



PROGRAMME DU MOIS

www.roc-smc.fr - contact.roc13@gmail.com



MARS 2025

SORTIES ROUTE

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

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

SORTIES V.T.T.

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

02/03/25 : **MAUSSANE**

09/03/25 : **SALON** ou **VTT Rallye Raid de Velaux pour ceux qui le souhaitent**

16/03/25 : **MAUSSANE**

23/03/25 : **MOTO CROSS - Rallye Raid du ROC, pas de sortie organisée, info à suivre**

30/03/25 : **TABLE D'ORIENTATION - Nouveau Circuit**

ECOLE CYCLO

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

Point de départ

05/03/25 : MOURIES Parking moto cross

12/03/25 : FONTVIEILLE Parking derrière les arènes

19/03/25 : MAUSSANE Parking agora

26/02/25 : MOURIES Parking moto cross

RENDEZ VOUS IMPORTANTS

01/03/25 : CRITERIUM EDUCATION ROUTIERE à PERNES LES FONTAINES

02/03/25 : RALLYE RAID DE VELAUX

15/03/25 : CRITERIUM DEPARTEMENTAL ROUTE à PLAN DU CUQUES

23/03/24 : RALLYE RAID du ROC

29/03/25 : CRITERIUM DEPARTEMENTAL VTT à LA TOUR D'AIGUE

COMPTE RENDU DU MOIS

RALLYE RAID DE ISTRES :

Le samedi 01 février 2025, le traditionnel rallye raid du club de Istres était prévu. Au départ, il y avait 6 adultes et 19 jeunes (des 3 groupes) qui comptaient participer ! Malheureusement, l'événement a été annulé en raison de fortes pluies. C'est dommage, car cela aurait été une excellente représentation de notre club. Espérons que la météo sera meilleure la prochaine fois.

TOUR DE LA PROVENCE :

Cette épreuve a lieu le dimanche 16 février.

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

"Un grand merci pour votre participation comme signaleur au Tour de la Provence.

Nous avons été agréablement surpris par votre désir de participation et surtout pour ceux qui ont répondu pour être présents aux deux postes.

Je remercie également les vététistes (surtout Joseph) pour avoir fait une sortie qui leur a permis d'être présents dès 12.00h.

Votre présence à cette manifestation permettra au club de s'enrichir de 990€.

Bonne continuation à tous et encore un GRAND MERCI"

Jacques Natonek

Message reçu de l'organisation du Tour de la Provence.

"Félicitation à tous car c'est grâce à vous que cela est possible.

Les termes de l'organisateur sur notre mission ont été : « remercier les signaleurs qui ont été fantastiques » ! Que rajouter de plus !

La pression était très forte : la sécurité des courses cyclistes ayant été mise à rude épreuve , il nous fallait être irréprochables ! Nous l'avons été !

Et je suis à nouveau très fière de faire équipe avec vous !

Un immense merci pour votre implication, votre adaptation à toutes nos demandes, nos modifications, votre rigueur.

On se retourne bientôt pour d'autres aventures !

MERCI !"

Anne

ACTIVITES A VENIR

ROUTE :

ENTRAINEMENTS TRACES :

Pâques en Provence se déroulera cette année à Bollène.

Le départ pour 01 mars et 8 mars se feront à 8.00h du CDC.

Le départ pour 15 mars et 22 mars se feront à 7.30h du CDC.

Le départ pour 29 mars se fera à 7.00h du CDC.

Ils se dérouleront **tous les samedis au départ du CDC**, soit en voiture ou soit en vélo, avec un retour dans l'après-midi, donc prévoir pour chaque sortie un casse-croûte.

Samedi 01 mars : COUDOUX	115 kms	Départ de St. Martin
Samedi 08 mars : GRAVESON	89 kms	Départ de St. Martin (par voiture)
Samedi 15 mars : VERNEGUES	111 kms	Départ de St. Martin
Samedi 22 mars : FONTAINES DE VAUCLUSE	125 kms	Départ de St. Martin
Samedi 29 mars : ISTRES	50 kms	Départ de St. Martin (par voiture)

Sortie exceptionnelle le vendredi 14 mars : LANCON pour voir passer le Paris Nice -
Départ 13h15 du CDC

VTT :

Comme indiqué sur la première page, voici en détail les différentes sorties :

02/03/25 : Maussane : 5 bis - Maussane, Moulin d'Arcoule, Chv, single, Montauban, Moulins, single, aqueduc, Crottes, Canal, carrière, single, Nas de Gilli, grand Méjan - 28,5 kms 250m

09/03/25 : Salon : (ch Tallagard), EDF, Vernègues, Badasset, Aurons Salon - 26,6kms, 500m
ou VTT Rallye Raid de Velaux pour ceux qui le souhaitent

16/03/25 : Maussane: val Cabrières, St Peyre, ND du Chateau, 4 Cantons, Retraite - 32,6 kms, 620m

23/03/25 : MOTO CROSS - Rallye Raid du ROC, pas de sortie organisée, info à suivre

30/03/25 : TABLE D'ORIENTATION - Nouveau Circuit - Table d'orientation, Haute Cadenièrre, Lac St Rémy, Single Lombard - 24 kms, 500m

ECOLE CYCLO :

Le samedi 01 mars 2025, a lieu le Critérium Education Routière à Pernes les Fontaines. Un message sur WhatsApp a été envoyé à propos de cet événement. Nous avons demandé une réponse avant le 25 février. Il n'y a eu qu'une seule réponse positive. Veuillez noter que le transport et l'accompagnement pour cet événement seront à la charge des parents.

Le dimanche 02 mars 2025, a lieu le Rallye Raid de Velaux. Cette épreuve est ouverte uniquement au Groupe 3, en raison des 21 km et 360 m de dénivelé. Un message sur WhatsApp a été envoyé à propos de cet événement. Nous avons demandé une réponse avant le 25 février. Il y aura 3 adultes et 7 jeunes qui participeront à ce Rallye Raid proposé par Velaux.

Le samedi 15 mars 2025, a lieu le Critérium Départemental Route à Plan du Cuques. Faites-nous savoir par mail ou via le groupe WhatsApp si votre enfant est intéressé. Veuillez noter que le transport et l'accompagnement pour cet événement seront à la charge des parents.

Le samedi 29 mars 2025, a lieu le Critérium Départemental VTT à La Tour D'Aigues. Notre objectif est d'impliquer le plus grand nombre possible de jeunes dans cet événement. Nous avons déjà demandé quels jeunes étaient intéressés à participer et nous en avons pris note. Une formation d'orientation spécifique, dirigée par Joseph LYVINEC, a déjà commencé pendant les sorties du mercredi. Nous avons également préparé les jeunes à leurs

compétences mécaniques tout au long de l'année. Les encadrants du club assureront principalement le transport, mais il est possible que nous ayons besoin d'aide supplémentaire. Nous vous tiendrons au courant.

RALLYE RAID DU R.O.C. :

Le **23 MARS 2025**, le club organise son traditionnel rallye raid qui se déroulera au moto cross de Mouriès.

TOUS LES ENFANTS inscrits au club devraient être présents à cette manifestation. **Port du maillot du ROC OBLIGATOIRE.**

Je vous enverrai un mail avec les détails de l'épreuve.

Des clubs extérieurs participeront à ce rallye donc il serait **TRÈS** souhaitable que tous les jeunes du club soient présents.

Ce rallye est une sortie différente de nos sorties du mercredi car d'autres épreuves sont au programme dont surtout la maniabilité. Cela permet également de faire d'autres connaissances et de se juger sur ses acquis.

Je vous demande donc de confirmer la présence de votre enfant pour le **mercredi 13 mars**. Un sondage sur WhatsApp sera envoyé. Les parents sont également les bienvenus pour voir le progrès de vos enfants et peuvent également nous aider dans la notation à la maniabilité.

Seuls les parents inscrits au club peuvent accompagner les groupes à vélo. Si vous êtes inscrits (possédez une licence au club), faites-nous savoir que vous êtes intéressés pour rouler.

Dans l'attente de vos réponses positives.....

Pour cette manifestation, je fais également un appel aux adultes Vététistes afin d'encadrer les jeunes pendant la randonnée.

Il est demandé à chaque participant **d'être porteur de sa licence.**

INFORMATIONS

LETTRE OUVERTE :

Comme vous le savez déjà, suite au départ de Jacques NATONEK de la présidence du ROC après 5 ans de service, j'ai accepté la responsabilité de président du ROC. Je tiens à préciser qu'avec Stéphanie POISSONNET, Marcel COLLANGE et Gérard MARIN nous travaillons ensemble pour continuer le bon fonctionnement du club. Nous sommes également soutenus par tous les membres du CA du ROC : Eliane D'AMBOISE, Rémi GALLIAND, Christian ARDOUIN, Jean-Jo BRUN, Henri NIEDEROEST, Georges RIOLS, Eric BRIZARD et Alicia PALLEGOIX. Nous sommes également très soutenus par Jacques NATONEK, qui a rejoint la Commission Déléguée jeunesse CODEP 13 et Joseph LYVINEC, qui est membre fondateur du ROC et organisateur actuel des sorties VTT adultes.

Cette année, j'ai le titre de Président, mais l'année prochaine ce titre tournera à un autre membre, de sorte que chaque année un nouveau président soit nommé. L'objectif de cette nouvelle organisation est de partager plus équitablement les très lourdes responsabilités de président.

Ensemble, nous ferons de notre mieux pour faire du ROC le club que nos membres fondateurs espéraient qu'il serait à sa création.

SITE INTERNET :

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

www.roc-smc.fr