RUBRIQUES	Pages n°
Sommaire	1
Rapport Moral	2
Résultats définitifs RPO 2012	4 à 6
Un petit mot des VPTs ou Contemplatifs	7
La semaine Fédérale à Niort	8 à 11
Le Parpaillon	12 à 17
Jean Bernard m'a tuer	18 à 21
Toutes à Paris	22 à 27
La Blocpnée	28
Le CAG-Cyclo – Un club qui bouge	29

La sécurité, la priorité de la FFCT !

AMIS CYCLOTTES, CYCLOS ET VETETISTES VOUS N'AVEZ :

QU'UNE SEULE PROTEC TION : LE CASQUE

QU'UNE SEULE GARANTIE :LE RESPECT IMPERATIF :

DU CODE DE LA ROUTE et
DES AUTRES USAGERS

RAPPORT MORAL

Par Jean Bernard

Le cyclotourisme est avant tout le partage d'un plaisir, d'une passion .Il inclut aussi la convivialité qui est le ciment d'un club. Notre club se positionne parfaitement dans cette définition.

C'est avec cet état d'esprit que le nouveau bureau a pris ses fonctions, il y a un an déjà.

Nous nous sommes inscrits dans la continuité de nos prédécesseurs, tout en essayant de le faire évoluer sur quelques sujets.

Par rapport aux autres clubs, le CA Goncelin Cyclo avait deux particularités que nous avons essayé de maintenir : Le pourcentage élevé de Femmes et la présence d'un groupe Vélo Pour Tous

Ce groupe **VPT** est une très bonne chose pour le club. Il offre une porte d'entrée pour des personnes débutantes et permet une pratique familiale .C'est un élément important dans notre fonctionnement.

Quand aux femmes du club, certaines ont participé à **toutes à Paris**, faisant le trajet Grenoble-Paris en Vélo. D'autres ont gravi des grands cols mais toutes ont démontré qu'elles maitrisaient parfaitement cette activité.
Elles ne sont pas seules à avoir affronté la difficulté.

L'esprit du cyclotourisme est le plaisir, ce n'est pas de se faire mal, nous ne sommes pas en compétition, mais c'est aussi se fixer un objectif à son niveau, batailler pour y arriver puis savourer la joie de la réussite.

Et alors, tout le monde, à tous les niveaux, peut connaitre un jour la difficulté !

On découvre alors « la galère », soit en montant des cols, soit en se fixant des objectifs gratifiants, soit plus simplement parce qu'on était dans un mauvais jour.

Le vélo est une activité parfois difficile, certains articles de cette revue vous l'explique, mais avec de la solidarité, les choses sont plus faciles et décuplent le plaisir du succès. C'est là que le club prend toute sa place.

Je voudrais ici insister sur l'aspect convivial .On se retrouve ensemble pour pédaler, certes, mais aussi pour passer un bon moment.

Il y aura toujours quelqu'un qui va plus vite ou moins vite, quelqu'un qui est différent, mais nous partageons tous la même passion. L'objectif est que chacun trouve son plaisir, pour cela il nous faut être tolérant et accepter ces différences. Nous nous devons de respecter le groupe, notamment, par exemple, en arrivant à l'heure aux rendez-vous.

Impossible aussi de ne pas insister également sur la sécurité. Il nous faut être vigilants, ne pas rouler à deux en parallèle sur les grandes routes, être visible (en Jaune fluo), partager la route avec les automobilistes.

Nous insisterons couramment en cours de saison sur ce sujet. La fédération préconise des règles qui ont été définies avec l'expérience. Nous devons au maximum nous en rapprocher afin d'assurer notre propre sécurité et celle de nos compagnons de route. C'est pour cette raison que nous insistons pour vous faire faire les formations d'animateur club qui expliquent bien ces attitudes à avoir sur la route.

Je viens de vous exposer les principes de base qui nous guident dans la gestion du club. Mais, notre but étant essentiellement le Vélo, le bureau vous proposera un séjour de 4 jours dans le jura mi-juin.

Nous avons aussi l'ambition de développer les sorties déportées pour visiter notre région un peu plus loin que notre vallée, si possible en coordonnant tous les groupes.

Avant cela, nous comptons fermement sur vous le **23 février 2013** pour notre traditionnelle **RPO** que nous organisons cette année sans nos amis de Bernin.

Pour conclure, je voudrais dire que ce club, c'est le vôtre, il sera ce que vous en ferez, sachant que dans la vie de toute association il y a des nécessités, qui s'imposent.

Plaisir, Convivialité, Sécurité doivent être nos maîtres mots et notre devise.
Le ciment de nos échanges.
Notre charte.
Notre éthique.

Bonne route à vous tous.

Résultats définitifs

21ème édition de la Randonnée de la Plantation des Oignons
25 février 2012

Nombre de participants :

578 dont 460 hommes et 118 femmes,
53 clubs étaient représentés.

Les points forts de cette journée rapportés par les participants :
Beau temps, accueil chaleureux, espace généreux, soupe toujours aussi bonne, service à table apprécié.

Les prix :

- Coupe offerte par Mme Midali, maire de Goncelin et remise par elle au Cyclo Club de Gières qui étaient à la fois le plus nombreux et le mieux représenté.
- Coupe offerte par la mairie de Bernin remise par le maire (dont je n'ai plus le nom) au Club CycloTouristes Grenoblois (CTG) pour sa plus importante représentation féminine.
- Coupe pour récompenser le deuxième club en nombre remise au club de Meylan Cyclo
- Coupe pour récompenser le troisième club en nombre remise à Alec Echirolles
- Coupe de l'amitié offerte par le Codep au club de Thonon pour récompenser à la fois sa fidélité et son éloignement
- Coupe au plus jeune offerte par le Conseil général et remise par C. Bich à Valentin SANNA (12/01/95) de Varces
- Coupe offerte par le Crédit agricole au plus méritant remise à François MOSCA (21/09/1927) de Grenoble
- Coupe à la plus méritante remise par la municipalité (Guy Chaumereuil) à Jeanine FAURE (02/04/1939) d'Alec Echirolles
- Coupe à la 2ème plus méritante remise à Bernadette HEDON (23/10/46) d'Echirolles
- Maillot offert par la ligue Rhone Alpes remis au plus méritant :François MOSCA (21/09/1927) de Grenoble
- Maillot offert par la ligue Rhone Alpes remis à la plus méritante : Jeanine FAURE (02/04/1939) d'Alec Echirolles

EDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

LIGUE REGIONALE RHONE-ALPES
DE CYCLOTOURISME

CHALLENGE DE LIGUE 2012
ROUTE

Club Organisateurs : C.A.Goncelin Cyclotourisme et Cyclo Club Bernin

N° Club	NOMS DES CLUBS FFCT REPRESENTES (Ligue Rhône-Alpes)	Nombre + de 18 ans H	Nombre + de 18 ans F	TOTAL Général
132	Club Omnisport Merger Cyclo - GSE	22		22
212	Cyclotouristes Grenoblois	24	10	34
278	Cyclotouristes Chambériens	3	1	4
281	Vélo Touriste Voironnais	2		2
858	CAT.Cyclo de Grenoble	1	1	2
983	Cyclo Club de Claix	6	1	7
994	Cyclotouristes Albervillois	4	1	5
1109	Cyclotouristes Matheysins	3	1	4
1125	Alec Echirolles	22	6	28
1159	ESSU St Egreve	4	1	5
1712	Cyclos Randonneurs Thononnais	6	3	9
1909	ACS Cyclo Seyssinet	13	2	15
1952	AS.CEA-ST Grenoble	1		1
2187	Meylan Cyclo	24	6	30
2189	Grenoble Energie Sport	2		2
2253	Amicale Cyclo de l'Arclusaz	2	2	4
2369	CT Connexe Champ/Drac	6	1	7
2758	Cyclotouristes Ravoiriens	4		4
3018	Cyclo Pontcharra	9	4	13
3127	ASPTT Valence Cyclo	1		1
3130	Cyclo Club Coublevie	7	2	9
3185	Cyclo Club Bernin	24	21	45
3242	Cyclo Club Eybens Poisat	12	3	15
3303	Cyclo Club de Gières	39	6	45
3334	Munisport Mairie de Grenoble - CSP ville de Grenoble	12	1	13
4501	Cyclo Randonneur Varçois	11	5	16
4502	Cyclo Club La Motte Servolex	2	1	3
4687	Cyclotouristes Bisserains	7	4	11
5043	Club Cyclo des Deux Brions	8	2	10
5050	Velo Club Saint Martin le Vinoux	11	3	14
5377	Cognin Velo Tourisme	2	1	3
5455	ASPTT Grenoble Cyclotourisme	1		1

5654	Amicale Cyclo Saint Jeoire Prieuré	6	1	7
5668	Section Cyclo Coratin Grenoble	14	1	15
5921	Union Cycliste du Nivolais	2		2
6183	USSCT Cyclo Sassenage	13	3	16
6384	100 Cols	1		1
7391	La Roue Libre du Pays d'Allevard	12	1	13
7412	CASC Chassieu Association Cyclo (69)	1	1	2
7492	Montoison cyclo (26)	1	1	2
7497	Cyclo Club Le Versoud	6	2	8
7517	Cyclotouristes Arvillard	13	1	14
	Membres individuels FFCT		1	1
TOTAL		364	101	465
	Licenciés FFCT autres ligues	0	0	0
TOTAL GENERAL DES LICENCIES FFCT		**364**	**101**	**465**
Autres affiliations (UFOLEP, FFC, FSGT, etc…)		21	1	22
	PARTICIPANTS NON LICENCIES	75	16	91
TOTAL GENERAL DES PARTICIPANTS		**460**	**118**	**578**

Un petit mot des VPTs ou Contemplatifs

Par Pascale

Eh oui, nous existons ! Un groupe formé de débutants, de gens qui reprennent le vélo après des années d'inaction, ou des gens qui ne peuvent pas pour diverses raisons s'entrainer régulièrement.

Eh oui, nous pédalons ! Bien sûr pas très vite, bien sûr pas de col mytique, bien sûr de petites ou moyennes randonnées.
Mais quel plaisir ! Nous prenons le temps d'admirer le paysage, de regarder les belles maisons et leur jardin et même de dire bonjour aux personnes que nous rencontrons sur la route ou dans les villages. Nous profitons …
Le noyau des 4 ou 5 qui s'entrainent plus régulièrement, progresse sur la cadence, le kilométrage, le dénivelé et pourrait peut être suivre le groupe de niveau supérieur.
Mais finalement nous apprécions notre façon de pédaler.

Attendre celui ou celle qui n'est pas en forme.

Arriver en haut d'une côte sans esprit de compétition et attendre avant de repartir que le dernier se soit reposé.

Profiter, profiter des beautés du paysage.

Nous sommes ravis de participer aux randonnées et journées avec les autres groupes, ce qui est indispensable à la cohésion du club, mais si vous voulez bien, de temps en temps, venir avec nous, nous serions ravis de vous faire découvrir (bien sûr plus lentement) notre façon à nous de randonner.

A chacun son plaisir en vélo.

De contemplatifs, nous sommes passés à VPT (Vélo Pour Tous). Mais Contemplatif nous le sommes restés !

C'est notre façon de pédaler.

Pascale

La semaine fédérale à NIORT - CHAURAY

Par Rose

Ca valait vraiment le détour. Merci à Jacky Brosseau, la tête pensante de cette organisation, Président du club Chauraisien de cyclotourisme et du Cosfic qui a su mobiliser plus de 2400 bénévoles, chevilles ouvrières qui ont assuré la réussite de cette semaine consacrée au vélo de loisir. Qu'ils soient aussi remerciés.

Samedi 4 Août, en fin d'après-midi les Rollier et Rose débarquent devant l'immeuble de l'Acclameur, après plus de 800 km de voiture sous le soleil et la chaleur, pour retirer le dossier indiquant le lycée où nous serons logés ainsi que tous les parcours et renseignements dont nous aurons besoin pendant cette SF. Bonne impression : très bon accueil sans attente (ce qui est rare, foi de cyclote qui en est à sa 15ème SF) Après avoir repéré le lycée de la Venise Verte (merci GPS) nous nous installons tous 3 dans notre chambre. Finie l'intimité du couple, Rose a l'œil ! Puis, direction permanence où un bon repas réparateur nous attend. Notre lycée n'est pas loin de la permanence ce qui nous permettra Brigitte et moi de venir à pied et de laisser la voiture à Patrice, parti dès 7h du matin pour faire les grands parcours. Brigitte a choisi les randonnées pédestres ou les excursions. Moi, j'ai panaché Vélo et randonnée pédestre.

Dimanche 5 Août, çà commence bien : il pleut à ne pas mettre un vélo dehors. Heureusement nous nous sommes tous inscrits à la randonnée de la visite de la ville, sinon il est impossible de connaître la ville qui nous reçoit. Nous sommes accueillis par l'office de tourisme de Niort , nous commençons par le Donjon, puis ce sera le marché couvert style Baltard, belle occasion de boire un café tout en étant à l'abri. Au passage nous admirons le bel étal coloré des fruits et légumes, ainsi que les fromages, les poissons et crustacés. Brigitte craque pour du chocolat dont Patrice et moi nous ne verrons jamais la couleur ! Puis direction la Mairie, la Cathédrale et le Pilori, ancienne Mairie devenu centre culturel. Mouillés comme la soupe, nous déjeunons dans une crêperie et nous visitons les bords de la Sèvre, ses jardins et le Fort Foucault planté au milieu et au bord de l'eau. Malgré le quartier en pleins travaux, Niort semble une ville à taille humaine où il fait bon vivre en tant qu'adulte mais qu'en est-il quand on est adolescent ? Nous nous sommes posés la question, la ville semblant dormir au fil de l'eau du Marais.

Les cyclos vont la secouer pendant une semaine : pour commencer direction stade Gaillard dans les dépendances du lycée où nous logeons pour l'inauguration de la Semaine, déjà toute une fête et l'accueil des jeunes et moins jeunes, dernière étape du «Trait d'union » reliant Flers à Niort-Chauray. Que d'applaudissements mérités !!!
La pluie a cessée, le soleil pointe, les gosiers sont secs bientôt abreuvés par un apéro de bienvenue : Rosé Pamplemousse, spécialité du pays.

Lundi 6 Août, 9 h grand branle bas : Rose enfourche son vélo pour une randonnée de 38km dans le pays mellois qui se traduira sur le compteur par 45km. Patrice gambade déjà sur le 177km depuis 7 h. C'est beau la jeunesse ! Le moindre village traversé est décoré pour nous souhaiter la bienvenue. Sur les conseils d'un animateur du cosfic préposé à la sécurité, je m'arrête à Saint-Symphorien pour visiter le château devenu Mairie. Il y a également 3 Belges intéressés. Mr le Maire arrive et se transforme en guide tout heureux de nous expliquer les restaurations faites par la Municipalité.

« Chez nous, à Saint-Symphorien, ce sont tous les habitants qui sont Châtelains ! Ce château, c'est le leur ! » répète le Maire à ceux qui s'étonnent de découvrir un patrimoine aussi beau et aussi bien rénové dans le giron d'une commune d'à peine deux mille âmes.
Je rentre heureuse de ma journée. Après la douche, direction permanence et accueil de Brigitte qui était en randonnée pédestre à Parthenay.

Mardi 7 Août, Brigitte et moi partons à la randonnée pédestre de La Rochelle. il fait déjà très chaud. Le matin est consacré à la visite de la ville et l'après-midi à une marche le long du littoral. Nous sommes accueillis le midi au restaurant « La Passerelle » sur le port du Plomb face à l'île de Ré qui ont une terrasse pour les paniers repas. Le patron apporte un apéritif local offert par le cosfic accompagné soit de 6 huîtres soit de crevettes selon les goûts de chacun. Brigitte choisit les crevettes, moi les huîtres bien grasses comme je les aime, j'en ai encore l'eau iodée à la bouche ! Puis, nous recevons notre copieux pique-nique, et luxe suprême nous aurons un café expresso. Nous sommes fins prêts pour la marche. Je suis capable de faire 15 km à mon rythme, mais je n'avais pas prévu ni le soleil aussi chaud qu'en Grésivaudan, ni que je marcherai avec des quinqua super entraînés. J'ai suivi certes mais à distance et j'étais contente de m'asseoir dans l'autocar pour rentrer au bercail. Heureusement, Patrice nous attendait pour nous ramener en voiture non sans avoir goûté au vouvray bien frais, le vin préféré de Patrice. Comme vous l'avez déjà compris, la SF c'est aussi la gastronomie !

Mercredi 8 août, Pour me remettre de ma rando pédestre je m'octroie une journée de repos. Brigitte et Patrice sont partis en excursion à La Rochelle avec croisière inter-îles : approche de Fort Boyard et île d'Aix. Pendant ce temps, Rose profite de son lit, les doigts de pied en éventail jusqu'à au moins 9h. Puis je lave mon linge plein de transpiration de la veille et j'écris mes cartes postales pour les poster et dehors avant le plein soleil, comme un chat j'aime explorer et marquer mon territoire. Je me trouve des fruits à partager avec Patrice qui comme moi, en consomme le matin et un resto où je suis si bien accueillie que je retiens une table pour le soir car je pense à Brigitte et Patrice, qui vu la chaleur n'auront qu'une hâte : celle de prendre une bonne douche. Il n'y aura pas à redescendre en ville et ce restaurant habituellement fermé le soir ouvrira spécialement pour les cyclos. C'est à encourager

Jeudi 9 Août, quartier libre pour nous, c'est la journée du pique-nique où nous ne nous sommes pas inscrits car si nous apprécions la convivialité cyclotouriste, nous fuyons la foule. La convivialité, nous la trouverons ce soir, au pot du CoDep 28 qui nous a invité. Patrice propose d'aller visiter l'île de Ré.
Personnellement, j'ai été enchantée par l'île de Ré, ses maisons basses aux volets bleus et ses roses trémières bien plus hautes que moi. Presque toute la circulation se fait à vélo, chacun droit dessus comme dans un fauteuil genre hollandais. Pourtant il y a un vent qui décoiffe. Nous sommes aussi allés visiter l'écomusée du Marais Salant à Loix.

Merci les Rollier pour cette belle journée. Le soir, nous nous rendons au pot du codep 28. Je suis contente de retrouver mes amis d'Eure-et-Loir, nous avons beaucoup à nous raconter et les féminines de Saint-Georges-sur-Eure nous poussent une chansonnette de leur composition sur l'air des p'tites femmes de Paris. Rien n'a changé depuis mon expatriation vers Goncelin, sauf la marche du temps, inexorable…

Vendredi 10 Août, bis repetita pour la randonnée pédestre à Parthenay la médiévale et le bocage de Gâtine.

Cette fois-ci je prends mes bâtons. Brigitte et moi nous partons à pied rejoindre la permanence lieu de départ. Elle va excursionner vers les villages secrets du folklore poitevin et traditions d'antan. Donc, chacune son autocar nous, nous retrouverons ce soir à l'arrivée. Qui a dit que la région était plate ? Demandez à Patrice le dénivelé de ses parcours ! Non seulement çà monte mais c'est pavé comme à Roubaix.

Les cyclos ont gravi une côte pavée à 20%. Beaucoup ont mis pied à terre. Dire que nombre d'Isérois ne sont pas venus parce que c'était plat ! Les absents ont toujours tord…

Samedi 11 Août, Brigitte et moi partons pour une randonnée pédestre (la dernière, ouf !) vers la Venise verte.

Que c'est reposant ! Le matin nous sommes à l'ombre et longeons la Sèvre.
Nous pique-niquons dans un endroit charmant : La Garette.
Puis, promenade en barque à la découverte du Marais Poitevin. Nos charmants « gondeliers » nous rament jusqu'à Coulon où se tient un festival de peinture. Il fait une chaleur torride chacun recherche l'ombre. Nous l'aurons sur une dizaine de km avant de rejoindre Magné où l'autocar du retour nous attend. Après, ce sera le plein soleil. Prévoyants, les organisateurs ont prévu l'assistance d'une voiture au lieu dit «le repentir ». Nous sommes deux à profiter de cette faveur. Brigitte continue avec le groupe, j'admire sa résistance.

A Magné, des habitants et l'adjoint au Maire guettent l'arrivée du groupe des marcheurs qui apparaissent bientôt. Ils passent sur le pont levis. Pour les accueillir, Mr l'adjoint fait fonctionner le pont levis après leur passage et nous invite tous à nous rafraîchir au pot préparé à notre intention.
Nous en profitons pour déguster l'angélique, spécialité locale.

La Semaine fédérale s'achève pour nous, demain nous reprendrons la route vers Goncelin la tête remplie de souvenirs, nous promettant de revenir dans cette belle région si accueillante.

Rose

Le Parpaillon

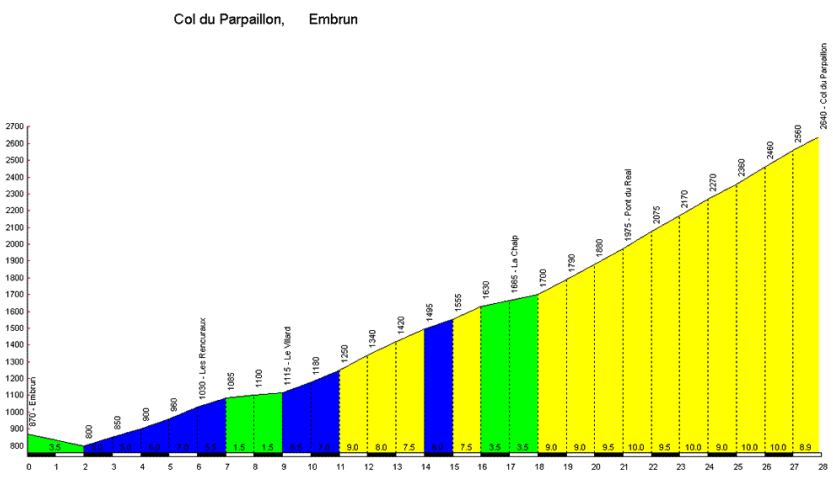
Par Laurent

Je vais, pour ma part, vous présenter, à l'aide de photos, une expérience qui nous a marqués. C'était lors de notre séjour, Myriam et moi, dans les hautes Alpes, au mois de juin 2012.

Le Parpaillon est un col mythique pour la confrérie des 100 cols. Il relie l'Embrunais à la vallée de L'Ubaye et de ce fait se trouve quasiment parallèle au col de Vars.
Ces deux cols, tout comme l'Izoard, la Bonette, le col de Larche, le col Agnel, font partie des routes militaires « taillées » vers la fin du 19ème et le début du 20ème siècle pour faciliter leurs déplacements et contrecarrer les attaques menées par les italiens.
Plus tard, ces routes sont devenues publiques et ont été goudronnées. Elles font partie de « La grande route des Alpes ».
Pour en revenir au Parpaillon, ce col culmine à 2650 m et se termine par un tunnel de 450 m de long et de faible largeur. Alors, quand les autorités publiques ont du choisir entre goudronner le col de Vars qui culmine à 2111 m, ou celui du Parpaillon, la décision fut de laisser le Parpaillon en l'état.

Escalader ce col donne un aperçu de l'effort fourni par les coureurs du Tour de France avant que les cols des Alpes ne soient goudronnés.

Résultat, nous roulerons 18 km sur une petite route comme on en rencontre beaucoup, puis 8 km sur une piste comme celle de la photo suivante, d'abord en forêt puis dans des alpages.
Au programme, 55 km et 2000 m de dénivelée positive.



Malgré de fortes pentes que vous pouvez constater sur le profil suivant, cette escalade est plaisante. On s'imprègne de la beauté et du calme des grands espaces alpestres.
Nous avons pris notre temps, ce qui nous a permis de ménager nos forces et d'en profiter jusqu'au bout.

Dans ces conditions, loin de tout, il faut être outillé pour faire face aux aléas divers, y compris chaîne cassée. C'est ce qui est arrivé à Guy, après une demi-heure de parcours dans la forêt.

Heureusement, le Kit de réparation fourni par le loueur contient un dérive-chaîne et, grâce à la complicité de motards allemands qui nous prêtent une pince, Guy peut réparer et continuer cette ballade avec nous.

Après 3 heures et demi d'ascension et une pause pique-nique, nous devons traverser des ruisseaux et des névés qui recouvrent le chemin. La première fois, il y a une petite appréhension : suis-je capable de traverser ? Je vais me mouiller les pieds dans la neige !
De toute façon, pour aller jusqu'au col, il n'y a pas d'autre solution !

Le sommet se rapproche, et toujours pas de tunnel en vue. Il est vrai que sur le versant nord du Parpaillon, il faut savoir être patient car on ne le découvre que lorsque l'on passe le dernier virage.

A ce stade de la journée, le moral est au beau fixe. Le timing est respecté et nous avons le temps de continuer notre périple.

La prochaine cible est le col géographique du Parpaillon situé à 2783 m d'altitude, juste au dessus du tunnel. Sur les cartes et les vues aériennes, il doit y avoir un chemin qui serpente entre le tunnel et le col.

Dans la réalité, il faut monter pleine pente, comme on peut, ce versant nord dans une succession de névés, de pierriers et sur un sol spongieux.

Forte de son expérience de la veille, Myriam décide sagement de laisser son vélo en bas, Guy, Jean-Bernard et moi-même commençons cette difficile ascension.
Les autres membres de l'expédition vous le confirmeront, j'ai pesté de nombreuses fois, ai failli laisser le vélo au milieu,
ai même pensé à faire demi-tour.
Bref, une vraie galère.
Myriam m'aide de temps en temps en poussant mon vélo, puis porte la sacoche qui était à l'avant du vélo. Sans son aide, j'aurais encore été plus à la peine et n'aurais peut-être pas terminé.

Guy et Jean-Bernard peut-être plus frais, peut-être plus forts, peut-être plus habitués, gravissent le col et m'y attendent, heureux d'avoir triomphé.

Maintenant, que faire une fois au sommet ? … Il faut redescendre bien sûr.

Après discussion, nous décidons de descendre le versant sud sur lequel nous voyons un chemin plutôt bien tracé. En fait, le chemin trace quelques épingles à cheveux puis se perd dans un éboulis. Un vrai plus, il n'y a pas de névé !
Jean-Bernard réalise la descente avec aisance, suivi de près par Guy.

Ils doivent encore m'attendre au moins au moins ¼ d'heure
Mais il faut dire que pour ce qui est ma 4ème sortie VTT, le menu est corsé.
Pour combler le temps, ils devisent avec des cyclos, parmi lesquels un membre des 100 cols qui a échangé des courriels sur l'ascension du Parpaillon avec Jean-Bernard la semaine précédente. Le monde est vraiment petit !

Vient alors le moment du retour via le tunnel.
Nous sortons nos lampes frontales. Celle de Myriam ne fonctionne pas. Celle de Jean-Bernard est très faible. Tant pis, nous entrons dans le tunnel pour découvrir que nous allons marcher sur une couche de glace vive de plus de 40 cm.

En plus, il y a des trous d'eau (à 0°c bien évidemment). Jean-Bernard expérimente ce bain de pied et nous évite de partager sa pataugeoire en criant bien fort. Grâce au vélo qui m'aide à rester en équilibre et aux expériences malheureuses des collègues, je parviens à la sortie du tunnel, les pieds secs ! en compagnie de Myriam.

La descente débute par une glissade dans la neige. Je retrouve le moral. Pas de danger, un peu de fun, l'idéal pour se faire plaisir.

Au final, 9 heures d'excursion pour beaucoup de plaisir, tout juste entaché par la galère du milieu de parcours. Nous avons aimé profiter de cadres somptueux, mais nous avons aussi vu (ou plutôt atteint) nos limites physiques à ce type de pratique.

Nous envisageons volontiers de partir à nouveau sur ce genre de tour avec les collègues intéressés, tout en veillant à rester raisonnables quant aux risques et à la difficulté pour avant tout privilégier le coté agréable.

Laurent.

Jean Bernard m'a tuer

Par Patrick

Luc en Diois, Col de Penne, 28 Avril 2012,

Je suis à la peine. Vraiment. Rarement dans ma carrière de « cycliste » ce qui m'arrive ne m'est tombé dessus.

Plus de jambes, rien, je puise dans des réserves qui n'existent plus depuis longtemps. Si tant est qu'elles aient existées. Pourtant ce matin c'était correct. Faut dire que mes copains n'avaient pas trop « appuyé ». Et puis Guy avait eu le bon gout et l'élégance de « crever » 2 fois.
Le moment de repos avait été long. Et cela m'avait un peu sauvé.
La face. Seulement la face. Parce que pour le reste c'était plus profond. Sans que j'en ai encore pris conscience. Une méforme grandissante. Une fatigue envahissante. Une bancalité émergente.

Et puis il y a ce vent. Pas vraiment gênant, mais c'est moral. Pas besoin d'un adversaire de plus. Et puis il y a cette pente. Et puis il y a ce fourmillement dans le bras. Et puis ça tire dans le dos.

Et puis merde qu'est-ce que je fiche ici. Un samedi.
Et Jean Bernard à côté qui m'accompagne un peu.
-Regarde ce paysage qu'il dit. Je savoure !!!

Lui, il serait sur une mobylette ça serait pareil.
Gentil qu'il m'accompagne dans cette galère. Se rend-il compte des « divisions » qui nous séparent. Il fait la coupe des champions. Je suis en « nationale ».
Et encore, l'année prochaine, je descends.
Tout à l'heure, Patrice aussi m'a aidé, ne m'as pas laissé seul

Sympas. Ils le sont tous dans ce club. Heureusement. Et cette route à flanc de rocaille desséchée qui serpente et monte et tournicote, sans fin. Et les jambes, qui tétanisent. Et la crampe qui monte.

Tout à l'heure aussi Lucien est « parti » tel Bahamontès avant tout le monde. Mais qu'est ce qu'ils ont tous que je n'ai pas !!!! J'en peux plus de mes pâtes de fruits, de mes biscuits.

Je veux que cette route s'arrête. Je vois plus rien que les cailloux sur le côté. Je sens plus que mon dos qui chauffe. Mon ventilo est mort. La durite se délite. Les soupapes éclatent. Ca fait 2 plombes que je monte ce foutu col de Penne.

Je ne ferais pas le jeu de mot. Je trouverais autre chose. Je suis venu chercher quoi sur cette route. Une limite ?

Bon alors c'est réussi. Tu l'as. Un plaisir pour maso ? Parfait continue ! Te gêne pas ! Une consultation psychiatrique ?
Merde, c'est cher la consulte !!

Tiens je dépasse Laurent, qu'à l'air à la peine aussi. Y a Myriam derrière mais je crois bien que c'est un tandem. Elle a l'air facile. Je l'ai rattrapé 10 cm par 10 cm. Peux pas faire autrement. Peux pas mouliner plus. Je suis tout à gauche. M'en veux pas Laurent je ne l'ai pas voulu.

C'est mon vélo.
-Va moins vite ! il me dit.
Ben non. Même çà, je sais pas faire. Sinon je tombe. Je vais quand même pas arrêter.

Je n'ai jamais jamais abandonné. Une fois peut être dans l »Olympe » il y a long-temps. Je suis monté dans la voiture balai.

Et ce Jean Bernard, le prince des « 18 % » qui se retourne vers moi. Juste avant un des derniers virages. Tranquille. Il monte comme je descends un escalator.
Il se rapproche encore. Il maitrise même les distances. Qu'est ce qu'il va me dire ? Un mot gentil ?de réconfort. Un de plus, le 15ème depuis le début de la montée.

- Aller, c'est plus très loin !!

Ça fait 3 quarts d'heure qu'il me raconte la même histoire. Là il doit penser que j'ai plus de cerveau.
Que le « reptilien » a foutu les deux autres dans les cordes. Que j'ai plus qu'à pavlover.

- Je te trouve moins saignant que l'année dernière ! Fatigué ? Tu pioches ? Ou je me trompe. Qu'il fait, mine de rien. Mais c'est qu'en plus il attend une réponse !! Il veut faire la conversation !!

Tu vas voir dans une minute il va me demander de parler pour voir si je tousse .C'est son test.
Bon je lui donnerais un dico des mots aimables, des gentillesses choisies. Des élégances verbales. La montée devient une descente aux enfers avant même le col. Le col je m'en fous maintenant, je ne l'aurais même pas mérité. Tout au plus un brevet de stakhanoviste écervelé. Comment il appelle çà le président ? Ah oui ! Un weekend end familial !!! Maman si tu me r'gardes !
Non c'est moi qu'ai plus l'humour ! Ni l'humeur.
D'un coup mon coup de pédale est encore descendu d'un cran, deux, même. Vraiment. C'est fini.

Je respire à peine. Un râle. J'expire en expiant.
M'en fous maintenant. Me fous de tout. La tête est vide. Au propre après le figuré.
Il s'en va, l'air de rien. Rejoindre les autres au col. Pour annoncer le retardataire. Faire patienter.
La solitude me gagne :

« Nous partîmes 500
Nous nous vîmes tout seul en arrivant au port »

Je ne rigole plus. Plus d'humour. Ni même de dérision. J'arrive au col .En vaut il ma peine…Le voilà mon jeu de maux !
Je m'affale. L'herbe est moins folle que moi.
J'entends la rumeur qui m'enseveli. Comme la neige annonce l'hiver et le silence.
Mon hiver.

Jean Bernard m'a «tuer »….

Et doucement je murmure, au vent mauvais :

« Monsieur le président, je vous fais une leeeettre,
Que vous lirez peut eeeetre.
Si vous avez le temps
Je viens de recevoir, un coup d' bambou sévèèèèère
Qui m' laisse sur le derrièèèèèèrre….
Pour un sacré moment.
Pour un sacré moment.

Monsieur 18 pour cennnnnnnnnnnnt
Je ne veux plus d'galèèèèèèère
Je ne suis pas sur teeeeerrrre
Pour suer toujours autaaaaaaaannntt

Monsieur le preeeeesideeeennnnnt
Je suis aux paquereeeeeettes
Je suis pas à la feeeeete
J'suis dans l'gros teeeeeemp
Y'en a pour un bout d'teeeeeeemps…… »

Patrick

Toutes à Paris 2012

Premier événement national pour le vélo au féminin

Par Les Tapeuses

- Quels sont entre autres les points communs entre Claire M, Edith M, Madeleine B, Nicole B-M, Marie-Claire B et Michèle T ?
- d'être femmes
- membres du Club Athlétique Goncelin Cyclotourisme
- volontaires pour participer à l'événement proposé par la Fédération : rejoindre la capitale à vélo, en une semaine, en partant de sa province.

A Paris en vélo avec au final un immense rassemblement cycliste, un tour de dix km en vélo dans la ville et un piquenique géant aux pieds de la Tour Eiffel.

Certaines ont lancé le défit un an à l'avance, attendent, espèrent, appréhendent, rêvent, d'autres ne doutent pas, mais toutes s'entraînent, plus ou moins régulièrement, mais bien conseillées par les cyclistes encadrant du club.

Premier jour **Grenoble -Bourgoin Jaillieu 78km**

L'aventure collective démarre le Dimanche 16 Septembre 2012, sac et moral gonflés à bloc « surtout le sac », disent certaines. Mais le gros bagage, 10kg maxi. est pris en charge par la logistique. Ouf ! Oui quelle chance : une équipe masculine de bénévoles nous accompagne en véhicule utilitaire et transporte nos valises à chaque étape !

Au petit matin stade Bachelard, toutes les copines sont là sauf Brigitte, qui malheureusement a renoncé au projet, et qui nous manque.

Étiquettes à remplir, groupes à constituer, joyeuse bousculade, agitation des formalités, vérifications ultimes, rappel des consignes à respecter. Un goût ancien de départ de colo !

L'accueil est chaleureux, petit déjeuner, discours, photos.

L'organisation de la randonnée, du repas et des frais d'hébergement sont pris en charge par le CODEP 38.

Nous sommes cinquante féminines accompagnées de volontaires (de tous sexes!)

Seul Daniel C, accompagne le Club de Goncelin car Jacques M a fait faux bond, il se tient les côtes depuis 4 jours.

Le parcours de 78km commence par les familières berges du Drac et ses pistes cyclables puis, bel itinéraire à travers les terres froides par de petites routes, pause de midi au Moulin, prés du Grand-Lemps.

« On est encore chez nous ». C'est presque encore un entraînement. Difficile de réaliser que nous serons dans quelques jours à Paris.

Arrivée à Bourgoin-Jallieu : l'étape a semblé facile ! La municipalité et la ligue nous accueillent, font des discours, nous offrent boissons et cadeaux (maillots, éclairage, gilet, sac à dos, stylo, gourde). L'hébergement et le dîner ont lieu sur place à l'hôtel Mister Bed Premier.

Ce soir, déjà premier rituel officiel, présentations des élus locaux, remerciements aux organisateurs, port du T-Shirt imprimé du sceau des sponsors pour la photo plus aucun doute sur l'enjeu national de l'épreuve.

Premier jour, premier soucis, Claire est rattrapée par Meynière (celui des vertiges) et envisage d'abandonner le périple. Heureusement les organisateurs bienveillants la convainquent de poursuivre les étapes, quitte à faire un peu de minibus, la voiture balai.

T.A.P 6 étapes 610 km .

Au départ : 11 groupes d'une vingtaine de féminines avec un RDV précis pour la pause repas de midi souvent à mi-parcours

Première Etape 10 septembre 2012
Bourgoin-Jaillieu-Macon Saône et Loire(71) 111km
En passant par Crémieu, Pérouges ain (01) et Chatillon sur Chalaronne.

Les six de Goncelin sont groupées avec les filles du Club d'Eybens et de Vif : groupe de 18 avec 3 capitaines, nous sommes le groupe numéro 5
Départs toutes les 5 mn à partir de 9 heures, par groupe, dans un ordre déterminé.
Malheureusement Claire se voit obligée abandonner son rôle de capitaine et de démarrer le TAP dans le minibus. Tour rapide du bourg de Crémieu en vélo.
Piquenique à Pérouges. Il fait beau, c'est magnifique, nous sommes très bien accueillies par le maire qui nous fait goûter la spécialité du pays : une tarte sucrée, et nous fait visiter son village en nous en racontant son histoire.

Les piqueniques à midi sont assurés par une équipe de bénévoles masculins. Les femmes apprécient de se « faire servir » des repas de qualité. L'organisation est impeccable et très conviviale. En cas de mauvais temps, un lieu abrité est prévu.
Après cette pause repas, Claire retente l'aventure avec le groupe mais découvre que les contraintes de déplacement en peloton lui donnent le « tournis ». Elle remonte encore dans le minibus pour dorénavant ne repartir en vélo qu'avec François Poidras qui joue le rôle de serre fil (masculin) expérimenté, accompagnateur des personnes ne pouvant pas suivre dans un groupe.

Le déplacement groupé est contraignant, car il faut faire un groupe homogène avec dix huit cyclistes de niveaux et de capacités différents. Difficile de rouler rapidement mais il est cependant nécessaire de tenir une cadence afin d'atteindre l'étape programmée à l'horaire prévu. Avec ces objectifs communs, une belle solidarité s'installe, compétences et qualités de chacune sont mises au service de toutes.
La consigne est de partir et d'arriver ensemble, de ne semer personne. La compétence de quelques camarades qui prennent en main la carte routière permet d'arriver sans détour.
Les règles de sécurité sont appliquées avec une grande rigueur, insufflées par les 2 capitaines et intégrées par toutes. La vigilance est permanente, le souci des coéquipières constamment présent, d'autant plus que nous apprenons qu'une chute grave est arrivée dés le premier jour.
Tous les signalements d'obstacles ou de dangers faits à l'avant sont transmis à l'arrière (faites passer le message).
Découverte, pour certaines d'entre nous, du peloton et de ses règles.

Villages médiévaux, marchés traditionnels, grands axes routiers, pistes cyclable interminables, tunnel habité de chauve-souris qu'il faut traverser dans le plus grand silence...
Nous roulons environ 3 heures le matin et 3,4 heures l'après -midi, dommage pas trop le temps de prendre son temps. Nous nous imprégnons en passant de la beauté des paysages qui s'enchaînent puis que l'on confond. Plaisir d'être là et bientôt ailleurs !

Quelle joie aussi d'arriver à bon port à l'hôtel désigné préalablement, et quel réconfort : la douche, les repas joyeux toujours soignés et copieux, la chaleur des soirées entre filles, le partage des chambres, les rigolades. Claire, qui ne roulait plus avec nous, était contente de nous retrouver le soir.
Pas beaucoup de temps individuel, il faut gérer son vélo, aller à une réception ou à un pot d'accueil se coucher et se lever tôt !

Deuxième Etape 11 septembre2012
Macon(71) Chalon sur Saône(71) 100km

Traversée de la magnifique vallée de la Saône et de ses collines couvertes de vignes ; nous apercevons Solutré réputé pour son rocher dont l'ascension permet de dominer les vignobles d'où provient le cru « Pouilly Fuisse »
Puis Berzé le Chatel et son château médiéval que l'on ne visite pas.
Magnifiques décors, promesses de revenir et de prendre le temps. Mais le groupe doit rouler pour le piquenique à Cormatin près de Taizé.
Nous passons le château du 12ème siècle, empruntons la route des vins entre Mâconnais et grands crus de Bourgogne sous la pluie, terminons l'étape sous l'orage.
Arrivées à Chalon sur Saône, nous attendons, comme prévu, mais refroidies, une escorte de motards qui nous dirigent vers le lieu où nous devons être accueillies par le maire. Mais l'attente est longue car le maire est empêché et la réception ressemble ici à un canular, rien n'est organisé et l'on nous offre de l'eau à boire, le comble pour des cyclistes très humides !

Troisième étape 12 septembre2012
Chalon sur Saône -Autun (71) 64 km

Berges du canal de bourgogne au petit matin, campagnes aux villages qui résonnent au nom de grands crus, zone commerciale de Chalon, pavés d'Autun, porte du parc naturel du Morvan. Visite de la magnifique ville d'Autun, réception avec discours et ici, bon accueil !

Quatrième étape 13 septembre2012
Autun (71) Chatel Censoir(89) 113km

Le Morvan. Ses villages typiques comme le Quarré les Tombes et son relief « casse patte » après quatre jours à rouler. La pluie, tout le matin, trois crevaisons successives et une chaîne qui casse, en peu de temps
Nous gérons les situations, mais chaque ennui technique retarde le groupe et casse le rythme. La chaîne cassée est un ennui de trop. Pour épargner au groupe un nouveau et pénible contretemps Michèle reste avec Pascale et les laisse partir devant. Après la mise en place du maillon rapide, grâce à l'aide bienvenue technique de François Poidras, Michèle et Pascale rejoignent le groupe 5 au prix d'une bonne cadence et de relais à deux. Chaud les cuisses. Vite manger et vite repartir pour ne pas prendre froid.
Étape longue, même interminable pour certaines.
Visite de Vézelay cité classée parmi les plus beaux villages de France, haut lieu de pèlerinage depuis le 12ème siècle

Cinquième étape 14 septembre2012
Chatel Censoir-Montargis 1(45)114km

Ouf ! Il a plu averse toute la nuit mais celle-ci se calme au moment du départ. La fatigue se fait ressentir car les journées de pédalage s'enchaînent mais si les nuits sont confortables, elles sont toujours trop courtes, peu de temps individuel pour se ressourcer.
Nous traversons d'immenses étendues de terres labourées, passons Chatel Censoir, Chatillon Coligny, Mezilles et comme le vent d'Yonne nous joue des tours sur la ligne droite avant Montargis, nous découvrons et adoptons les bienvenus « relais », la roue dans celle qui précède, qui coupe le vent et aspire. Roulons, roulons, roulons ... Mais restons attentives !

Sixième étape le 15 septembre2012
Montargis-Viry Epinay sur Orge (91) 108 km

Dernière étape : ultime prudence, nous sommes si près du but.
Passage près de Chateau Landon, pittoresque village au riche patrimoine et Milly la Forêt, l'un des plus vieux village d'Ile de France où nous déjeunons. Nous passons la dernière nuitée de notre périple à Epinay sur Orge.

PARIS le 16 septembre2012

Au petit matin, chaque groupe orienté par un cycliste de la fédération connaissant les lieux, se dirige jusqu'au rendez-vous place Joffre. Grande vigilance : les risques ne manquent pas, les feux rouges sont fréquents.
Nous longeons la Seine en ce dimanche matin, de bonne heure, partageant parfois les berges du fleuve avec de courageux parisiens qui se défoulent en footing. C'est Paris qui s'éveille et c'est beau, il fait très frais. Sensation de joie, de chance, de grande liberté !

Devant le Trocadéro, nous sommes toutes regroupées et participons à un grand rassemblement cycliste extrêmement bien organisé, 4000 féminines rejointes par tous les cyclistes volontaires pour pédaler 10km dans « la plus belle ville du monde. ». Grande émotion de voir défiler architectures et monuments parisiens sur son vélo après 700km. Attentives à ne pas tomber, ne pas heurter le cycliste très proche, ne pas perdre de vue ses camarades de groupe, la foule à vélo.
Fabuleux pour tous les cyclistes et adeptes. Les automobilistes eux, sont bloqués aux feux car les vélos sont escortés et prioritaires. Circulation automobile bloquée. Parisiens pris en otage ce dimanche matin.

- Que venez-vous faire ? demande un Parisien.
- Vous dire bonjour, piqueniquer sur le Champ de Mars. Répondons-nous.
- On ne peut pas circuler de toute la semaine et le dimanche, c'est encore pire avec vous ! maugrée le parisien.
- Certes, mais vous n'avez jamais eu une escorte de plusieurs milliers de Cyclotes !
-

Klaxons, énervements, applaudissements, étonnements, spectacle : chacun perçoit et manifeste à sa façon cet étrange phénomène de foule des cyclistes libres et enfermés en une magnifique masse.
Réussite à tous points de vue.
A l'habitant de Crémieu qui nous a demandé :

- Où allez vous comme çà ?
- A Paris ?
- Pour quoi faire ?

Réponse : Oui. Pour quoi faire ? Même pas pour une grande cause. Pour rien, pour le plaisir, pour le défi, pour le souvenir...

Piquenique géant et farniente au pied de la tour Eiffel sous un soleil torride, décompression

Dommage, nos chers compagnons, les vélos dont nous n'avons plus besoin, nous bloquent à présent. Nous n'osons pas les laisser sans surveillance.

..Et bientôt, retrouver les cars, embarquer nos vélos, rejoindre nos foyers, après plusieurs heures de route, la nuit du 16 Septembre2012.

Le TAP au final ?
Une superbe expérience cycliste et humaine, par sa fin et par ses moyens.

Aux organisateurs de l'événement

Un satisfécit tout particulier pour l'équipe des accompagnateurs et logistique, pour leur dévouement, leur disponibilité et efficacité alors que bien souvent ils étaient dans l'obligation d'aller rechercher les informations indis-pensables à la réussite de cette aventure.

A tous les membres du CAG-Cyclo

« Des nouvelles des Tapeuses ? »
Il est temps de vous dire que tout au long du trajet, elles vous ont portés dans leur cœur avec en tête des bons modèles de maîtres : Jean-Bernard et ses avis techniques, Pascal et son organisation et son « fair-play », les conseils éclairés des uns, l'accompagnement des autres et l'encouragement de tous.

Paris gagné et en pleine forme, merci à vous tous !

Les Tapeuses

La blocpnée

Intervention de Myriam du 28.6.2012

Pourquoi les cyclistes ont-ils 10 fois plus d'accidents cardio-vasculaires que le reste de la population alors qu'ils sont en meilleure santé ?

Justement parce qu'ils sont en meilleure santé : leur cœur, muscle cardiaque, fonctionne particulièrement bien car il est régulièrement sollicité et bien entraîné. Il joue bien son rôle de pompe qui envoie du sang dans tout le corps. Si bien que si des plaques d'athérome se forment dans ses artères coronaires, ce qui freine le débit de sang, ou si l'une des deux artères coronaires se bouche, le sportif peut très bien ne pas s'en rendre compte car son cœur compensera en pompant fort et de ce fait, un sportif entraîné n'aura pas les signes avant-coureurs d'un infarctus.

Pour éviter l'accident cardiaque, voici deux recommandations :

1) Passer une visite tous les deux ans chez un cardiologue qui verra l'état des artères à l'échographie. Il peut aussi vous faire faire un « test à l'effort » et vous donner des conseils de fréquence cardiaque à ne pas dépasser.

2) Etre attentif au « coup de pompe » :
un coup de pompe est un événement courant quand on fait du vélo ; il est généralement bénin.

Le coup de pompe

Il est souvent dû à la faim (hypoglycémie) ;
il suffit de manger des fruits secs ou une barre de céréales.
Il est souvent dû à un manque d'hydratation ;
il suffit de boire.
Il peut tout simplement être dû à un effort excessif qui provoque un essoufflement trop important ;
il suffit de s'arrêter un peu.

Dans tous ces cas, le malaise doit passer en ¼ d'heure et le cycliste peut repartir.

- si après ¼ d'heure, le cycliste reste essoufflé, s'il ne se sent toujours pas en forme pour repartir, il ne faut surtout pas qu'il reparte !
  Ne l'encouragez pas à repartir !

Appelez le 112 : un médecin conseil fera un interrogatoire à distance et saura vous dire de façon très fiable s'il ne s'agit pas d'un début d'infarctus.

En effet, le sportif n'a pas les signes habituels précurseurs d'un infarctus (douleur dans le haut de la cage thoracique et le bras, sueurs, pâleur). Ce coup de pompe à l'effort, qu'on appelle blocpnée, est **LE SIGNE à ne pas louper pour éviter l'accident cardiaque.**

Le CAG-Cyclo – un club qui bouge !

Par Brigitte et Pascal

Un petit mot sur l'organisation VPT et CC2

Dans un souci d'une atmosphère plus conviviale, cette année, nous avons rassemblé les ex VPT1 et VPT2 en un seul groupe CC2. Les contemplatifs devenant les VPTs. Résultat : des groupes souvent trop importants, stress pour les plus lents et agacement pour ceux qui attendent avec envie de repartir dès que « les attardés » arrivent sans leur laisser le temps de se reposer.

Il serait sage de revenir à une formule proche de l'ancienne. A chaque sortie, selon le nombre de participants, former des groupes homogènes de 6/7 personnes (VPT1, VPT2, CC2, quelqu'en soit le nom) avec respect des règles : on part et on revient ensemble, on se donne la main en cas de souci, ce n'est pas difficile puisque tout le groupe est au même rythme… Si quelqu'un souhaite changer de cadence, il PREVIENT et change de groupe à la sortie suivante.

A méditer, si chacun est d'accord, pourquoi ne pas y revenir en saison 2013 ?

Enfin que chacun regarde un peu les circuits proposés avant la sortie !

Bilan succinct des activités 2012

Organisation de la 21ème RPO

Avec une nouvelle dimension grâce au gymnase et quelles innovations tels que le service à table (unique en Isère)

Score plus qu'honorable avec 578 participants.

Les activités sportives

Plus de 700 participations à des sorties inscrites au calendrier.

13 randonnées étaient inscrites, 3 ont été annulées pour cause de mauvais temps et où le club a aligné 130 participants – moyenne : 13 personnes par sortie

3 journées club (4 juillet, 2 septembre et 20 octobre) totalisant 67 participants

1 journée grands cols avec 7 participants

7 Inscriptions au TAP avec entrainement

Formation

1 journée initiation pour les VPT avec Jean Bernard

Formation tandem

Soirée mécanique en présence de William Dortland de chez Cycloïdes

La convivialité : séjour soirées Club

Un séjour en Diois fin avril avec 34 participants

1 soirée avec buffet le 18 janvier lors du renouvellement des adhésions

1 soirée bilan première partie de l'année le 28 juin

1 soirée à venir pour l'assemblée annuelle

Le Club évolue et se renouvelle

9 nouvelles recrues suite au forum

Les sorties déportées

Plus de 200 parcours réutilisables enregistrés sur le net.

Les secrétaires