



La Gazette du CYCLO

Site Internet : www.chez.com/cyclodounoux
Adresse e mail : cyclodounoux@chez.com

Numéro 1 Mars-Avril 2004

Amis Cyclos, Cyclottes, ce bulletin est destiné à vous informer de l'activité de votre Club jusqu'à la fin avril 2004, ainsi tous les deux mois vous recevrez un bulletin d'information avec les parcours et toutes les informations utiles

Le Comité de Rédaction
Nadine, Fernand et Jean Loup



Edito

Le groupe Cyclo Dounoux a vingt ans en 2004.

C'est avec une poignée de copains que le club a été créé en 1984.

Que de chemins parcourus depuis 20 ans ...

Sur le plan des effectifs, le club a évolué d'année en année, pour atteindre 70 licenciés en 2003. Un bon nombre de manifestations sont organisées chaque année, créant ainsi une animation dans notre village.

Je remercie le comité directeur ainsi que les adhérents qui, tout au long de l'année, se consacrent à la gestion du club, à l'élaboration des parcours, à l'organisation des sorties extérieures et des différentes manifestations. Je compte sur vous tous pour faire vivre ce bulletin d'informations. Si vous souhaitez y faire passer un article, n'hésitez pas à contacter le comité de rédaction.

Je compte aussi sur vous tous pour que 2004 soit aussi riche en activités que 2003

Le Président

Cyclodounoux.actualités@chez nous

25 AVRIL

LA RANDONNEE DE LA VOGE

Comme chaque année, 3 circuits vous sont proposés.

Un petit d'une cinquantaine de km vous mènera au col de Raon en passant par les petites routes hadolaises puis au carrefour des Drailles. Vous vous retrouverez ensuite au gué du Saut et rentrerez à Dounoux par Moyepal.

Le second d'environ 80 km sera commun avec le petit jusqu'aux Drailles. Vous ferez une incursion en Haute Saône à la Chaudeau. Vous regagnerez Dounoux par le Molieu, la Chapelle aux Bois et Rasey.

Le dernier, long de 110 km sera commun avec le deuxième jusqu'à la Chaudeau. Vous irez à Bains les Bains, Gruyey les Surance, Vioménil ou la Saône prends sa source, la Voie Romaine à Escles et retour à Dounoux par Charmois l'Orgueilleux.

Une réunion de préparation à la randonnée est prévue le jeudi 15 avril à 20h30.

La participation de tous les membres est nécessaire à la bonne marche de cette manifestation.

Le CDR

Un nouveau maillot pour le club.

Un petit groupe de cyclos, surtout des cyclottes, emmené par Doris, travaille sur le projet de création d'un nouveau maillot pour le Club.

Etre vu c'est essentiel pour un cyclo. Etre reconnu, c'est encore plus important pour un cyclo de Dounoux.

Nouveau look ? nouvelles couleurs ?

A suivre

Le CDR

LES CYCLOS EN HIVER, LE VTT EN VEDETTE



Les fêlés du VTT au départ

La pratique du VTT est bien présente dans notre club et nous sommes en moyenne 6 ou 7 à nous retrouver à 9h le dimanche matin pour de nouvelles aventures en dehors de la période de la pratique de la route...avec pour certains des vellétés de prolonger un peu en période estivale, c'est à étudier car nombre de clubs ont déjà intégré cette pratique tout au long de l'année et proposent aussi des circuits VTT dans leurs manifestations.

Dominique, Christian, Michel K, François, Pampi, Philippe, Francis, Isabelle R, Fabrice, Denis se retrouvent donc qu'il pleuve, vente, neige ou gèle pour partager un moment de détente avec des montées impossibles, des descentes d'enfer, des chasseurs impassibles, des chiens irascibles, bref beaucoup d'adrénaline.

Les circuits sont décidés sur place mais de plus en plus de propositions affluent et nous sommes déjà allés du côté de la Xertigny Apéro avec vue sur la colline inspirée chère à Maurice BARRES, Raon aux Bois et sa piste noire dénommée LA JULIEN ABSALON la bien nommée, les bois de Razimont et le Sentier des Ducs qui serpente jusqu'à Bruyères, la Chantraîne apéro très technique sous de si fortes chutes de neige qu'on en a perdu deux!, la Forge de Thunimont et les paysages de la Vôge en hiver. François nous a réservé une surprise dans les montagnes près d'Etival le 22 février avec un repas en prime après la découverte de la Pierre d'Appel. Les projets ne manquent pas avec l'accueil du club de Saulxures sur Moselotte fin février, qui nous avait fait découvrir les hautes Vosges caillouteuses en 2003. Alors si vous avez envie de nous rejoindre et casser du petit bois avec nous n'hésitez pas.

Jean François

Où irons-nous en Mars et Avril 2004 ?

PROGRAMMES DES SORTIES

Groupe cyclo du samedi après midi.

Reprise le 13 mars prochain à 14h30 devant l'école de Dounoux. Jacques Valentin (animateur FFCT du cyclo club) et Jean Loup Schléret donnent rendez-vous à tous les amateurs de vélo de route, tous âges et sexes confondus, pour le top départ des sorties-découvertes du samedi, **on repart à zéro !!!!**

Deux conditions requises :

🚲 Posséder un vélo de route (VTT, VTC exclus) avec double, voire triple plateau.

😊 Accepter une certaine idée de régularité et de progression.

Les parcours de la saison 2004 (Mars à Octobre) seront progressifs de 20 à 60 kms. Les heures de départ et les temps forts (pique-nique, sortie organisée sur une demi-journée etc ...) seront déterminés par le groupe.

Sport, santé et bonne humeur seront au rendez-vous.

Ces sorties sont ouvertes à toutes et à tous, adhérent(e)s ou non, l'adhésion à la FFCT ne venant qu'après conversion aux bienfaits du cyclotourisme.

A samedi 13 mars : départ à 14h30 (précises) pour un premier parcours de « moulinette » d'environ 20 kms.

Jacques et Jean-Loup

Groupe cyclo du dimanche matin.

Le 14 mars, reprise de la saison cyclo avec séance photo de groupe avant le départ, **venez nombreux**.

Rendez-vous à 9 heures devant l'école pour la **photo**, et ensuite rando par : les 4 Vents – Renauvoid – Bouzey – Chaumouzey – Girancourt - le Void de Girancourt – Naymont – Uriménil - Dounoux, soit : **35 km** (parcours facile)

Pour les plus hardis, après Naymont, montée vers Moyenpal – Xertigny - la Houssière – Hadol - Dounoux, soit : **45 km**.

Le 21 mars, départ à 9 heures, Hadol, Senade - la Draille - les Etangs - Rougerupt - Aneuménil - Arches - Archettes - Eloyes - Pouxoux - Arches – Guménil - le Digneul - Grandfaing – Dounoux, soit : **40 km**

Pour ceux qui en veulent plus, après Eloyes - St Etienne les Rt – Remiremont – St Nabord et direction Pouxoux par ancienne RN 57, Arches – Guménil - le Digneul - Grandfaing – Dounoux, soit : **60 km**

Le 28 mars, départ à 9 heures (**heure d'été**), les 4 Vents – Renauvoid – Bouzey – le Void de Girancourt – Barbonfoing – Agémont – Puttegnéy – Saucenot – Charmois l'Orgueilleux – les Forges d'Uzemain – Rasey – Moyenpal – la Xatte – Chapuy Chantré – Buzegney – Hadol Haute – Dounoux, soit : **42 km**

Variante pour dévoreurs de km, à Charmois l'Orgueilleux, la Neuve Verrerie, la Haye, Harsault – la Forge de Thunimont – Rasey – Uzemain, la Xatte – Chapuy Chantré – Buzegney – Hadol Haute – Dounoux, soit : **55 km**

En avril, quelques mots utiles. Vin = *vino*, pizza = *pizza*, pâtes = *pasta*, ras le bol = *non ce la faccio più*.

Eh ! non, ce n'est pas le début d'un cours d'italien mais l'annonce de 7 étapes cyclistes du dimanche

Du 4 avril au samedi 10 avril 2004. Ou? Au pays de Sandra (Lancia, ne pas confondre avec l'Alfa à Fernand, excusez la blague mais c'est la seule occasion de la placer !), **entre Rome et Naples**, à proximité de Sora, petite ville de 40 000 habitants, capitale de la Ciociaria, région agricole du bas - Latium à 70 kms de la mer et, au pied des Apennins (sommets à plus de 2000m.).

Première semaine des vacances scolaires de **Pâques 2004**. – voir notre article en page

Le 4 avril, départ 8h30, Uriménil – Uzemain – Rasey – la Forge de Thunimont – Harsault – Hautmougey – D164 – Gruey les Surance – Vioménil – la Neuve Verrerie - Charmois l'Orgueilleux - Réblangotte – Méloménil – Uzemain - Uriménil – Dounoux, soit : **60 km**

Groupe de 9 heures : Dinozé – le Quéquement – Arches – Archettes – Mossoux – la Baffe – Charmois dt Bruyères – Cheniménil – Jarménil – Pouxoux – Arches – Géroménil – Hadol – Dounoux, soit : **40 km**

Le 11 avril, départ à 8 heures 30, le Roulier – Guménil – Laménil – Arches – Archettes – Eloyes - St Etienne les Rt – Remiremont – col de Raon – Anty – Hautmantarde – avant Mailleronfaing, petite route à gauche, Rougeru – D3 – carrefour des Drailles – la Racine – Hadol – Dounoux, soit : **60 km**

Groupe de 9 heures, Raon aux Bois – Col de Raon – St Nabord – Eloyes – Pouxoux – Arches – Laménil – Grandfaing – Dounoux, soit : **45 km**

Le 12 avril, départ à 9 heures, les 4 vents – Renauvoid – Bouzey – le Bois de Girancourt – le Void de Girancourt – Barbonfoing – Agémont – Thiéluze – Uzemain – Uriménil – Dounoux, soit : **33 km**

Variante à partir d'Agémont, Puttegnéy – Saucenot – Charmois l'Orgueilleux – la Neuve verrerie – la Haye, Harsault – la Forge de Thunimont – Rasey – les forges d'Uzemain - Uzemain – Uriménil – Dounoux, soit : **55 km**

Le 18 avril, départ à 8 heures 30, le Roulier – Guménil – Laménil – Arches – Archettes – Mossoux - la Baffe – Charmois dt Bruyères – le Roulier – Deycimont – Laval – Champ le Duc – Herpelmont – col de Malanrupt – Houx – St Jean du Marché – le Boulay – Docelles – Jarménil – Archettes – Arches – Guménil – Dounoux, soit : **70 km**

Groupe de 9 heures, les serres – Uriménil – la Xatte – Moyenpal – Granges de Xertigny – Xertigny – la Houssière – Hadol – la Racine – Raon Basse – Rougerupt – Aneuménil – Arches – Dinozé – Les Vieux Moulins – Chemin des Roches – Dounoux, soit : **47 km**

Fernand

GIRO DELLA CIOCIARIA

proposé par Alain et Sandra

QUAND ?

Première semaine des vacances scolaires de **Pâques 2004**.
7 étapes cyclistes du dimanche 4 avril au samedi 10 avril 2004.

OÙ ?

Au pays de Sandra, **entre Rome et Naples**, à proximité de Sora, petite ville de 40 000 habitants, capitale de la Ciociaria, région agricole du bas - Latium à 70 kms de la mer et, au pied des Apennins (sommets à plus de 2000m.).

COMMENT ?

Deux possibilités d'hébergement en fonction du nombre de participants:

- **un gîte rural** d'une capacité de 20 personnes au bord de la réserve naturelle du Lac de Posta Fibreno.

- Un autre gîte rural pour 16 personnes à 2 kms (Broccostella).

Tarifs annoncés: **18 € la nuitée** ou **36€ en pension complète**, négociables par une indigène (Sandra), vu le nombre et la période.
Pas de soucis pour les repas, de nombreuses possibilités à des prix "bon marché". La gastronomie locale est variée et abondante.

QUOI ?

Cyclo : de forts dénivelés. Les villages sont en altitude et y accéder est l'occasion de rudes grimpettes. Les masos n'auront pas loin à chercher pour trouver des pourcentages déments: une bouteille à qui montera au cimetière de Broccoalto par Collalino.

Tourisme: Les paysages sont agricoles et forestiers; les routes sont relativement en bon état et peu fréquentées à cette époque; les trajets proposés empruntent essentiellement des petites routes et offrent de magnifiques points de vue.

La région est riche d'art et d'histoire mais reste peu touristique et est de ce fait préservée.

Les villages ont gardé leur simplicité et leur caractère.

Les étapes possibles:

- La montagne** : 2 parcours envisageables dans le parc national des Abruzzes
 - 170 kms par Sora - Avezzano – il passo del Diavolo (1 600m)- Opi – Forca d'Acero(1 600m)
 - 180 kms par Forca d'Acero – Lac de Barrea- Alfedena – Volturno – Villa Latina.
- La mer** : 2 parcours envisageables de 100 kms aller. (prévoir le retour en voiture)
 - Casalvieri – il Tracciolinea – La vallée du Liri- Minturno.
 - Fontechiari- Arpino- Santopadre- Fondi - Sperlonga.
- La Valle di Comino** : (80 kms)
Posta Fibreno- Vicalvi- Alvito- San Donato- Campoli – Pescosolido
Visite des villages et superbes points de vue sur la vallée.
- Monte Cassino** (90kms):
Par Atina - Cassino. Visite de l'Abbaye bénédictine. Cimetières militaires.
- I Monti Ernici** (100 kms):
Sora – La Chartreuse de Trisulti (visite)- Les Grottes de Colleparado (visite)- Alatri (murailles mégalithiques) – Veroli- Sora.
- Il Frusinate** (80 kms):
Arpino (Patrie de Cicéron)- Monte s.Giovanni Campano – Boville- Abbaye de Casamari (visite) – Isola del Liri.

ET QUOI ENCORE ?

- **Le voyage** : 1200 kms de Dounoux, passage en Suisse par le saint Gothard. Le voyage de nuit nous paraît une bonne solution (départ dans la nuit du vendredi au samedi ?)
- **Le temps**: à priori belles journées ensoleillées mais il peut y avoir de la neige en montagne.
- **La langue** : les mots utiles : vin = *vino*, pizza = *pizza*, pâtes = *pasta*, ras le bol = *non ce la faccio più*. Les intéressés peuvent prendre des cours d'italien auprès de l'A.F.I.V. à Epinal (demander à Sandra)
- **Un problème** : Les tarifs indiqués n'incluent pas les boissons.
- **Une idée**: les intéressés peuvent prolonger leur séjour

Bon voyage aux participants.



**Sorties à l'extérieur
organisées par les clubs
FFCT**

- 04 avril** : Concentration de printemps à Thiaucourt (Ligue de Lorraine)
17 avril : Finale départementale CNJC VTT (Base VTT de Gérardmer)
18 avril : Brevet Sportif 100 km (C.C. Moyenmoutier)
24 avril : Finale départementale CNJC Route à Bouzey (ASPTT Epinal)
25 avril : Randonnée de la Vôge à Dounoux (G.C.) Route

Joyeux anniversaire !



Au mois de Mars, bon anniversaire
René Pierre Froissard le 02, Corrine Pierrel le 07, Jean Loup Schléret le 8, Jean François Clasquin le 10, Marine Grisval le 11, Dominique Duchêne le 12, Fernand Germain le 21, Serge Rique le 25, Denis Deschaseaux et Thierry Antoine le 30.

Au mois d'Avril, bon anniversaire
Brigitte Gerard, Isabelle Raimond et Claude Latraye le 3, Régis Thouvenin le 4, Joël Lhote le 21, Marcel Vincent le 25, Pierre Lejeune et Christian Mace le 26.

Code du bon cycliste

- 👍 Respecter l'horaire
- 👍 Etre vigilant et respecter le code de la route
- 👍 Attendre et accompagner le copain en difficulté
- 👍 Promouvoir notre activité sportive : le vélo
- 👍 Respecter la nature et l'environnement
- 👍 Avoir sa licence avec soi



Jean Loup

Nous vous proposons une rubrique : **petites annonces.**

Alors si cela vous intéresse, envoyez-nous le texte dans le mois qui suit la parution de la Gazette chez Fernand Germain 151, rue du Champs des Moizes 88220 DOUNOUX

Quelques conseils sur la sécurité à vélo.

- Avant le départ, je vérifie si :
- j'ai dans ma poche mon nom, mon adresse et un numéro de téléphone
 - j'ai mon casque et mes gants
 - j'ai à boire et à manger
 - mon vélo a des pneus gonflés et en bon état
 - mon vélo a des freins efficaces
- Pendant la ballade, nous devons partager la route et respecter les autres usagers comme l'on voudrait qu'ils nous respectent, nous devons nous conformer au code de la route.
- nous nous arrêtons aux stops comme aux feux rouges
 - nous ne devons jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée.

- Nous devons nous mettre en file simple dès la chute du jour et dans les cas où la circulation l'oblige, notamment lorsqu'un véhicule voulant nous dépasser annonce son approche ou lorsque nous entrons dans une agglomération.
 - Lorsque nous nous arrêtons, en cas de crevaison ou pour attendre le copain, nous devons impérativement nous placer hors de la chaussée.
 - Les automobilistes, en nous doublant, doivent laisser un espace de sécurité de 1,5m (1m en agglomération).
- Soyez prudent et bonne route.

Jean Loup

La deuxième édition du bulletin de mai et juin sortira le 25 avril 2004.

Si vous avez des infos à partager, faites les parvenir au comité de rédaction qui les publiera

A bientôt pour un prochain numéro !!!!!!!!!!!!!

Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute - Dernière
Randonnée d'Aiglepierre le 1^{er} mai . Ctte rando route et VTT est organisée par le cyclo club d'Aiglepierre dans le Jura (prés d'Arbois ...). Nadine se propose d'organiser cette sortie sur au moins deux jours. Si vous êtes intéressé faites le lui savoir. Une information suivra.