



PROGRAMME DU MOIS

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



Octobre 2025

SORTIES ROUTE

TOUS LES MARDIS ET/OU JEUDIS ET SAMEDIS - MODIFICATION POSSIBLE EN FONCTION DE LA MÉTÉO - DÉPART DEVANT LE CDC
UN PROGRAMME DE SORTIE DE LA SEMAINE VOUS SERA ENVOYÉ CHAQUE LUNDI.

SORTIES V.T.T.

TOUS LES DIMANCHES MATIN DÉPART À 7H45 DERRIÈRE LA GENDARMERIE ET 8H SUR LES LIEUX DE DÉPART.

ECOLE CYCLO

GROUPE 1, 2, ET 3 :

DÉPART À 14.00H AU LOCAL ET 14H15 AU POINT DE DÉPART .
RETOUR À 17.00H AU POINT DE DÉPART ET 17.20H AU LOCAL.

VEUILLEZ ARRIVER 15 MINUTES AVANT L'HEURE DE DÉPART AU LOCAL SI VOUS AVEZ BESOIN DE TRANSPORT.

01/10 :	MAUSSANE	PARKING AGORA
08/10 :	MOURIÈS	MOTO CROSS
15/10 :	AUREILLE	CIMETIÈRE D'AUREILLE
22/10 :	VACANCES DE TOUSSAINT	
29/10 :	VACANCES DE TOUSSAINT	

GROUPE POUSSIN :

Nouvelle section spécialement dédiée aux enfants de 6 et 7 ans, ainsi qu'aux jeunes cyclistes équipés de vélos de moins de 20 pouces.

👉 Les séances auront lieu chaque **mercredi matin de 10h à 12h**, au départ de notre local du club à Saint-Martin-de-Crau.

👉 Ce groupe mettra l'accent sur :

- la maîtrise des fondamentaux du maniement du vélo,
- l'apprentissage des règles essentielles du Code de la Route.

L'objectif de cette nouvelle section est d'aider les jeunes cyclistes à renforcer leurs bases, afin qu'ils puissent ensuite rejoindre le groupe 1 qui part à la découverte des Alpilles le mercredi après-midi.

COMPTE RENDU DU MOIS

FIEST'ASSOS:

La Fiest'Assos s'est tenue le **samedi 13 septembre** en intérieur en raison de la pluie.

Notre stand a été **tenu par 8 bénévoles** tout au long de la journée, de 8h45 à 17h.

De nombreux échanges ont eu lieu avec le public. À l'issue de la journée :

- **14 parents** ont inscrit leurs enfants pour les 3 séances d'essai de l'École Cyclo,
- **1 adulte** s'est montré intéressé par le groupe route,
- **3 adultes** ont manifesté leur intérêt pour le groupe VTT du dimanche.

L'événement a donc été un vrai succès, avec de belles perspectives pour la saison à venir.

SORTIES ROUTE :

Bien que pas mal de membres soient en vacances dans des contrées plus ou moins lointaines, les sorties route ont continué au mois de septembre les mardi et samedi et même un jeudi après-midi qui a été l'occasion de faire connaissance avec une future adhérente, Française. Bienvenue à elle.

Les sorties du samedi nous ont permis de rencontrer d'autres club lors des rallyes.

Sortie Route des vins des côtes du Rhône 6 septembre 2025

Par cette belle journée, six routards du ROC, partis de Rochefort du Gard, ont emprunté la route des vins des côtes du Rhône en passant par des villages aux noms évocateurs : st Victor la Coste , Orsan, Laudun, Tavel, Lirac, Châteauneuf du pape...

Au total 95 km pour 800m de dénivelé.

Nous avons pu apprécier et confirmer le passé médiéval de la région avec ses innombrables et magnifiques châteaux qui titillent notre imaginaire en pensant aux chevaliers, gens d'armes, serfs et autres troubadours qui ont pu occuper ces forteresses, témoins de notre histoire.

La portion de Via Rhôna que nous avons pu emprunter nous a aussi permis de côtoyer les méandres du Rhône ainsi que de jolies allées arborées.



- Rallye des vendanges Châteauneuf de Gadagne – 20 septembre 2025

Une belle journée de septembre avant une dégradation météo et un rafraîchissement des températures (enfin ?) Nous étions 5 routards pour le rallye des vendanges organisé par le club de Châteauneuf de Gadagne.

Le charme des petites routes et les sorgues nous ont accompagné tout au long de ce parcours de 82 km, agrémenté d'une courte portion un peu raide entre Venasque et la Roque sur Pernes.

Heureusement les ravitos étaient là pour nous redonner du courage.

:



SORTIE VTT :

Programme VTT du mois d'octobre 2025						
Date	Horaires		Départ	Désignation	Distance	D+
	SMC	Sur place				
05/10/2025	7H45	8H	Maussane	4- Maussane, Guet, Ventoux, 4 Cantons, retraite, Pl Rouge	24	500
12/10/2025	7H45	8H	Parking de la Caume	2 - Parking Romanin le Destet moyen	27	650
19/10/2025	7H45	8H	Maussane	1 - Maussane, Mes de Mai, 4 cantons, Mas de Chabert, Mas de Piboules, Val Mouriane, Carita	26	500
26/10/2025	7H45	8H	Aureille	3 - Aureille, Alpe d'Huez, Figuières, Mas Pascal, Gros Calan, Pyl, Roquemartine, Bergerie	26	493

ACTIVITÉS À VENIR

ROUTE :

Chaque semaine le programme est envoyé le lundi en fonction de la météo à 7 jours et modifiable si les conditions changent.

Les sorties se déroulent normalement

Les mardis matin ou après-midi

Les jeudis matin ou après-midi

tous les samedis au départ du CDC à 7h30, 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.

Rando Inter Club Route à Venir :

4/10/2025 Challenge René Griéco Montoux

11/10/2025 Rallye du Fort Saint-André Villeneuve les Avignon

18/10/2025 Randonnée Concentration Au Pied du Ventoux

Séjour Printanier au VILLAGE VACANCES CAP ARDÈCHE À LAURAC-EN-VIVARAIS

Le club de Istres organise un séjour interclub en vélo route le **lundi 30 mars au vendredi 03 avril 2026**. Si vous êtes intéressé, contactez Jean-Jo BRUN pour plus d'infos.

ECOLE CYCLO :

VIRADES DE L'ESPOIR :

Comme les années précédentes, nous serons présents à cette manifestation qui se déroulera **le dimanche 05 octobre de 11h à 18h.**

Cette année, nous allons installer une piste pumptrack sous la grande halle. **Nous aurons besoin de quelques bénévoles pour nous aider à l'installer le matin.**

Une participation de 2€ sera demandée pour l'association des Virades de l'Espoir

Venez en famille nous dire bonjour et aider à soutenir cette cause qui aide à combattre cette maladie qu'est la mucoviscidose et dont les premières victimes sont les enfants.

REUNION PARENT ECOLE CYCLO:

LE SAMEDI 04 OCTOBRE 2025 À 18.00H - NOUS INVITONS LES PARENTS DE TOUS LES ENFANTS A UNE REUNION D'INFORMATION SUR L'ECOLE CYCLO DANS LA SALLE AQUI SIAN BEN (salle de conférence à gauche).

Je voulais mettre « présence obligatoire » mais cela aurait été trop dictatorial. Mais sachez que nous serions **TRÈS** heureux de pouvoir vous rencontrer et pouvoir débattre des activités que nous voulons proposer à vos enfants et également faire votre connaissance.

Cette réunion n'est pas seulement pour les nouveaux inscrits car elle a pour but de vous informer des programmes prévus pour l'année, du règlement intérieur de l'école cyclo, des modifications éventuelles qui seront apportées au fonctionnement de l'école, etc...

Comptant sur votre présence afin que vous ayez toutes les informations pour les sorties futures et ainsi nous nous épargnerons des possibles désinformations.

INFORMATIONS DIVERS

ASSEMBLEE GENERALE :

Nous vous informons que **l'Assemblée Générale (AG) du club aura lieu le samedi 10 janvier 2026** à la salle Aqui Sian Ben (salle de conférence à gauche).

Cette AG sera un moment essentiel pour la vie de notre association, car nous aurons besoin de **nouvelles candidatures pour intégrer le Conseil Administratif (CA).**

Notre club fonctionne uniquement grâce à l'engagement bénévole de ses membres. C'est pourquoi nous faisons appel à toutes celles et ceux qui souhaitent participer activement à l'organisation et au développement du club. Nous recherchons des membres motivés, porteurs de nouvelles idées, prêts à s'investir et à donner un peu de leur temps pour contribuer au bon fonctionnement de notre association.

En 2026, certains membres actuels du CA laisseront leur place : **il est donc crucial que de nouvelles personnes s'engagent pour assurer la continuité et préparer l'avenir du club.**

Toute personne intéressée aura l'opportunité de se présenter et d'exprimer sa motivation lors de l'Assemblée Générale en janvier. Votre participation est essentielle pour que notre club continue à vivre et à évoluer.

Merci à toutes et à tous pour votre implication !

MARCHE DU ROC :

Notre traditionnelle marche aura lieu cette année le **DIMANCHE 17 JANVIER 2025**

Le départ se fera du parking du cimetière d'Aureille.

Pour les membres du club ou membre de la Fédération le prix est de 5€ et 8€ pour toutes autres personnes.

Cette marche est accessible à tout le monde de 7 à 97 ans mais ayant une certaine pratique car la distance est de 15 kms avec un dénivelé d'environ 400m.

RALLYE RAID DU ROC :

Le Raille Raid du ROC est prévu pour le **dimanche 22 mars 2026**

TOUS LES ENFANTS inscrits au club devraient être présents à cette manifestation. C'est une expérience unique pour les membres de l'école cyclo, puisqu'elle est bien différente de nos sorties habituelles du mercredi.

Nous aurons besoin de parents bénévoles. Il y a toujours besoin d'aide à la station de ravitaillement, aux croisements de routes et également au parcours de maniabilité. Seuls les parents licenciés du club peuvent accompagner les groupes à vélo. Si vous êtes intéressé, veuillez nous le faire savoir.

Pour ceux qui ne connaissent pas le rallye raid, les groupes d'enfants suivront un parcours adapté à leur niveau. Ils chercheront des balises contenant une question à laquelle ils devront répondre en groupe. À un moment donné, ils passeront chacun par un parcours de maniabilité, sur lequel ils seront évalués. A la fin du parcours, tous les enfants recevront une médaille pour leur participation.

D'autres clubs du département ont également été invités à participer. Ceci est une belle opportunité pour nos jeunes membres de rencontrer ceux des autres clubs, qu'ils pourront dans certains cas revoir lors d'événements futurs comme celui-ci.

Nos jeunes participants doivent porter le maillot du club.

Infos pratique:

- Les enfants viennent directement au parking motocross de Mouriès pour 8.00h.
- Une boisson chaude vous sera proposée au départ.
- Ils participeront au parcours de maniabilité
- Un ravitaillement vous sera proposé pendant le parcours

- Une boisson et un ravitaillement seront proposés au retour.
- Une médaille sera donnée à chaque participant.
- Nous estimons la fin de la manifestation vers 13h00.

Pour ceux qui ne peuvent pas aller directement à Mouriès, le transport depuis le local du club à SMC est possible. Si votre enfant a absolument besoin d'un transport, veuillez nous en informer à l'avance afin que nous puissions planifier.

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.

Nous avons également ajouté un onglet sur le site Web où les membres peuvent trouver tous les documents téléchargeables.

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.