alpilles.

Dès 7H30, le parking de l'espace Agora à Maussane est bien chargé et quelques 80 personnes attendent impatiemment que retentisse la célèbre cloche du Président, signe d'un départ imminent.

La température est clémente et le mistral modéré qui s'est invité nous offrira un ciel azur et un soleil rayonnant.

Un joli circuit sur la face sud-ouest des Alpilles entre Maussane et les hauteurs de Fontvieille nous attendait, tracé sur des chemins bien sympathiques, nous permettant de découvrir, pour certains, de beaux paysages.



Le premier ravitaillement était atteint dès 6,5km en empruntant l'ancienne voie ferrée après un peu plus d'heure de marche. Une boucle de 7km à peine plus difficile, en remontant sur le plateau dominant les carrières de Fontvieille, nous ramenait sur le deuxième ravitaillement, placé au même endroit que le précédent. Il nous restait alors plus qu'à reprendre la direction de Maussane que nous atteindrons vers 12h45.

Nous pouvons remercier chaleureusement tous les bénévoles et le Président Joseph Lyvynec pour leurs disponibilités et leur accueil qui nous ont fait passer une bien agréable matinée.

*J-C Surian*

## Samedi 27 janvier : 5<sup>e</sup> édition des « 3 Versants de Cornillon-Confoux »

La météo très incertaine de la semaine, les pluies incessantes du vendredi suivies d'un déluge dans la nuit et poursuivies par un crachin matinal, toutes les conditions étaient réunies pour empêcher le moindre adhérent de réaliser cette première activité particulière de la saison.

En espérant une accalmie pour dimanche avec la 1<sup>o</sup> concentration organisée par le CC Châteauneuf-les-Martigues



## Dimanche 28 janvier : la concentration à Châteauneuf les Martigues avec les « Rando des 3 Frères »



Les rayons de soleil promis par la météo étaient bien présents pour accompagner les intrépides istréens à participer à la Concentration de la Rando des 3 Frères dans la Salle de la Mède. Une sortie attendue avec impatience après avoir été privé de rouler en semaine !

## Dimanche 04 février : Dépôt de plaque souvenir « Firmin ESTEBAN »



Une délégation d'IS Cyclotourisme a pris part avec les cyclos de l'Interclubs à la dépose d'une plaque souvenir sur la tombe de Firmin Esteban décédé en novembre 2017 à la suite d'un accident routier. Organisé par le Club de Martigues Cyclotourisme, son club d'affiliation, un dernier hommage lui a pu être rendu en présence de Madame Estéban, sa fille Sabine et son petit-fils. Etaient également présents, Madame Éliane Isidore-adjointe au sport de la ville de Martigues, Mario Bellini président du Coreg PACA de Cyclotourisme et d'autres représentants de la FFCT.

Un instant de solidarité qu'il convient toujours de pratiquer !

## Vendredi 09 février : les bénévoles œuvrent pour le Tour de la Provence 2018



Encore sur le terrain pour sécuriser la route prise par les professionnels du vélo inscrits sur ce 3° Tour de la Provence. Il fallait être bien couvert car la froidure et le mistral étaient encore présents cette année. Si certains n'ont pu observer que pendant une trentaine de secondes le passage du peloton, d'autres ont félicité le vainqueur de l'étape (Christophe Laporte - Team Cofidis) devant la Cité Administrative espérant un autographe, un souvenir ou découvrant les merveilles montures des pros.

Merci à ceux qui ont contribué au soutien technique demandé par la Ville d'Istres et orchestré par « Chacha » pour les baliseurs bénévoles.

## Samedi 10 février : AG du COREG PACA 2018 au CRESP d'Aix-en-Provence

Tous les présidents de club de la région PACA se sont retrouvés au CREPS d'Aix pour la 1°AG du Coreg PACA de cyclotourisme sous la houlette de son président Mario BELLINI assisté de tous les membres du C.ADM.

Après un chaleureux accueil, les traditionnels rapports - moral financiers et activités (jeunesse, formation, tourisme, ...) - ont été présentés laissant apparaître la lourde tâche de poser les premières pierres de l'édifice « Coreg PACA » et le long chemin à parcourir pour dynamiser la structure et répondre aux besoins des licenciés. Tout ceci s'est effectué sous l'œil de Sylvie FORZANI représentant la Présidente de la FFVELO Martine CANO.

Après une pause, les récompenses individuelles et collectives furent décernées, avant de poursuivre avec l'échange « Coreg-Présidents » où de nombreuses questions ont été soulevées.



Ce n'est que vers 15h45 que la séance s'est terminée par le verre de l'amitié. Une première AG de travail qui montre les imperfections à corriger entre la politique générale émise par la FFVELO et la pratique sur le terrain.

## Samedi 10 février : Le Brevet 3 Rapaces au programme hebdomadaire



Une fois de plus Maître Eole à décourager les istréens à effectuer ce 2° brevet Rapaces avant le brevet 100km programmé le week-end suivant. Au parking, ils n'étaient que trois (Oliver, Papet, Gély) et ils ont déclinés forfait et fait demi-tour pour certains.

Pas de chance. Espérons de meilleures conditions dans sept jours pour le brevet 100km pour partager effort et convivialité

## Samedi 17 février : Le brevet fédéral 100km route et 15km/30km VTC/VTT

La malchance persiste pour l'association avec l'organisation du Brevet fédéral 100km et les circuits 15 & 30km VTC/VVT. Un crachin matinal puis des ondées bien marquées se sont déversées sur la trentaine de participants qui ont bravé les éléments.

Le côté positif, l'association a vu une participation nettement en progression (30) par rapport à 2017 (1 participant). Nous remercions les membres des clubs voisins Fos, Martigues, Miramas qui ont participé honorablement sur route comme en VTT malgré les conditions peu encourageantes à la pratique de notre passion.

Un grand « bravo » à la présidente Martine Henon et ses deux colistiers de l'Association Municipale Sport Loisirs de Fréjus qui ont rejoint Istres pour découvrir la région. Pas de chance pour eux de s'orienter sous la pluie et de profiter des paysages. Bravo au non-licencié de Lançon-de-Provence d'avoir partagé avec les Vététistes de Fos un parcours original dans les collines du Camp de Raoux.

Nous remercions également nos 5 adhérents (Noël, William, Michel C., Jean-Luc et Jean D.) qui ont effectué le B100km en 4h30 avec nos couleurs.

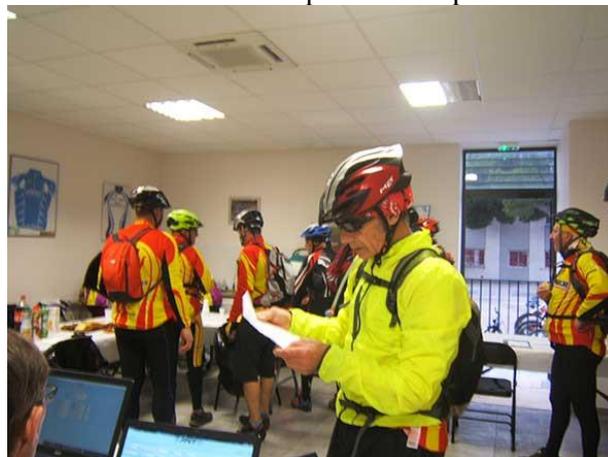
N'oublions pas l'ensemble des membres du conseil d'administration suppléés par Sébastien et Marie Claude, Yvon et Nicole et Sauveur O. qui sans eux cette manifestation n'aurait pu avoir lieu tant dans la préparation amont que le jour J.

Merci à Stanis et Martine L. pour leur soutien lors de leur passage à la Maison du Cycle pour un bonjour amical.

Notre souhait pour la prochaine manifestation : une journée de fin d'hiver sans vent ni pluie !!! On peut rêver !



*Seb, Marie-Claude, Nicole en cours de préparation des remontants alimentaires pour le retour des participants*



*Les 9 vététistes de Martigues avant leur départ sur le parcours de 30km*



*Le retour des vététistes de Fos trempés de la tête aux pieds après leur périple sur le 30km VTT*



*Le trio de Fréjus reprenant des forces après un aller-retour jusqu'à Sénas sur le BF 100km*

## Jeudi 22 février : Sortie moyenne distance au Pied du Grand Lubéron

A défaut de participant, Jean-Claude Surian a reconnu le parcours du Brevet 150km du mois de mars qui emprunte les routes proposées pour cette sortie de février. Vous pouvez lire son commentaire dans la rubrique « Interlude » ci-après. Merci à notre baroudeur pour les informations qui seront transmises à tous les participants lors de ce brevet 150km.

## Vendredi 23 février : Point Licences 2018 à la Maison du Cycle

26 adhérents ont participé à cette nouveau point licences 2018. Un bref commentaire du président sur les effectifs en baisse notoire comme estimé en début de saison a permis de souhaiter le retour d'Éric Rastello et Alain Masson ainsi que la bienvenue à Martine Humbert au sein de l'association. Les commentaires suivants portaient sur l'activité à venir au cours des 2 prochains mois. Pour clore le commentaire, un rappel a été effectué sur la réalisation du Brevet 100km et circuits VTT. Un acte de volontariat s'avère nécessaire pour l'organisations des activités à venir. Avant de passer à la dégustation des mets préparés par les couples Fontaine et Péro, Les flyers et affiches de la Journée Internationale de la Femme du 10mars ont été remis à quelques adhérents pour la promotion de cette manifestation.



*Yvon, Nicole et Marie-Claude en cours de préparation de l'apéro !*



*Un auditoire attentif aux propos du président*



*Avant de passer à l'apéro !!*



*Autour des mets préparés par la commission « animation*



*Dégustation et bavardages*

Nous remarquerons la présence des assidus qui démontrent que la convivialité règne au sein de l'association.

Partage, écoute, investissement de certains ont été les maîtres mots de cette rencontre instaurée depuis 4ans.

Merci à tous ceux qui ont répondu présent !

Un vif remerciement à tous ceux qui ont contribué à la préparation.

### Jeudi 01 mars : carnet noir pour l'association

Notre ami **André SETAN** ex-licencié et membre d'honneur d'ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME a quitté ce monde jeudi 1<sup>o</sup> mars à 18h00 à la suite d'une crise cardiaque.



Décédé dans les bras de son épouse Thérèse et de sa fille à son domicile, il a combattu ces dernières années de lourdes maladies qui lui ont privé de fêter son 78<sup>o</sup> anniversaire le 2 mars.

Les obsèques ont eu lieu au caveau familial du Cimetière des Maurettes le mardi 6 mars dans une ambiance sobre et digne. La délégation de l'Association l'a accompagné pour sa dernière randonnée. En mémoire des instants passés au sein du club, nous avons remis à la famille une simple stèle portant un cyclo stylisé et une « carte-message » personnelle du Président.

André, repose en paix, nous ne t'oublions pas !

Merci à toute la délégation d'IS Cyclo pour le soutien apporté à Thérèse et sa famille dans ces instants douloureux.

### Dimanche 4 mars : concentration « du Parc de la Cantonne » hors département à Montfavet (84)

La météo défavorable et l'absence des fanas aux concentrations n'ont pas favorisé la participation de l'association à cette manifestation dominicale.

### Vendredi 09 mars : le carnet noir ne s'arrête pas pour l'association.

C'est avec une grande surprise que nous apprenons le décès de Geneviève Grandjean épouse de notre grand ancien cyclo Roger.

Pétillante, alerte, Geneviève est partie avant son époux (gravement malade lui aussi à l'approche de ses 91 ans). Hospitalisée ces derniers mois, la maladie l'a foudroyée en peu de temps ce qui a surpris bien nombre de ceux qui l'ont côtoyée au sein du club ou en ville.

Les obsèques se sont déroulées à l'église Sainte Famille le mardi 13 mars. La délégation de 13 cyclos et épouses a soutenu la famille pendant ces instants douloureux.

Repose en paix Geneviève et du haut des cieux, veille encore sur Roger !



### Samedi 10 mars : Les Randonnées Féminines dans le cadre de la Journée Mondiale de la Femme

Rien n'y fait, l'Association est poursuivie par le mauvais temps dès qu'elle organise une manifestation. Le temps matinal maussade a contraint nombreux amoureux de la Petite Reine à rester sous la couette.

Les organisateurs ont accueilli toutefois les **25** participants répartis sur le Brevet 55km route, sur le circuit découverte famille et ceux qui sont passés dire bonjour.

Nous remercions les extérieurs (deux cyclotes du CCArles, deux familles d'Ensues la Redonde), la VTTistes d'IS VTT et les membres d'ISCyclo pour leur participation.

Pendant que certains pédalaient, d'autres visionnaient la présentation sur « Les Femmes pendant la Guerre 14-18 » en compagnie du Président qui assurait le commentaire.

La présence de Monsieur Canovas, journaliste à la Provence, nous a surpris car les médias ne sont toujours pas présents à nos manifestations. Celui-ci nous a promis un article sur la journée dont vous pouvez le lire dans le chapitre Interlude.

Merci pour cette promotion !



*Les affiches de l'expo  
« Les femmes pendant la Guerre 14-18 »*



*Michel-Brès-et-les-2-cyclotes-d'Arles*



Jean-Claude Surian avec les familles pour la balade 10km



Retour des participants au Brevet 55km féminin

### Dimanche 11 mars : concentration sur la Côte Bleue à Sausset les Pins



Encore un temps maussade pour rendre visite à nos voisins de la Côte Bleue. Comme le disait le président J-P Laffargue dans l'annonce de cette manifestation dans « La Provence » « la pluie est annoncée pour la veille, l'édition 2018 devrait être au sec ».

Au lever du jour les cyclos istréens n'ont pas osé mouiller leur monture et seul Jean-Claude SURIAN a représenté l'association lors de cette rencontre et il a pu rentrer « sec » car le soleil est réapparu en fin de matinée. Comme quoi, il faut oser (avec prudence) pour ne rien regretter plus tard.

Le constat de la participation était bien en dessous des espérances des organisateurs.

Nous ferons mieux l'année prochaine si la météo est plus favorable.

### Jeudi 15 mars : Sortie moyenne distance « ACCM » Alpilles, Crau, Camargue, Montagnette ».

Pas de chance, avec le déluge matinal il n'était pas bon de mettre un cyclo sur la route !!!

### Samedi 17 mars : Brevets 4 Rapaces Est

Fraîche mais ensoleillée, la matinée a vu **22** adhérents et quelques cyclistes reprendre leur monture pour cette activité sportive si prisée ces dernières années. La motivation et le plaisir de pédaler sur 100km sont toujours présents.

Il est à noter que les grands anciens ont été plus nombreux cette année à faire le parcours dit « des Hirondelles ». Bravo à eux tout en leur souhaitant de parcourir une plus grande distance lors de la prochaine manifestation avec le brevet fédéral 100km le week-end prochain.



Le G3 vers Miramas



Sébastien, Georges FICI et J-P COULOMB sur le retour  
Il a encore de l'énergie !

**Dimanche 18 mars : concentration de « La 3° Virado des Oliviers » à Fontvieille et de St Propice à Velaux**

Les trombes d'eau tombées dans la nuit de samedi à dimanche ont contrarié les sorties dominicales programmées. Cela devient une habitude et il faut s'en accommoder !



Seul Jean-Claude Surian s'est rendu à Velaux pour représenter l'association.

**Mercredi 21 mars : Le journal « La Provence » s'intéresse aux cyclotouristes.**



Nous regrettons les confusions entre cyclisme et cyclotourisme, cyclistes et cyclotouristes de l'article. Le but était d'annoncer les manifestations à venir pour notre association. Merci à Monsieur CANOVAS de La Provence.

**Samedi 24 mars : Brevets fédéraux 100 et 150km route et 25km/50km VTC/VTT**

Pour une fois, ni pluie ni mistral, pour perturber cette manifestation qui a permis à certains de rouler par un temps maussade, frais et venté par une brise de mer changeante de direction en cours de journée. On aurait aimé avoir plus de participation de nos adhérents (7) et des clubs environnants mais on a pu accueillir dignement ceux qui ont fait l'effort de se lever tôt (CCArles et CCApt).



Laurence Tabusse CCArles et certains du G2



La délégation du CC Apt pour la réalisation du B150km



*Départ du groupe istréen pour le BF 100km*



*Réglage du VTC de Mireille avant le départ du 25kmVTC*

Sans précipitation, les différents participants se sont inscrits essentiellement pour le BF 100km. Ce ne sont que 7 vététistes, dont 4 amis de Jean-Claude Surian, qui se sont aventurés sur le parcours 25km où ils pouvaient reprendre de l'énergie au point de convivialité tenu par Yvon Fontaine et Denise Guibe au niveau du chemin de la Cayolle à Miramas.



*Denise et Yvon au point convivialité de Miramas*



*L'équipe d'accueil après le départ de tous les inscrits*

Après 4h12 de selle, le retour des premiers cyclos annonçait la reprise de l'activité des organisateurs



*L'équipe de Fos après son BF 100km*



*Les bons sandwiches attendaient les courageux participants*

Vers 14h30, à part les cyclos aptésiens sur le BF 150km, tous les inscrits avaient rejoint la Maison du cycle, repris des forces avant de retourner dans leurs foyers. Merci aux VC Fos, CC Arles, CC Miramas section Ufolep, VC Martigues et à tous les non-licenciés de leur présence à cette manifestation.

Pour des raisons de disponibilité de salle, il nous a fallu libérer les lieux au profit de ISCyclisme qui avait prévu la remise des maillots 2018 avec la participation des Elus de la Ville.

Le transfert de nos victuailles pour le groupe d'Apt s'est opéré dans le bureau de la section. Une longue attente commença alors car vers 15h00 un appel téléphonique nous apprenait que les aptésiens étaient seulement à Puricard. Encore 3 heures minimum pour arriver à bon port.

Vers 17h00, un nouvel appel nous informait de la chute d'une cyclote aptésienne avec évacuation par les pompiers vers Salon de Provence (douleurs persistantes à la hanche). Avec patience, nous attendons le groupe qui sous l'émotion et la fatigue s'est égaré dans Istres. Ce n'est que vers 18h45 qu'ils purent reprendre esprit et force vitale avant de récupérer les vélos de leurs 2 camarades partir avec les secours, ramener le véhicule du couple accidenté à l'hôpital de Salon de Provence et puis rejoindre leurs foyers aptésiens. Un drôle de brevet 150km pour ce groupe qui était venu découvrir d'autres routes et paysages.

Commentaires du président Gilly Roger président du CC Apt à notre courriel de prise de nouvelles : *MERCI de prendre des nouvelles. La cyclote qui a chuté est à l'hôpital de Salon et elle a une fracture du bassin. Merci aux organisateurs qui nous ont attendu et nous ont permis de bien nous restaurer à l'arrivée. Nous gardons cependant un bon souvenir.*

IS Cyclo souhaite un bon rétablissement à cette courageuse cyclote !

### Samedi 31 mars au lundi 2 avril : Pâques en Provence à Aramon (30) et à Barbentane (13)



*Les arcades en centre-ville de Barbentane*

Le village de Barbentane est situé à une dizaine de kilomètres d'Avignon, proche du confluent du Rhône et de la Durance. Au programme cette année :

- Le samedi et le lundi, l'Association sportive Gazelec gardois cyclo Aramon propose des randonnées dans le Gard au départ d'Aramon,
- Des visites guidées gratuites à 10 h, 11 h et 14 h pour découvrir l'histoire de Barbentane et de ses environs,



*Citadelle d'Aramon*

- Une exposition de cycles anciens sur le thème du rôle des cyclotouristes dans l'évolution du vélo, et bien d'autres activités à découvrir sur place !

### Jeudi 5 avril : Ateliers Sport Santé Séniors 50ans + à la Salle Polyvalente d'Istres

Comme chaque année, les 7 bénévoles IS Cyclotourisme n'ont pas chômé pendant toute cette matinée. Sous le signe « *osez un vélo pour votre santé* », le stand n'a pas désempli. L'organisation, entre l'inscription, la prise de pouls, l'effort à produire et la prise de pouls au repos, est maintenant bien rôdée au profit des participants pour limiter les pertes de temps vis-à-vis des autres stands.



*Les premiers inscrits très motivés*



*Attentifs dans l'effort demandé*

Le bilan est très positif :

- \* la moitié des inscrits aux ateliers est passée dans le stand « test Ruffier-Dickson » adapté au vélo.
- \* 86 participants dont 64 féminines apprécient cette activité.
- \* la doyenne sur ses 92 printemps (Lilamand Odette) nous a surpris par les résultats établis digne d'une sportive de haut niveau. Bravo et respect madame !
- \* cette année, la moyenne d'âge s'établit à 72,5ans soit 3,5 ans de plus que la saison précédente.



*Effort en cours pour l'une des plus âgées (89 ans)*



*En fin de séance, une de nos cyclotes de passage !*

Notons que ~75% des participants sont venus pour la première fois à notre stand. Il y a du renouveau !!!

Nous remercions les membres du CA et les bénévoles qui ont donné de leur temps au profit des autres « **On a plus à donner qu'à recevoir !** »

### **Samedi 8° avril : Concentration et Randonnées des Etangs à la Maison du Cycle du CEC Istres**

Pas de pluie, pas de mistral mais une alerte orange pour vents forts de Sud. Encore un temps maussade pour cette manifestation. Les cieux sont contre nous !!!

Mais peu importe, ce sont les amateurs de VTT qui ont été les plus prompts à s'inscrire. La palette des activités était fournie cette année. Alors que les premiers partaient sur le circuit 50km VTT, Jean-Claude Surian allait finir de baliser la fin du circuit 15km VTT. Les premiers cyclos route pointaient leurs nez et étaient impatients de partir au plus tôt pour rentrer avant les coups de vents annoncés pour 10h00.



*Les préparatifs informatiques de saisie et la mise en place d'une mini tombola*



*Les premières inscriptions : une foule nombreuse !!*

Motivés, les cyclos de Miramas ont opté pour le parcours 46km (au lieu de l'unique concentration). Ils ont pu comme certains Vététistes tourner un peu les jambes.



*Au départ du 45km route !*



*Prêts pour le 30km VTT*

Autant sur les parcours route, aucune remarque sur le balisage n'est parvenue aux oreilles des organisateurs, ce ne fut pas le cas pour les parcours 30 et 50km VTT. Certaines flèches ont été inversées voire supprimées, certaines rubalises ôtées par des gens peu bien intentionnés. Un véritable calvaire pour les participants à s'orienter et suivre le

cheminement proposé. Remercions le Club VTT d'Istres qui au retour de leur sortie dominicale a permis de remettre certains dans la bonne direction et retrouver le point d'arrivée.



Pendant que certains cherchent leur route, les cyclos d'Eyguières, d'Arles, de Pélissanne et de Vitrolles nous rendaient visite pour la concentration.

Les retours s'échelonnaient à partir de 11h00 et les organisateurs préparaient l'apéro et la remise des récompenses.

Prévu à 11h30 pour la remise des récompenses, Monsieur Bernardini, notre maire, se faisait attendre. Le président remettait les trophées à Mme Galichet de Fos (doyenne en VTT) et à Monsieur Belluchini de Miramas (doyen vélo route). Les autres entités récompensées ne se sont pas manifestées. Ce n'est que vers 11h55 que Monsieur le maire est arrivé et a pu discuter quelques instants avec les rares cyclos restants.

Après la pause déjeuner pour l'équipe d'accueil, les activités familiales de l'après-midi pouvaient débuter. Mais malheureusement nous n'avons accueilli qu'une seule famille avec deux « chérubins ». Ces derniers ont pu profiter du parcours maniabilité tracé sur le plateau de jeux jouxtant la Maison du Cycle. Et comme toujours, le garçonnet voulant impressionner sa petite sœur a fait un dérapage non contrôlé qui l'a projeté au sol. Se plaignant de douleur au bras gauche, notre secouriste de service (Sébastien) ne parvenait pas à ôter les gravillons dans la plaie du bras. Un bon nettoyage et une pose de sparadrap lui ont été prodigués pour lui permettre un retour chez lui.

Ainsi se terminait l'activité infantine. Il ne restait plus qu'à ranger le matériel et procéder au nettoyage de la Maison du cycle.



*Impatients de découvrir le parcours !!*



*Passage de la planche bascule.*

### **Samedi 14 avril : Concentration Souvenir Stany Kacpzac à St Saturnin les Avignon dans le Vaucluse**

La météo et le courage des cyclos sont les maîtres mots pour effectuer ce type de concentration (l'après-midi en plus). Point de passionnés pour rendre visite à nos amis cyclos du Vaucluse compte tenu de la météo incertaine !

Espérons reconduire cette sortie moyenne distance dès l'année prochaine sous de meilleurs cieux avec de nombreux volontaires !



*Mr Biscarat donne le départ des randonnées*

## Dimanche 15 avril : Randonnée du Val de Durance à Villelaure-Cadenet.

*Le compte rendu du président du FCVD :* Cette 34ème édition c'est encore très bien passé avec enfin le retour du soleil après une semaine très pluvieuse. Nous vous remercions d'y avoir participé.

709 en VTT (record), 80 en route et 85 en concentration soit 874 au total

Tout s'est bien passé, pas d'accident grave, nous n'avons manqué de rien malgré 2 passages au ravito VTT (soit pratiquement 1300 personnes).

Afin de varier les parcours, cette randonnée sera dorénavant organisée une année sur deux à Villelaure en alternance avec Cadenet. Donc en 2019, RDV à Cadenet.



*Point ravito pour les VTTistes*

Pour ISCyclo, notre représentant était J-C Surian.

## Jeudi 19 avril : Sortie moyenne distance en direction d'Apt et du Château de Buoux

Avec le beau temps qui arrive enfin, l'envie de sortir hors des sentiers battus grandit de jour en jour.

En ce jeudi 19 avril, la proposition d'aller cyclo dans le Vaucluse était trop tentante.

Dès 7h30, j'étais au rendez-vous, mais c'était peut-être trop tôt pour les collègues, c'est seul que je partais pour Apt. Dans la descente sur Grans à l'entrée du village, une détonation provenant de ma roue arrière me fait comprendre que je viens de crever. Je prends le temps d'examiner le pneu et je découvre qu'il est déchiré un bon cm sur le côté, ce qui explique l'explosion de la chambre. Heureusement, j'ai toujours un pneu de rechange dans la sacoche.



*La vélo-route du Calavon*



*Rencontre avec d'autres cyclos sur le Pont roman Julien*

Heureusement, j'ai toujours un pneu de rechange dans la sacoche.

La remise en état me prend un bon quart d'heure, je finis par reprendre la route en direction d'Eyguières, Sénas, Orgon, Cavaillon, Robion. A la sortie de Robion, j'emprunte la vélo route du Calavon jusqu'à Apt, un pur régal avec arrêt photos au Pont Julien où de nombreux cyclos étrangers admirent le paysage sous un ciel d'Azur.



*Le Pont roman Julien vue autrement !!!*



*Jean-Claude dans les calades de Buoux*

Il est 11h30 lorsque j'entre dans Apt et le brouhaha de la ville ne m'incite pas à trainer dans le coin. Je décide de continuer jusqu'à Buoux avant de déjeuner. Ne connaissant pas la montée de Sivergues, je pars à sa découverte. Cinq km d'ascension digne du Mont Ventoux avec quelques passages à plus de 12%.

Il est l'heure de déjeuner lorsque je rejoins Buoux où un groupe de randonneurs pédestres bavardent devant la fontaine du village. Malgré un vent défavorable, le retour à Istres se fera sans difficulté en passant par Lourmarin, Cadenet, La Roque d'Anthéron, Charleval, Cazan, Vernègues, Aurons, Pélissanne, Lançon, Cornillon St Chamas, Istres.

Une très agréable ballade de 190 km avec quelques 1500m de dénivelé qui me laissera que de bons souvenirs et un premier coup de soleil sur les bras et les jambes.

*Texte & photos J-C SURIAN*

### Samedi 21 avril : 3<sup>ème</sup> édition de « l'Enfer des Alpilles »

Une météo agréable propice aux 26 adhérents qui se sont élancés sur le parcours « rodé » de l'Enfer des Alpilles.



*Les premiers cyclos prêts pour cette randonnée*



*En double file indienne vers les Alpilles sur la D5*

Groupés jusqu'au pied de la montée vers les Baux de Provence (par le Golf), les véloces du G1 prenaient la poudre d'escampette pour rejoindre l'observatoire du Val d'Enfer afin de profiter de la splendide vue à 360° de la plaine de la Crau et de l'accueil au point de convivialité tenu par la famille Fontaine.



*Point convivialité à l'observatoire du Val d'Enfer*



*La rando s'internationalise « avec les représentants de la banque Santander espagnole !!!*



*Soins à la main, au bras et à la jambe de Michel Brès*

Le GII suivait à quelques encablures lorsque Michel Brès dérape sur du gravillon et chute avant le sommet du Val d'Enfer (des soins lui seront administrés au point de convivialité par le secouriste maison « Sébastien Pero » lui-même ayant chuté dans la dernière partie du Val d'Enfer (il n'a pu déchausser à temps)).

Après quelques prises de force après cette première ascension, le GI redescendait vers les Baux, puis le Golf de Maussane pour remonter par le Mas Berthe et le Col de la Vayède (obturé aux voitures par un rocher). Après cette 2° boucle, il ne restait plus qu'à redescendre à nouveau par la Gendarmerie des Baux pour remonter par le 3° versant.

Quant au GII, à court de km, le retour vers Istres était envisagé en passant par St martin de Crau. Le seul incident survenu à ce groupe n'est qu'une crevaison pour Joseph Mellado à la sortie de Maussane. Pendant la réparation, notre toubib « Agnès » avec un ex-cyclo « J-P Brandidat » nous rejoignait et roulait avec nous jusqu'à la Samatane.



*Crevaison de Joseph à Maussane*



*Sous la conduite de Sébastien et de Baptistin, le groupe gravit le « col d'Entressen » !*

Un retour à allure modérée avec la température qui ne cessait de monter permettait au groupe de rejoindre Istres sans trop d'efforts.

Une belle sortie qui a permis à notre reporter vidéo de prendre quelques prises de vue pour le montage de la vidéo du jour consultable sur notre site.

Merci aux participants pour l'intérêt apporté à cette randonnée. Merci au couple Fontaine et à Oliver Sauveur qui ont animé le point convivialité et la mémorisation de la sortie.



*Notre reporter vidéo avec son matériel high tech*

## Samedi 28 avril : Brevet 5 rapaces au programme

Un temps idéal pour effectuer ce brevet mais ce ne sont que **3** adhérents qui ont pris le parcours à l'horaire programmé de 7h30. **12** au départ entre le GI, GII et le couple Malecki, la cohésion espérée a volé en éclat dès l'embranchement d'Entressen. Nos cyclos du GI préférant réaliser la Montée de la Cride avec les cyclos dissidents (!!!) le groupe II (Jean-Luc, Deléglise et François) traversaient la Crau pour rejoindre les Alpilles tirés par un duo de cyclistes de Miramas jusqu'à Mouriès.



*Pause pipi pour le groupe*



*Jean-Luc et François dans l'ascension vers St Rémy*

Après la pause « pipi » à la sortie de Mouriès, le trio se séparait Jean-Luc et François effectuaient la boucle des Baux par le Mas De Berthe pour rejoindre Georges parti directement dans la Côte de St Rémy. La jonction s'effectuait au sommet. Le trio reconstitué pouvait reprendre le cheminement prévu par St Rémy, le Chemin du Romanin, Mas de Montfort, Pas de la Figuère, Aureille et retour direct vers Istres.

Alors que Jean-Luc tirait le trio car le vent de sud soufflait plus fort que prévu, le restant du GII (parti plus tard) progressait à l'abri du vent dans le Destet.



*Au sommet de la Côte de St Rémy*



*Le restant du GII parti à 8h00 sur un circuit approprié à leur état de forme !!!*

Aux abords de la Samatane, 500m devant nous se dessinait un autre groupe (le couple Malecki et Bernard Pace) qui avançait à bonne allure. Jean-Luc nous a ramené sur eux juste après le passage sur la Voie ferrée après le Paty. Dix km de chasse menée à bonne allure pour rattraper Stanislas et son VAE plus à l'aise dans le vent que nous. Nous avons fini les 3 derniers km derrière l'« ancien » et cela nous a beaucoup aidé.

Un brevet rapaces écourté mais combien difficile par le dénivelé et surtout par le vent de mer très soutenu.

Domage que certains de nos adhérents prennent d'autres roues !!!!

## Dimanche 29 avril : concentration de l'Hauture à Fos-sur-Mer



*Le président et Yvon avant l'inscription !*

Une concentration effectuée par le président et les extérieurs à Istres (Les Malecki, Jean-Luc [St Mitre] et Yvon –[Fos]) par un temps maussade où le fort vent marin a dû démotiver grand nombre d'adhérents. Il est vrai qu'aux premières heures seuls les Vététistes avaient rejoint La Maison de la Mer.

Les organisateurs étaient relativement satisfaits de la participation sur les seuls rallyes VTT proposés. La concentration route voyait peu à peu plus de clubs présents.

Si à l'aller, il n'était pas agréable de rouler seul, le retour fut plus facile derrière le VAE d'Yvon jusqu'à la sortie de Fos (il tenait à m'accompagner) et le vent qui aidait à la progression.

Merci aux organisateurs pour leur accueil et navré que notre association était sous-représentée !!!

## Mardi 1<sup>er</sup> mai : concentration au Pays Frédéric Mistral à Mollèges.

Douche écossaise pour tous à divers instants de la randonnée : **22** adhérents au départ sous un ciel encombré de nuages et un vent d'est régulier. Tous regroupés (hormis les VAE des Malecki) jusqu'à la Samatane, puis avec certaines halte pipi, le groupe s'est disloqué. L'ascension du Pas de la Figuière a été difficile pour quels uns qui reprenaient le vélo depuis peu ou avaient mal aux jambes pour d'autres, mais avec courage et attentisme le regroupement s'est opéré sous une couverture nuageuse de plus en plus menaçante. Pas de pluie en vue, la poursuite du parcours est décidée. Cela n'a pas été le cas pour le couple Malecki arrivé plus tard qui voyant les nuages noircir de plus en plus, décida un retour par Roquemartine mais n'a pu échapper à l'averse et descendre frigorifier jusqu'à Eyguières.



*Au départ sous un ciel trompeur !*



*Regroupement au Pas de la Figuière*

C'est à vive allure que Patrice Lavèze après avoir récupéré de ses efforts, conduisit le groupe vers Eygalières, puis Georges Fici et Jean-Claude Surian prenaient les relais jusqu'à la Place Montmajour à Mollèges où André Domisse et Jean-Luc Duthoit nous attendaient en compagnie de quelques cyclos de Miramas et du CCArles.

Inscription faite, réconforts alimentaires pris rapidement, il fallait vite reprendre le chemin du retour car deux importants nuages très menaçants nous entouraient.



*Vite le casse-croute, les nuages approchent !*



*Rencontre pour certaines, un peu frigorifiées !!!*

Les premières gouttes apparaissent dans le chemin vicinal de Valdition et chaque petit groupe constitué allait découvrir diverses péripéties. Arrivés à Orgon sur une chaussée plus qu'humide, il fallait être vigilants sur les pavés de la place centrale. Le long du canal jusqu'au passage à niveau de la D569, le premier groupe voit rapidement le passage de gouttes, bruine et pluie fine. Dès la remontée vers les sablières d'Orgon, c'était le déluge avec une eau plus tôt froide, échelonnant les cyclos sur plus de cinq cents mètres. Au sommet, Domisse et Jean-Luc poursuivaient leurs efforts à 40km/h jusqu'à Eyguières. Sur la longue ligne droite, le groupe se reconstituait peu à peu à l'exception du quatuor Lavèze, Cuny-Ravet, Mellado et Yvon Fontaine qui pris direction Sénas au lieu d'Eyguières pour échapper au déluge mais rien de tel. Même qu'Yvon a eu un court-circuit sur son VAE.

Arrivés à Eyguières, soulagement pour tous, la chaussée était sèche, plus de pluie. Mais le mal était fait, trempés, nous avons froid même si le vent de travers sécher nos vêtements. Au Merle, certains continuaient vers le Golf de Miramas, alors que Georges Fici et Josain Blanc, rebroussaient chemin pour retrouver le quatuor et rentrer par Entressen. A nouveau disloqué, le groupe rejoignait Istres sur une chaussée totalement sèche qui n'a pas empêché Roger Papet d'avoir une crevaison à l'entrée de Miramas : comble de la sortie car habituellement les crevaisons sont plus présentes par chaussée mouillée !

Une sortie qui restera gravée dans nos mémoires où chacun retrouvera les diverses péripéties rencontrées !

### Jeudi 3 mai : une sortie moyenne distance improvisée par Jean-Claude Surian



Je suis parti de la maison à 8H00 pour y revenir vers 17h15, j'avais pris le casse-croute, avec 175km au compteur et plus de 2 000m de dénivelé...

J'ai pris la direction de la Fare les Oliviers pour voir mon cousin Serge en passant par le Delà, Miramas le Vieux, le chemin de Rabassière, Cornillon Lançon Les Fourches.

Vers 10h00, je suis reparti après un moment en compagnie de la famille, vers Roquefavour, Eguilles Puyricard, la Cride où j'ai eu ma première crevaison en attaquant la descente.

J'en ai profité pour déjeuner une partie de mes provisions.

Vers 12H30, j'ai repris la route par Le Puy Ste Réparate, Le bassin St Christophe, la Roque d'Anthéron, A la sortie de la Roque j'ai décidé de faire le col de St Anne, que j'ai bien négocié sur le 28x25 malgré un dernier km entre 15 et 20%. A Lambesc, j'ai bifurqué à droite direction le col de Cèze avec le vent défavorable, mais cela s'est aussi bien passé sur le 28x23. A Charleval, j'ai tiré sur Mallemort. Une deuxième crevaison à l'arrière m'a permis de faire un nouvel arrêt en arrivant dans le village. Enfin je suis rentré par Alleins, Le calvaire, Vernègues le val de Cuech Salon Grans, Pont de Rhaud, Belval, Miramas par le chemin des Magdeleines, puis le chemin de Sorbes et le tour de l'Olivier en arrivant à Istres.

Une excellente journée de vélo malgré le vent qui a forcé dans l'après-midi.

*J-C Surian*

### Mardi 8 mai : concentration pour le souvenir R. Prezeau, R.Eymar à Alleins

Les habitués des concentrations étaient présents au rendez-vous sous un ciel couvert. Nous voilà **12** pour rejoindre Alleins par Salon et le Val de Cuech pour nous réchauffer un peu.

Après avoir croisé Jacky Audinet à l'entrée de Miramas, le groupe soudé longeait le Golf de Miramas, Fontaine Marie Rose pour traverser Salon de Provence et entamait les 4km de la montée régulière du Val de Cuech. Chacun à son allure, par petits groupes, attendait les retardataires au sommet où un baliseur VTT d'Alleins avait pris position et entretenait la conversation avant le regroupement total. Les VAE des Malecki avaient doublé dans la côte les plus lents !



*En attente de prendre le départ !*



*Au sommet du Val de Cuech*



*Le groupe soudé au Bastidon !*

En se dirigeant vers Alleins, nous pouvions voir quelques Vététistes sur leurs circuits ou au point de ravitaillement installé avant la descente du Calvaire. Celle-ci fut prise avec précautions car la chaussée était encore humide. Il nous restait plus qu'à traverser le village (nouveau plan de circulation) pour atteindre le Bastidon point d'accueil de la concentration.

Merci aux organisateurs pour leur accueil et la gentillesse dévolue à nos demandes.

Après la collation, le retour à vitesse très soutenue par les gros rouleurs, ne posa aucun problème particulier sur la route de Lamanon, de Curebourse, la voie parallèle à la A54, la D5 vers Entressen et la D569 jusqu'à Istres. Il était 11h15 aux feux des Bellons et chacun rejoignait son foyer. Une sortie sportive pour ma part (25,6km/h sur 110km) et fort conviviale entre adhérents qui ne roulent pas souvent ensemble. Sortie à renouveler.

Alors que tout s'était bien déroulé, un grain de sable a perturbé le retour de Norbert Catalayud. Il a été percuté par un véhicule au rond-point de Saint Mitre les Remparts (à peine à 2km de chez lui). Les sapeurs-pompiers de St Mitre à quelques 200m du rond-point lui ont administré les premiers soins (douleurs dorsales essentiellement). Souhaitons un vif rétablissement et au plaisir de rouler vivement ensemble.

## Jeudi 10 mai : 98<sup>ème</sup> souvenir Fillon-Caillol-Pantanella à l'Aqueduc de Roquefavour



*Avant le départ, les dernières nouvelles !!!*

Une belle matinée devant nous pour effectuer le trajet habituel vers l'Aqueduc de Roquefavour. Nous étions **11** au départ avec la présence de deux « cyclotes » (Marie Blanc et Martine Humbert).

Amené par Jean-Claude, le groupe est resté soudé jusqu'à l'approche de la Côte de Ventabren où Marie avait des difficultés à suivre le tempo. Au sommet de Ventabren, malgré le vent de face dans la descente, le point d'accueil organisé par le vélo club d'Excelsior Marseille était rapidement atteint.

Pointage, prise de sandwiches, bavardages avec certains collègues nous ont permis un instant de convivialité. La foule était nombreuse, preuve de l'intérêt toujours aussi grand pour cette rencontre.



*Un excellent accueil*



*Une partie du groupe bien restauré !*

L'heure tournant, il était temps de reprendre nos montures pour le retour. Avec une tramontane soufflant fortement, le groupe qui avait perdu Yvon (il est rentré par Velaux-Marignane-Martigues-Fos) pris la direction de Mauran pour être plus protégé. Ce n'est qu'après Mauran, sur un relais appuyé de Josian que le groupe explosa et Marie ne parvenait plus à suivre. Restant à ces côtés pour la protéger, le groupe avait ralenti et se recomposa jusqu'à la montée vers le pont Flavien où Marie flancha à nouveau. Fatiguée, nous roulions à son rythme jusqu'au rond-point des 4 Chemins. A part les Blanc et votre serviteur, tous prirent la route « Le Delà ». Le trio poursuivait à Miramas puis à Istres à un rythme soutenu mais supportable pour Marie qui était bien contente de sa sortie malgré les souffrances subies. Bravo à tous pour cette nième concentration à l'Aqueduc de Ventabren !

## Vendredi 11 mai : escapade dans le Var et montée du Mont Faron

Parti quelques jours dans le Var, notre trésorier poursuit la préparation de son périple avec l'ascension du Mont Faron.



*Le mémorial du débarquement sur le Mont Faron*



*Char Sherman à l'entrée du mémorial mitrailleuse en position de tir Une des fortifications dans le massif du Mt Faron*



*La monture de William*

## Dimanche 13 mai : concentration de Miramas au plan d'eau St Suspi.

C'est avec Jean-Claude Surian que le président a rejoint le plan d'eau de St Suspi sous un déluge à la surprise des organisateurs installés dans la ferme qui servait de lieu d'accueil. Nous tenions à rendre la politesse à Jo Siccardi le président du vélo club de Miramas qui avec sa compagne avait participé à toutes nos manifestations.

Quelques courageux vététistes (7) avait pris également le départ sur les circuits proposés. Nous remarquons que ceux sont les éternels habitués qui se rendent à ces concentration (Laurence du CCA, Jean-Claude, François, ... du VC Fos, Jo et les gamins du ROC St Martin de Crau, ...)

Merci aux organisateurs qui nous ont permis de nous réchauffer avant d'entreprendre le retour direct à Istres. La pluie n'a cessé de violence qu'à l'approche des feux tricolores du chemins des Bellons. Le contournement par le CC Leclerc s'est effectué avec une légère bruine. Il était temps d'arriver car trempés, le froid nous envahissait malgré un retour express. Portillon de la maison franchi, le déluge recommença plus violemment. Une sortie que l'on n'oubliera pas !!!



*Trem্পés jusqu'aux os, mis au sec dans la ferme de St Suspi*

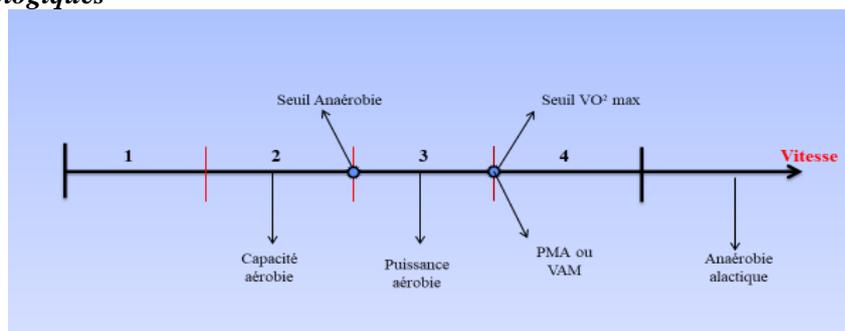


*J-C Surian prêt pour le retour sous le déluge !!!*

## Vendredi 18 mai : Les ateliers MAC à la Maison du Cycle

La sécurité/santé, priorité de la fédération mais aussi de notre association, a été abordée par le président et le secrétaire sous la forme de 2 présentations Ppt portant sur :

- **Savoir apprendre pour savoir mieux agir** « Le syndrome d'ALOCK » le feu au pied et le mal de dos,
- **Les seuils physiologiques**



8 adhérents ont participé à cette séance d'information très instructive et incitatrice d'un dialogue avec les présentateurs.



### Dimanche 03 juin : Cyclo-Montagnarde du Jura



De passage dans le Jura, Martine Humbert s'est offert une découverte de ce massif en partant de Lons-le-Saulnier

Un massif, trois plateaux, cinq cols : le parcours l'a étonnée par la diversité de ses paysages et par ses reliefs caractéristiques, reculées, combes et plissements géologiques remarquables. Le début, résolument nouveau, une côte avec un passage à 18% après seulement quelques kilomètres de mise en chauffe, fait une incursion en Bresse jurassienne avant de s'engager dans la reculée de Grusse et le vignoble du Sud Revermont, pour atteindre le premier plateau, première belle ascension du jour. La reculée suivante donne accès à la Petite montagne, parsemée de paisibles villages... et de quelques côtes !



Une randonnée qui change des sorties dans la Crau ou les Alpilles. Bravo à Martine pour avoir représentée notre association dans le Jura.

### Dimanche 3 juin : Concentration pour la Fête du Vélo à Martigues

Une fois encore, 4 adhérents se sont rendus au gymnase des Salins à Martigues pour cette nième fête du vélo. Peu nombreux à notre arrivée (Excelsior Marseille, VC Côte Bleue, ...), les organisateurs ne désespéraient pas la venue d'autres clubs. Un moment agréable passé avec les membres du club et leurs épouses (bénévoles à l'accueil gourmand).

Georges Fici offrait aux istréens un billet de tombola mais seul Josian a bénéficié d'un billet gagnant (une paire de gants). Après le petit café et gourmandises, le quatuor reprenait la route du retour sous un magnifique soleil et une brise marine.



## Vendredi 08 juin : Assemblée Générale de l'OMS à l'amphithéâtre du Collège Daudet

La traditionnelle AG de l'OMS a présenté les bilans, les orientations et les votes des membres du Conseil d'administration à élire.

Les officiels ont remercié l'Assemblée et évoqué certains points particuliers pour la saison 2019 entre-autres, la labellisation de la Fête du Sport au même titre que la Fête de la Musique.

La séance de travail a été suivi par le remarquable apéritif dinatoire. Bravo à toute l'équipe de l'OMS pour ces instants de partage et de convivialité.



*L'enregistrement des adhérents dans le Hall du Collège*



*Le PPT de l'AG prêt pour débiter l'AG dans l'Amphithéâtre*

## Samedi 9 juin : concentration à Entressen pour « l'Entressennoise »

Enfin une belle matinée pour faire du cyclotourisme. Les **23** adhérents de l'association se sont répartis sur les 3 parcours proposés 45, 75 et 150km. Le plus important contingent a découvert le 75km soit à l'aide du roadbook (dans le sens des aiguilles) ou avec la carte fournie (sens inverse), ce qui permettait de rouler dans le même sens ou de croiser d'autres clubs. Un peu folklorique, mais l'important était de tourner les jambes.



*Le GII prêt pour les inscriptions dans le Gymnase Orcelli*



*Le GII profite du temps et du paysage*

Pas d'incident majeur à noter si ce n'est la crevaison roue arrière de notre reporter vidéo dans la descente du pas de la Figuière en direction d'Aureille ! Le groupe, amené essentiellement par Joël Cloarec, Jalal le sénégalais, Sauveur Oliver, Sébastien Pero, est resté uni du départ jusqu'à l'arrivée (seul Yvon Fontaine, au premier passage du Pas de la Figuière, avait opté pour un autre sens du parcours)



*Un instant de convivialité et de partage !*



*Crevaison réparée, reprise du parcours !!*

Pour le GII, une randonnée effectuée dans l'amitié et l'esprit d'équipe. Pour le restant des participants, tous ont trouvé un certain plaisir et un effort sportif à leur attente.



*Dernière côte avant l'arrivée : le Pas de la Figuière*



*De retour au gymnase avec le trophée de l'association la plus représentée à cette manifestation !!*

### **Samedi-dimanche 16-17 juin : Brevet Randonneur de l'Oisans (BRO)**

Jean-Claude SURIAN aime grimper les cols de toute nature. Rien ne l'arrête et le voilà parti pour réaliser ce BRO si particulier d'autant que les organisateurs ont modifié le parcours.

Il faisait partie des 503 participants, dont 79 féminines venant de 20 départements. Il y avait même 1 Suisse, 1 Polonais et 5 Maltais.

Les plus éloignés sont venus des Landes, de Côte d'Or, du Var, et même de la région Parisienne.

Le parcours choisi était rude mais les paysages immenses et radieux estompaient un peu la fatigue. Un brevet de plus à son actif !



### **Dimanche 17 juin : concentration à Pélissanne**

C'est un groupe de 7 adhérents qui s'est rendu à Pélissanne en passant par le Golf de Miramas malgré le mistral qui soufflait de plus en plus fort. Les locomotives Georges, Josian assuraient la progression du groupe jusqu'à L'escale au centre de Pélissanne où de nombreux clubs étaient sur le point de partir sur les rallyes proposés ou de rejoindre leurs foyers. Nous soulignerons l'accueil très aimable des organisateurs avec lesquels, Joseph évoquait des randonnées découverte faites ensembles dans la vallée de l'Orb et les Monts du Caroux et de l'Espinouse !!!



*A l'arrivée en présence de nombreux autres clubs*



*Un accueil formidable qui déclenche un faux-rire de Marie*

Après quelques minutes d'échange cordiaux, il était temps de repartir quand nos habituelles amies du CC Arles arrivaient. Nouveaux échanges avant de reprendre le chemin du retour par l'ancienne route de Salon.

## Mercredi 20 - Vendredi 22 juin : **Mini-escapade à Bédarieux pour notre trio inséparable !**



Josian & Marie BLANC et Georges FICI renouvellent l'expérience de découvrir la région des Monts du Caroux et de l'Espinouse en établissant leur gîte de base au Campo-Hôtel de Bédarieux. La région partiellement découverte en 2017, leur a dévoilé bien des surprises tant par les paysages rencontrés que les incidents (sans gravité) qu'ils ont évités.

Les gravillons sur la D53 à la sortie du petit village de Cambon jusqu'au sommet de l'Espinouse rappellent qu'on se situe en moyenne montagne (entretien des routes par la DIR lors du long hiver avec la neige). En outre, la frayeur avec les chiens « cambonais » restera gravée dans leur mémoire (ils ont du souffle et tiennent la distance !).

Souhaitant que ces péripéties soient estompées et qu'ils garderont un agréable souvenir de leur mini escapade !!!

## Jeudi 21- Samedi 23 juin : **Evelyne COUPARD participe à l'Ardéchoise 2018**



Evelyne COUPARD (*et ses amis*) parcourt les Monts d'Ardèche et les Monts de la Haute Loire avec les couleurs de l'association

Bravo à notre adhérente triathlète de Fos !

## Vendredi 22 juin : **Réunion de Mi-Saison à la Maison du Cycle**

**25** adhérents ont assisté à la Réunion de Mi-Saison après que les membres du C. Adm. et quelques bénévoles ont pu installer les chaises et tables empruntées par le responsable « équipements » IS Cyclisme. Après multiples coups de téléphone, tout est rentré dans l'ordre, chacun a pu s'asseoir et prendre part à la présentation assurée par le président. Le sommaire traditionnel écoulé, l'apéritif dinatoire commandé à un traiteur (CAISAM) pouvait débuter. Tous reconnaissent la qualité de la prestation. Bravo à tous les participants et aux habitués bénévoles qui ont assuré l'intendance.



*Installation des mets du verre de l'amitié*



*Stanis, Jean-Luc et Nicole ébahis devant les plateaux !*



*Convivialité avant tout !*



*La joie respandit !!!!*

### Samedi 23 juin : Concentration « au Reiaume dou Soulèu e di Fru » à Cabannes

Les craintes énumérées la veille sur la force du vent ne se sont pas révélées exactes. 19 adhérents ont pris part à cette concentration en aménageant le circuit pour revenir à temps pour suivre la Coupe du Monde de football pour certains !

Ce sont Jean-Claude S, Georges F, Jean-Luc D et Sauveur O qui ont mené bon train à l'aller face au très léger vent qui se levait. Arrivés groupés aux arènes de Cabannes, lieu de rencontre, l'inscription à la concentration faite, le groupe a pu se restaurer et bavarder avec les quelques cyclos présents (CC Miramas, VC Eyguières et ASPPT Carpentras).



*Un beau trio lors de l'inscription !*



*On s'attable pour prendre des forces !!!!*

La pause de 10mn avait booster certains pour le retour par Eygalières, Pas de la Figuière, Aureille. Le vent favorable nous poussait bien à tel point que certains ne virent Jean-Luc et Roger Papet sur le bas-côté pour réparer une crevaison. Un quatuor se formait (avec Sébastien, François) pour rentrer à vive allure vers Istres sans toutefois reprendre le groupe devant.



*Convivialité avant tout !*



*IS Cyclo sur le départ,  
ASPPT Carpentras de retour du Rallye 45km*

Une bonne randonnée vécue par l'ensemble des participants avec leur forces et leurs faiblesses !

## Samedi 30 juin : Un col à plus de 2000m pour notre reporter vidéo.

Parcourir à vélo de 1 à 7 cols en moins de 24h ... un défi à la hauteur de cyclistes complètement *fondus* ! Dans le cadre de la lutte contre la mucoviscidose, parce qu'au-delà de la souffrance, les enfants atteints de mucoviscidose se dépassent au quotidien pour simplement respirer, pour SOUFFLER, la confrérie des « Fondus de l'Ubaye » propose de la rejoindre au terme d'un effort consacré à la lutte contre cette maladie génétique.

Sauveur OLIVER a pris part à ce DÉFI en s'imposant une seule montée sur les sept proposées par les « Fondus de l'Ubaye » : le col de la Bonette!!!

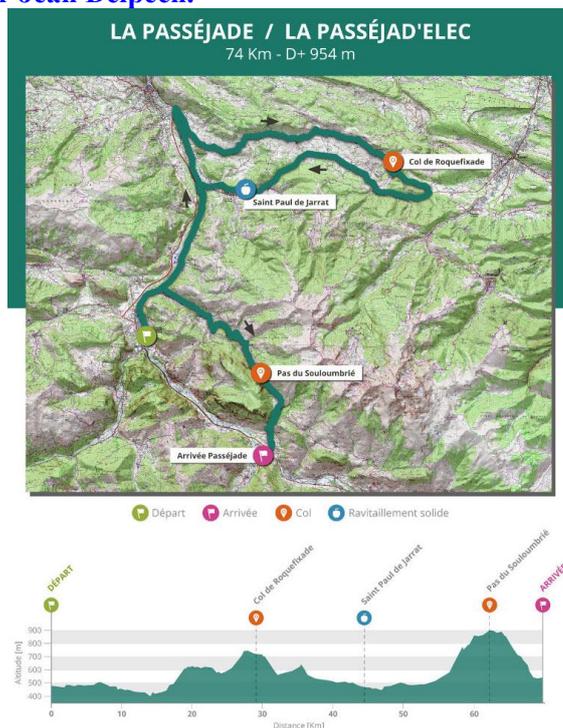


## Samedi 30 juin : L'Ariégeoise 2018, une histoire de passion pour Jean Delpech.

« L'Ariégeoise », c'est la course des pionniers ! Elle est restée au fil des ans telle qu'elle a été « dessinée » par ces créateurs pour sa première édition, en cette année 1995 : environ 160 Km pour un peu plus de 3000 m de dénivelé positif.

Ce type de compétition s'adresse avant tout à des cyclistes confirmés, dont l'entraînement hivernal et printanier permet de gravir successivement plusieurs difficultés, dont un long col de haute altitude !

Notre Jean en fait partie. Il est un fervent participant (par amour de la région !!!) avec le dossard 6535. Pour mettre le pied à l'étrier, rien de tel que « La Passéjade » ! Distance voisine de 75km et dénivelé positif avoisinant les 1000m permettent à tous et toutes, d'aborder la course cycliste avec sérénité.



**Le récit du participant 2018 surpris par une mésaventure : Le vol de la puce.** Qui n'a pas connu l'Ariégeoise s'est privé d'un grand bonheur : rampes abruptes, asphalte bouillant, fraîcheur des descentes ! Le col de Roquefixade monté, on a une vue magnifique ; quelques paroles : Allez viens avec nous ! mais witch ! un malicieux magicien a dérobé mon sac sur le parapet ; adieu téléphone, victuailles, gourde... Ma puce a disparu, sans doute au gré du vent. On continuera, anonyme s'il en est, avec le souvenir un peu amer d'un destin qui ne me vaincra pas. L'humour est la politesse du désespoir.