



LIGUE DE PROVENCE FFCT 2283

CYCLOTOURISME

ROUTE - VTT

RAYON D'OR DE LA CRAU

2025



FEVRIER

### **SORTIES ROUTE**

TOUS LES MARDIS ET JEUDI APRES MIDI : DEPART A 13H15 DEVANT LE CDC

TOUS LES SAMEDIS SORTIE TRACE : DEPART POUR LA JOURNEE DONC PREVOIR CASSE CROUTE

### **SORTIES V.T.T.**

TOUS LES DIMANCHES MATIN DEPART A **7H45** DERRIERE LA GENDRAMERIE ou **8H00** SUR LE LIEU DE DEPART CI DESSOUS :

02/02/25 : **RONDE DES COSTES à Pélissanne 7.15H** 5 circuits de 22 à 46kms

09/02/25 : **MAUSSANE**

16/02/25 : **MAUSSANE (Tour de la Provence)**

23/02/25 : **MAUSSANE**

### **ECOLE CYCLO**

RENDEZ VOUS A **13.45h** POUR UN **DEPART A 14.00h** DU LOCAL ET 14.15h AU POINT DE DEPART CI-DESSOUS ET **RETOUR A 17.00H**

### **Point de départ**

05/02/25 : FONTVIELLE Parking derrière les arènes

12/20/25 : **VACANCES**

26/02/25 : MAUSSANE parking Agora

# COMPTE RENDU DU MOIS

## GALETTE DES ROIS :

Après une sortie à la maison du Gardian où les jeunes ont pu profiter du parcours des bosses, nous sommes revenus au local afin de déguster ensemble la galette des rois.

Tous les jeunes se sont régalés à tel point que la semaine suivante, ils demandaient s'il y avait encore un gouter au retour.

## ASSEMBLEE GENERALE DU ROC :

Le samedi 11 janvier, a eu lieu la 46ème l'Assemblée Générale du club.

Nous avons réussi après de nombreux rappels à obtenir le quorum pour que cette assemblée ait lieu.

Nous sommes 102 membres et les présents ou les pouvoirs nous donnaient 62 voix.

Pour la première fois, le Comité Départemental a voulu attribuer une récompense aux jeunes qui ont représentés le département au niveau national et donc Eléna Collange a été récompensée d'un bon d'achat pour sa 3<sup>ème</sup> place au niveau national.

Le challenge « Marcel Cippiciani » a été attribué pour une année à Eléna Collange pour ses différentes participations mais également son classement national (3<sup>ème</sup> en minime)

Après approbation des candidats au Conseil d'Administration, une réunion a été prévue pour le mardi 14 janvier ayant pour but d'élire le nouveau bureau.

Cette assemblée s'est terminée par un apéritif dinatoire.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Ce mardi 14 janvier, le nouveau conseil s'est réuni pour voter le nouveau bureau.

Malgré ma candidature lors de l'Assemblée Générale, j'ai décidé de démissionner du Conseil d'Administration et laisser ma place de président.

J'ai estimé qu'un quinquennat était suffisant. Pendant ces 5 années j'espère avoir apporté une reconnaissance du club au niveau extérieur et fait que tout le monde soit heureux de venir au club.

Pour moi, ce fut une période de grand investissement mais surtout de grande satisfaction quand je voyais les gens contents lors des différentes manifestations.

Je souhaite au nouveau bureau bonne chance et beaucoup de résultats positifs.

### Ont été élus :

Président : Nicolas CASTAILLAC	06 29 71 21 41	<a href="mailto:contact.roc13@gmail.com">contact.roc13@gmail.com</a>
Secrétaire : Gérard MARIN	06 03 39 25 88	<a href="mailto:ge.marin@sfr.fr">ge.marin@sfr.fr</a>
Trésorière : Eliane D'AMBOISE	06 26 58 31 42	<a href="mailto:elianedamboise@gmail.com">elianedamboise@gmail.com</a>

### Des postes de responsables ont également été précisés :

Responsable école cyclo :	Nicolas CASTAILLAC	06 29 71 21 41	<a href="mailto:ncastillac@gmail.com">ncastillac@gmail.com</a>
Responsable formation :	Rémi GALLIAND	06 84 26 94 90	<a href="mailto:remi.galliand8@orange.fr">remi.galliand8@orange.fr</a>
Responsable sécurité :	Christian ARDOUIN	06 35 15 17 50	<a href="mailto:christian.ardouin@gamil.com">christian.ardouin@gamil.com</a>
Responsable équipement:			
	Eliane D'AMBOISE (route)	06 26 58 31 42	<a href="mailto:elianedamboise@gmail.com">elianedamboise@gmail.com</a>
	Stéphanie POISSONNET (VTT et école cyclo)	06 34 98 48 73	<a href="mailto:stephanieguibaud@yahoo.fr">stephanieguibaud@yahoo.fr</a>

Au cours de cette réunion des décisions ont été prises :

**Equipement :**

1. 2 commandes se feront par an : fin février pour les équipements d'été et fin septembre pour ceux d'hiver.
2. Les commandes seront déposées sous enveloppe à la Maison des Associations avec le chèque correspondant à l'ordre du ROC. Celui-ci sera encaissé 1 mois après livraison des équipements.
3. Les équipements seront distribués un jour défini pour les adultes ou les mercredis pour l'école cyclo au local.

**Ecole cyclo :**

La prise en charge des enfants se fera à **partir de 13.45h** avec un chargement direct des vélos.

Il sera demandé la participation de tous les enfants (sauf cas de force majeure ou suivant les niveaux demandés) de participer aux différents critères ou rallyes.

Un premier rallye aura lieu le dimanche 28 janvier à Châteauneuf les Martigues. Pour ce rallye seul les groupes 3 et certains du groupe 2 pourront y participer.

Le deuxième est prévu à Istres où **tous** les enfants peuvent participer.

**MARCHE DU 21 JANVIER :**

Ce dimanche 19 janvier 2025, nous avons organisé notre marche de début de saison.

Le rassemblement était au cimetière d'Aureille avec un départ à 9.00h pour un parcours de 16 kms.

Malgré une météo peu encourageante (pluie pendant la nuit), nous avons eu 44 participants (28 non-membres, 11 adultes et 5 jeunes du club), et 5 bénévoles pour la logistique.

Les marcheurs étaient encadrés par 6 vététistes du club dont 3 jeunes.

Les absents peuvent avoir des regrets car le temps fut magnifique tout le long du parcours : pas de vent et un grand soleil.

**RALLYE RAID DE CHATEAUNEUF LES MARTIGUES :**

Ce dimanche 26 janvier avait lieu le traditionnel rallye des 3 frères à Châteauneuf les Martigues.

Le club fut représenté par 6 jeunes du groupe 3 encadrés par 2 encadrants et 2 adultes accompagnateurs.

# ACTIVITES A VENIR

## ROUTE :

## ENTRAINEMENTS TRACES :

Pâques en Provence se déroulera cette année à Bollène.

Les entrainements vont reprendre le **SAMEDI 08 FEVRIER 2025 à 9.00h.**

Ils se dérouleront **tous les samedis au départ du CDC** avec un retour dans l'après-midi donc prévoir pour chaque sortie un casse-croute

Samedi 02 février : VAL DE CUECH	82kms	512m dénivelé
Samedi 15 février : TOUR DES ALPILLES	105kms	400m dénivelé
Samedi 22 février : PONT DU GARD	113kms	200m dénivelé
Samedi 01 mars : COUDOUX	115kms	900m dénivelé

**A partir du 01 mars, les départs se feront à 8.30h du CDC.**

## SORTIES DU MARDI ET JEUDI :

Mardi 04 février : Fontvieille - St Etienne du Grès	67kms	260m
Jeudi 06 février : Aureille- Roquemartine- Orgon	74kms	600m
Mardi 11 février : Marais du Pays d'Arles- Mas Thibert	65kms	140m
Jeudi 13 février : Petit tour des Alpilles	67kms	420m
Dimanche 16 février : TOUR DE LA PROVENCE		
Mardi 18 février : Piste cyclable Tarascon	63kms	180m
Jeudi 20 février : Grans- Roquemartine	73kms	470m
Mardi 25 février : Beaucaire- Via Rhona	70kms	200m
Jeudi 27 février : Fléchon- Les Baux- Val d'Enfer	61kms	490m

## VTT :

02 février : Pelissane la Ronde des Costes 5 circuits de 22 à 46kms	inscription sur place ou internet	
09 février : Maussane Calan, Caume, single, relais, guet	22,0kms	440m
16 février : Maussane suivant tracé du tour de la provence		
23 février : Maussane table d'orientation, haute cadenièrè, valmouriane2	22kms	450m

## ECOLE CYCLO :

Le samedi 01 février 2025, a lieu le rallye raid du club de Istres.

Comme indiqué dans le compte rendu du Conseil d'Administration, nous espérons qu'un nombre important de jeunes participera à cette épreuve.

C'est une rencontre entre jeunes des différents clubs dans des épreuves d'orientation, de maniabilité, de réponses à des questions diverses.

Le parcours des plus jeunes est plat (né avant 2015).

Pour les plus grands, il sera un peu plus vallonné mais à la portée de tout le monde.

Il est demandé à chaque participant de mettre **le maillot de l'école cyclo du club et d'avoir sa licence.**

## **TOUR DE LA PROVENCE :**

Cette épreuve a lieu le dimanche 16 février.

Le club a encore été sollicité par l'organisation de cette course pour positionner des signaleurs le long du parcours.

Suite à mon appel, j'ai eu quelques personnes mais pas le nombre demandé par l'organisation. Il me faut encore une dizaine de personnes.

Suivant le positionnement, il faudra être sur place à 12.30h ou 14.30h pendant environ 1.00h.

Je remercie toutes les personnes ayant déjà répondu favorablement et attends les personnes voulant nous aider (il ne faut pas être membre du club mais seulement avoir plus de 18 ans).

Grace à votre participation, le club recevra une somme d'argent qui sera très utile pour financer toutes les activités prévues.

## **INFORMATIONS**

### **LETTRE OUVERTE :**

Comme vous avez pu le lire, lors du conseil d'administration du 14 janvier, j'ai démissionné de celui-ci et donc également du poste de président.

Après cinq années, j'ai estimé qu'il était normal de céder sa place. Nicolas Castaillac s'étant proposé à ce poste, la relève a donc été possible. Je lui souhaite beaucoup de réussite à la tête du club qui comprend la route, le VTT et l'école cyclo.

Lorsque j'ai pris la présidence, c'était pour poursuivre ce que 6 présidents avaient construits.

Joseph, après 18 ans de présidence, me laissait un club en très bonne « santé ». J'ai essayé de poursuivre ce travail de mon mieux.

Je me retire en espérant avoir répondu à toutes vos attentes dans vos différentes activités et sorties.

Longue vie au club.

### **SITE INTERNET :**

Depuis quelques jours, le club s'est doté d'un site internet que je vous conseille de consulter régulièrement pour avoir des informations en temps utile :

**ROC-SMC.FR**

### **LICENCES :**

Toutes les licences sont enregistrées auprès de la Fédération.

Il vous appartient de télécharger votre licence et l'avoir toujours en votre possession lors des différentes sorties (surtout pour les participations à l'extérieur).

Cette licence est très utile pour les inscriptions aux épreuves mais également lorsque se produit malheureusement un accident.

## **REVUE DU CLUB :**

La revue du club vous sera envoyé par mail dans la semaine.

Cela vous permettra de vous remémorer quelques épisodes de la vie du club au cours de cette année 2024.

Vous pouvez le recevoir sur papier (à la demande)

