

La Gazette du CYCLO

Numéro 8 Juillet - Août 2005

Site Internet : www.chez.com/cyclodounoux

Adresse e mail : cyclodounoux@chez.com

Cyclodounoux.actualités@chez.com

RANDONNEE DE LA VOGE-24 AVRIL 2005



Les trois « contrôles » de cette édition 2005. Remerciements à nos licenciés qui ont pris en charge ces points de ravitaillements à Hautmougey, à Lassus et à Moyepal.

Quatre vingt quatorze personnes sont venues découvrir ou redécouvrir les circuits autour de Dounoux, guidées par de magnifiques flèches peintes sur les routes, que d'autres clubs nous envient, si, si ...

La météo a certainement limité le nombre des participants mais ce fut tout de même un succès...au moins pour le Cyclo Dounoux qui enregistrait le plus grand nombre d'inscrits en dehors de ceux mobilisés pour l'organisation.

Merci donc aux cyclos qui ont contribué à cette réussite, élaboration des parcours, fléchage, courses pour les ravitaillements, accueil inscriptions, confection des sandwiches et enfin préparation du barbecue qui a clôturé cette matinée.

Michel Colin et Jean Humbert, premier et deuxième adjoints au Maire sont venus remettre les trophées remportés par :

- Maxime Gauthier, Mathieu Bannerit et Marie Cécile Richard pour les plus jeunes.
- Le club Charlemagne de Granges sur Vologne et l'ASPTT d'Epinal, ex æquo avec 11 participants chacun.
- Le club de La Baffe avec 9 participants arrive en deuxième position.

Rendez-vous l'année prochaine pour la 22^{ème} édition de notre « Randonnée de la Vôge »



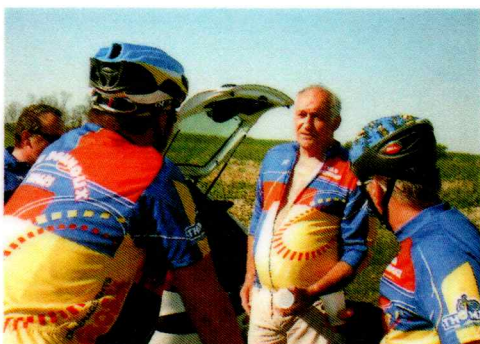
Si une coupe avait été remise au cyclo « le plus éloigné », c'est le jeune homme à gauche de Michel sur la photo qui l'aurait reçue puisqu'il a fait la route depuis Metz pour rouler avec nous.

Le jeune homme, à droite du Président, recevra une coupe quand il sera inscrit au club, ce sera la quatre-vingtième licencié....



NOS SORTIES DOMINICALES

Le 1^{er} mai, par un week-end presque estival les 2 groupes furent agréablement surpris d'avoir un ravitaillement improvisé à Mazeley et à Bouxières aux Bois assuré par Guy Hauberdon que l'on avait repéré de loin affublé de nos nouvelles couleurs. Guy étant habitant de Mazeley et sachant que nous passions près de chez lui, a été très sympa de nous offrir à boire



Le 15 mai avait lieu une sortie avec départ différé à Gruey les Surance, une première innovation au lendemain d'un samedi bien aquatique.

Aussi de bon matin après avoir hésité en regardant la nébulosité, treize cyclos se sont dirigés vers le départ pour un parcours de 85 km en passant par Droiteval et dans les paysages bucoliques de la région de Isches, avec le soleil ! Des villages pittoresques furent traversés comme Sérécourt et Châtillon sur Saône, bastion des Ducs de Lorraine à la limite de la Bourgogne, d'ailleurs le drapeau à leur emblème flottait sur les vestiges du château. Le retour fut tout aussi pittoresque depuis la Rochère avec la traversée des forêts de Selles et Passavant et de Darney, tout un uni-vert printemps! Quant à la fin du groupe, celle-ci rentra par Moscou sans grogner, car c'est là que 3 grognards de Napoléon s'établirent au retour de la campagne de Russie.

12 juin : Découverte du Saintois

C'est avec un air « inspiré » que Alain nous a proposé cette sortie avec un départ différé de Vomécourt sur Madon, lieu de ses origines.

La balade a commencé par la visite de l'église de ce charmant village.

Les 120 km nous ont permis de découvrir de nombreux villages, une quarantaine au total, dont pour les plus célèbres : Haroué, Vézelize, Thorey-Lyautey et bien sûr la Colline avec Sion et Vaudémont.

Après avoir suivi la Vierge Fatima et son cortège Portugais (c'était le rassemblement annuel des portugais du grand est de la France) nous avons déjeuné dans l'enceinte des lieux saints.

Puis nous sommes repartis pour un deuxième pèlerinage, moins sacré, visite de la première maison de Fran6.

Merci Alain pour cette belle journée.



AUBRAC NOUS VOILA !



A un mois du départ, ce N°8 de la Gazette tombe à pic pour un rapide tour d'horizon de notre prochaine escapade estivale. Nous serons 31 du Cyclo Dounoux à s'élancer de St-Flour dans le Cantal le dimanche 24 juillet pour une boucle de 830 km en 7 étapes, soit une moyenne de 120 km par étape. Ce sera donc le plus gros peloton que le club ait connu depuis sa création pour ce type de sortie. Autre particularité, c'est

l'arrivée en masse des cyclotes. Elles seront 13 au départ, attention les gars !!!

Une semaine de reconnaissance fin avril a permis de peaufiner et de confirmer mes impressions laissées à plusieurs reprises lors d'escapades dans la région. L'impression la plus forte, c'est sans doute le sentiment de liberté laissé par les immensités traversées et ce, dans le calme absolu, en contre partie les cafés sont plutôt rares ...

De la bosse, il y en aura, pas très longues mais plutôt du genre montagnes russes. Je confirme donc que 2000 bornes au compteur pour le départ c'est plutôt réconfortant. Bien sûr avec moins ça passe mais autant le faire avec le sourire. Il reste encore un mois pour rattraper le temps perdu.

Les étapes feront en moyenne 120 km avec possibilité d'un jour de repos le mercredi soit 100 km de moins à effectuer dans les bosses des Cévennes. Pour les coups de bambou, les camions seront à la disposition de ceux qui voudront souffler un peu ; surtout ne pas s'en priver !!!

Pas d'impératif horaire, si ce n'est la première étape qui nous amène à Laguiole au pays du couteau où la visite d'un atelier nous attend vers 17 h.

Tous les détails seront exposés aux participants lors d'une réunion préparatoire qui aura lieu le **mercredi 6 juillet à 20h30** à la salle de l'école de Dounoux.

A bientôt et bonne route.

Jean-Luc

CYCLO NATURE

Début juillet on s'arrête sous les cerisiers pour grappiller, mais profitons en car il est bien court le temps des cerises. Les arbres que nous avons vus fleuris au printemps vont donner leurs fruits comme les prunes et vers la fin août les mirabelles, rappelez vous ce que disait Fran6, « le cyclo, la feste il a » car il en boit aussi en digestif.

Il n'y a presque plus de fleurs des champs, la fenaison les a emportées, par contre les maisons sont fleuries et les nains de jardin surveillent massifs et pelouses.



Puis en août viendront les moissons, mais avant regardons l'effet du vent sur les blés, cette vague douce qui les fait onduler comme l'onde sur l'eau un jour d'été.

Autour du mont Ventoux vous respirerez la lavande et autres senteurs méditerranéennes comme la farigoulette. Prenez le temps d'admirer, d'écouter et de sentir, car fin août on se dira en voyant un vol d'oiseaux migrateurs que la prochaine saison va arriver.

Fernand

Le programme des sorties FFCT extérieures.

Le 3 juillet, Cyclo montagnarde « Les Ballons Vosgiens » BCMF

Le 24 juillet, les circuits vosgiens à Saint-Dié, BCVG.

Le 4 septembre, randonnée des Images à Epinal



Pour ces sorties extérieures, rendez-vous à 7 h devant le local ou à 8 h Sur le lieu du départ.

SECURITE

Le vélo est à la fois un sport, un moyen de déplacement particulièrement adapté aux trajets utilitaires et à la promenade. Il est donc important pour le cycliste d'apprendre à tirer le meilleur parti de sa machine pour découvrir le plaisir et la liberté tout en préservant sa sécurité.

Pour assouvir sa passion, le cyclotouriste doit prendre en compte le comportement des autres usagers, leur encombrement et leur vitesse.

Le respect du code de la route doit faire partie des préoccupations du cyclotouriste. Trop d'accidents sont dus au non respect de la réglementation.

Pour sa sécurité, le cyclotouriste doit être vu, car très souvent, il surprend par un comportement incompréhensible ou il est vu tardivement par les autres usagers. Le cyclotouriste doit porter des vêtements clairs.

DONC, POUR PLUS DE SECURITE :

1. j'adapte ma conduite
2. je me fais comprendre
3. je respecte les autres usagers



PS : Etant pompier-secouriste du travail, lors du prochain numéro de la gazette, j'inaugurerai une nouvelle rubrique à partir de mes modestes connaissances « SECOURS ET ASSISTANCE »

JLS

COMPTE RENDU DE LA REUNION DU COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME LE 21 MAI 2005

Représentants du club de Dounoux : **Jean loup SCHLERET** et **Jean NUCERA**

1. **La finale départementale du critérium du jeune cyclo VTT** a eu lieu le 16 avril 2005 à Fays. Il y avait 13 jeunes du club de Fays. Aucun participant des autres clubs. 3 sont sélectionnés pour la finale régionale à Bligny près de Metz. L'an dernier, nous avions au club de Dounoux envoyés 2 jeunes. Cette année, personne, Guillaume et Gauthier n'ayant pas renouvelé leur licence cette année.

2. **Une nouvelle randonnée** permanente à vu le jour : LA RANDONNEE DES BRASSEURS (de Pont à Mousson à Dommartin les Rt)

3. **Le BCGV** (brevet cyclo grimpeur vosgien).

1ère randonnée à Fays le 8 mai 2005, peu de participants : 37 à cause du mauvais temps.

Prochaine randonnée BCGV le 24 juillet 2005 à St Dié.

4. **Une base VTT** va être inaugurée prochainement à St Dié. Avis aux amateurs pour de belles ballades balisées.

5. **Les licenciés dans les Vosges** : DOUNOUX : 79, SAINT DIE : 62, GRANGES : 48, MOYENMOUTIER : 35, MIRECOURT : 57, NEUFCHATEAU : 35, GERARDMER : 43, ASPTT : 31, VELOCIO EPINAL : 60, FAYS : 46, DEO RANDO VTT ST DIE : 16, INDIVIDUELS : 15.

Soit au TOTAL : 568 (en 2004 : 552). **Les plus nombreux : DOUNOUX**

6. **Site Internet CODEP Vosges** : <http://site.voila.fr/codepcyclo88>. N'hésitez pas à le consulter.

7. **L'assemblée générale du codep 88** aura lieu le 19 novembre 2005 à Neufchâteau.

8. Attention **la publicité** ne sera, semble t'il, plus tolérée sur les maillots en 2007 ou 2008. Le groupe cyclo Dounoux sera « hors la loi » et peut risquer une sanction (exclusion ?)

9. Toutes les instances gouvernementales (nationales, régionales et départementales) prônent **le développement des voies vertes et des véloroutes**. C'est bien, mais attention à ce que ces nouvelles infrastructures ne deviennent pas un « ghetto » pour vélo !

10. **Les guides des randonnées cyclotouristes** de Lorraine 2005 sont à votre disposition dans notre local.

JLS et JN

UN MERVEILLEUX FOU PEDALANT SUR UNE DROLE DE MACHINE

« Tous les cyclistes savent que ça existe mais dans les Vosges il y en a très peu, alors ça étonne toujours ». C'est ainsi que le pilote m'a présenté **son vélo couché**.

Il est venu à en acquérir un à la suite d'un mal de dos. Le coût d'achat est certes nettement plus élevé qu'un vélo classique mais il lui donne toute satisfaction au point de ne se servir que de lui à la belle saison (en hiver il pratique encore un peu le vtt "normal"). Le cyclo m'a expliqué qu'il y a une période d'accoutumance d'environ 1000 kms car ce ne sont pas les mêmes muscles qui travaillent. Question rendement : c'est une perte de 4 km/h dans les bosses mais par contre en descente et sur le plat, c'est quasi imbattable. D'ailleurs après Charmois l'orgueilleux, je ne l'ai plus revu.... Le confort est là avec siège réglable, appuie-tête ajustable, guidon "chopper" et frein à disque à l'avant. **CA DONNE ENVIE D'ESSAYER, NON ?**

JLS



VENTOUX 2005

Départ le jeudi 25/08 au plus tard à 13h30 de Dounoux.

Les vélos devront être acheminés la veille au local.

Vendredi 26 : deux options en fonction du temps.

1. Montées du Ventoux avec la possibilité à chacun de choisir le nombre, sur un jour ou sur deux jours.
Repas de mi-journée si possible ensemble au bistrot à Sault avant la dernière montée ou le retour par petite route au pied du Ventoux.
2. Ballade sur la journée pour tout le groupe avec visite de sites notamment le village de Montbrun côté sud du Ventoux. Pique-nique en commun à midi. Le soir visite de caves.

Samedi 27 :

- ◆ L'inverse du choix opéré le vendredi.

Dimanche 28 :

- ◆ Matin : visite à la cave du Grand Bourjassot.
- ◆ Retour vers Dounoux avec arrêt repas de midi à St-Vallier sur la N7 comme d'habitude.

Il est proposé cette année de changer d'hôtel. Deux hôtels côte à côte peuvent nous accueillir avec un maximum de 25 places. Ils sont situés à Ste Colombe sur la route du Ventoux juste après Bédoin.

Pédalament vôtre. Fran6



CARNETS

29 mai 2005

A Laetitia et Vincent, tous nos vœux de bonheur

Félicitations à Doris et Fernand

« Si lors du parcours de ce week-end là, certains d'entre vous ont monté les Cuveaux, d'autres ont vidé les tonneaux ! »

Fernand



Jean Loup vous propose de trouver l'endroit où cette photo a été prise.



Le premier d'entre vous qui donne la bonne réponse gagne une bouteille de « Côtes du Ventoux ».

Tél : 03.29.82.11.62 ou e mail : jean-loup.schleret@wanadoo.fr

Bénédicte et Bruno Moulin nous font part de la naissance de Eva le 3 mai 2005

René et Liliane Alexandre sont les heureux grands-parents d'un petit Samuel né le 19 avril. Le bébé est le fils de Lionel qui a déjà roulé avec nous, notamment lors de notre traversée des Pyrénées en 1998.

Esteban est arrivé le 19 mai pour la plus grande joie de ses parents, Laurence Kurtzemann et Frédéric Perrosé, de son grand frère Léo, et de son Papy Mimi....

Sincères félicitations à tous.

Le proverbe de Mimi

*Quand il tonne les premiers jours de mai
Les vaches auront du lait !*

BIENVENUE AUX NOUVEAUX LICENCIÉS

Gilles AUPETIT
Patrick DEMUMIEUX
Jean-Claude VILLEMÉY



Infos...Infos...Infos...Infos...Infos...Infos...Infos...

★ Je recommande à ceux et celles qui désirent commander des maillots ou cuissards d'envoyer le bon de commande qui était joint à la Gazette N°7. Sachez que pour pouvoir passer une nouvelle commande, il nous faut un minimum de 30 articles.

Avis aux cyclotes : possibilité de commander des maillots coupe femme et sans manches.

Doris

★ La journée des cyclotes « grimpeuses » est prévue cette année le dimanche 10 juillet.

Pour tout renseignement, contacter Fabrice, *Le Coach*, au 03.29.30.74.27 ou par e-mail.

★ Le groupe du samedi après-midi organisera une sortie de 65 km le 24 septembre avec repas en ferme auberge à La Chaume du Grand Ventron. Réservez dès maintenant votre journée.

Jean-Loup

ITINERAIRES DES SORTIES DES MOIS DE JUILLET ET AOUT

Samedi

Rendez-vous tous les samedis après midi à 14h30 sur le parking en face de l'école. Jacques, que nous espérons retrouver en pleine forme et Jean Loup (et non Jean-Louis comme dirait ?????) vous attendent pour sillonner les petites routes touristiques du secteur.

Dimanche

Le 3 juillet, à 8 heures, Dounoux – Hadol, le Sautez, la Draille, les Etangs, Raon Basse, col de Raon, Anty, Hautmantarde - Fallières - La Demoiselle - Plombières - la Feuillée - le Val d'Ajol - les Chênes - le Girmont Val d'Ajol - la Croisette - Remiremont - Eloyes - Jarménil - Archettes - Hadol - Dounoux **90 km**

A 8h 30, Hadol, le Sautez, la Draille, les Etangs, Raon Basse, col de Raon - Anty - Hautmantarde - Fallières - La Demoiselle - Plombières - Ruax - Semouse - Blanc Murger - Bellefontaine - D3 - Carrefour des Drailles - la Racine - Hadol - Dounoux **60 km**

Le 10 juillet, départ à 8 heures, Dounoux – Hadol - la Racine - les Drailles - Fallières - Remiremont - Pont - Dommartin - col de Cheneau - Nol - Vagney - Thiéfosse - col de la Burotte - Planois - Vagney - Remiremont - col de Raon (classique ou par derrière Chaumont) - Raon - Hadol - Dounoux **90 km**

A 8h 30, Hadol - la Racine - les Drailles - Fallières - Remiremont - Pont - Dommartin - col de Cheneau - Nol - la voie verte jusqu'à Remiremont - St Nabord - col de Raon - Raon - Hadol - Dounoux **60 km**

Le 14 juillet, départ à 8 heures, Hadol - Xertigny - le Molieu - le Clerjus - les Censeaux - le Lyaumont - les Maingrins - **Ruisseau des Ecrevisses** (cher à Philippe O !) - Bouligney - Saint Loup - Corbenay - Fougerolles le Château - Prémourey - la Croisette - l'Hotel Enfoncé - Plombières - les Drailles - Hadol - Dounoux **80 km**

A 8h 30, Hadol - Xertigny - le Molieu - le Clerjus - les Censeaux, à droite sur 3 km et à gauche vers les Trémeurs - le Raval - Bains les Bains - Les Voivres - Gremifontaine - Rasey - les Forges d'Uzemain - Uriménil - Dounoux **62 km**

Le 17 juillet départ différé avec départ à Saint Amé à 8 heures.

Dommartin - Peccavillers - Thiéfosse - Saulxures, col des Teyeux au niveau de la scierie, col des Teyeux - Lauvy, col de Lauvy, la Croix des Moinats - La Bresse, le lac des Corbeaux - col de la Vierge - col de Bramont - Kruth - Col d'Oderen - Ventron - Cornimont - Saulxures - Thiéfosse - Vagney - St Amé **87 km**

A 8h 30, les 4 Vents - Renauvoid - Bouzey - Sanchey - Uxegney - Domèvre - Thaon - Girmont - Dogneville - Epinal - route d'Archettes - Arches - Laménil - Grandfaing - Dounoux **55 km**

Les 24 et 31 juillet parcours unique 8h 30 car nos compatriotes sont en Aubrac, et qu'en Aubrac la route ne te rende pas patraque! Et avant d'y aller, n'ait pas le trac !!!!

Le 24, Uriménil - les Forges d'Uzemain - Charmois l'Orgueilleux - La Neuve Verrerie- Maupotel - Le Void d'Escles, **la Voie Romaine** - Ville sur Illon - La Rue - Longeroye - Le Ménil - Puttegey - Agémont - Barbonfoing - Le Void de Girancourt - Naymont - Uriménil - Dounoux **65 km**.

Le 31, Hadol - Xertigny - Lassus - le Clerjus - les Censeaux - La Chaudeau - La Branleure - Le Bas de la Côte - Ruax - descente vers Semouse et à droite, Le Moulin-Les Gouttes - Les Viaux - Bellefontaine - le Pranzieux - Pont de Fouxel - La Racine - Hadol - Dounoux **65 km**

Le 7 août départ 8 heures, les 4 Vents - Renauvoid - la Bourieure - les Forges - Darnieulles - Fomerey - Gigney - Mazeley - Bouxières aux Bois - St Vallier - Bettegney St Brice - Gugney aux Aulx - Ahéville - Vaubexy - Derbamont - Circourt - Hennecourt - Girancourt - Bouzey - Renauvoid - la Curtillotte - Dounoux **90 km**

A 8h 30, les 4 Vents - Renauvoid - la Bourieure - les Forges - Darnieulles - Fomerey - Gigney - Mazeley - Bouxières aux Bois - la Croix de Virine - Hennecourt - Girancourt - Bouzey - Renauvoid - la Curtillotte - Dounoux **63 km**

Le 14 août départ 8 heures, Hadol - Arches - Jarménil - Cheniménil - Tendon - col de Bonnefontaine par route forestière - le Tholy - le Rain Brice - le Haut du Tot - Crémanvillers - Saint Amé - Saint Etienne les Remiremont - Eloyes - Jarménil - Archettes - le Digneul - Grandfaing - Dounoux **92 km**

A 8h 30, Hadol - Arches - Archettes - Jarménil - Docelles - Tendon - col de Bonnefontaine - le Tholy - Julienrupt - St Amé - St Etienne les Remiremont - col de Raon (classique ou par Derrière Chaumont) - Hadol - Dounoux **66 km**

Le 15 août départ 8 heures 30, Dounoux - Archettes - Epinal, la Vierge, route des forts, Razimont, fort des Adelphe - Jeuxey - Dogneville - Girmont - Thaon - Domèvre sur Avière - Uxegney - Sanchey - Bouzey - Renauvoid - les 4 Vents - Dounoux **65 km**

Le 21 août départ à 8 h, Uriménil - Uzemain - Méloménil - Reblangotte - Charmois l'orgueilleux - le Ménil - Ville sur Illon - les Ableuvenettes - Gelvécourt - Heucheloup - Bainville aux Saules - Frénois - Esley - Senonges - Dombasle devant Darney - Jésonville - Lerrain - Escles, le Void d'Escles - Fleuriot - Charmois l'Orgueilleux - les Forges d'Uzemain - Uriménil - Dounoux **95 km**

A 8h 30, Uriménil - Uzemain - Méloménil - Reblangotte - Charmois l'orgueilleux - le Ménil - Ville sur Illon - D6 sur 4km puis à gauche D40, la Voie Romaine - Escles, le Void d'Escles - Fleuriot - Charmois l'Orgueilleux - les Forges d'Uzemain - Uriménil - Dounoux **61 km**

Le 28 août 8h 30, la Racine - Raon aux Bois - col de Raon - Anty - Fallières - direction Remiremont, ancienne route de la Demoiselle - **col du pas de l'âne** - Le Peutet - le Moliron - Plombières - Ruax - Semouse - le Gué du Saut - Xertigny - La Houssière - Buzegney - Hadol Haute - Dounoux **67km**