



LIGUE DE PROVENCE FFCT 2283  
CYCLOTOURISME - ROUTE - VTT  
RAYON D'OR DE LA CRAU



# 2018

## FEVRIER

DEPART PLACE FRANÇOIS MITTERAND OU SUIVANT INDICATIONS PONCTUELLES

### SORTIES ROUTE

#### ENTRAINEMENTS TRACE VELOCIO

Date	Circuits	km	Dénivelé	Heure de départ
03/02/2018	MARTIGUES (ND des Marins)	86	400	8 H
10/02/2018	LE TOUR DES ALPILLES	105	400	8 H
17/02/2018	PONT DU GARD	117	200	8 H
24/02/2018	FONTAINE DE VAUCLUSE	125	730	7H30

TOUS LES MARDIS APRES MIDI / DEPART A 13H15 DEVANT LE CDC

Circuit à l'initiative des présents

### SORTIES V.T.T.

TOUS LES DIMANCHES MATIN DEPART A 8H15 DEVANT LE CDC ou 8H30 SUR LE LIEU DE DEPART CI DESSOUS :

04/02/18 : Rallye Raid au départ de Maussane

11/02/18 : MAUSSANE

18//02/18 : GOLF DE MOURIES

25/02/18 : MAUSSANE

### ECOLE CYCLO

MERCREDI EN PERIODE SCOLAIRE : départ à 13H45 devant LA BERGERIE ET 14 H AU POINT DE DEPART

#### Point de départ

#### Février

07/02/18: Fontvieille Allée des Pins (Boulodrome)

14/02/18 : Maussane (place salle Agora)

21/02/18 : Aureille (cimetière)

28/02/18 : **Vacances**

En dehors des périodes scolaires, sortie VTT le jeudi. Départ à 13h15 devant le CDC

## MARCHE DU 21 JANVIER

Cette année, la météo était enfin avec nous et ce sont près de 80 marcheurs qui sont venus participer à cette marche de 20 km. Aucun abandon à noter.

Un grand merci à ceux qui m'ont accompagné pour le ravitaillement : Georges, Henri, Gérard et Dominique ainsi qu'à tous les vététistes qui ont ouvert le chemin. Au total 28 membres du ROC étaient présents à cette manifestation. Bravo à tous

## ECOLE CYCLO

### Galette des rois

La galette des rois s'est déroulée le 10 janvier à la Cabane du Gardian. 80 personnes étaient présentes dont près de 40 jeunes de l'Ecole Cyclo, les parents ainsi que tous les membres du ROC étaient invités. A noter aussi la présence de Christian Berton, Mireille Henry et Renaud Vadan (directeur des sports).

Ce fut l'occasion de tester pour la première fois la nouvelle piste de bosses (Pump Track) conçue par Joe et dont les travaux ont été réalisés par la municipalité



## Rallye Raid

Nous organisons dimanche 04 février un Rallye Raid pour les Ecoles Cyclos de la région. Le point de départ sera à Maussane place Henri Giraud.

Tous les jeunes de l'Ecole Cyclo peuvent participer à ce Rallye raid qui n'est pas très difficile.

**Nous avons besoin de volontaires pour cette organisation, pour le contrôle au départ, le ravitaillement la sécurité aux traversées de route et surtout l'accompagnement des jeunes du ROC.**

Les besoins en ravitaillement seront assurés par Roland SCHNEIDER et Joseph LYVINEC.  
Les intervenants ou accompagnateurs : Joe CIPPICCIANI, Dominique CHABBERT, Rémi GALLIAND, Michel SEGUY, Jean-Pierre MONAVON, Lionel ROUSSIN, Claude SANCHEZ, Bernard GARIDEL. se sont fait connaître lors de la réunion programme du 06 janvier.

**Pour les autres qui seraient disponibles, faites vous connaître auprès de Joe ou de Joseph si ce n'est déjà fait**

Il y aura un circuit de 22 km et un autre de 12 km pour les plus jeunes, par groupe de deux à trois jeunes, chaque groupe devra être accompagné par un adulte. Pour plus de renseignements voir avec Joe.

## **Rallye de Châteauneuf les Martigues**

Nous étions 11 jeunes et 6 adultes à participer à ce Rallye raid de Châteauneuf les Martigues. Nos jeunes ont brillé à l'épreuve de maniabilité, certains réussissant un sans faute.

Bravo à Anaïs, Thibault, Baptiste, Ewen, Nathan, Marius, Alexis, Romain, Vincent et nos deux petits jeunes Gaël et Samuel qui a reçu la coupe du plus jeune.

Pour les photos et vidéos, voir les pages Facebook du ROC

<https://www.facebook.com/groups/vttjeunesroc/?fref=ts>

## **SEJOUR DE L'ASCENSION DANS LE TRIEVE**

L'hôtel se situe à la Motte d'Aveillans près de la Mure dans l'Isère.

13 cyclos sont inscrits définitivement pour les circuits route :

Bernard Garidel, Michel Guiraudou, Joseph Lyvinec, Josette et Jean Pierre Monavon, Michèle et Georges Riols, Roland Schneider et Michel Séguy pour le ROC

Jean Claude Vossenat et Bertrand Giraloux pour Entressen et Véronique et Joel Dautun pour Plan de Cuques.

Le dernier jour, nous monterons l'Alpes d'Huez et le col de Sarenne s'il est ouvert.

**Si des vététistes sont intéressés pour le dernier jour, prenez contact avec Joe**

## **ENTRAINEMENTS TRACES**

Pâques en Provence se déroule cette année à Barbentane les 31 mars et 01 avril..

14 cyclos sont pour l'instant préinscrits pour ces traces :

Vous trouverez le programme détaillé en pièce jointe.

## **SEJOUR DE JUIN DANS LES PYRENES CENTRALES**

Le ROC organise du vendredi 22 juin au mercredi 27 juin un séjour dans les Pyrénées centrales. Avec deux points de chute : le premier à St Girons et le deuxième du côté de St Bertrand de Comminges. Le programme s'annonce alléchant avec entre autres au programme les cols de Menté, Balès, Peyresourde, et le Tourmalet pour les plus courageux. Que chacun se rassure, il y aura toujours la possibilité de délester.

**Inscription à faire impérativement avant le 15 février sur document joint avec un chèque de 30 euros à remettre à Roland ou à moi-même.**