



PROGRAMME DU MOIS

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



Juillet 2025

SORTIES ROUTE

TOUS LES MARDIS ET JEUDI **MATIN POUR ÉVITER LA CHALEUR**: DÉPART À 7H00 DEVANT LE CDC

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

TOUS LES LUNDIS LE PROGRAMME AVEC LES PARCOURS EST ENVOYÉ PAR MAIL

SORTIES V.T.T.

En raison des températures élevées et des périodes de fermeture dans les Alpilles durant l'été, les sorties organisées sont **suspendues jusqu'en septembre**.

ECOLE CYCLO

BONNES VACANCES A TOUS

Reprise le mercredi 10 septembre 2025



L'Ecole Cyclo à l'issue de la dernière sortie de la saison

COMPTE RENDU DU MOIS

Mai à Vélo - Samedi 24 mai

Ce samedi, ce sont 41 cyclistes de tout âge qui ont participé à Mai à Vélo. Parmi eux, on comptait, 11 jeunes de l'école Cyclo, 9 adultes licenciés FFVélo, 21 non licenciés dont 10 enfants dont la plus jeune avait 5 ans et le doyen avait 82 ans. Un grand merci au service des sports de la ville qui nous a détaché 3 de leurs moniteurs. 2 parcours étaient proposés 9 km en ville pour les plus jeunes et 17 km pour les autres avec passage autour de la basse de Raillon. Goûter et rafraîchissements étaient proposés à l'arrivée pour remercier tous les participants à cette belle après-midi.

Gérard Marin

Sortie Nocturne de Velaux - Samedi 24 mai :

Rendez-vous à Velaux pour un départ de nuit à 22h, tous tracés confondus. Marche et Vélo étaient au programme avec une multitude de personnes sur le parking.

Nous voilà prêts à embarquer avec nos lampes vissées sur le crâne ou sur le vélo pour un circuit de 22 km. Après une petite grimpe sur route et DFCI, les choses sérieuses commencent avec des singles. Rigolade et bonne humeur garantis tout au long du parcours. Le beau temps étant de la partie, les odeurs des plantes sauvages étaient démultipliées. Quelques grenouilles croissaient le long de la rivière que l'on entendait mais que l'on ne pouvait distinguer. Tous nos sens étaient en éveil. Pas de bête sauvage sur le circuit si ce n'est un fantôme blanc qui agitait ses bras et poussait de grands cris peu avant l'arrivée !!! Arrivée en vue, nous remettons nos plaques aux organisateurs et filons vers le ravito final avec des hot-dog. Certains avaient une faim de loup...mais pas de vomito dans la voiture au retour où j'ai savamment roupillé... Une organisation de nos amis du club de Velaux aux petits oignons pour les inscriptions, le café, le balisage des parcours (600 pastilles réfléchissantes...), les ravitos et la sécurité.

Merci Velaux

Nous étions six pour cette belle soirée avec Maxou, Téo et Lionel son papa, Jérôme et ses côtes cassées et Gaël.

Stéphanie Poissonnet

Sortie Route - Samedi 31 mai :

Pas de candidat pour le rallye du Pontet samedi. Nous avons donc changé de destination. Nous étions 3 (filles) à rejoindre Roussillon et ses ocre, près de Gordes. Une très belle journée ensoleillée et sans vent. Pas mal de monde aussi sur place. Pour 2 d'entre nous, 150 kms aller-retour car St-Martin n'était pas leur destination finale. Pour moi 120 kms et dénivelé 860 m.

Eliane D'Amboise

Mardi 3 juin : Mouriès - Eygalières - St Rémy - St etienne du Grès Fontvieille - 73 km 413m

Samedi 7 juin : Sortie dans le Gard au départ de Moussac 85km 863m.

85 km dans les magnifiques paysages du Gard dans les garrigues et les vignes avec ces beaux villages aux maisons en pierres et un petit tour dans la partie médiévale de Vézénobres où une côte à plus de 15% nous a permis de bien nous réveiller !

Ensuite pause casse-croûte dans le joli village de Mons et retour à Moussac où Bertrand nous a fait découvrir un petit bistrot au bord du Gardon dans lequel il faudra une prochaine fois goûter aux tapas et autres spécialités !

Jean-Jo Brun

Mardi 10 juin : Aureille - Orgon - Eygalières - Le Destet 68 km 524m

Samedi 14 juin : Rallye organisé par le club de Rochefort du Gard 77 km 751 m

Belle organisation, beaux paysages avec des récompenses pour notre club !



Jean-Jo Brun

Mardi 17 juin : Mouriès - Fléchons - Maussane - Détours et tour de Fontvieille - 64 km 385m

Samedi 21 juin :

Vu la grosse chaleur, nous avons fait une sortie assez sobre par les petites routes des alpilles **Le Destet - Roquemartine - Eyguières - Bel-Air 63,6 km 370 m**

Dimanche 22 juin :

Repas du club où les plus valeureux ont été récompensés !

Mardi 24 juin : Les Baux - Val d'Enfer - Maillane - Tour et Détours de Fontvieille 68km 440m

Samedi 28 juin :

Encore grosse chaleur, heureusement avec un peu de mistral !

Chambremont - Fontvieille – St Etienne du Grès (café 😊) – Tarascon par piste cyclable –

Plaine de Beaucaire – Fourques (bière 😊) – Pont de Crau - Moulès

82 kml 210m

SÉJOUR À MONTCLAR :

Le 14 et 15 juin, 23 jeunes de l'école cyclo ont participé au séjour à Montclar. Ils étaient encadrés par 11 adultes.

Le groupe s'est retrouvé au **club local de Saint-Martin-de-Crau à 6h30** le samedi matin, afin de partir à **7h00**. Le trajet jusqu'à Montclar s'est fait dans **quatre voitures** accompagnées de **deux remorques à vélos**. À l'arrivée, nous avons pris le temps d'acheter les billets et étions sur la **remontée mécanique du Belvédère dès l'ouverture à 10h** pour lancer la première journée d'activités.

Notre séjour à Montclar s'est déroulé dans une ambiance à la fois sportive et conviviale. L'ensemble du groupe a profité pleinement des activités proposées dans ce cadre naturel exceptionnel.



Le groupe en haut de la remontée mécanique du Belvédère

Samedi 14 juin

La journée a débuté par une belle randonnée à vélo sur le **Circuit de la Fontaine (14 km)**, effectuée par l'ensemble des participants. Cette balade, ponctuée d'un **pique-nique** en plein air, a permis à chacun de profiter des paysages et de la nature environnante. Une fois rentrés à la station, nous avons entamé une **partie de minigolf** de 18 trous à l'ombre de la forêt.

L'après-midi, les élèves ont été répartis en deux grands groupes principale :

- **Groupe 3**, ainsi qu'une partie du **Groupe 2**, ont emprunté des **pistes de descente balisée par la station**, dans un cadre sécurisé et adapté.
- **Groupe 1** et le reste du **Groupe 2** ont participé à une **balade à vélo de type randonnée**, encadrée et organisée par Stéphanie POISSONNET, offrant une alternative plus douce et accessible à l'environnement sur un **circuit de 22 km** vers le Nord de la vallée. Passage forestières dans le **domaine de Dormillouse** sur un petit sentier ombragé parsemé de racines le long d'un ravissant petit ruisseau. Visite du **village de Saint-Vincent-les-Forts** avec une vue panoramique sur le lac de Serre-Ponçon. Retour vers Saint-Jean de Montclar pour la boucle finale du **lac de St Léger** et retour au centre de vacances des Clarines.

Un incident est malheureusement survenu au cours de l'après-midi : **Lou Cippiciani** a fait une chute et a dû être **évacuée par hélicoptère** vers l'hôpital de Gap. Elle souffre de **fractures à l'omoplate et à la clavicule**, et a passé la nuit à l'hôpital. Elle se remet actuellement, et nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

Pour clôturer la journée, les participants de la balade à vélo ont terminé avec une partie de **minigolf**, dans une ambiance détendue et joyeuse.

Hébergement – Samedi soir

Nous avons été accueillis au **centre de vacances Au Clarine**, où nous étions les **seuls occupants** durant notre séjour. Les élèves ont été répartis en **chambres équipées de lits superposés**, ce qui a permis à chacun de partager un moment de convivialité en fin de journée. Le Clarine a également pris en charge la **préparation du dîner** du samedi soir, servi sur place, ainsi que le **petit-déjeuner** du dimanche matin, avant le début des activités.

Dimanche 15 juin

Le programme du dimanche a permis aux élèves de poursuivre leurs découvertes sportives :

- **Groupes 3** et la majorité du **Groupe 2** ont de nouveau emprunté une **piste de descente balisée par la station**, dans des conditions similaires à la veille.
- **Groupe 1**, accompagné de certains élèves du **Groupe 2**, ont effectué une **nouvelle sortie à vélo de type randonnée**, toujours dans un esprit de détente et de découverte.

Avant de reprendre la route, nous avons partagé **un petit goûter**, puis nous sommes repartis vers **17h**. L'arrivée à Saint-Martin-de-Crau s'est faite vers **19h30**, marquant la fin d'un week-end riche en sport, en nature et en camaraderie.

Malgré l'accident du samedi, le séjour s'est déroulé dans de très bonnes conditions générales. L'implication des encadrants et la bonne humeur des élèves ont fortement contribué à la réussite de cette expérience en montagne.

REPAS FIN DE SAISON ET RÉCOMPENSES



Nos jeunes de l'école cyclo récompensés



Savoir rouler à vélo



Nos routiers



Mado et Lolo ça roule pour elles



Michaël et Patrick en VTT



Emotions pour Jacques

Dimanche 22 juin 2025, nous avons organisé notre traditionnel repas de fin de saison sous la halle à la Baisse de Raillon. **Nous étions 49 adultes réunis dont 22 licenciés ainsi que 34 enfants dont 20 licenciés.** Après un apéritif festif et musical, place au repas avec les salades puis la délicieuse grillade de saucisse/merguez. Merci les experts du barbecue ! Pour finir, un petit fromage, une glace, la Clairette et un petit café. Henri nous a même poussé la chansonnette.

Ensuite nous avons procédé aux récompenses. Tout d'abord chez les jeunes avec le pourcentage de présence à l'école cyclo, les 1^{er} et 2^{ème} de chaque groupe ont reçu une coupe et un sac à dos avec des petits cadeaux offerts par la Région et le Département. Pour le groupe 1, Victor Massal et Théo DIAMANTARAS. Pour le groupe 2, Louis CIANCANELLI et Stevan Ayme GOSSE. Pour le groupe 3, Elena COLLANGE et Aleksy Ayme GOSSE.

Tous les jeunes présents ont reçu une médaille, une casquette, un t-shirt, un jeu de cartes et deux porte-clés.

Les jeunes ayant participé aux différents critères ont également reçu une carte cadeau. Pour le critérium départemental VTT, nous avons Stevan, Aleksy, Olivier, Tristan, Gaël et Téo P. Pour le Critérium régional VTT, il y avait Maxou et Dorian. Pour le critérium national en section route Eléna est notre championne.

Cette année, les adultes ont aussi été mis à l'honneur en remerciement de leur temps passé au Savoir Rouler à Vélo dans les écoles. Henri, Joseph, Gérard, Rémi, Jacques, Patrick et Benoît ont reçu un sac, une casquette et un T-shirt de nos partenaires. Nous avons également récompensé les adultes VTT, Michael et Patrick qui ont reçu un sac, une casquette et un T-shirt. Le groupe de route avec les rouleurs qui sortent le plus souvent a également été récompensé, Laurence, Mado, Eliane ainsi que Petit Jo qui est toujours présent pour les différentes manifestations.

Enfin, Jacques notre ancien président, a lui aussi reçu des cadeaux de la part de ses copains du club.

C'était une belle journée, où petits et grands ont passé un moment de partage convivial malgré la chaleur estivale. Nous n'avons pas vu le temps passer !

Merci à Henri pour l'organisation, Marcel pour l'animation, Gérard pour l'animation musicale sans oublier Kiki en chauffeur de salle et tous ceux qui ont prêté mains fortes pour installer, servir, griller, nettoyer et ranger ! Une belle journée de convivialité et de partage.

Stéphanie POISSONNET

DERNIÈRE SORTIE DE LA SAISON 2024-2025 DE L'ECOLE CYCLO :

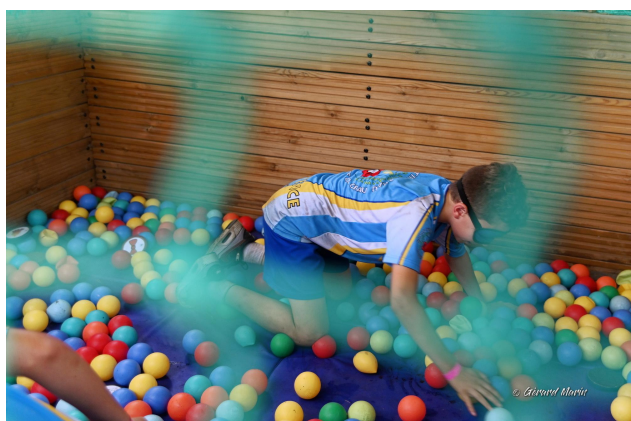
Mercredi 25 juin, avait lieu la dernière sortie de la saison, sortie ludique comme toutes les fins de saison.

Après deux années de Vélorail, cette année nous avons offert le Parcours d'Obstacles à la Fontaine Mary-Rose à Grans. 26 enfants et 7 accompagnants ont participé à cette après midi sous le signe de la convivialité et des rires.

Le Parcours d'Obstacles, c'est plus de 40 obstacles originaux répartis sur deux parcours et une zone de défis. Des activités inédites ! Mélange d'ateliers Type Intervilles, Fort Boyard et Accrobranche avec des jeux en équipe encadrés par les animateurs. En complément des 2 parcours des ateliers ludiques, une zone défis était proposée avec en particulier le MUR DES CHAMPIONS, réplique du célèbre jeu de l'émission Intervilles où nos jeunes se sont affrontés dans les rires et les encouragements. Et ce sont Gaël et Lauris qui ont réussi à faire tinter la cloche de la victoire....

A l'issue de la sortie un goûter attendait les participants au local. Aux visages radieux, il n'y a aucun doute que cet après-midi a enchanté nos jeunes.

Gérard MARIN



SNEJ À ROANNE :

Le **Bike Camp 2025**, aussi appelé **SNEJ (Semaine Nationale et Européenne des Jeunes)**, se déroulera du **dimanche 6 juillet au dimanche 13 juillet 2025** à **Saint-Pens-sur-Yenne**, dans le département de la Savoie (**73**).

Il s'agit d'un **regroupement national officiel**, organisé par la **Fédération Française de Cyclotourisme**, dans le cadre des **séjours sportifs spécifiques** accueillant des mineurs.

Ce séjour est ouvert aux **jeunes licenciés âgés de 8 à 17 ans**, issus des clubs et structures affiliés à la Fédération. L'hébergement se fera **sous tente, au camping**, dans un environnement naturel encadré et sécurisé.

Les objectifs du séjour sont multiples :

- Favoriser la **pratique du vélo** sous toutes ses formes
- Encourager la **découverte culturelle et territoriale**
- Développer **l'esprit de citoyenneté**, la **civilité**, le civisme et la **solidarité**
- Offrir un espace d'échange et de vie collective pour les jeunes autour des **valeurs**

éducatives du sport

Cette année, deux jeunes représenteront notre club :

- **Louis AVELLANEDA**
- **Victor MASSAL**

Ils auront l'opportunité de participer à un programme riche en **activités sportives, culturelles et ludiques**, encadrées par des éducateurs diplômés et engagés.

Nous espérons que Louis et Victor vivront une belle semaine pleine de découvertes et de rencontres. Et nous souhaitons qu'en 2026, davantage de jeunes du club puissent vivre cette belle aventure collective.

SÉJOUR À MONTGENÈVRE :

Le séjour se déroulera du 19 au 26 juillet 2025 au Hautes Alpes, à proximité de Montgenèvre. Il s'agit d'un accueil collectif de mineurs de type séjour sportif, organisé sous la Comité Régional du Cyclotourisme Régional Sud.

Cette année, **trois jeunes participants** représenteront notre club :

- **Aleksi Ayme Gosse**
- **Baptiste Toubas**
- **Louis Ciancanelli**

Au total, 74 jeunes âgés de 12 à 18 ans participeront à ce séjour, encadrés par 16 éducateurs présents en continu tout au long de la semaine. L'hébergement est prévu en chambres de 4 à 6 personnes.

L'objectif principal de ce séjour est de permettre aux jeunes de découvrir les richesses touristiques du territoire à travers la pratique du cyclotourisme. Les activités à vélo seront organisées dans le strict respect de la réglementation de la Fédération Française de Cyclotourisme, notamment en ce qui concerne le Code de la Route.

Les jeunes prendront également part à des activités sportives, culturelles et touristiques, toutes encadrées par les éducateurs désignés. Le séjour sera aussi l'occasion de mettre en avant les valeurs citoyennes portées par le sport : citoyenneté, civilité, civisme et solidarité.

Enfin, diverses animations seront proposées autour du VTT et du tourisme local, dans un cadre à la fois ludique, éducatif et sécurisé.

Nous espérons que nos trois représentants vivront une belle expérience durant ce séjour. Et nous souhaitons que davantage de jeunes de notre club puissent y participer l'année prochaine.

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 7.00**, 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.

A la demande de notre toujours jeune doyen Pierre Sarnette, nous prévoyons aussi de faire en semaine l'ascension du Ventoux par Malaucène si le temps et le calendrier le permettent.

05/07/2025	RANDONNÉE DU COMTAT VENAISIN	L'ISLE-SUR-LA-SORGUE
12/07/2025	RANDONNÉE DES LAVANDES 2025	SAULT
14/07/2025	RALLYE DES VOCONCES 4ème édition	VAISON-LA-ROMAINE
26/07/2025	RANDONNÉE DE ST SAUVEUR	AUBIGNAN

VILLE EN SELLE :

Comme les années précédentes, le ROC va participer à l'opération « VILLE EN SELLE ».

Cette manifestation est très populaire en Allemagne et donc par l'intermédiaire du club de jumelage, nous aidons l'association allemande à cumuler des kilomètres pendant la période du 1^{er} juillet au 21 juillet.

Pour cela, rien de plus simple :

Vous faites des sorties vélo (route ou VTT) pendant cette période, vous nous envoyez votre kilométrage. Nous les centralisons et les transmettons au club allemand.

Grâce à la participation de certains membres du club les années précédentes, le club allemand a terminé 2^{ème} avec seulement moins de 300 kms d'écart avec le premier (nous avons fait 5662 kms sur les 12035 kms du « team jumelage » allemand).

Par votre engagement, aidons ce club allemand avec qui nous avons de très bon rapport et apportons lui encore plus de kilomètres.

Merci pour votre participation.

Pour cela, envoyez vos kilométrages tous les 3 jours environ à mon adresse mail :

jacques.natonek1362@gmail.com

Le résultat sera donné dans le programme de septembre.

Rando Inter Club Route à Venir :

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

19 - 21 septembre : mini séjour à ROSANS organisé par le CODEP 13 - places limitées à 40 places - 100 euros par personne en pension complète en mobile home camping

VTT :

Reprise en Septembre

ECOLE CYCLO :

06 au 13 juillet - (SNEJ) Séjour Bike Camp pour les jeunes de 12-18 ans

19 au 26 juillet - séjour à Montgenèvre pour les jeunes de 13-17 ans

INFORMATIONS DIVERS

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Le vendredi 16 juin a eu lieu le dernier Conseil d'Administration avant les vacances.

Il a validé :

1. Reprise de l'école cyclo le **mercredi 10 septembre**
2. Les inscriptions des nouveaux membres se feront lors de la Fiest'Assos
3. Une réunion avec **TOUS** les parents des enfants de l'école se fera le **vendredi 3 octobre** à la salle Aqui Sien Ben à 18.00h.

FIEST'ASSOS :

Nous vous informons que la traditionnelle « Fiest'Assos » aura lieu le **samedi 13 septembre**.

Le club aura un stand sur l'avenue de la République afin de faire connaître notre club comme les années précédentes. Nous vous attendons nombreux pour venir nous soutenir.

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.