



PROGRAMME DU MOIS

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



MAI 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 :

04/05/25 : EYGALIÈRES

11/05/25 : MAUSSANE

18/05/25 : MIRAMAS

25/05/25 : AUREILLE

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 :

07/05/25 : FONTVIEILLE - Parking derrière les arènes

14/05/25 : MAUSSANE - Parking Agora

21/05/25 : MOURIES - Parking moto cross

28/05/25 : FONTVIEILLE - Parking derrière les arènes

RENDEZ VOUS IMPORTANTS :

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

15/05/25 : Le paiement du Séjour à Montclar est dû

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 a 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 !

Critérium Départemental VTT à La Tour D'Aigues :

Le samedi 29 mars, s'est déroulé le critérium départemental école cyclo à la Tour d'Aigues. 8 jeunes ont accepté de représenter le club ! Il y a avait également 2 encadrants et un parent qui a aidé avec l'encadrement.

Junior :

Gael POISSONNET	10eme général / 7eme Junior Garçon
Téo PONCET	21eme général / 10eme Junior Garçon

Cadet :

Maxime MENUET	18eme général / 5eme Cadet Garçon
---------------	-----------------------------------

Minime

Aleksi AYME-GOSSE	43eme général/ 11eme Minime Garçon
Dorian POISSONNET	30eme général/ 8eme Minime Garçon

Benjamine:

Stevan AYME-GOSSE	35eme général
Olivier CASTAILLAC	47eme général
Tristan PALLEGOIX	40eme général

Encadrants :

Nicolas CASTAILLAC
Stéphanie POISSONNET

Dorian et Maxime se sont tous deux qualifiés pour le critérium régional, qui se déroulera à Istres le 26 avril. Félicitations à eux !

Merci à Joseph qui pendant 4 mercredi a fait une formation spécifique à ces jeunes afin qu'ils arrivent à cette épreuve avec le maximum de chance de réussite. Il s'est principalement concentré sur l'orientation, mais a également abordé le QCM.

Nous avons aussi fait des séances mécaniques de vélo : fonctionnement des freins, le changement d'un câble de dérailleur, le changement d'un pneu lors d'une crevaison, le changement de plaquette de frein, etc...

Tous les 8 ont brillamment représenté le ROC.

Nous remercions fortement les encadrants et parents qui ont accepté de se charger du transport de ces jeunes !

Pâque en Provence :

Félicitations à nos deux courageux traceurs Laurence et Roger qui ont réalisé **plus de 270 kms à vélo**.

Ils sont partis de St martin samedi matin avec un fort vent de sud-est de face , et ont roulé **152 kms** (st martin-pertuis- st martin).

Laurence était au rapport samedi soir : "on en a bavé !"

Dimanche, ils ont garé la voiture à Velleron et ont emprunté la via Venaissia . Ils ont roulé jusqu'à Bollène pour rejoindre la concentration de Pâques en Provence. distance parcourue :

120 kms (Velleron-Bollène aller retour).

Chapeau bas les amis !

Sortie route :

Les sorties de mardi et jeudi se sont déroulées comme prévu. Les sorties du samedi se sont aussi 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.

ACTIVITÉS À VENIR

ROUTE :

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.

Jeudi 01 mai : **Rallye de St. Andiol** : 60 kms D+600 m , 80 kms D+800 m

Samedi 03 mai : **Val de Quech** : 88 kms D+750 m

Jeudi 08 mai : **Frigolet** : 90 kms D+700 m

Samedi 10 mai : **Rallye de Serres** : 85 kms

Samedi 17 mai : **Rallye de Morières les Avignon**: 65 kms D+450 m, 105 kms D+845 m

Samedi 24 mai : **Rallye de Mazan**: 90 kms D+1150 m

Samedi 31 mai : **Rallye de Le Pontet**: 90 kms D+800 m

Rando Inter Club Route à Venir :

26 avril - Rando Paluds de Noves (3 parcours : 18 kms D+ 22 m familial, 63 kms D+ 476 m avisés, 83 kms D+ 671 m expert)

26 avril - Rallye des Coteaux du club de Sarrians (2 parcours : de 56 kms, 76 kms)

26 avril - Brevet Fédéral de 100 kms et 200 kms à Gap

27 avril - Ronde des Maures de la Garde (4 parcours : 126 kms D+1587 m, 103 kms D+1037, 89 kms D+771 m, 54 kms D+417 m)

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)

03 mai - Rando des Coteaux de Mornas (3 parcours : 60 kms D+430 m, 80 kms D+840 m, 102 kms D+1000 m)

04 mai - Rando de Sanary (2 parcours : 110 kms D+1730 m, 154 kms D+1920 m)

10 mai - Les Bosses du Comtat Venaissin - cyclos serrois 84 (5 parcours route : 55 kms D+ 600m, 85 kms D+ 1150 m, 105 kms D+ 1450m, 120 kms D+ 1750 m, 140 kms D+ 2050 m)

17 mai - Rallye des Coteaux à Morières-les-Avignon (3 parcours : 65 kms D+445 m, 106 kms D+875 m, 150 kms D+2015 m)

16-18 mai - Rando Séjour au Féminin à SAHUNE [26] - séjour annulé

24 mai - Rando de Mazan (90 kms D+1057 m)

31 mai - Le Pontet (90 kms D+800 m, 110 kms D+1000 m)

01 juin - BRM 200 km Route à Valbonne (06)

VTT :

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

04/05/25 : **EYGALIERE** : Rallye de Mollégès - Draille des Alpilles, informations à suivre - 26kms / 420m

11/05/25 : **MAUSSANE** : Maussane technique, Remise, Mt Paon, Nas de Gily, Place rouge, Grand Méjan (sommet) - 21,2 kms / 500 m **OU** Maussane technique, Remise, Mt Paon, Nas de Gily, Place rouge, Grand Méjan (sommet) - 20,5 kms / 400 m

18/05/25 : **MIRAMAS, CABASSE**: Rallye de Miramas, informations à suivre - 34 kms / 350 m

25/05/25 : **AUREILLE** : Aureille, Alpe d'Huez, Figuières, Mas Pascal, Gros Calan, Pyl, Roquemartine, Bergerie - 26 kms / 493 m

Rando Inter Club VTT à Venir :

27 avril - Ronde des Maures (4 parcours : 54kms D+417 m, 89 kms D+771 m, 103 kms D+1037 m, 126 kms D+1587 m)

27 avril - Les Crêtes de Matavon (3 parcours : de 23 kms, 35 kms, 50 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)

11 mai - Drailles du Regana (4 parcours : 18kms D+190 m, 23 kms D+420 m, 32 kms D+760 m, 38 kms D+920 m)

18 mai - Randoluc VTT de Lucois (3 parcours : 16 km D+410 m, 34 kms D+890 m, 43 kms D+1150 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)

24 mai - Sortie Nocturne VTT de Velaux (3 parcours : 15 kms, 22 kms, 27 kms)

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

06 au 13 juillet - (SNEJ) Séjour Bike Camp pour les jeunes de 12-18 ans (fin d'inscription 25 mai)

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

Séjour à Montclar : 14 et 15 juin

Un email a été envoyé à tous les parents concernant le séjour à Montclair du 14-15 juin. Tous les enfants (groupe 1-3) sont les bienvenus. La date limite de réponse était fixée au 20 avril. Merci à tous ceux qui ont répondu.

Pour info, nous partirons le samedi matin à 7h00 pour arriver vers 10h00. Une fois arrivée, nous ferons tous une randonnée avec remontée mécanique d'environ 17 km le matin avec un pique nique tiré du sac (à prévoir).

L'après-midi, les groupes se sépareront. Les groupes 1 et 2 effectueront une sortie sur un sentier de randonnée (type DFCI et singles). Le groupe 3 (pour ceux qui le souhaitent) et certains du groupe 2 sur nomination par les encadrants, utilisent principalement les télésièges pour accéder aux itinéraires de descente désignés par la station en forme de bike park. Le port du casque intégral et des protections (dorsale, genouillères, coudières) est obligatoire pour les participants du bike park.

Un magasin de vélos se trouve au pied de la station et propose la location de protections et de vélos de descente. Il sera de votre responsabilité d'organiser la location avant le séjour. Les enfants devront venir avec un chèque pour régler sur place et nous avertir de la location en avance.

<https://www.sport-confort.com/>

Tel : 04 92 34 04 92

Le soir, il est prévu le repas et le couchage. Dimanche matin, nous prendrons notre petit-déjeuner et nous partirons du centre avec le pique nique du dimanche midi qui est fourni par le centre. Les groupes 1 et 2 effectueront une sortie matinale et une sortie l'après-midi (type randonnée), tandis que le groupe 3 effectuera une journée complète de descentes dans le bike park (avec protection intégrale obligatoire).

Toute l'organisation sera prise en charge du samedi matin au dimanche soir (nous rentrons tard). Une participation financière vous sera demandée de 70€/personne. Comme décidé lors de notre dernier CA, le règlement de 70€ (tarif du séjour) pour les encadrants bénévoles sera pris en charge par le club.

Règlement par chèque uniquement à me faire parvenir au nom du ROC.

Votre participation ne sera prise en compte qu'à réception de celui-ci et avant le 15 mai. Le règlement est non remboursable, sauf cas exceptionnel.

La page du centre de vacances hébergement sur leur site :

<https://www.lesclarines.net/>

SNEJ - Séjour Bike Camp : 06 au 13 juillet

Le COREG SUD PROVENCE ALPES COTE D'AZUR participera au séjour jeûne national (SNEJ) "BIKE CAMP" qui se fera en Savoie à SAINT PAUL SUR YENNES du 06 au 13 juillet sous tente dans un camping de ferme le "Bol d'Air" dans le respect de l'environnement.

- Le coût est de 300€
- La tranche d'âge pour ce séjour est de 12 ans selon autonomie à 18 ans dans l'année
- Il est aussi souhaitable d'avoir 1 éducateur par club (pour les adultes accompagnateur intéressé)

Attention : fin d'inscription le 25 mai

Contactez Nicolas CASTAILLAC si vous souhaitez inscrire votre enfant.

INFORMATIONS DIVERS

SITE INTERNET :

Depuis plusieurs mois, le club s'est doté d'un site internet, qui a été créé par Jean-Jo BRUN. Je vous conseille de le consulter régulièrement pour avoir des informations en temps utile. Merci également à Jean-Jo d'avoir investi autant de temps et d'efforts sur ce site et d'avoir mis en ligne toute l'actualité.

www.roc-smc.fr