

La Gazette du CYCLO

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

Numéro 6 Mars - Avril 2005

EDITO DU PRESIDENT



L'ANNEE 2004 AURA ETE UN « GAND CRU », JE SOUHAITE QUE 2005 NOUS APORTE A TOUS AUTANT DE PLAISIRS A PRATIQUER NOTRE LOISIR PREFERE.

DEJA UNE DATE IMPORTANTE EST AU CALENDRIER AVEC LA SORTIE ESTIVALE DANS L'AUBRAC. LES PARTICIPANTS NE SE SONT PAS FAIT ATTENDRE POUR S'INSCRIRE ET NOUS DEVRIONS ETRE UNE TRENTAINE A NOUS RETROUVER DANS CETTE NOUVELLE AVENTURE. LES AUTRES RENDEZ-VOUS CYCLOS VOUS SERONT COMMUNIQUES AU FUR ET A MESURE DE LEUR ORGANISATION PAR L'INTERMEDIAIRE DE LA GAZETTE ET DE NOTES PONCTUELLES.

JE VOUS DIS A TRES BIENTOT POUR LES DEUX PREMIERES MANIFESTATIONS DE L'ANNEE QUI SONT LE MOULES FRITES ET LA RANDONNEE DE LA VOGUE POUR LESQUELS, J'EN SUIS CERTAIN, VOUS SEREZ NOMBREUX A REPENDRE PRESENTS.

MICHEL K

13 JANVIER 2005

1^{ERE} REUNION DU NOUVEAU COMITE DIRECTEUR

Election du bureau

Président : Michel KURZEMANN
Vice Président : Fabrice RAIMOND
Trésorier : Jean François CLASQUIN
Trésorier adjoint : René ALEXANDRE
Secrétaire : Corinne PIERREL
Secrétaire adjoint : Francis RICHARD
Secrétaire chargé des parcours : Fernand GERMAIN.

Membres du Bureau : Martine LEYVAL, Fred GALMICHE, Alain MAITRE D'HOTEL, Jean Pierre PARISOT, Serge RIQUE



LES NOUVEAUX MAILLOTS

La société Noret nous a informé de la livraison des nouveaux maillots vers le 19 mars.

La distribution se fera les dimanches suivants chez Fernand ou au local cyclo après les sorties vélo.

L'information sera affichée au local.

Doris



CYCLOTON DU CREDIT AGRICOLE ALSACE VOSGES

Participation importante des membres du Club Cyclo Dounoux a cette manifestation organisée par le Crédit Agricole Alsace Vosges dans le cadre du TELETHON.

Le cyclothon consiste à rallier un maximum d'agences du CA pour recueillir les dons et cela sur 3 jours en parcourant environ 300km. Il est vrai que



les deux tiers des cyclos CA sont licenciés au Club Cyclo Dounoux, nous en avons même un de plus cette année, avec l'arrivée au club de Daniel Rodrique. Le Cyclothon a permis de récolter 2000€ pour le Telethon.. Merci à tous.

NS

Les expressions du VELO

Extraites de l'ouvrage : **Le Tour, cent ans de légende.**

Avoir la socquette en titane : se faire remarquer par l'efficacité d'un coup de pédale harmonieux et aérien qui permet de suivre tous les trains et répondre sans effort apparent aux changements de rythme.

Etre dans la pampa : on dit d'un cyclo qu'il est dans la pampa quand il navigue loin derrière le peloton.

Mettre la barbiche : gagner d'extrême justesse un sprint, donc devancer un adversaire d'un poil de barbe.

Scier du bois : on dit d'un cyclo qui éprouve des difficultés à suivre l'allure qu'il « scie du bois » parce qu'il se déhanche, se désarticule, pour tenter d'appuyer le plus fort possible sur les pédales.

NS

VTT DU SAMEDI APRES MIDI



Avec un nombre de participants sensiblement identique au groupe « route », la section VTT a fonctionné de novembre à février. Nous étions entre 3 et 11 à arpenter les chemins, sentiers et routes forestières. Nos ballades nous ont fait découvrir le Fort du Bamtois, les circuits balisés d'Hadol, le Pont Napoléon, le parcours de santé de La Houssière, la Tête du Bouffrot, les Coteaux de St Laurent et les bois d'Arches. La distance, volontairement limitée à une vingtaine de kilomètres nous permettait un retour vers 16h30. A l'an prochain, même période, même horaire.

JLS

CYCLO NATURE

Ami cyclo, en 2005, à la place des proverbes on va parler nature, car le cyclotouriste sait aussi être poète à ses heures.

En mars, à la fin de l'hiver les perce-neige font place aux jonquilles, puis aux primevères, boutons d'or et caltas des marais, anémones des bois (ne pas confondre avec la femme d'un ancien prégident) et c'est le retour des premiers oiseaux migrateurs comme les grives musiciennes, les bergeronnettes et les rouge-queues. En avril les prés verts, comme disait Jacques, se couvrent de fleurs de pissenlits, c'est la féerie des fleurs jaunes, et à la randonnée de la Vôge le paysage est un patchwork de couleurs avec, encore mais plus pour longtemps la terre d'ou sortiront les cultures annuelles, les nuances de vert et le jaune des colzas, avec en plus les chants d'oiseaux. Les arbres fruitiers fleurissent mais bientôt les couleurs vont changer, les fleurs blanches vont disparaître... rendez vous à la prochaine gazette pour un nouveau rayon de nature.



Le changement d'heure est le 27 mars, un petit truc, comme fin mars on va vers avril, av comme avance, donc on avance la pendule, par contre en octobre, on recule.

Fernand



BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHERENTS

Sylviane JOUCGNOUX
Marie Cécile RICHARD
Pascal ARNOULD
Jacky ICKOWSKI
Henri LEYVAL
Jacques LHOTE
Daniel RODRIQUE



Complément au compte-rendu de l'AG de novembre 2004

Jacques Valentin rappelle que, conformément à nos statuts, les grandes options budgétaires sont votées par l'assemblée générale annuelle.

Sécurité

LE PORT DU CASQUE

Le casque est devenu, au fil du temps et des réglementations l'accessoire indispensable du cycliste. Du boudin en cuir des années 50 à la calotte en plastique bien tranchante des années 70, on est passé aujourd'hui à un véritable produit de sécurité. la FFCT, notre fédération, après différentes enquêtes a constaté que 72% de ses adhérents portent un casque. Je ne suis pas sûr que nous atteignons ce chiffre au Groupe Cyclo Dounoux. Une enquête "accidents de la vie courante" de la Caisse Nationale

d'Assurance Maladie souligne que le cycliste présente l'un des taux d'hospitalisation les plus élevés. 30% (chez les 45-64 ans) et 45% (chez les plus de 65 ans) des accidents entraînent une hospitalisation. la tête est touchée dans 38% des cas chez les adultes, et jusqu'à 55% chez les enfants. un choc même modéré peut provoquer des dommages irréversibles au cerveau. Peut-on hésiter lorsqu'on sait que le port du casque permet de réduire de 85 % les traumatismes crâniens et de 88 % les lésions au cerveau ?

JLS





Comme il vous a été annoncé à l'assemblée générale en novembre 2004, les sorties du samedi reprendront le 19 mars à 14 h 30 devant l'école avec Jacques et Jean-Loup pour vous encadrer sur les petites routes autour de Dounoux.



REPRISE LE DIMANCHE 13 MARS A 9H AVEC LA TRADITIONNELLE PHOTO DE GROUPE.

En route pour, Hadol, Senade, les Etangs, Aneuménil, Arches, Archettes, Mossoux, la Baffe, Cheniménil, Jarménil, Archettes, Arches, Dinozé, direction Hadol, les Vieux Moulins, chemin des Roches, Dounoux, 40 km

Le 20 mars à 9 h, Uriménil, Uzemain, les Forges d'Uzemain, Charmois l'Orgueilleux, Le Ménil, Girancourt, le Void de Girancourt, Naymont, Uriménil, Dounoux, 47 km

Le 27 mars à 9 h, heure d'été, les 4 Vents, la Curtillotte, Route de Bains, le Roulon, les Forges d'Uzemain, Rasey, ancienne route du Zoo, Xertigny, Bellefontaine, le Pranzieux, Raon aux Bois par le Savron, Aneuménil, les Prés Français, Géroménil, la Draille, le Sautez, Hadol, Dounoux 55 km –

Un deuxième parcours est proposé : à Xertigny, retour par la Houssière, Hadol, Hadol Haute et Dounoux, soit 41 km

Le 28 mars-lundi de Pâques, à 9 h, Le Roulier, Grandfaing, Laménil, Arches, Archettes, Jarménil, Eloyes, St Etienne les Remiremont, St Nabord, Eloyes, Arches, Aneuménil, les Etangs, Géroménil, Hadol, Dounoux 50 km –

Un deuxième parcours est proposé : à Eloyes, retour par Pouxieux, Arches, Aneuménil, Raon Basse, La Racine, Senade,, Hadol et Dounoux, 42 km

Le 3 avril à 9 h, les 4 Vents, Renauvold, Bouzey, Chaumouzey, Darnieulles, Gorhey, Damas et Bettégney, Ville sur Illon, Le Ménil, Puttegney, Agémont, Thiéluze, Naymont, Chapuy Chantré, Buzegney, Hadol Haute, Dounoux 60 km –

Un deuxième parcours est proposé : à Gohrey, retour par Girancourt, Barbonfoing, Thielouze, Naymont, Uriménil et Dounoux, 49 km

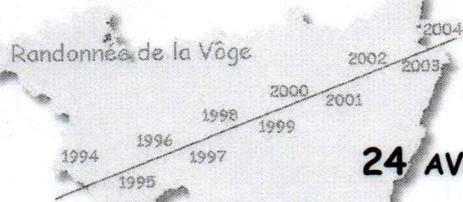
Le 10 avril à 8h 30, Hadol, La Racine, Raon aux Bois, col de Raon, Anty, Haumantarde, Fallières, la Demoiselle, route forestière, le Peutet, le Moliron, Plombières, Ruaux, route du Gué du Saut, Xertigny, la Houssière, Hadol et retour par l'étang Perry. 65 km

Départ 9h, Hadol, La Racine, Raon aux Bois, col de Raon, Anty, Haumantarde, Fallières, carrefour des Drailles, La Racine, Senade, Géroménil, Guménil, La Digneul, Grandfaing et Dounoux, 41 km

Le 17 avril à 8 h, parcours N°2 de la randonnée de la Vôge, il permettra ainsi de le faire connaître aux membres du club qui ne pourront pas rouler le 24 avril.

Uriménil, Naymont, Thiéluze, Nobaimont, Charmois l'Orgueilleux, la Fosse, Maupotel, Vioménil, avant Grandrupt, à gauche, Harsault, Hautmougey, le Pont du Coney, Bains les Bains, la Gare de Bains, carrefour D20/D12, Lassus, Forge Neuve, Forge de la Semouse, montée vers Ruaux, 1^{ère} à gauche direction les Viaux, Carrefour D26, les Drailles, la Racine, Hadol, Dounoux 80 km

Départ 9h, Uriménil, Naymont, Thiéluze, Nobaimont, Charmois l'Orgueilleux, La Neuve Verriere, La Chapelle de la Misericorde, La Haye, Harsault, Forge de Thunimont, Rasey, Les Forges d'Uzemain, Uzemain, Uriménil et Dounoux, 48 km



24 AVRIL 2005 : RANDONNEE DE LA VOGUE



Cette année le petit parcours devrait satisfaire une nouvelle attente des cyclotouristes plutôt orientés ballade à vélo puisqu'il sera plus court et moins accidenté que celui des autres années.

Il y aura deux parcours pour les cyclos confirmés. Au début ils emprunteront de petites routes comme nous les affectionnons, an allant vers Maupotel et Vioménil, histoire d'avoir une vue panoramique sur le vallon druidique. Puis le grand circuit les emmènera dans la Vôge et aux confins de la Haute-Saône, où ils pourront ainsi s'interroger pourquoi en Haute Saône on écrit Fontenois et dans les Vosges on écrit Fontenoy.

Le parcours intermédiaire sera bien « Vôgien » et passera par Bains les Bains ou vous remarquerez que les deux mots « Bains » s'écrivent de la même façon !

Et pour finir, tous deux reviendront par Lassus et sa descente rapide vers Forge Neuve et Forge de la Semouse, vestiges d'un passé métallurgique de cette vallée, avant de rallier Dounoux presque en roue libre depuis les Drailles jusqu'à Senade.



Une réunion sera organisée le 6 avril à 20h30, salle des associations.

La présence de tous les membres est indispensable pour assurer le bon déroulement de cette manifestation.

Les tâches comme le fléchage, l'accueil des participants et les contrôles seront réparties.

Comme ce jour là, les membres du groupe reçoivent les autres clubs, le parcours intermédiaire est mis au programme de nos sorties le 17 avril.



LES VÉTÉTISTES DU DIMANCHE MATIN

Après Etival en 2004, François nous a organisé le 13 février une sortie dans le nord du massif du Fossard.

Le rendez-vous était donné au centre équestre de Cheniménil d'où est parti le groupe des 8 courageux (c'est Mimi qui prend la photo). La ballade les a conduit jusqu'à La Bijoire, et

non la Bisoire !, en passant par Le Haut du Bois, haut lieu de La Résistance.

La sortie s'est achevée au restaurant « Le Ruxelier » avec les conjoints autour d'une bonne table et dans une ambiance bien conviviale, comme d'hab.....

Bravo François, on en redemande.

PROCHAINE PARUTION

La Gazette N°7 de Mai Juin sera distribuée « en partie » lors de la Randonnée de La Vôge.

D'ici là, si vous avez des annonces, des articles ou autres messages, jeux etc., n'hésitez pas à nous les transmettre si possible par e-mail à :

Nadine : nadineschmidlin@cario.fr

Fernand : GERMAIN.fd@wanadoo.fr

J-Loup : jean-loup.schleret@wanadoo.fr



Sorties extérieures

1^{er} Mai : ☼ Randonnée VTT à Chantraine organisée par « Les Amis du Vélo »

☼ Brevet fédéral 100 km organisé par le Cyclo Club de Mirecourt



QUIZZ DE JEAN-LOUP

Exemple : 26 L de l'A = 26 Lettres de l'Alphabet

1	7 M du M	=	
2	5D dans une M	=	
3	12 S du Z	=	
4	54 C dans une J de C	=	
5	9 P dans le S S	=	
6	88 T sur un P	=	
7	32 D F pour que l' E G	=	
8	18 T sur un T de G	=	
9	90 D dans une A D	=	
10	4 A dans une J de C	=	
11	52 S dans une A	=	
12	24 H dans une J	=	
13	1 F n'est pas C	=	
14	11 J dans une E de F	=	
15	29 J en F dans une A B	=	
16	64 C sur un E	=	
17	40 J et 40 N dans le D	=	
18	3 T dans une B de B	=	
19	12 O dans une D	=	
20	10 C de D	=	
21	C des 1001 N	=	
22	3 C de B: JRB	=	
23	60 S dans une M	=	
24	12 A de J	=	
25	7 N de B N	=	
26	A B et les 40 V	=	
27	4 P C : N S O E	=	
28	6 F sur un D	=	
29	75 L au G C D	=	

Je vous défie de résoudre ce quizz. Il n'a pas été résolu au premier essai. Toutefois, après l'avoir mis de côté un temps, l'ayant repris, on arrive à trouver la solution.

Une récompense « vélo » aux 3 premiers qui m'enverront la réponse à l'adresse suivante :

Jean Loup Schleret, 8 quai Barbier 88000 Epinal

e-mail : jean-loup.schleret@wanadoo.fr

RESULTAT DU JEU DE JACQUES

Personne n'a reconnu

Maryse



Pas de vainqueur à notre petit jeu de la gazette N° 5