



PROGRAMME DU MOIS

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



Juin 2025

SORTIES ROUTE

TOUS LES MARDIS ET JEUDI **MATIN POUR ÉVITER LA CHALEUR**: DÉPART À 8H00 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 :

01/06/25 : **MOURIES**

08/06/25 : **MAS DE MONTFORT**

15/06/25 : **MAUSSANE**

22/06/25 : REPAS DE FIN D'ANNÉE

29/06/25 : **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 :

04/06/25 : **MAUSSANE** - Parking Agora

11/06/25 : **MOURIES** - Parking moto cross

18/06/25 : **FONTVIEILLE** - Parking derrière les arènes

25/06/25 : SORTIE SANS VÉLO - SURPRISE ! Heure de départ à 13h45

RENDEZ VOUS IMPORTANTS :

25 mai - fin d'inscription pour le séjour national jeunes à Saint Paul sur Yennes

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

14 et 15 juin : Séjour Ecole Cyclo à Montclar

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

25 juin : Dernière sortie - sans vélo mais avec le maillot du club ! - Surprise ! Heure de départ avancée à 13h45

COMPTE RENDU DU MOIS

Critérium Régional VTT à Istres :

Le 26 avril, deux de nos jeunes ont participé au Critérium Régional VTT pour lequel ils s'étaient qualifiés. Maxime MENU a terminé 10e sur 26 cadets et Dorian POISSONNET 19e sur 23 minimes. Ce sont d'excellents résultats, car ils figuraient parmi les meilleurs de toute la région. Félicitations à tous les deux ! Merci également à Stéphanie POISSONNET et Gérard MARIN qui les ont accompagnés et ont contribué à l'organisation de l'événement.

Voici le compte rendu du critérium régional du 26 avril écrit par Dorian POISSONNET :

Quand on est arrivé le matin, Joseph a contrôlé mon sac et mon vélo, tout allait bien, pas de pénalité ! Je suis d'abord allé en méca, il fallait réparer une roue crevée : j'ai expliqué comment j'ai fait à l'oral et j'ai eu tout bon. Après à la mania, je me suis bien débrouillé, j'ai fait une seule erreur en touchant la rubalise au sol avec ma roue. En orientation, je suis parti ensuite avec mon coéquipier et j'ai cherché les 4 balises. Après, j'ai mangé un sandwich et une tarte aux pommes avec mon coéquipier. Puis, je suis allé me présenter devant le QCM quand on m'a appris que ce n'était pas mon tour. J'ai patienté 45 minutes avant de pouvoir rentrer... Quand je suis enfin rentré sous la tente nous avons pris les petites boîtes comme des calculatrices, j'ai répondu les réponses 1 2 3 ou 4. Il y avait 20 questions et on avait 60 secondes pour répondre à chacune. On n'avait pas le droit de se parler et pas le même club à côté. L'après-midi, j'ai fait le rallye avec mon collègue Esteban. L'appel a été fait au micro. Au début j'étais en trio mais je me suis retrouvé en duo. Au comptoir, on m'a donné la fiche avec la carte du circuit. Nous sommes partis chercher 4 balises et 2 énigmes. On est passé par des étangs et des monuments comme la chapelle de Saint Blaise. Il y avait des indices pour se diriger. J'ai rendu ma fiche et on a goûté. On a attendu les résultats avec Maxime. J'étais bien content de rentrer !

Sortie route :

Le samedi 17 mai, 8 membres du club ont participé au Rallye des Coteaux de Morière-lès-Avignon et ont bouclé le parcours de 106 km avec 875 m de dénivelé dans des conditions parfaites.

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.

Le dimanche 18 mai, ils étaient huit à s'affronter à la Rando de Miramas. Voici quelques mots de Joseph LYVINEC à ce sujet :

Sur l'insistance de Marcel, je m'y colle à vous narrer en quelques lignes notre sortie de ce dimanche, au rallye de Miramas.

Personnellement cela fait une bonne demi-douzaine de fois que j'y participe et c'est toujours un réel plaisir de découvrir cette succession de monotraces qui nous change par rapport aux longues, parfois interminables montées des Alpilles mais qui vous offrent des points de vue exceptionnels. Ici point de tout cela, hormis la longue remontée en pente douce après avoir longé les doux méandres de la Touloubre et ses sentiers bien ombragés.

Une équipe du ROC plein de vitalité était au départ, avec nos deux jeunes Elena et Maxime, justement récompensés à l'arrivée, nos trois adultes : Marcel, Aurélien et Michael, harnaché tel un guerrier romain partant au combat et enfin les trois retraités Patrick le poids de l'âge n'a pas d'effet sur lui car il roule toujours en musculaire, Alain, Gérard et moi-même, peinant parfois à suivre la dextérité des jeunes dans ces monotraces malgré nos VAE. Les anciens toujours sur leur garde pour canaliser la fougue des jeunes sur quelques changements de direction parfois mal maîtrisés.

En somme on s'est régalé et je tiens à souligner l'état d'esprit de tous. Ceux qui roulaient devant, s'arrêtant régulièrement pour permettre un regroupement. Bravo à tous.

Je pense que bien d'autres jeunes auraient pu être intéressés par ce rallye très à leur portée.

Un grand merci au club de Miramas au travers de son président, Jo Siccardi et à son responsable du VTT Bernard Dardenne pour cette magnifique randonnée, et aux coupes remises au deux jeunes et une autre au ROC pour saluer l'amitié qui relie les deux clubs.

Peut-être que certains d'entre nous auraient souhaité réaliser le 45 km au lieu du 35 ? A voir pour l'année prochaine pour mettre les deux au programme, voir même les plus jeunes sur le 17 km comme nous l'avons fait certaines années.

Peu de photos pour ma part, mes collègues comblant avantageusement ce déficit.

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. Pour chaque sortie du samedi, le covoiturage est à organiser.

Samedi 07 juin : CARPENTRAS VELOCIO ASPTT

Samedi 14 juin : RALLYE CLUB CYCLO ALTHEN **ou** LA ROCHEFORTAISE (ROCHEFORT DU GARD)

Samedi 21 juin : CYCLO CLUB COURTHEZONNAIS **ou** SOUVENIR HENRI BISSON MONTFAVET

Samedi 28 juin : RALLYE DE L'ARC ORANGE

Rando Inter Club Route à Venir :

24 mai - Brevets 100 - 150 - 200 kms à Pélissanne

29 mai - La Ronde Camarguaise (3 parcours route : 75 kms, 110 kms, 150 kms, et 2 parcours gravel : 50 kms et 100 kms)

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

31 mai - Challenge Montagne de Lure à Manosque (3 parcours route : 149 kms D+2525 m, 108 kms D+2175 m, 72 kms D+1110 m et 1 parcours Gravel : 50 kms D+ 785 m)

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

01 juin - Rando Découverte à Plan de Cuques (15 kms et 30 kms)

07 juin - Rando La Vélocio Mont Ventoux (3 parcours : 123 kms D+2162 m, 88 kms D+1343 m, 61 kms D+660 m)

03 août - Les 3 Cols du club d'ubaye à Barcelonnette (122 kms D+3300 m, 59 kms D+1690 m)

VTT :

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

01/06/25 : **Moto Cross** : Motocross, la Baume, Vallongue, Figuières, Gros Calan, Montfort, Ch Pascal, Figuières, Som Destet, Pierredion, la Baume - 29kms / 560m

08/06/25 : **Mas de Montfort** : **7h30** Mas de Montfort, Vallon d'Adeline, Eygalières - 30 kms / 500 m

15/06/25 : **Maussane**: Maussane, Val Lèque, Ste Peyre, Pt de Vue direct, Garde, Traversières, Retraite, Single - 30 kms / 410 m

22/06/25 : Repas de fin d'année

29/06/25 : **Maussane** : Maussane, Mas Lombard, Guet, Lac, Caume, Lagon 2 - 25,9 kms / 545 m

Rando Inter Club VTT à Venir :

24 mai - Sortie Nocturne VTT de Velaux (3 parcours : 15 kms, 22 kms, 27 kms) - contactez Stéphanie POISSONNET si intéressé

ECOLE CYCLO :

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 31 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).

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.

Séjour Montgèvre : du 19 au 26 juillet

Cet été encore, le Comité régional organise un Séjour VTT à Montgenèvre à destination des jeunes des Écoles Françaises de Vélo.

En lien ci-dessous vous trouverez toutes les informations pour l'inscription à ce séjour.

<https://coreg-sud-ffvelo.pepsup.com/articles/evenements/sejour-montgenevre-2025-1929664>

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

Concours Photo :

Le thème de l'année est **Vélo et Couleur**. À la fin de l'année, nous vous demandons de nous envoyer vos meilleures photos afin qu'elles soient jugées. Les trois meilleures photos seront présentées lors de la revue de fin d'année.