

La Gazette du CYCLO

Numéro 10 - HIVER 2006

Site Internet : www.chez.com/cyclodounoux

Adresse e mail : cyclodounoux@chez.com

Cyclodounoux.actualités@chez.com

Bonne Année 2006



PROJETS DE L'ANNEE

Italie

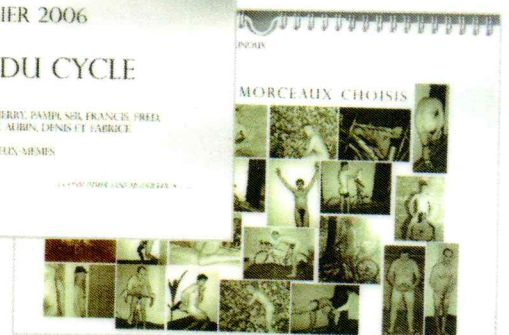
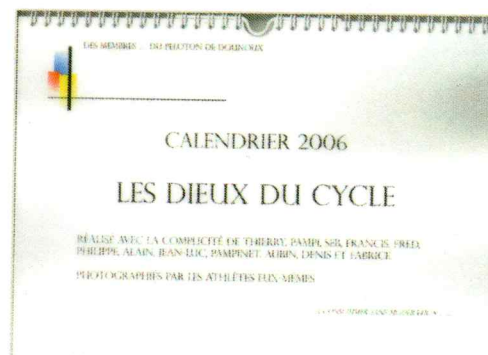
Ardéchoise

Autriche

Mont Ventoux

Automnales

*L'Autriche
sortie de l'été 2006*



NOTRE SORTIE DU SAMEDI 24 SEPTEMBRE AVEC REPAS A LA CHAUME DU GRAND VENTRON.



En ces premiers jours de l'automne et par une belle journée ensoleillée quatorze cyclos, du groupe du samedi après midi mais aussi du dimanche ont démarré du Syndicat, près de Saint Amé pour une ballade de 65 km à travers les Hautes Vosges.

Le parcours avait été concocté par Jean-Loup et Jacques, nous empruntâmes d'abord la voie verte jusqu'à Cornimont, mais au deuxième kilomètre malheureusement Fran6 chût en heurtant un plot en bois ! Ensuite nous nous arrê tâmes aux Gorges de Grosery au niveau de Saulxures sur Moselotte. Puis à la sortie de la voie verte nous nous dirigeâmes vers Ventron et la montée de 7 kilomètres vers la Chaume du Grand Ventron, une superbe montée ! Après un apéro en terrasse à 1200 m d'altitude, direction le resto pour un repas de montagnard, il y avait aussi des alsaciens et des alsaciennes joviaux !

Au sortir de table, direction le col de la Vierge et le lac des Corbeaux avec arrêt pour admirer le paysage avant de descendre à La Bresse pour attaquer ensuite la montée de la journée vers la Croix des Moinats, dernière ascension de la sortie. Ce fut le couronnement d'une saison du groupe du samedi en attendant la nouvelle année cyclo qui devra être aussi riche que ne le fut 2005.

MA SAISON CYCLO DOUNOUX 2005 par François Colin



**Bien dans ses jambes,
Bien dans sa tête**

Si pour moi, la pratique du vélo, est synonyme :

- de santé physique, par la dépense physique, les efforts parfois intensifs et le bien être du corps.
- de santé mentale, grâce aux moments d'évasion, de libération, et aussi d'entraînement de la volonté et du dépassement de soi,
- de découverte à travers des routes inconnues, d'observation de la nature, de son évolution, de sa richesse,
- d'échange avec des copains (copines) sur leurs projets, leurs préoccupations, leur amour du vélo, mais aussi le partage des moments festifs,

Cette cinquième année sur le vélo, après un hiver super sympa en VTT a bien rempli mes objectifs :

- avec les randonnées de la Vôge, les sorties dominicales, les escapades en solitaire ou avec quelques « accros » vers les cimes vosgiennes,
 - un inoubliable périple sportif dans des décors de rêve bien sur, mais surtout un périple cordial dans une équipe dynamique, joviale, sur les plateaux de l'Aubrac, les Cévennes, les gorges du Tarn et de la Truyère pour finir en Auvergne,
 - l'affrontement du Ventoux, ce géant capricieux, et les gorges de la Nesque,
 - l'automnale aux allures estivales, dans des décors canadiens, et une ambiance relaxante ;
- Sans oublier le pique-nique et le vide greniers,
Alors je vous dis à bientôt pour des aventures aussi prometteuses,
Et merci à tous et à toutes*

AUTOMNALE 15 ET 16 OCTOBRE 2005 25 PARTICIPANTS SUR LES 4 FORMULES PROPOSEES



Départ glacial de Dounoux samedi à 9h pour 14 cyclos grelottants :

Dadine - Dom - Brigitte - Isabelle R - Marie Claude - Thierry A - François - Fred - Aubin - Michel K - Fabrice - René - Michel H - Philippe.

↳ Passage à Arches, Docelles, puis "petit réconfort" sympathique à Houx dans une antique "Epicierie-bistro" ou "Bistro-épicerie" tout dépend de ce que l'on vient y chercher, à découvrir !

↳ Montée pentue depuis Réhaupal sur le Champ de Laxet, ce qui a fait dire à certain que, "Laxet n'est pas toujours facile"

↳ Descente inédite, (même pour notre président qui se targuait de bien connaître le coin) sur Granges/Vologne par Berchigranges et c'est déjà midi, apéro-réconfort, pique-nique pantagruélique à

l'étang d'un mien ami boucher dit "BRISE-JARRETS" puis petit tour digestif en barque ou bronzette, car il ne pleut pas toujours à l'automnale, "con" se le dise !

↳ Départ à 15 h pour Bruyères, "petit réconfort" à la terrasse du point-rond, puis direction Brouvelieures, Frémifontaine, Pierrepont-sur-l'Arentèle, Destord et jonction à Padoux avec l'équipe de 14 h composée de, Sylvia - Delphine - Marie Cécile - Martine - Francis - Julien - Alain Tisserant, "petit réconfort" commun au bistrot du village "Le Villageois", ce qui a fait dire à certain, "Au villageois, on vit la joie sur les visages".

↳ Vers 19 h, arrivée nocturne à Moyemont à la ferme auberge des Hetz, accueil du patron dit "Gigi les bonnes blagues" puis "grands réconforts".

Vers 20 h, arrivée en camion de Dominique, de Jean-François et des affaires pour la nuit.

Dîner digne de la réputation de l'auberge, puis soirée culturelle "Poésie et Mirabelle"

Dimanche, départ vers 9 h pour Dommartin-les-Remiremont, "petit réconfort" à Cheniménil avant l'attaque du premier col de la journée "La Croix Bouquot"

↳ Arrivée vers 12 h à la Brasserie artisanale "La Madelon" avec Alain et Jean Luc Riveron qui nous ont rejoints puis visite de la brasserie, meilleure écoute qu'au musée de Château-Lambert en 2004, étonnant ! "petit réconfort maison", copieux déjeuner et à 15 h départ pour Dounoux par le second col de la journée, le redouté "Passo del Raon".

À l'année prochaine pour de nouvelles aventures automnales.

Philippe

ASSEMBLEE GENERALE 2005

C'est devant une assemblée nombreuse que l'AG 2005 s'est déroulée le 20 novembre dans la salle communale de l'oiseau bleu.

Comme l'an passé, un bilan des différentes activités, manifestations ou sorties a été présenté par les organisateurs ou responsables respectifs ainsi qu'une première présentation des projets 2006

Le rapport moral et le rapport d'activités ont été présentés par Michel et le rapport financier par Jean-François.

Placée sous le signe de la convivialité, cette AG s'est achevée par un apéritif offert par le club.

Nous étions ensuite une soixantaine à partager l'excellente paella cuisinée par M. Arioli et les desserts concoctés par les convives.

Belle journée placée sous le signe de l'amitié et de la bonne humeur.



LA DERNIERE SORTIE DE L'ANNEE 2005.



En pensant à la première sortie de la saison le 13 mars ou nous avons roulé dans la neige tombée encore la veille et en voyant le temps presque estival du 30 octobre, s'il fallait résumer, on dirait de la neige de mars au soleil d'automne. Mais le clin d'œil de notre dernier parcours a un peu rappelé le premier quand nous sommes arrivés à la Vierge des Neiges. Parmi les 14 cyclos présents ce matin là, notons trois cyclotes dont deux xertinoises qui nous ont invités à faire une variante depuis Xertigny vers Haudompré dans des paysages où paissaient moutons et vaches avant de rejoindre le lieu-dit « le Bozet » sur la route du Moliou à Xertigny. A bientôt en mars 2006 pour une prochaine saison bien remplie comme nous les connaissons dans notre club, qui est le premier des Vosges !

Fernand.

VTT SAMEDI APRES MIDI



Le VTT du samedi a repris le 5 novembre et continuera tous les samedis après midi jusqu'au début mars 2006, départ à 14 heures au parking du centre du village.

Un petit groupe d'un nombre variable de cyclos s'élance sur les chemins et les petites routes autour de Dounoux pour une sortie d'une vingtaine de km conduite par

Michel K, c'est incroyable comme il connaît la topographie des lieux ! Comme généralement une bonne partie du parcours est en forêt, le port du casque est vivement recommandé. Il faut aussi bien se vêtir car il fait frais et dans certains endroits le gel persiste même aux heures les plus chaudes de la journée.

Avant de partir n'oublions pas non plus de graisser la mécanique, car chaîne bien huilée, pédalage plus aisé !



A MEDITER PENDANT L'HIVER ...

LES SEPT PRECEPTES DE VELOCIO

Le père du cyclotourisme, Paul de Vivie dit Velocio, considérait qu'il suffisait, pour rouler bien et longtemps, d'appliquer les 7 préceptes suivants :

1. Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
2. Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
3. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
4. Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre le soleil, l'air et l'eau.
5. Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
6. Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce que l'on se sent plein de forces.
7. Ne jamais pédaler par amour-propre.



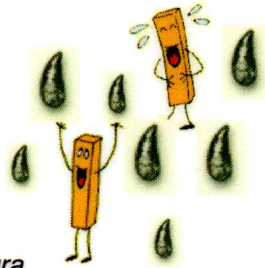
SOIREE MOULES FRITES 2006

SAMEDI 4 MARS

Nous sommes tous conviés à participer à cette soirée organisée tous les ans par le Club et qui remporte un vrai succès.

Michel, qui dirige les opérations, aura besoin d'aide pour faire les courses, dresser les tables et décorer la salle le samedi après midi, et pour le service et la vaisselle le soir.

Réservez dès maintenant cette date, pour passer une bonne soirée dans une ambiance festive et sympathique



COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU CODEP

(comité départemental de cyclotourisme)

Notre club est affilié à la FFCT (fédération française de cyclotourisme).

Avec Jean Nucéra, nous représentons notre groupe cyclo au niveau départemental : Le CODEP.

Le président départemental se nomme Claude Boisselier et dirige le club de St Dié. Les comités départementaux sont chapeautés par des Ligues : pour les Vosges, c'est la ligue de Lorraine : le président en est Bernard Monchot, un mosellan de Château-salins. Cette année, avec Jean, nous avons participé à 3 réunions et samedi après-midi 19 novembre dernier, nous étions encore à Neufchâteau pour l'assemblée générale du CODEP.

Le cyclotourisme est comme son nom l'indique l'occasion de faire du tourisme en cyclos et découvrir les paysages, sinon le patrimoine, la nature, les régions, les villages... Une diversité de pratique, en toute liberté, dans l'entraide, la convivialité, sans esprit de compétition. Une activité de loisirs et de plein air qui conquiert de plus en plus d'adeptes. Dans les Vosges, il y a 13 clubs, ce qui représente 573 licenciés (+74 en 4 ans).

En ce qui concerne Dounoux, nous sommes 79, le club le plus important ! Nous avons rapporté la liste des manifestations mises en place pour l'année 2006. Il y a une vingtaine de randonnées prévues. Elles paraîtront au fur et à mesure dans les prochaines gazettes. Nous vous invitons à participer aux randonnées organisées par les autres clubs. Les organisateurs se donnent du mal et ne sont pas toujours récompensés de leurs efforts avec un nombre de participants trop restreint. En 2006, les dounousiens vont se déplacer plus souvent et pourquoi pas remporter le challenge départemental (en 2005 nous sommes 3^{ème}), qu'en pensez-vous ?

Pendant l'assemblée générale, chacun a pu apporter ses expériences et commentaires et découvrir le compte-rendu des activités de l'année écoulée et les projets de l'an prochain. Nous avons aussi pris connaissance du bilan financier, excédentaire, avant de lever le verre de l'amitié en conclusion.

Jean Loup SCHLERET.

CYCLO HIVER.

L'hiver, la nature est en sommeil en attendant le printemps, mais le cyclo lui ne s'endort pas, il fait du VTT et parfois en fin d'hiver il se remet à la route dans nos contrées et aussi en des lieux au climat plus clément ou il adhère aller, Clément, adhère...hi, hi , hi, ne nous envolons pas trop vite avec la drôle de machine! (comme disait Pampinet, comprenez qui pourra)

Les animaux comme l'écureuil hibernent, ils ont amassé des réserves pendant la belle saison afin de passer l'hiver bien à l'abri. Par contre le cyclo qui n'a pas amassé de réserves pendant la saison passée peut amasser des réserves pendant les repas de la fin décembre, la galette des rois, les crêpes de la Chandeleur, les beignets de carnaval et au moule-frites du Cyclo-Dounoux, réserves qui pourront peser sur sa forme à la reprise de la saison 2006

GIRO DELLA CIOCIARIA 2ème édition

Deux ans déjà ! Nous étions une quinzaine au printemps 2004 sur les routes du Bas Latium pour un périple cyclo-gastro-touristique mémorable.

Nous repartirons en 2006 dans le même esprit: notre hôte de Colle Mattarino nous attend du lundi 1er mai au lundi 8 mai. Parions sur une cuisine à base de truffes, d'asperges sauvages, de tomates et d'huile d'olive. Acette période de l'année, nous profiterons du soleil méditerranéens et seont à l'abri des caprices du temps (sinon je me fais moine). Nous sommes déjà 16 inscrits, pour beaucoup des redoublants; d'autres peuvent encore rejoindre le groupe. Au programme, sept journées dont une possible journée sans vélo (visite de Rome sous la direction de Sandra ?), des circuits d'une centaine de kilomètres, la re-découverte des paysages d'Italie centrale, de ses villages paisibles et pittoresques, la course vers la mer via Sperlonga ou Minturno, l'incontournable soirée al Tartufo, la visite à Teresa, un ou deux parcours plus solides dans les Abruzzes (Forca d'Acero sans la neige ou il Passo del Diavolo)

Pour toutes vos questions ou inscriptions, contactez Alain au 03.29.32.57.42



Abbaye de Trisulti

BIENVENUE AUX NOUVEAUX LICENCIES

Josselin BURGUN de Dounoux
René Pierre FROISSARD de Dounoux
Tony TACHE de Deyvillers



La prochaine gazette sortira début mars avec les parcours de début de saison, des articles retraçant les activités passées et à venir et d'autres concoctés ponctuellement par nos cyclos. A lire dans le prochain numéro : « les femmes au club » et « An 2006 après Bacchus »

A vos plumes ! et encore meilleurs vœux à tous.



Papi Fernand