



PROGRAMME DU MOIS

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



AVRIL 2025

SORTIES ROUTE

TOUS LES MARDIS ET JEUDI APRÈS MIDI : DÉPART À 13H15 DEVANT LE CDC

TOUS LES SAMEDIS SORTIE TRACE : DÉPART POUR LA JOURNÉE DONC PRÉVOIR CASSE CROÛTE

SORTIES V.T.T.

TOUS LES DIMANCHES MATIN DÉPART À 7H45 DERRIÈRE LA GENDARMERIE ou 8H00 SUR LE LIEU DE DÉPART CI DESSOUS :

06/04/25 : **MAUSSANE**

013/04/25 : **MOTO CROSS**

20/04/25 : **MAUSSANE**

27/04/25 : **MAUSSANE**

ECOLE CYCLO

RENDEZ VOUS À 13h45 POUR UN **DÉPART À 14h00** DU LOCAL ET 14h15 AU POINT DE DÉPART CI-DESSOUS ET **RETOUR À 17h30**

Point de départ :

02/04/25 : **FONTVIEILLE** - Parking derrière les arènes

09/04/25 : **VACANCES**

16/04/25 : **VACANCES**

23/04/25 : **MAUSSANE** - Parking Agora

30/04/25 : **MOURIES** - Parking moto cross

RENDEZ VOUS IMPORTANTS :

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

26/04/25 : CRITERIUM REGIONAL VTT à ISTRES (pour ceux qui sont qualifiés)

COMPTE RENDU DU MOIS

Savoir Rouler à Vélo :

Pour ceux d'entre vous qui ne connaissent pas Savoir Rouler à Vélo, il s'agit d'un programme initié par les services des sports (et créé à l'origine par Joseph LYVINEC) pour familiariser les enfants de nos écoles locales à la pratique du vélo et au code de la route. Pendant une semaine, les enfants des écoles locales passent trois demi-journées à faire différents ateliers vélo. Ce programme a commencé le 25 février et finit le 4 avril.

Le ROC a traditionnellement aidé en gérant l'un de ces ateliers, où les enfants apprennent les compétences en vélo, équilibre sur le vélo, quelques points mécaniques, le vocabulaire vélo, la sécurité à vélo, et le code de la route en vélo.

Depuis le 25 février, Joseph LYVINEC, Henri NIEDEROEST, Gérard MARIN, Benoît DE BETTIGNIES, Rémi GALLIAND, Jacques NATONEK, et Patrick JIOLLENT donnent de leur temps et de leurs connaissances à ce programme et surtout aux enfants de nos écoles primaires pour encadrer ces ateliers. Merci à eux pour leur bénévolat !

Criterium Education Routière :

Le samedi 01 mars 2025, a eu lieu le **Critérium Education Routière à Pernes les Fontaines**. Quatre de nos jeunes membres (Victor MASSAL, Stévan AYME GOSSE, Aleksy AYME GOSSE et Louis CIANCANELLI) ont participé à cet événement. Merci à eux et également à leurs parents qui ont assuré leur transport aller-retour à l'événement.

Rallye Raid de Velaux :

Le dimanche 02 mars, 10 jeunes et 6 adultes ont participé au **Rallye Raid de Velaux** dans des conditions parfaites. Un groupe a effectué un parcours de 18,5 km, tandis qu'un deuxième groupe a effectué un parcours de 21,5 km, composé de DFCL, de singles serrés dans les arbres et de quelques descentes techniques sur rochers. Après le parcours de maniabilité, que tout le monde a réussi avec succès, Dorian POISSONNET a fait une chute et s'est blessé. Heureusement, nous étions très près du parcours de maniabilité, et quelques organisateurs de Velaux ont pu ramener Dorian dans leur camionnette jusqu'au clubhouse. Il s'est avéré que Dorian s'en sortirait bien.

Après avoir terminé le parcours et être retournés à la zone d'inscription, les jeunes ont reçu des médailles et un trophée. Merci à Jean-Luc CROSA, Alain PIRON et le reste du Club Velaux pour avoir organisé cet événement avec autant de succès ! Nous avons hâte de les accueillir lors de notre Rallye Raid plus tard ce mois-ci.

Critérium Départemental Route à Plan-de-Cuques :

Le samedi 15 mars 2025, a eu lieu le **Critérium Départemental Route à Plan-de-Cuques**. Elena COLLANGE était la seule de nos jeunes membres à participer à cet événement. Merci à Elena pour sa participation et sa représentation du club ! **Egalement, voici son compte rendu :**

Le samedi 15 mars 2025, j'ai participé à un critérium de vélo de route à Plan-De-Cuques. Nous étions trois au total dont deux garçons de cette ville et moi-même, ce qui nous a permis de former un seul trio. La journée était bien organisée et composée de plusieurs épreuves qui ont testé nos compétences dans différents domaines.

Nous avons commencé par un rallye de 25 km à réaliser en deux heures. L'épreuve était assez facile, bien que nous ayons rencontré une côte de 18%. Durant ce parcours, il fallait trouver des balises et répondre à deux questions. La gestion de l'orientation était essentielle pour ne pas perdre trop de temps. Ce rallye m'a permis de me mettre dans l'ambiance, avec une concentration optimale.

Ensuite, nous avons enchaîné avec l'épreuve de mécanique. Pour ma part, j'ai dû dériver une chaîne. Tout se passait bien jusqu'à ce que je sorte le rivet ! Petite erreur, mais j'ai réussi à terminer l'épreuve sans trop de souci.

Après un bon repas copieux, nous avons continué avec l'épreuve de maniabilité, mon épreuve préférée, tout le monde le sait ! Sur un parcours semé d'obstacles, j'ai dû faire preuve de finesse et de précision. J'ai terminé avec seulement deux fautes, ce qui m'a coûté 20 points. Quelques passages étaient plus techniques, mais j'ai réussi à rester attentif.

L'épreuve d'orientation a suivi, avec 45 minutes pour trouver des balises à l'aide d'une carte et d'une boussole. La fatigue commençait à se faire sentir à ce moment-là, mais j'ai gardé ma concentration.

Enfin, nous avons conclu avec l'épreuve des connaissances générales, consistant à répondre à une vingtaine de questions. J'ai malheureusement fait une erreur en faisant naître Marcel Pagnol à Paris... Oups!

Pour conclure, Chaque épreuve m'a permis de tester différentes facettes de mes compétences en vélo, de l'orientation à la mécanique, en passant par la maniabilité. J'ai ressenti à la fois des moments de doute, mais aussi une grande satisfaction personnelle, notamment dans les épreuves qui exigeaient de la précision et de la gestion du stress. Le critérium à Plan de Cuques a été un excellent moyen de me challenger tout en m'amusant. Je suis déjà motivé pour les prochains critériums et pour perfectionner mes compétences dans ces différentes disciplines!

Brevet Route 100 km à Istres

Le samedi 22 mars, cinq de nos cyclistes sur route (Eliane D'AMBOISE, Laurence TABUSSE, Mado ATCHI, Roger OLIVIER, et Pierre SARNETTE) ont participé au **Brevet Route de 100 km à Istres**. Les 5 ont fait leur départ d'Istres avec leur cartons pour le pointage à Lançon, puis un autre à Lambesc. Pause café et repas fait en haut de la côte de coudoux avec le soleil qui les a accompagnés jusqu'à Lambesc. Le retour était fait par Lançon, et puis par Pélissanne. Le vent soufflé très fort sur Miramas, mais ils sont arrivés à Istres vers 14h30. Le brevet de 100 km normalement validé en moins de 7 heures avec départ le matin de Istres à 8h15. C'est une habitude de participer à cet événement tous les ans, qui cette année s'est fait avec de la chance, sans pluie.

Rallye Raid du ROC à Mouriès :

Le dimanche 23 mars avait lieu notre Rallye Raid annuel. Cette année, nous l'avons fait à Mouriès. Dans l'ensemble, ce fut un événement réussi, avec une bonne participation parmi nos jeunes. Également, 4 autres clubs (Foss, Velaux, Châteauneuf les Martigues, et Istres) y ont participé. Il y a avait **23 de nos jeunes participants et 15 jeunes des autres clubs, donc 3 filles !**

Merci également à ces clubs voisins qui ont participé et contribué à faire de cet événement un moment convivial pour nous tous.

Il y avait essentiellement le choix entre 2 parcours; le plus court étant accessible aux plus jeunes. Le plus grand parcours était bien plus technique. Ils devaient suivre leur parcours, qui était tracé avec du ruban et à l'aide de la carte. Merci à Joe CIPPICIANI qui m'a aidé à baliser les parcours ! Réparties tout au long de leur trace, les jeunes ont trouvé 3 questions balises (préparé entre autres par Stéphanie POISSONNET), auxquelles ils devaient répondre en groupe.

Il y avait aussi un super parcours de maniabilité conçu par Rémi GALLIAND et Christian ARDOUIN, qui mettait à profit le terrain naturel offert par le Parc Naturel Régional des Alpilles. Il y avait aussi quelques modules en métal (rampe basculante, saut, et obstacle en forme de rampe fixe), qui ont été réalisés par Christian ARDOUIN pendant son temps personnel, que nous pourrions réutiliser lors de futurs Rallye Raids ou d'entraînements. Les parcours se sont révélés être un excellent défi pour tous les participants, testant leur équilibre, leur dynamisme de pédalage et leur capacité de lire un terrain varié.

Merci à Henri NIEDEROEST et Georges RIOLS qui ont préparé toute la nourriture et les boissons pour les différents ravitaillements disséminés sur nos deux parcours, ainsi qu'aux bénévoles qui ont tenu ces stands indispensables.

A l'arrivée du Rallye Raid, chaque participant a reçu une médaille, qui a été remise par notre ancien président de club, Jacques NATONEK.

En tout, Il y avait environ 15 bénévoles, composés d'encadrants, membres et de parents. Sans leur aide, cet événement aurait été impossible ! Merci à tous ces bénévoles pour leur temps et leurs efforts qui ont consacré pour beaucoup d'entre eux des semaines de préparation et d'organisation.

Critérium Départemental VTT à La Tour D'Aigues :

Le samedi 29 mars 2025, a lieu le **Critérium Départemental VTT à La Tour D'Aigues**. Dix de nos jeunes sont inscrits pour cette épreuve. Une formation d'orientation spécifique, dirigée par Joseph LYVINEC, a été mise en place pendant certaines sorties du mercredi. Nous avons également préparé les jeunes à leurs compétences mécaniques tout au long de l'année. Les deux encadrants (Stéphanie POISSONNET et Nicolas CASTAILLAC) du club assureront le transport sur cette journée.

Sortie route :

Les sorties de mardi et jeudi ont été fortement perturbées par le mauvais temps, donc un certain nombre d'entre elles ont été annulées. Cependant, les sorties du samedi se sont déroulées comme prévu. Il y avait environ 6 à 8 personnes à chaque sortie.

Sortie VTT :

Les sorties du dimanche se sont déroulées comme prévu. Il y avait environ 6 à 9 personnes à chaque sortie. Il y en avait aussi un certain nombre d'entre eux qui ont donné de leur temps pour aider au Rallye Raid du ROC le 23 mars.

ACTIVITÉS À VENIR

ROUTE :

ENTRAINEMENTS TRACES :

Pâques en Provence se déroule cette année à Bollène.

Les sorties se déroulent **tous les samedis au départ du CDC à 8.00**, avec un retour dans l'après-midi, donc prévoir pour chaque sortie un casse-croûte.

Samedi 05 avril : **Le Lubéron** : 135 kms / 1000 m

Samedi 12 avril : **La Trévarèse** : 156 kms / 1200 m

Samedi 19 avril : **sortie finale trace : le circuit sera suivant la météo** : 190 kms

Dimanche 20 avril : **Pâques en Provence à Bollène**

Samedi 26 avril : **sortie de printemps : Sénanque** : 155 kms / 1400 m

Jeudi 1er mai : **Saint Andiol** : 80 kms / 1000 m

Rando Inter Club Route à Venir :

06 avril - Rando de l'Etoile à Plan de Cuques (3 parcours route : 50 kms D+ 550 m, 70 kms D+ 900, 90 kms D+ 1250 m) **et** (1 parcours gravel : 45 kms D+ 1099 m)

12 avril - Rando St. Saturnin les Avignon (3 parcours : 61 kms, 91 kms, 108 kms)

13 avril - Rando Roche Amère (3 parcours : 60 kms, 80 kms, 97 kms)

26 avril - Rando Paluds de Noves (3 parcours : 18 kms familial, 63 kms avisés, 83 kms expert)

1er mai - Rallye du Muguet (3 parcours : 28 kms familial, 62 kms avisés, 92 kms expert)

1er mai - Rando Roue et Gravel de Saint-Andiol (4 parcours route : 30 kms D+ 100m, 60 kms D+ 600 m, 80 kms D+ 800m, 100 kms D+ 1000 m) **et** (2 parcours gravel : 50kms D+400m, 80 kms D+ 900 m)

16-18 mai - Rando Séjour au Féminin à SAHUNE [26] - 180 euros en pension complète (60 kms, 90kms, 110 kms) - contactez Nicolas Castaillac pour plus d'informations

VTT :

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

06/04/25 : **MAUSSANE** : Maussane, Mes de Maï, 4 cantons, Mas de Chabert, Mas de Piboules, Val Mouriane, Carita - 26 kms / 500 m

13/04/25 : **MOTO CROSS** : Motocross, Vallongue, Som Destet, Single Pascal, Gros calan, Figuières, Guet, Rte Fleurie - 25,7 kms / 480 m

20/04/25 : **MAUSSANE**: Maussane, Calan, Caume, Single, Relais, Guet - 25,5 kms / 570 m

27/04/25 : **MAUSSANE** : Maussane, Guet, Ventoux, 4 Cantons, retraite, Pl Rouge - 24,6 kms / 470 m

Rando Inter Club VTT à Venir :

05 avril - Rando VTT des Garrigues (5 parcours : 20 kms, 30 kms, 40 kms, 50 kms, 60 kms)

06 avril - Rando VTT de l'Etoile à Plan de Cuques (3 parcours : 10 kms D+ 290 m, 22 kms D+ 640 m, 27 kms D+ 830 m)

06 avril - Rando VTT du Mazet à Eguilles (3 parcours : Bleu familial 9 kms, Rouge 30 kms 900D+, Noir 35 kms 1150D+)

13 avril - Rando VTT Roche Amere (3 parcours : 10 kms, 20 kms, 30 kms)

13 avril - Rando VTT des Capitelles (4 parcours : 15 kms, 25 kms, 35 kms, 45 kms)

13 avril - Rando VTT La Londe les Maures (Site de la Brulade) (5 parcours : 8 kms, 18 kms, 30 kms, 43 kms, 54 kms)

04 mai - Rando VTT Draille des Alpilles à Eygalières (3 parcours : 19 kms D+157 m, 26 kms D+420 m, 38 kms D+682 m)

18 mai - Rando VTT de Miramas (3 parcours : 25 kms, 35 kms, 45 kms)

18 mai - Rando VTT Liracoise (4 parcours : 25kms D+350 m, 35 kms D+750 m, 45 kms D+1050 m, 55 kms D+1300 m)

03 août - Rando des 3 cols à Barcelonnette (2 parcours : 122 kms D+3300m, 59 kms D+1690)

ECOLE CYCLO :

26 avril - Critérium VTT Régional à ISTRES (pour ceux qui sont qualifiés)

21 mai - Sortie VTT à Grans

24 mai - Mai à Vélo - sortie balade à Saint Martin de Crau

29 mai au 01 juin - Critérium National VTT à Nans Les Pins

14 et 15 Juin - Séjour à Montclar

22 juin - Repas et récompense pour l'année 2024-2025

05 au 12 juillet - SNEJ au Lac du Bourget pour les jeunes de 10-13 ans

20 au 27 juillet - séjour à Montgenèvre pour les jeunes de 13-17 ans

INFORMATIONS DIVERS

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