

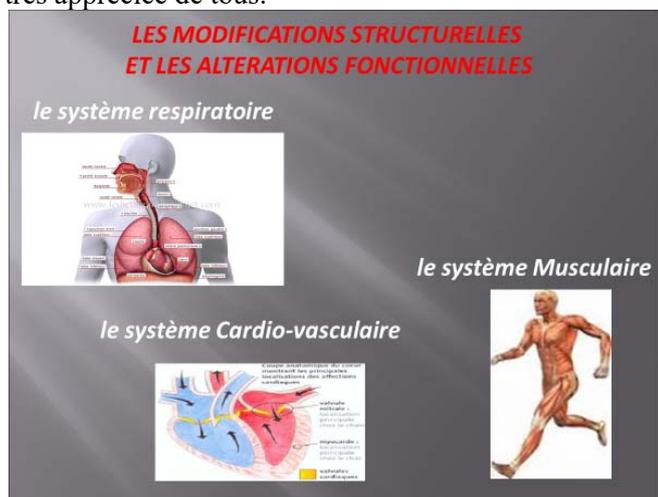
Dimanche 2 avril : Concentration-Rando de St Propice à Velaux

La pluie persistante du week-end n'a pas permis cette année de rejoindre nos amis de Velaux aux grands regrets des cyclos en manque de vélo en cette fin de semaine !

Vendredi 7 avril : Les ateliers MAC à la Maison du Cycle

Un cinquième de l'effectif de l'Association s'est déplacé pour assister d'une part à la vidéo projection préparée par notre secrétaire sur les modifications structurelles et les altérations fonctionnelles de notre corps et d'autre part certains ont perçu les montres cardiofréquence pour mettre en pratique les informations dispensées dès la prochaine sortie vélo.

Merci aux animateurs, aux participants et au responsable logistique pour le café de bienvenue à cette information très appréciée de tous.



Le sommaire du diaporama sécurité santé présenté par Jean-Marc Manenq



Les participants attentifs aux commentaires

Samedi 8 avril : Concentration Souvenir Stany Kaczack à St Saturnin les Avignon dans le Vaucluse

Enfin une vraie journée printanière pour rendre visite à nos amis vauclusiens de St Saturnin les Avignon. Après la traversée de la Crau avec 9 petits degrés Celsius mais sous un beau soleil, notre groupe de **10 cyclos** (essentiellement le groupe II bis accompagné de Christian Lang, Jean-Claude Surian et de François), arpentaient le Pas de Figueres où Michel Prodon souffrait encore de son épaule (reliquat d'une chute de ski quelques jours avant). La plongée vers Mollèges s'effectuait à bon rythme car les habitués du « Café » avaient très envie de se réchauffer (la température avait légèrement baissé et certains avaient déjà ôté une épaisseur de vêtements !). Une pause bienvenue où Yvon offrait du cake et Mado le café pour arroser l'acquisition de sa nouvelle voiture.



Pause-café (et non ricard) à Mollèges



Arrivée à la salle des fêtes de St Saturnin

Le seul incident de la matinée est intervenu dans la traversée de la plaine maraîchère de la Durance après Verquières où Sauveur chuta à un stop sans gravité (oubli de déchausser). Après le passage du pont de Bonpas sur la Durance, direction Caumont, puis Châteauneuf de Gadagne pour arriver sans encombre vers 11h15 à la Salle des Fêtes et de la Culture de St Saturnin. Quelques instants pour immortaliser les lieux et discuter avec un groupe de cyclos de « Milhaud (30) », nous voilà à la recherche d'une brasserie pour la pause casse-croûte au centre-ville pour certains alors que d'autres pique-niquaient sur la pelouse.

Ce n'est que vers 12h15 que le groupe se reformait pour l'inscription à la concentration et déjà la salle d'accueil était bien garnie. Quelle chance pour les organisateurs d'avoir un si beau soleil !



Pause pour « la Provence-Vaucluse »- après nos inscriptions



Mado et Joseph parmi les autres cyclos vauclusiens et gardois

A 12h30 le retour fut entrepris par de tout étroits chemins vicinaux sous la conduite de François pour nous amener jusqu'au Thor ou Christian prenait la relève du guide. A bonne allure, le vent marin commençait à ralentir la progression. Certains par manque de km voyaient les premières crampes, la fatigue apparaître. Arrivés à Eyguières, un détour par les fontaines du Cimetière et du Collège (pour Joseph) pour faire le complément d'eau, nous permettait bien que mal la rejointe des Fiolles, la Samatane et Entressen. Il était 15h30 quand le groupe se disloquait à l'entrée d'Istres après une belle randonnée groupée, de près de 140km sous un soleil chaleureux : les premiers coups de soleil sur les bras et jambes en témoignent ;

Merci à tous les participants pour ces instants sportifs dans un vrai esprit convivial.

Mardi 11 avril : Sortie très longue distance en direction d'UZES

Le récit de notre grand baroudeur Jean-Claude :

Parfois, je me dis que je dois être un peu fou!!!

Dès les premiers coups de pédales hier matin vers 6h45, j'ai compris que remonter sur Uzès ce serait difficile ... Mais je n'avais pas consulté la météo et j'avais en tête de faire cette sortie longue distance.

Arrivé à Tarascon, à la vue de la force et de la direction du vent Nord-Ouest, j'ai décidé de changer le circuit, je suis remonté sur Vallabrègues et Aramon, j'étais un peu protégé par la dense végétation qui borde le Rhône. Puis j'ai pris la direction de Domazan pour essayer de rejoindre le circuit à Roquemaure. Mais dès que j'ai pris la D976 qui mène à Rochefort du Gard et Roquemaure, le vent était 3/4 face, 40/50km/h, j'ai alors décidé au carrefour de Pujaut de couper par Avignon et rejoindre Pernes les Fontaines. Pour essayer de compenser j'ai alors pris, après la Roque et Saumane, Fontaine de Vaucluse et la Route Touristique. Le Retour a été fait par Robion Mallemort, Alleins le Calvaire Salon Grans Le Delà. Au total le compteur indiquait quand même 228km et quelques 1812m de dénivelé.

Je suis rentré à la maison il était 17h25. Belle journée quand même... Dommage qu'il n'y ait pas plus de courageux au club...



Passage à Villeneuve les Avignon avec la Tour Philippe le Bel



Un clin d'œil au père du cyclotourisme à Pernes les Fontaines

Samedi 15 avril : 2^{ème} édition de « l'Enfer des Alpilles »

Les belles journées de ces derniers temps contribuent à une forte participation de l'association à cette édition. Les **33** adhérents, par petits groupes, leur tardaient d'effectuer ces 3 montées (environ 860m de D+ en seulement une vingtaine de km autour des Baux). Certains découvraient le parcours avec réserve, pour d'autres la prudence était de mise et se souvenaient de la difficulté de l'année précédente.

Chacun à son rythme, les cyclos étaient réconfortés par les ingrédients et les boissons du point chaud tenu par le couple Fontaine. Bravo à eux pour leur dévouement. Une excellente randonnée pour tous.



La 1^{ère} ascension avec le Groupe 1. Le mistral n'a pas trop gêné la montée



Yvon et le président pour visualiser le point chaud très apprécié des participants



*Le G2bis, avec leurs moyens ont également participé à cet enfer !
Bravo à tous !*

Samedi 15 avril : Pâques en Provence à Vénéjan pour Jean Claude Surian

Je serais volontiers venu avec vous, malheureusement il était dommage que cette belle sortie tombe le week-end pascal qui reste pour une priorité fédérale (rappelons que Jean-Claude est le trésorier du CoReg PACA). On ne peut pas être partout à la fois!!!

Je suis allé à Chusclan (dans le Gard) qui organisait les circuits pour Pâques en Provence, à quelques kms de Vénéjan, au départ du stade Ludovic Labeaume de Chusclan, deux parcours de 50 et 85 km, par les 3 plus beaux villages de France gardois (la Roque sur Cèze – BPF – , Montclus et Aigueze), pique-nique sur grand parcours à Aigueze, collation à l'arrivée étaient proposés à tous les participants

Ce fut l'occasion de découvrir une belle région et de rencontrer de nombreux cyclos connus et non connus avec qui il est toujours agréable d'échanger...



Jean-Claude posant sur les murs de la Roque sur Cèze



Les nombreux participants à Aigueze

Samedi 29 avril : réalisation du Brevet 4 rapaces par une température digne d'un mois de février

En sus des températures excessivement fraîches pour la saison, le réveil n'a pas sonné pour tous à la même heure. Un départ prévu à 7h30, seulement **10** adhérents (7 du Groupe1 et 3 du groupe 2) étaient présents, frigorifiés et prêts à rouler pour se réchauffer. La traversée de la Crau s'est faite à vive allure (pour les habitués du G2). Avant d'arriver à Mouriès, une pause était demandée pour les « protatistes ». C'est à ce moment-là que le Groupe 2bis amenée par Joseph, Mado et consort (**9** au total), s'élançait pour faire le parcours à leur rythme avec les pauses café et casse-croute habituelles ...C'est au pied de la Côte de St Rémy que le 1^o groupe perdait Baptistin et Casimir, l'allure devenait trop rapide dans la montée pour eux. Malgré le Mistral soufflant modérément, Éric, Patrick, Francis, André Domisse appuyaient fort sur les pédales distançant Norbert, François et le duo Jean-Luc et Michel Cauville. Regroupés au sommet de la Côte, la descente nous a encore refroidis mais le retour vers le Mas de Montfort et le Destet sous un soleil plus chaleureux nous a permis de commencer à ouvrir les vêtements. La grimpette du Pas de la Figuière face au mistral nous a bien réchauffé et groupés nous avons atteint le sommet de Roquemartine sans trop de peine garce au mistral qui cette fois-ci nous été favorable. Une descente tonitruante à plus de 50km/h et un retour entre Eyguières et le Rond-point du Vieux-Merle à plus de 40km/h sous la houlette de Francis, effaçaient les traces de fatigue des 4 montées.

Mais comme c'est souvent le cas, en fin de parcours, André Domisse chuta à l'entrée de ce rond-point n'ayant pu déchausser à temps suite au coup de frein de Norbert juste devant lui, qui laissait comme il se doit, la priorité au véhicule engagé dans le rond-point. Plus de peur que de mal (contusion au coude pour André et brulure au mollet droit dû au frottement du pneu du vélo d'André pour Norbert). La fin de parcours se réalisa sans incident.

Merci au groupe pour avoir attendu le plus faible tantôt dans les montées comme lors des descentes. Un circuit qui a plu à l'ensemble des participants.



Pause pipi avant la descente sur Mouriès !



Par petits groupes au sommet de de la Cote de St Rémy

Dimanche 30 avril : concentration de l'Hauture à Fos-sur-Mer

Vraiment pas de chance, la grisaille du jour à démotiver certains cyclos pour participer à la concentration focéenne. Ce sont encore les habituels fanas (**9** au total) qui se sont retrouvés à la Maison de la Mer où un accueil chaleureux nous a été prodigué. Si nous avons peu croisé de cyclos, les écoles de cyclotourisme de St Martin de Crau et de Châteauneuf les Martigues donnaient les consignes aux très jeunes enfants avant de s'élancer sur les parcours VTT.

C'est au moment de repartir que Laurence d'Arles nous saluait (courageuse la dame !).

Merci à nos hôtes qui étaient assez satisfaits de la participation.



Michel Cauville, François, Joseph, Mado, Michel et Patricia Prodon à l'arrivée sur le parking



Les mêmes avec Yvon et Antoine face aux réconfortants alimentaires !!!

Dimanche 1^{er} mai : concentration au Pays Frédéric Mistral à Mollèges.

Habituellement, le muguet du 1^{er} mai est considéré comme porte-bonheur. Cela n'a pas été le cas pour cette journée traditionnelle randonnée du muguet vers Mollèges. La malchance nous a suivie tout le long du parcours. La faute aux fortes précipitations de la nuit qui ont rendu les routes très humides et comme disent les cyclos « routes humides, gare aux crevaisons ! ». **13** adhérents répartis en 2 groupes ont eu à tour de rôle pas moins de 4 crevaisons entre Istres et Aureille {(Roger, François, Jean-Paul (cycliste) du groupe 1) et une pour Patricia du G2bis)}.



Yvon, Patricia J-P Coulomb, Mado, Michel Prodon, François, et les cyclos du G1 en arrière-plan au départ d'Istres



Le G2bis rattrape le G1 à la Samatane à la suite de la 1^{er} crevaison de Roger Papet

A partir de là, la route asséchée par le vent d'ouest nous a laissé un répit pour atteindre la Place Montmajour où les organisateurs bien vêtus nous offraient un excellent accueil. Avec la Tramontane dans le dos, le retour s'est effectué normalement par Valdition et Orgon. Ce n'est qu'au croisement de la route des Baux avant Eyguières que nous avons eu une petite halte pour regonfler la roue arrière (une crevaison lente) de notre cycliste accompagnateur Jean-Paul. C'est Georges avec François qui l'ont ramené sur le reste du groupe à la sortie d'Eyguières. Et rebelote à l'approche due l'aérodrome d'Eyguières, cette fois-ci c'est Noël Cuny Ravet qui s'est sacrifié.

Une randonnée décidément bien animée ! Il était 11h40 quand nous arrivions à Istres pour clore cette sortie.



François, Jean-Luc, Roger et Georges Fici, à l'arrivée place Montmajour



L'arrivée du G2bis pressé de boire un café pour se réchauffer !!!

Dimanche 8 mai : concentration pour le 27^{ème} souvenir R. Prezeau, R.Eymar à Alleins

Douze adhérents ont pris la route de la chaîne des Costes pour retrouver les cyclos de la région au Bastidon d'Alleins. Deux groupes se sont formés, les costaux avec Georges Fici et Josian Blanc et un duo composé de Baptistin et François. Dans la montée du Val de Cuech pour le duo, le groupe des costaux redescendait pour chercher un cyclo dissident (!). Le président et Baptistin n'ont pas compris l'attitude du groupe qui les rattraper dans la descente du calvaire.

Le retour plus aisé grâce au léger mistral, était marqué par la crevaison de Josian. Aidé par Georges (le reste du groupe avait filé !), Josian était dans l'embarras pour regonfler car il n'avait plus son prolongateur de valve. C'est avec le système D bien français, qu'avec la pompe de Baptistin le quatuor réussit à gonfler quelques bars pour permettre le retour à Istres.

Nous n'oublierons pas l'accueil remarquable offert par les organisateurs. Une concentration bien rodée et appréciée !



Le groupe des costaux prêts à reprendre des forces !



Crevaision de Josian. Merci à Baptistin pour la pompe car sinon, cela aurait été galère !!!

Vendredi 12 mai : Assemblée Générale de l'OMS à l'amphithéâtre du Collège Daudet

Ce sont notre adjoint au trésorier et notre responsable animation qui ont assisté à la traditionnelle AG de l'OMS. Bilans, orientations, votes constituent l'ordre du jour, toujours suivi par le remarquable apéritif dinatoire. Bravo à toute l'équipe de l'OMS pour ces instants de travail et de convivialité.

Dimanche 14 mai : concentration de Miramas

11 participants à cette concentration chez nos amis miramassiens qui avaient uniquement établi une concentration pour les cyclos route et axé leur activité sur le VTT (ils étaient bien nombreux !) et une marche pédestre.

Un accueil chaleureux par cette belle journée printanière.

Merci encore aux habitués de ces concentrations qui montrent nos couleurs.



Antoine Roche, Joseph Mellado, J-P Coulomb, Noël Cuny-Ravet, Georges Fici, Patricia Prodon, Yvon Fontaine lors de l'inscription



Les mêmes en sus de Michel Brès et François Masia après le réconfort alimentaire

Samedi 19 mai : concentration au Château de st Andiol

Sous la conduite de Sébastien Péro, **13** adhérents ont rendu la visite de courtoisie à nos voisins de St Andiol. Le reporter habituel, en reconnaissance du séjour printanier, regrette l'absence de photos et de commentaire !

Le plus important est la participation de l'association à ce type d'évènement !!!

Jeudi 25 mai : 97^{ème} souvenir Fillon-Cailloil-Pantanella à l'Aqueduc de Roquefavour

Petite participation à cette concentration si prisée. Rouler 2 jours d'affilés pose pas mal de problèmes à certains. Preuve en est que l'Association vieillit d'une part et que certains se sont trop défoncés le mercredi pour reprendre le jeudi matin d'autre part.

Bravo aux **12** adhérents pour votre participation à cette concentration.

Mention particulière au groupe 2 Bis.



Les participants prêts au départ sous un soleil radieux



Nos adhérents parmi les autres cyclos de la région !



3 membres du conseil d'administration sous le magnifique aqueduc pour cette concentration

Samedi 03 juin : réalisation du Brevet 5 Rapaces

Pour les lève-tôt, 7h00 le départ, le temps fort clément a permis à une douzaine d'adhérents de finaliser la série des brevets Rapaces avec le B5R. Ils allaient être suivis par le Groupe 2bis qui envisageait de faire le parcours sur la journée.

Pour les « costauds » tout s'est bien déroulé hormis Jean-Luc Duthoit qui, fiévreux et malade, a énormément souffert dans toutes les montées proposées. Le groupe l'a attendu et l'a ramené à Istres comme il se doit !

A 11h20 nous étions rentrés, heureux d'avoir effectué cette randonnée particulière et bien prisée de beaucoup. Merci aux locomotives d'avoir bien tiré le groupe !!!



Au départ de ce dernier brevet Rapaces



Le Groupe soudé et compact après Les Baumettes vers le Destet



Enfin la dernière montée le Val d'Enfer

Le bilan de ces Brevets rapaces est très satisfaisant en termes de participation cette année :

51 adhérents ont effectué au moins un brevet soit 83.6 % des adhérents (taux le plus élevé depuis l'édition 1)

28 ont parcouru sous un beau soleil le parcours du B2R,

36 ont effectué le B3R comme en 2016,

25 ont réalisé le B4R dans des conditions relativement clémentes,

et **22** ont été aux départs pour le B5R.

Aux parcours normaux, les plus anciens ont pu effectuer les parcours des Rapaces doux à leur rythme. Certains, ont trouvé les « **Brevets des Hirondelles** » (dénomination de 2016 relativement plus facile car avec leur VAE les mini-côtes s'avalent sans difficulté !!

La préparation à travers ces Brevets Rapaces (très perturbés par la météo) demeure nécessaire et suffisante pour ceux qui ont des objectifs particuliers de la saison estivale. L'attrait sportif pour ces brevets est toujours manifeste.

Dimanche 4 juin : Concentration pour la Fête du Vélo à Martigues

Comme de coutume, peu de volontaire (**10 adhérents**) ce dimanche pour le rendez-vous à Martigues pour leur Fête du Vélo. L'originalité cette année vient que les « VAE Malecki » nous ont accompagné malgré le parcours bosselé. Preuve en est qu'ils ont trouvé le bon moyen de locomotion pour se faire plaisir et partager la convivialité dans le groupe ainsi que celle des hôtes du jour.

Bravo encore à l'équipe habituelle des concentrations !



Les VAE suivent facilement le rythme du groupe vers ST Blaise



Le groupe à l'accueil prévu au gymnase des Salins

Nota : les cyclos de St Mitre étaient en force (4/10) lors de cette sortie. Bravo à eux

Samedi 17 juin : Les « 6 Montées de Vernègues » par fort mistral

On le dit souvent, la météo conditionne la participation à nos activités. Une fois encore, le mistral en a découragé beaucoup pour cette X^{ième} Montée. Un trio est qu'en même partit pour effectuer ce qu'il était possible de faire. « Partir ensemble et revenir ensemble » était le but fixé avec les possibilités affichées par le plus ancien (Roger).

Après le Val de Cuech, la montée d'Aurons s'est effectuée prudemment. A suivi la montée du Calvaire pour terminer par l'ascension jusqu'à Vernègues-le-Vieux. Si Roger et François connaissait les deux derniers km d'ascension Guy en a apprécié la difficulté avec le vent de face pour durcir la montée. Ouf, le trio est parvenu au bout et a partagé quelques bavardages avec les membres du Club de VTT de Salon de Provence qui s'essayaient avec leurs machines High Tech sur un parcours assez rude. Il était temps de rentrer après cette petite pause bienvenue. Le retour avec le vent dans le dos n'a posé aucune difficulté majeure.



Roger et Guy dans les derniers virages du village d'Aurons



Le trio à Vernègues le Vieux

Mercredi 21 juin : Sortie longue distance « le tour de la Ste Victoire »



Le décor est planté et il magnifique !



Une pause fraîcheur pour nos deux baroudeurs !

Commentaire de Jean-Claude Surian : « La sortie autour de la Ste Victoire avec William s'est bien passée malgré la chaleur (35°C au plus fort de la sortie, Heureusement qu'il y avait un peu d'Air...190 Km 2000m de dénivelé Départ 6H00 retour 16H15...

Paysages magnifiques, bon entrainement pour la Cyclo-Montagnarde de Limoux dans 15 jours. »

Vendredi 23 juin : Réunion de Mi-Saison à la Maison du Cycle

Traditionnelle et incontournable, elle a encore permis de faire le point du 1^{er} semestre, puis d'avoir un échange avec les adhérents sur les préoccupations qui ont marqué le début de saison et les orientations 2018 proposées par le Conseil d'administration. Si le constat est toujours le même « les reproches sont faits aux présents alors qu'ils ne concernent que certains absents », il faut continuer à poser les jalons de l'Association contre vents et marées.

Ci-après quelques instantanées de cette fin d'après conviviale !



Tout débute par l'engagement de quelques bénévoles pour les préparatifs de l'apéro !!



Début de réunion dans une salle tempérée. Tous attentifs !



Mise en place de l'apéritif dinatoire



Dégustation des plateaux rafraîchissants de charcuterie, légumes et fruits

Samedi 24 juin : Concentration « au Reiaume dou Soulèu e di Fru » à Cabannes

Les fortes chaleurs enregistrées pendant ce mois de juin ont contraint la « Commission Circuits » à avancé le départ à 7h00 pour certains. Il est bien plus agréable de circuler à la « fraîche » et sans trop de circulation ; c'est ainsi qu'une **dizaine** d'adhérents (G1&G2 essentiellement) ont rejoint Cabannes. Arrivés sur place aux arènes, le réconfort alimentaire a fait du bien aux organismes. Plutôt satisfaits les organisateurs étaient confiants pour la suite des inscriptions à leur manifestation dont une paella géante était en cours de confection.



En file indienne vers Miramas pour le G1-G2



A l'accueil autour d'une boisson et quelques fruits.

Complément d'eau effectué, nous revoilà partis avant que le G2bis vienne gonfler la participation (au total **15 adhérents**). Pour innover nous avons emprunter un trajet direct sur Verquières pour éviter le rond-point dangereux de Noves. C'est en quittant Eygalières que nous avons retrouvé le quatuor « les 2 Georges et les 2 Blanc » qui randonnait dans le secteur.

Nous avons fini le parcours ensemble jusqu'à Aureille, puis le groupe s'est scindé en deux l'un vers Beauregard, Deléglise, Sébastien et François direction la Samatane. C'est aux environs de l'autodrome de Miramas que le groupe s'est reconstitué (les costauds amenés par « le Sénégalais » avaient mis le 50*12 pour nous rattraper).

Une matinée agréable, conviviale et sportive tout de même.

Le G2bis terminait tranquillement leur périple comme ils savent le faire. Bravo à tous !



Ravitaillement bien apprécié



Roger Papet parmi le G2Bis à l'accueil