



À vélo tout est plus beau !



>>> *Vélo Contact* <<<
2022



Lac Gorg Bleu - Baléares

Sommaire

Le mot du Président.....	3
Compte-rendu de l'assemblée générale de l'US SIRAN CYCLOTOURISME.....	4
du 18 Décembre 2022.....	4
Rétrospective de l'année cyclo. par Nicole	8
Quelques sorties de la saison 2022.....	8
L'Ecole Cyclo. :	9
Une « chasse » aux cols en Lozère.....	10
La « saison » pour Brigitte et Bernard Barbet :.....	11
Récit et Photos de Brigitte.....	11
Pâques en Quercy 16-17-18 Avril 2022 - CAJARC (46).....	11
Sortie Cyclo « la Jean SOUQ » à MAURS - Dimanche 15 mai 2022	12
LA JUSSACOISE - Dimanche 5 Juin 2022.....	12
Rando ASPTT - Dimanche 10 juillet 2022	13
Sortie Allanche - Dimanche 17 Juillet 2022	14
Semaine fédérale du 23 au 31 Juillet en Bretagne,	15
dans les Côtes d'Armor :.....	15
Fête Patronale de Siran - Rando Cyclo – VTT : Samedi 20 août 2022.....	20
Feuille de Route – Randonnée en Pays d'Alagnon.....	21
Chez nos Amis Cyclos Massiacois : dimanche 11 Septembre 2022.....	21
34° Ronde de la Châtaigneraie - A Montsalvy (15) : Samedi 5 Novembre 2022	22
Traditionnel repas « Tête de veau » à St Saury : Samedi 26 Novembre 2022.....	23
Randonnée du 18 Juin 2022 annulée : à prévoir en 2023.....	24
Dernier mot de l'année 2022.....	24
14 Juillet à Teyssieu : Bon Anniversaire Jeannot –.....	25
La page occitane de notre ami Jean-Pierre SPIES.....	26
Tornet magic	26
Vadrouille magique.....	26
Cap de Vedèl a Sant Saurin.....	29
Benjamin BEYSSAC : Relevé des compétitions cyclistes FFC et résultats 2022	30
Classement des adhérents au club des Cents Cols.....	32
Cols homologués en 2022	32
Souvenirs, souvenirs.....Il y a 30 ans :.....	33
Extrait de l'historique du club réalisé par Jeannot Fournol et Robert Couderc	33
1992 :.....	33
1993 :.....	34
Calendrier des randonnées 2023.....	37
Ils nous soutiennent.....	38
Séjour en Espagne « Rosas » 2023.....	39

Le mot du Président

Après deux années perturbées par le COVID, les activités de notre club ont repris leur rythme de croisière, aidées en cela par une météo favorable.

Contrairement à la tendance nationale qui est à la baisse, **l'effectif de notre association reste stable avec 45 licenciés adultes et 30 jeunes** ; ce qui est encourageant pour l'avenir et important pour l'animation de notre petite commune de Siran.

Je remercie tous les cyclos qui, par leur **participation assidue aux diverses manifestations** FFCT départementales, nationales et même internationales...., véhiculent une belle image de notre club. Je n'oublie pas bien sûr d'encourager toutes celles et tous ceux qui tout au long de l'année portent nos couleurs sur nos petites routes locales.

Que dire de **notre Ecole Cyclo**. sinon que cette année, elle a franchi un cap en devenant : **Ecole Française de Vélo** suivant les nouvelles dispositions prises par la Fédération Française de Vélo. Dans la foulée, une Convention de partenariat entre le club de Siran et le Comité Régional AURA de Cyclotourisme a été signée en Septembre.

Cette convention va apporter au club une aide financière sur une période de 4 ans, avec en contrepartie la mise en place d'une organisation plus stricte et des objectifs à réaliser.

En 2022 : l'Ecole Cyclo. a effectué 27 sorties d'Avril à Octobre avec une bonne assiduité, et avec en clôture, une virée au Lac du Tolerme. Je tiens à remercier tous les licenciés, parents, amis du club qui se sont relayés tous les samedis pour accompagner les jeunes. Espérons pour 2023, une saison tout aussi réussie.

Notre revue « VELO CONTACT » a 30 ans cette année !!! Je remercie ses fidèles rédactrices et rédacteurs qui déjà, s'investissent beaucoup pour le club et le représentent dignement dans toutes les manifestations sportives.

Il me reste à vous souhaiter une bonne et une heureuse année 2023.

André Balthazar

N'oubliez pas notre site : <http://us-siran.ffct.org/> Pour publier vos photos ou articles.



Compte-rendu de l'assemblée générale de l'US SIRAN



CYCLOTOURISME

du 18 Décembre 2022

L'assemblée générale annuelle relative à l'exercice 2022 de l'US SIRAN Cyclotourisme s'est tenue le Dimanche 18 Décembre 2022 en présence de **Guy MESPOULHES Maire de Siran, Collette MESPOULHES Présidente du club Omnisport, et d'une trentaine de licenciés.**

Etaient excusés : Mesdames Marie-Claire CHAZETTE, Régine BROC Régine, et Messieurs Jérôme BELAUBRE, Jean BERGER, Bernard PRUVOST, ainsi que Monsieur Jean-Marc WARLIER, Président du CODEP.

André a ouvert la séance en remerciant vivement les personnes présentes témoignant ainsi de leur attachement au club, notamment MM. Michel BOY et Philippe DESPLANCHES venus de Limoges. Il a souhaité la bienvenue à Michel BARBET de St Paul des Landes, nouveau licencié du Club, et a précisé que trois autres nouveaux cyclos adultes s'étaient d'ores et déjà engagés à l'US Siran Cyclo. Enfin, le club s'est réjoui du retour de Françoise DELMAS et André CHAVAROCHE après une année difficile avec le COVID.

Un regret cependant, exprimé par le Bureau, est de ne voir dans l'assistance aucun parent des d'enfants de l'Ecole Cyclo. qui pourtant, tient une place importante dans le Club.

RAPPORT MORAL - ACTIVITES 2022 :

Après deux années fortement perturbées par les effets du Covid, les activités de notre Association ont repris leur rythme de croisière durant cette saison 2022.

Les randonnées FFCT de nos clubs voisins commencées en Avril pour se terminer en Novembre ont connu un bon succès de participation. Nombreux sont nos licenciés qui ont représenté notre Club à ces manifestations comme nous le verrons tout à l'heure. André les félicite pour leur assiduité car ils renvoient ainsi une bonne image de notre club de Siran.

Notre randonnée de la fête, le samedi 20 Août a enregistré une bonne participation et s'est déroulée dans un bon climat de convivialité (38 cyclistes route, 52 VTT et 29 marcheurs). André remercie tous les licenciés qui ont apporté leur aide à l'occasion de cette journée.

Il faut regretter cependant que tout le début de saison, jusqu'au mois de Juin, n'ait pu se dérouler comme prévu pour diverses raisons. Tout d'abord, la **Randonnée des Gorges de la Cère**, début Mai, qui était relancée après 2 années en sommeil (Covid) n'a organisée qu'une rando. pédestre. Il faut espérer que le printemps qui vient, à Lamativie, la sortie vélo que notre club organise à l'occasion sera à nouveau au programme.

Ensuite, **la sortie de Pentecôte sur trois jours** à l'initiative de Bernard BARBET a une fois de plus dû être annulée, faute de participants assez nombreux.

Enfin, au mois de Juin devait se dérouler une sortie club sur la journée spéciale Chataigneraie, avec toujours Bernard BARBET à la manœuvre ; elle a été annulée pour cause de canicule.

Durant l'été, **nos deux sorties traditionnelles dans le Lot ont été appréciées. Le 14 Juillet à Teyssieu** à l'occasion des 86 ans de Jennot FOURNOL : 5 cyclos et 15 à table. **Le 14 Août**, au départ de St Céré avec au programme la route du Tour de France entre Lacappelle Marival et Rocamadour (un peu perturbée par la pluie) : 12 participants.

Sorties en groupes des licenciés : en raison de la spécificité de notre club de Siran qui ne compte que 6 licenciés adultes domiciliés sur la commune ; il est très difficile de constituer un groupe conséquent et organiser des sorties au départ de Siran, avec en plus la moyenne d'âge qui augmente inéluctablement. Cette année, Jeannot est parti tout seul plus de 9 fois sur 10 (Il se console avec 6 000 Km au compteur). Heureusement, le Groupe de St Céré (une dizaine) a su s'organiser depuis longtemps et effectue deux sorties par semaine. Sur Aurillac, certains se retrouvent avec des cyclos d'autres club ; la solution est là. Certains préfèrent rouler seul ; c'est un choix respectable car ils ont au moins une licence et ont choisi le club de Siran qu'ils représentent avec brio. Toutefois, pour maintenir la cohésion du club, il serait opportun d'organiser quelques sorties « route » avec les plus grands de l'Ecole cyclo.

Enfin, **l'incontournable repas de fin de saison, fin Novembre, chez Georgette à St Saury** a réuni cette année 15 adeptes de la Tête de Veau (la patronne ne pouvant en accueillir plus). A noter que la délégation lotoise était presque au complet ; ce qui montre son attachement sans faille à ce Rendez-vous.

LICENCES :

Gérard CHEVALIER fait le point sur les licences : le nombre total de licenciés pour 2022 s'élève à 75 dont 54 hommes et 21 femmes.

Les effectifs pour les années 2021 et 2022 sont presque identiques et stables à tous les niveaux.

Eléments de comparaison :

	Effectif Total licenciés	Effectif Adultes	Effectif Ecole Cyclo.	Moyenne d'âge		
				Effectif Total	Adultes	Ecole Cyclo
2022	75	45	30	43 ans	65 ans	11 ans
2021	74	46	28	45 ans	65 ans	11 ans
2020	66	46	19	51 ans	67 ans	11 ans
2019	65	49	17	53 ans	67 ans	10,5 ans

L'effectif et l'âge des adultes se stabilisent. Il en est de même pour l'Ecole cyclo.

Gérard revient ensuite sur les randonnées labellisées auxquelles ont participé nos licenciés dans le Département, en France et même à l'étranger. Ces participations honorent notre petit club de Siran.

ASSURANCES :

La procédure de renouvellement des licences 2023 reste inchangée avec pour majorité d'entre nous la formule Vélo Rando Petit et Grand Braquet (3 ou 4 Vélo Sport pour cyclos sportives).

Cette année, on note une augmentation du prix de la licence de 1€ seulement.

Rappel des règles concernant les renouvellements des licences :

- Pour ceux dont le dernier certificat médical daté de 2018, il convient de fournir un nouveau certificat médical (valable pendant 5 ans).
- Pour les autres, il faut attester avoir consulté le questionnaire de santé. En cas de doutes, il est plus prudent de consulter un médecin et obtenir un nouveau certificat médical avant de prendre la licence.
- Le renouvellement de la licence doit être effectué avant la fin février.
- Une nouveauté pour les enfants de l'Ecole Cyclo. : le certificat médical n'est plus exigé mais ils devront eux-mêmes remplir un questionnaire très détaillé de 2 pages, à faire signer par les parents.

Important : lors de toute sortie en vélo, les licenciés doivent avoir l'attestation de licence sur laquelle figurent les numéros de téléphone à appeler le plus rapidement possible en cas d'accident.

A ce sujet, en 2022, notre club a été épargné et n'a déploré aucun accident grave. Il est cependant indispensable de rester vigilants plus que jamais et de rester prudents en toute circonstance sur la route.

Jeannot Fournol prend alors la parole et rappelle les chiffres et termes d'un rapport du COREG précisant que les accidents impliquant les vélos sont toujours plus nombreux et surviennent dans des circonstances qu'on ne soupçonne pas (gravité plus importante à vélo qu'à VTT, fréquence plus importante en ligne droite que dans les courbes !)

ECOLE CYCLO. :

L'Ecole Cyclo., seule école du Département du Cantal, faut-il le rappeler, a vécu une saison 2022 bien remplie sous la responsabilité de Jennot Prieu bien assisté par Nicole Soulhac.

Forte de 30 licenciés enfants et adolescents de 6 à 18 ans, majoritairement de la commune, elle a fonctionné tous les samedis sans discontinuer du 16 Avril au 29 Octobre. 27 sorties ont ainsi été organisées sur les chemins de la commune avec une participation moyenne remarquable au printemps et correcte par la suite :

Avril, Mai et Juin = 15 ; Juillet-Août = 6 ; Septembre – Octobre = 11 .

Une vingtaine d'adultes ont été impliqués dans le fonctionnement de l'école : animateurs et moniteurs diplômés (le club en compte : 8), licenciés adultes, parents accompagnateurs. Ainsi le quota d'adultes encadrant les deux groupes d'enfants, Petits et Ados créés à chaque séance a été respecté sans problème majeur.

Avril-Mai-Juin = 6 ; Juillet – Août = 5 ; Septembre – Octobre = 5.

Une seule sortie hors des bases a été organisée le 8 Octobre au Lac du Tolerme, département voisin du Lot à 20 Kilomètres. Elle a connu un beau succès avec 15 enfants présents et une dizaine de parents ayant à l'occasion enfourché le vélo !

Le regret du club qui est un peu isolé aux confins de trois grandes régions, est de ne pas pouvoir organiser des rencontres avec des jeunes d'autres clubs. De plus, la participation de quelques enfants de Siran aux divers critères ou événements proposés par la FFCT est très aléatoire.

Espérons que la Convention de Partenariat signée début Septembre entre le club de Siran et le COREG Auvergne Rhône Alpes avec une aide financière non négligeable permettra à terme de remédier à ce problème.

Pour la saison à venir, le Club espère bien sûr un nombre d'enfants et de participants adultes aussi motivés.

Il a conscience malgré tout que la mise en place de divers ateliers éducatifs et techniques est indispensable surtout pour les plus jeunes dans le cadre de l'Ecole Française de Vélo.

Il compte pour cela sur l'aide accru de ses moniteurs mais aussi la présence ponctuelle d'intervenants du CODEP de J.M. WARLIER.

RAPPORT FINANCIER :

Nicole prend la parole pour présenter le bilan financier en détaillant chaque poste de recette et de dépense. Toutes les subventions habituelles ont été honorées : Municipalité, Conseil Général, FFCT et CODEP pour les licences des jeunes. A cela, il faut ajouter l'aide exceptionnelle de 600 € versée en Septembre dans le cadre de la convention signée avec le COREG . Le bilan est ainsi excédentaire.

Voir Détail du Bilan financier en Annexe.

Sortie week-end de l'Ascension : Bernard BARBET intervient au sujet de la sortie club de l'Ascension sur trois jours qui n'a pu se dérouler faute de participants assez nombreux comme l'an passé. Il est prêt à relancer cette sortie mais sollicite l'assemblée pour savoir si elle doit se faire en itinérant au départ de Siran ou en résidence dans un lieu à définir. La deuxième proposition emporte les suffrages. Bernard proposera donc en début d'année une destination (Dordogne ?) avec coût d'hébergement ; et avec l'espoir que cette sortie puisse se réaliser.

Equipements club : Bernard, encore est prêt à s'impliquer dans le renouvellement des équipements du club (maillots, cuissards, vestes, etc...) avec flochage logo à réaliser. Il pense se tourner vers les équipements (couleur bleu) proposés par la FFCT sans laisser de côté un autre fournisseur (tarif oblige) ; et demandera aux licenciés qui le désirent de proposer un logo du club qui sera choisi et par la suite floqué sur les maillots. Il n'y aura plus de commandes groupées. Chacun commandera sa tenue avec taille adéquate.

Voyage : Milou Monbertrand fait un bref résumé du traditionnel voyage d'automne proposé chaque année aux cyclos et randonneurs en collaboration avec l'Agence Lavergne. Cette année, il a eu lieu à Péniscola (Espagne), site déjà choisi en 2015. Les cyclos ont effectué d'agréables virées, même si le dénivelé semblait avoir augmenté ! (certains se font vieux !). Une seule contrariété au retour : une quinzaine de personnes ont ramené le COVID.

Le voyage 2023 (2^{ème} semaine d'octobre) est déjà calé. Il se déroulera à Rosas (Catalogne). Les inscriptions sont ouvertes.

Partenariat : Françoise DELMAS informe l'assistance que la Caisse Locale de Crédit Agricole de Laroquebrou est disposée à aider les Clubs et Associations qui en font la demande à l'occasion des manifestations ou actions qu'elles organisent. Un contact sera pris avec la Banque en début d'année.

Monsieur le Maire, Guy MESPOULHES, a clôturé l'Assemblée Générale en rappelant combien le club cyclotouriste était important pour la vie de la Commune. Il a noté sa bonne gestion et la disponibilité des bénévoles. En toute discrétion et depuis longtemps, il participe par son action au maintien si recherché aujourd'hui du lien social entre les générations.

Un apéritif convivial préparé par Marc, a été servi, suivi d'un repas au Relais du Musée.

Bilan financier 2022

Dépenses :

-Vélo Contact 2021	234,18
-US Siran :pour combler déficit	50,00
-Téléthon 2022	50,00
-Frais réunions +sorties	287,80
-Rando.du 20/08/22	379,13
-Rembt aux licenciés concernés, pour manif.labélisées 2021, versé par club	170,00
-Frais gestion	2,30
-Licences FFCT 2022	2577,00

Sous-total : 3750,41

Report 2021 : 6886,98

Recettes :

-Equipements	96,00
-Sponsor vélo contact	170,00
-Intérêts année 2022	16,69
-Intérêts parts sociales	1,37
-Subvention commune	400,00
-Rando.du 20/08/22	508,50
-FFCT : participation aux activités du club 2021	374,00
-Cot.club + cartes membre	258,00
-Licences FFCT	2344,00

Sous-total : 4168,56

Ecole Cyclo

-licences FFCT 2022	240,00
-Frais déplacements	402,60
-Frais divers	58,24

Sous-total : 700,84

TOTAL : 4451,25

-CODEP ; participation licences 2022 école cyclo	180,00
-COREG : convention EFV	600,00
-licences FFCT 2022	152,00
-Département du Cantal pour école cyclo	300,00

Sous-total : 1232,00

TOTAL : 5400,56

Excédent : 5400,56 – 4451,25 = 949,31

Solde au 9/12/2022: 6886,98 + 949,31 = 7836,29



Rétrospective de l'année cyclo. par Nicole

Quelques sorties de la saison 2022

Quelquefois les sorties sont annulées pour cause de pluie...là c'est à cause de la canicule que **la rando. du 18 juin 2022** prévue et organisée par Bernard et Brigitte a dû être supprimée.

Les enfants de l'école cyclo devaient nous rejoindre à La Chapelle du Bourniou, ou à Glénat pour les plus jeunes, et nous devions finir le parcours avec eux...Dommage !

Cette année, **la sortie du 15 août est fixée...au 14 !**et, là encore, elle fut un peu perturbée par le temps : cette fois-ci ce sont les orages qui sont prévus !!

Comme d'habitude rendez-vous pour le café à Saint-Céré vers 8 h, puis direction Lacapelle Marival avec pour objectif l'étape contre la montre du tour de France : 5 cyclos sont partants, 3 autres, Christian, Gérard et moi préférons rallier directement Aynac. La voiture suiveuse piloté par Marc accompagnée de Mme Bignon suit les 5 cyclos du plus grand parcours

Après un temps plutôt clément pour le début du circuit, petit à petit les nuages deviennent menaçants et nous prenons une première saucée avant Aynac. Petite accalmie... puis deuxième grosse averse vers les bois de la Pannonie.

Nous nous abritons dans un hangar où le propriétaire nous permet de rester. Les autres nous rejoignent à ce moment là. Ne pouvant pas passer le reste de la journée là, nous guettons une timide éclaircie et nous voilà repartis... Nous n'avons pas fait 1 km quand un grand bruit de tonnerre éclate juste au-dessus de nos têtes...Nous continuons bravement !

Petite photo à l'abri d'un rocher en surplomb, avec vue sur Rocamadour !

C'est complètement trempés que nous arrivons à Rocamadour... et plutôt que le pique-nique à l'Hospitalet nous optons pour un petit resto. Halte bien sympathique qui nous a permis de nous sécher un peu et de reprendre des forces pour rallier Saint-Céré.

Avec l'été sec que nous avons eu, ce n'est pas de chance !!!



L'Ecole Cyclo. :

Avec l'école cyclo, nous sommes sortis régulièrement tous les samedis, ou presque, **du 16 avril au 29 octobre 2022.**

Le 8 octobre, pour changer un peu des chemins autour de Siran, nous sommes allés au lac du Tolerme : 14 enfants, plusieurs parents pour les accompagner et même rouler avec nous.

Deux fois le tour pour les plus jeunes avec arrêts aux différents équipements du parcours de santé, et pour les plus grands un tour du lac, plus un parcours sur la route.

Puis ce fut l'heure du goûter, toujours très apprécié : boissons offertes par le club et « moultés » gâteaux faits par Annie, tout a eu beaucoup de succès et les gourmands se sont régalés !



Randonnée autour du Lac du Tolerme



Une « chasse » aux cols en Lozère



Cette année, pour augmenter ma « moisson » de cols...c'est en Lozère, dans la région de Génolhac, que j'ai entraîné Marc...12 cols en 2 jours dont le col Finiels (1543 m), le col du Pré de la Dame (1474m),etc...

Le relief de cette région est très tourmenté, les villages souvent perchés. On a du mal à en trouver le centre, et encore plus à trouver une baguette à acheter ou un endroit pour boire un café...ou un demi bien frais pour se désaltérer après la journée de vélo.

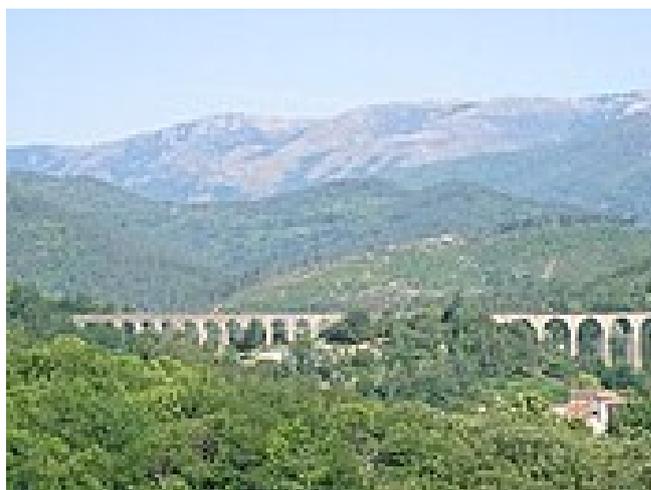
Voilà mon petit tour d'horizon pour l'année 2022.

Nicole

GENOLHAC : un village médiéval au pied du Mont Lozère



A proximité : Aqueduc de Chamborigaud



La « saison » pour Brigitte et Bernard Barbet :

Récit et Photos de Brigitte



Pâques en Quercy 16-17-18 Avril 2022 - CAJARC (46)

- Cajarc est située entre Causse Calcaire et Méandres de la rivière Lot, où également se croisent les chemins de St Jacques de Compostelle.
- Cajarc, classée « Cité de Safran du Quercy » et « Site Remarquable du Goût ». Le Safran aussi dénommé « Or Rouge » (200 fleurs récoltées à la main pour obtenir 1g de safran...)
- Cajarc a eu l'honneur d'abriter trois personnages célèbres :
 - ♦ **Françoise SAGAN** née à Cajarc en 1935, romancière. Elle a passé une partie de son enfance à Cajarc. Sa période de vie a été chaotique.....Elle meurt le 24/09/2004 et est inhumée dans son village natal.
 - ♦ **Georges POMPIDOU** (la famille s'installe à Cajarc en 1962). En 1965, M. G Pompidou sera élu maire de Cajarc, il a décliné cet honneur en raison de ses fonctions de 1^{er} Ministre mais restera conseiller jusqu'à son élection de Président de la République le 15/06/1969 jusqu'en 1974, date de son décès.
 - ♦ **COLUCHE** (1944 – 1986) humoriste, a choisi Cajarc pour son sketch « le Schmilblick » reliant la ville à Papy Mougeot. Pour le faire revivre, allez trinquer au bar à vin / restaurant « chez MOULINO».



A présent, parlons VÉLO ! (Petites descriptions des circuits).

Journée du samedi :

- 3 circuits : 68 km ; 83 km ; 120 km

CAJARC - château de LARNAGOL (chambres d'hôtes, 200€ la nuitée avec Pt Dej) - St Cirq Lapopie (classé plus beau village de France et élu comme village préféré des français. Autrefois, témoin d'une vie batelière florissante, réputée pour ses tourneurs de bois) – Coudence – Laburgade – Escamps - Lalbenque - Aujols (avec ses magnifiques lavoirs papillons, 20 lavoirs en forme de V où s'agenouillaient les lavandières pour battre le linge) – Bach (où on découvre les phosphatières qui sont d'anciennes mines à ciel ouvert de phosphate de la fin du 19° S) – Varaire - Halle de beauregard - ... CAJARC

Journée du dimanche : Entre Lot et Célé

- 3 circuits : 50 km ; 72 km ; 110 km

Cajarc – château de Cénevières (construit sur les falaises du village) – Abbaye St Pierre de Marcillac (ce qu'il en reste !) – Bédier (château féodal) – Faycelles (village pittoresque) – château Laroque Toirac (accroché au flanc d'une haute falaise) ... CAJARC.

Journée du lundi : Causse et Bastides

- 3 circuits : 49 km ; 61 km ; 72 km

Cajarc – Saut de la Mounine (point de vue de 150m surplombant la vallée du Lot) – Lacapelle Balaguier – Villeneuve d'Aveyron (cité médiévale à 410m d'altitude, sur les chemins de St Jacques de Compostelle)– Foissac (grotte préhistorique) et retour par la Saut de la Mounine pour finir notre séjour à Cajarc.

Merci aux organisateurs de Pâques en QUERCY 2022.

Sortie Cyclo « la Jean SOUQ » à MAURS - Dimanche 15 mai 2022

Au RDV du 15/05/2022 à 8h, café / brioche nous attendaient avec bien sur, un accueil chaleureux des cyclos maursois.

Notre fiche de route étant de 85 km avec un D+ de 1030m, nous partons à 5 compères (Jacky, Arlette, Didier, Bernard et moi-même) en direction de Bagnac-sur-Célé (où le bord de rivière est un peu frais, mais ça ne durera pas !!), Montredon, Felzins, Cuzac, Bouillac, St Martin de Bouillac, le Cloup, les Albres, Asprières (ravito bien mérité après une belle grimpette d'au moins 5 km), puis descente dans la vallée de Diège (où coule, paisible, la rivière la Diège, dans un havre de paix et de verdure).

Vous y trouverez aussi un camping en pleine nature. Pensez à réserver une table ou bien aller séjourner à Hôtel Auberge la Diège, magnifique lieu de repos et une très bonne adresse pour régaler vos papilles !

Via ensuite Capdenac, puis re-ravito à Lunan, quelques faux-plats (montants / descendants) puis descente jusqu'à la RN 122 à Bagnac puis arrivée à Maurs la Jolie.

Repas pris au restaurant « l'A Côté » où Norbert (président du club maursois) n'a pas voulu honorer nos frais de déjeuner... (ne lui gardons aucune rancœur !)

Magnifique rando ensolleillée en pays maursois à qui nous mettons une note de 10/10.

LA JUSSACOISE - Dimanche 5 Juin 2022

En ce qui nous concerne, 75 km au compteur avec 1225 D+.

Départ en direction de Marmanhac, le Col du Bruel, le Col de Légal où nous n'avons pas pu apprécier la beauté du paysage parce qu'un brouillard épais nous enrobait !

Photo du Col de Légal par beau temps !

Puis, via St Projet de Salers Viellespesse, Marzes et descente vers l'ESAT d'Anjoigny.

Le soleil pointant son nez ainsi que la montée jusqu'à St Cernin ont ravigoté nos muscles.

Belle journée, dommage que la météo n'était pas des plus favorable parce que c'est un très joli circuit.



Rando ASPTT - Dimanche 10 juillet 2022

Accueil et départ du Gymnase ASPTT Arpajon/Cère en direction de Vézac, Lachau, La Joyeuse, Ladinhac, Montlogis, descente vers le barrage du Goul qui se situe à cheval entre les départements de l'Aveyron et du Cantal, sur le Goul, un affluent de la Truyère.

PJ : Photos prises au Barrage du GOUL

C'est un barrage hydroélectrique mis en service en 1950 entre les communes de St Hippolyte (Aveyron) et Lapeyrugue (Cantal).

Puis, après une belle descente « ombragée », la grimpette d'au moins 8 km nous a donné du fil à retordre !!!!

Retour par Lacapelle Del Fraisse, Lafeuillade, Poteau d'Aubugues, La Joyeuse, puis (petite tricherie de notre part, avons évité Lachau) pour rejoindre directement Vézac (car plein les « pattes ») en destination finale d'Arpajon/Cère.

Journée très agréable malgré un fort dénivelé (que nous ne communiquerons pas, pour ne pas vous impressionner) parce que nous vous conseillons vivement d'aller rouler sur ces jolies routes de campagne où règne Paix et Tranquillités.

Nous avons nous-mêmes découvert ce très joli circuit.

Merci à l'équipe de L'ASPTT.

Brigitte



**Photos au Barrage du Goul :
Bernard et Brigitte**



Didier et Brigitte

Sortie Allanche - Dimanche 17 Juillet 2022

Que vous dire de plus...pour argumenter les photos de cette sortie où nous apprécions d'aller rouler dans cette magnifique campagne aux paysages à vous couper le souffle (même les jambes !)...

Que c'est Beau le Cézallier !!!



*Semaine fédérale du 23 au 31 Juillet en Bretagne,
dans les Côtes d'Armor à :*



**Brigitte et Bernard Barbet,
Arlette et Jacky Reyt y étaient .**



Des participants à la Semaine Fédérale : U. S. Siran et Vélo Montagnard



La Sirène veille sur les cyclos



Les cyclos à l'assaut du Château de Pontivy



Bernard se tâte : un petit tour en vélo ou en voilier ?



Des « Cantalous »



Musée Louison Bobet « Tous à Vélo » à Saint-Méen Le Grand



NOTE 9
CAMERA

Exposition : Tandem 1951



Derny 1951



Brigitte et Bernard : une vague rafraîchissante





Château de Kerguéhennec

Même en Bretagne,
on peut faire la « chasse au cols » !!!





Bernard, Brigitte, Jacky et Arlette au départ chez leur hôte (au centre)



Défilé de clôture



**Au revoir LOUDEAC,
Rendez-vous à PONT A MOUSSON (Meurthe et Moselle)
du 23 au 31 Juillet 2023.**

Fête Patronale de Siran - Rando Cyclo – VTT : Samedi 20 août 2022

7h – Accueil par les jeunes du comité des fêtes qui nous offrent chaleureusement un café / gâteau.

Aux commandes, assis bien sagement dans un coin de la salle, nos amis Nicole, Gérard et Bernard s'appliquent à prendre les inscriptions pour la sortie Route et VTT.

Ils totalisent 38 participants Route et 52 participants VTT.

3 circuits sont proposés, à savoir :

- 79 km avec un dénivelé de 1350 m.
- 63 km avec un dénivelé de 700 m.
- 40 km avec un dénivelé de 300 m.

A la Chapelle « Notre Dame des Grâces du Bourniou » sur la commune de Roumégoux, notre duo Didier / Pierrot s'emploient à alimenter les coupelles de bons produits sucrés / salés que nos amis cyclos apprécient après les premiers 40 km pour certains et les 20 premiers pour d'autres.

Mais la virée n'est pas terminée. Jacky et Bernard partent en direction de Parlan, Cayrols, tandis qu'en compagnie de Marion (avec qui j'ai eu beaucoup de plaisir de rouler) avons fait un peu plus direct.

A l'intersection qui va vers Glénat, nous avons hésité mais courageusement avons pris la décision d'aller jusqu'à Laroquebrou pour finir par la côte de Siran.

Et, devinez quoi, à l'arrivée ?

- Un demi bien mérité pour se désaltérer !

A l'année prochaine, les SIRANAIS !

L'Ecole Cyclo. a participé gaiement à la randonnée de la Fête de Siran



Au ravitaillement : Vélos abandonnés en désordre par nos jeunes cyclos affamés !!!!

Feuille de Route – Randonnée en Pays d’Alagnon

Chez nos Amis Cyclos Massiacois : dimanche 11 Septembre 2022

« Quand on partait de bon matin
Quand on partait sur les chemins
A bicyclette
Nous étions quelques bons copains
... » (Yves Montand 1968)

De Massiac jusqu’à Grenier Montgon (Haute Loire) au bord de l’Alagnon (Rivière à Saumons) où les vêtements chauds n’ont pas fait défaut, nous poursuivons notre rando jusqu’à Achat, maintenant sur les Terres du Puy de Dôme, puis Anzat (où nous régalaons nos papilles de confitures maison)...

Vient ensuite Vins Haut et non « Vin Chaud » suivi d’une montée d’environ 3 km pour atteindre le Col de Chamusclade à 1276m d’altitude et là, nous repédalons sur nos routes cantaliennes.

Descente (aux enfers !), non à 600m pour arriver à Auriac-l’Église (petit port de mer au milieu de nulle part !) qui se situe dans la vallée de la Sianne.

Puis, un « Pétadou » qui surprend et qui demande concentration et gros efforts pour ne pas poser pied à terre afin d’atteindre le lieu-dit « Chabannes » et finir notre périple en roue libre jusqu’à MASSIAC.

Un petit Demi pour se désaltérer et un petit repas pour se requinquer !

A l’année prochaine Amis Cyclos de Massiac où nous attend une Énorme TOMBOLA pour fêter les 30 ans du Club (nous a-t-on dit... !).

Ci-joint photos : départ rando et paysages....

Brigitte



34° Ronde de la Châtaigneraie - A Montsalvy (15) : Samedi 5 Novembre 2022

- 8 h du matin, à Vigouroux : Soleil avec un petit -1 degré au thermomètre...
- On y va ou on n'y va pas ???!
- Avions dit à Didier que nous n'y serions pas !!! Et il nous a cru !
- Vite, vite, enfilons notre équipement hivernal de cyclo, remplissons deux gourdes d'eau chacun (pensant avoir grande soif par ces grandes chaleurs !)
- Chargeons nos bicyclettes dans la torpédo et prenons la direction de Montsalvy.
- Oups, en fait, nous ne sommes pas les derniers à arriver au village mais très certainement les derniers à prendre la route des cyclos...
- Ça caille pas chaud (photo en preuve !), compteur en panne (c'est la Barbe !) puis compteur perdu sur la D19 (c'est le Bonus !).
- Faisons demi-tour sur environ 1,5 km, en côte de surplus, en vue de le retrouver, mais avons vu plus de feuilles de châtaigniers au sol que de compteur !
- Je ne vous explique pas, vous comprenez de vous même que nous allons être dans les premiers !
- Environ 20 kms au compteur de Bernard, 1^{er} arrêt à Labesserrette où tout est rangé (pleurs !), Ouf, des Gens bien intentionnés nous offrent un chou à la crème (une vrai gourmandise !)
- 7 kms plus loin, Sansac Veinazès, soupe aux potirons. Cette année, c'était Bof-Bof, nous ne nous sommes pas vraiment régalez...
- Nous arrivons au rond-point de Lafeuillade en Vézie, plus de fléchage !!! A l'odeur, nous nous dirigeons vers la salle des fêtes où nous nous ravitaillons d'excellentes « charcutailles », banane, chocolat...
- Continuité en direction de Prunet (ATTENTION ! à la sortie de Lafeuillade, tout à gauche, dans la zone, route ou plutôt chemin plus praticable en VTT qu'en Vélo Route !), passage au Poteau d'Aubugues pour rejoindre Teissières les Boulies (Ravito), puis plus de fléchage...
- Retour sur nos pas jusqu'à l'intersection de Leucamp où nous sommes allés et où nous avons partagé la route sur quelques kilomètres avec les traileurs.
- Arrêt quelques grandes minutes à Ladinhac, dernier ravito du circuit, où nous avons échangé quelques mots avec deux grands acolytes pro du club siranais qui nous ont paru en excellente forme !
- A savoir, ces Pro-là, Henri et Michel, eux, n'ont pas triché, ils sont descendus à l'étang de Maurs pour remonter par la Bancarel...
- Apparemment, ils étaient suivis par Nicole et Jeannot P. Vrai ou faux, nous ne les avons jamais trouvés ! Eux aussi doivent être de Sacrés Champions par rapport à nous, petits cyclos que nous sommes !
- De Ladinhac, nous avons rejoins la grand route en empruntant une jolie mini route en largeur qui montait, qui montait, puis direction Montsalvy par l'ancienne voie qui a su épargner nos mollets douillets !
- Pour notre défense, nous n'étions pas les seuls à avoir suivi cet itinéraire afin d'éviter le passage par Lapeyrugue qui peut-être valait le détour !



Dure Randonnée de MONTSALVY !

Cette année, nous avons relaté quelques imperfections concernant le fléchage, mais nous en sommes certains, ils feront mieux en 2023.

Je me permets de rajouter un article posté sur Facebook sur la Page « Ronde Châtaigneraie » :

« Le comité de la Ronde de la Châtaigneraie s'excuse vis à vis des cyclistes suite à un « Couac » sur la fin du parcours mais vous donne rendez-vous pour l'an prochain pour de nouvelles aventures.. »

Traditionnel repas « Tête de veau » à St Saury : Samedi 26 Novembre 2022



Cette année, à la veille d'une nouvelle année pour moi, je m'attable chez Georgette à St Saury (46) pour partager une tête de veau.

A cette table commune, dans ce rustique restaurant de village, avec nos compagnons de vélo du Club Siranais, nous échangeons nos diverses discussions sur le thème de la Bonne Humeur et de la Rigolade.

Laissons derrière nous nos agacements du jour, vivons pleinement nos heures de bonheur que nous devons partager tous en Choeur !

Respect à Vous Amis Cyclos.

A bientôt sur nos Vélos !



Moment de convivialité permettant cette rencontre entre licenciés, hors saison cyclo. A table, 9 lotois et 6 cantalous. Merci à nos amis Lotois d'avoir fait le déplacement ...

Randonnée du 18 Juin 2022 annulée : à prévoir en 2023

La sortie Club qui était prévue le samedi 18 juin 2022 et organisée par Bernad B., a été annulée suite aux caprices de Madame Météo qui se fait appeler CANICULE !

A regret bien sûr, mais la vigilance étant de rigueur par ces fortes chaleurs et d'un commun accord Président / Participants, nous avons laissé nos montures de côté...

Malgré tout, en soirée, notre petite équipe s'est retrouvée au XV à Siran pour partager un repas, qui, pour une fois n'était pas vraiment mérité, car, pas d'Effort, pas de Réconfort !



Ce n'est que partie remise pour l'année prochaine.....suivant Candidature !!!!

Pour info, le circuit proposé d'environ 80 km partait de Siran, Laroquebrou, La Ségalassière, Le Rouget/Pers, Cayrols, Boisset, St Etienne de Maurs, St Julien de Toursac (où nous aurions pris notre pique-nique), Parlan, Glénat et Siran

Dernier mot de l'année 2022

La saison « Sorties Clubs Cyclos » touche à sa fin.

En attendant de nouvelles aventures en compagnie de nos amis cyclos d'ici ou d'ailleurs, nous vous invitons à vous joindre à nous pour nous motiver ou vous motiver à participer à ces nombreuses activités afin de faire vivre nos Clubs en leur apportant notre soutien participatif et notre Joie de vivre en pédalant certes à notre rythme mais surement et toujours dans la Bonne Humeur.

Par avance, Grand Merci à vous tous pour votre coopération.

Brigitte



14 Juillet à Teyssieu : Bon Anniversaire Jeannot –

86 ans \Rightarrow 86 kilomètres

C'est par une journée de canicule que nous avons célébré les 86 ans de Jeannot.

Le départ était prévu à 7 heures de Teyssieu, Milou, Daniel, Didier et moi, nous sommes élanés pour faire : **86 Km.**

Jeannot étant parti de bonne heure se trouvait déjà très loin. A partir de Siran, il a été rejoint par Rémi Mespoulhès et tous les deux ont bouclé le circuit.

Le parcours était splendide Teyssieu, Siran, Laroquebrou, Teulet, La chapelle St Geraud, Altillac, Bretenoux, Glanes.

Arrivé à 11 heures, juste sur les talons de Jeannot nous avons dégusté un demi bien frais suivi d'un deuxième bien mérité.

Je m'étonne toujours du déséquilibre, cinq cyclos et quatorze à table peut-être la chaleur ! Nous avons passé une bonne journée de retrouvaille ensemble autour de la table.

Gérard



La page occitane de notre ami Jean-Pierre SPIES

Tornet magic

Version occitane

Aquel sera, siguèri anat a Pèira Bruna a bicicleta per un past embé de cousins... Faguèri una descuberta mai que curiosa quora m'en tornèri a Lasbòrdes.

Pòdi dire qu'es sus aquest camin qu'emparèri a faire de bicicleta, coma toi lu mainaus que, un jorn, après de l'i aver levat li rotletas pichini, après d'aver passat d'oras a tenir la sela en si dient que jamai li porria arribar, lo paire ò la maire, súbito, a sentit qu'avia capitat ! Avia agantat LO còup ! Lo caua que permete de gardar la bicicleta establa. Mas a prepaus, cen qu'es, aqueu caua segret ? Que, cadun lo saup, un velò non ten drech da solet. Demandatz a un pichon, n'en saup ren, e non es solet dau resta, la màger part dei adults fan de bicicleta sensa si demandar coma si fa qu'es en equilibri ! Se aqueu segret exista dau bòn, non fa mestier de l'ensenhar, dau fach que son lu reflèx e la practica que permeton d'aquistar sensa l'i pensar aquest juec fin dau guidon que sierge a conservar l'equilibri dau velò.

Per faire cortet, (perqué l'i son totplen de parametres que son mobilisats, sobretot la reparticion de li fòrças per lo manteniment de l'equilibri, le desplaçament dei pes, la caça de la forca de davant, lu efects giroscopics...), e en brèu, vequí doncas lo truc magic : se la bicicleta clina a drecha, si pòu retrovar l'equilibri en virant lo guidon a decha ! (parier per l'aure costat).

Si ve qu'aquest conselh es da mau capir per cu non saup faire de velò ! Lo nòstre reflèx premier, se penja a drecha, es de virar a seneca. Error ! Es lo contrari que cau faire per estabilisar lo velò. Vequí perqué demanda de temps ai pichoi denant d'aquistar lo reflèx que si deu per s'equilibrar.

Cau dire que la força en camin quora si vira le guidon es la fòrça centrifuja. Aquesta explica justifica qu'un velò si stabilisa mai d'aise a abriva grana, perqué la fòrça centrifuja dins una corba vau mV^2/R , (m : massa, V : abriva, R : rai de corbadura de la trajectòria). Se l'abriva es grana, per crear une fòrça centrifuja donada, fa besonh un rai de corbadura mens sarrat, partent un còup de guidon mens ample. Doncas lo conselh pour lu novelaris a bicicleta : provatz d'anar leu !

Aquò explica tanben li tombadas numeroï d'aquelu que començan... La dificultat de gardar l'equilibri en anant plan explica une partida de li tombadas, lu repompeus dau camin a grana velocitat explican li autri... mai crudeli.

Vadrouille magique

Version française

Ce soir-là, j'étais allé à Peyrebrune en vélo, pour partager un repas avec des cousins... C'est en revenant à Lasbordes que j'ai fait une expérience parmi les plus curieuses.

Je peux dire que c'est sur ce chemin que j'ai appris à faire du vélo, comme tous les enfants qu'un jour, après avoir enlevé les petites roulettes, après avoir passé de longues heures à tenir la selle en se disant que ça ne marcherait jamais – le père ou la mère a soudain senti qu'il avait réussi ! Il avait chopé LE coup ! Le truc qui permet de garder le vélo stable. Mais au fait, c'est quoi ce truc secret ? Car, chacun a pu le constater, un vélo tout seul ne tient pas debout. Demandez à un enfant, il n'en sait rien, et il n'est pas le seul d'ailleurs, la plupart des adultes font du vélo sans se demander comment il tient en équilibre ! C'est que si ce secret existe bien, il est presque inutile de l'enseigner, puisque ce sont les réflexes et la pratique qui permettent d'acquérir inconsciemment ce subtil jeu du guidon qui permet de préserver l'équilibre du vélo.

Pour résumer, (car il y a un grand nombre de paramètres qui entrent en jeu, principalement la répartition de forces pour la conservation de l'équilibre, le déplacement des poids, la chasse de la fourche avant, les effets gyroscopique), et pour faire bref, voici donc le truc magique : si le vélo penche à droite, on peut rétablir l'équilibre tournant le guidon à droite ! (et réciproquement).

On voit que ce conseil est contre-intuitif pour qui ne sait pas faire du vélo ! Notre réflexe immédiat, si ça penche à droite, c'est de tourner à gauche. Erreur ! C'est l'inverse qu'il faut faire pour stabiliser le vélo. Tout ceci explique pourquoi ça prend un peu de temps aux enfants avant d'acquérir le réflexe qui permet de s'équilibrer.

Il faut dire que la force qui va jouer en tournant le guidon est la force centrifuge. Cette explication justifie qu'un vélo est plus facile à stabiliser à grande vitesse, car la force centrifuge en trajectoire courbe est égale à mV^2/R , (m : masse, V : vitesse, R : rayon de courbure de la trajec-toire). Si la vitesse est élevée, pour créer une force centrifuge donnée, on a besoin d'un rayon de courbure moins serré, et donc d'un coup de guidon moins important. Donc le conseil pour les débutants à vélo : essayez d'aller vite !

Ce qui explique aussi les nombreuses chutes des débutants... La difficulté de garder l'équilibre à faible vitesse explique une partie des chutes, les irrégularités du parcours à plus grande vitesse expliquent les autres... plus rudes.

Sus li bicicletas, pròpi laugieri, en plaça de virar lo guidon, si pòu realizar lo meme efect en desplaçant le pes dau menaire, cen que permete au centre de gravitat dau sistèma pilot+cicle d'estaire dins lo meme plan vertical e doncas de provocar un pichin moviment virant de la roda de davant que restablisce l'equilibri. Es cen que si passa quora fas de bicicleta « sensa li mans ».

La percepcion de l'equilibri, e la possibilitat pi d'agir pour conserver l'equilibri en general e sus la bicicleta parier despendan tanben des sensacions musculari, dei organes de l'aureilha dau dedintre, dei capteurs dins li articulacions, mas la vista n'es un factor màger. Sensa marcas horizontali, si perde leu leu lo sens d'equilibri. Un enfant que provèt de barrar lu uèlhs a bibicleta s'es retrovat en tèrra ben vito...

Doncas, repilhèri la mieu bicicleta per tornar, non m'èri enavisat que venguèri de jorn sensa mi faire de bila, que lo rescòntre convivial durèt mai que mi pensavi... e m'encaminèri dins una nuech doça de luna novela, lo cèu cubert laugierament, minga estela.

Endraièri lu premiers cent mètres fins a « la puada » sensa dificultat, mas gaire mai luenh, plus de lampadari, mi retrovèri dins le negre lo mai profond. Plus ren de camin, plus ren de randal, plus ren de plantada. Ren de vista, èri coma cec. M'èra ja arribat aquò, mas a pen, tancat en tèrra, jamai a bicicleta, una espròva novela, sosprenenta.

Mai d'un còup mi pensèri de metre pen a tèrra e de caminar bicicleta en man, mas l'escomessa mi butava a tenir. Dins la calada, mi maufidèri de pas pilhar d'abriva de tròup, èri mai que concentrat embé toti li mieus fòrças, tendii toi lu mieus sens premier per mi maintenir en sela tant coma per descurbir lo camin que lo veii manco.

Eri solet au mitan de l'espaci, sensacion estranha e estrambordanta qu'es pas de dire, mi semblava d'arrapar l'immensitat de l'univers. Ren da veire, aurelhós, quauques bisbilhs de la vida pichineta dei prats basta, alenar fòrça, de sentors que lo ventolet faia denedar dins l'ària amic.

Quora, au pen de la puada de Labòrdes, venguèri au luenh la claroreta du lumenier de la Farjeta, lo paisatge costumier si dessenhèt alentorn de ieu e tornèri sus Tèrra, conscient dau viatge cosmic que, lo temps d'una biciclada nuechenca, venii de faire dins un canton de campanha auvernata.

Joan-Pèire Spies

Sur les bicyclettes, très légères, au lieu de tourner le guidon, on peut produire le même effet en déplaçant le poids du pilote, qui permet au centre de gravité équivalent du système pilote+cycle de rester dans le même plan vertical et par conséquent de provoquer un léger mouvement tournant de la roue avant qui rétablit l'équilibre. C'est ce qui se passe lorsqu'on fait du vélo « sans les mains ».

La perception de l'équilibre, et la possibilité d'agir pour conserver l'équilibre sur le vélo dépendent aussi des sensations musculaires, des organes de l'oreille interne, des capteurs dans les articulations, mais la vue est un facteur principal. Sans repères horizontaux, on perd bien vite la notion d'équilibre. Un enfant essayant de fermer les yeux en vélo s'est vite retrouvé par terre...

Donc, je repris mon vélo pour rentrer, j'avais oublié que j'étais venu dans la journée sans me faire de souci, et que la rencontre conviviale avait duré plus que prévu... et je me remis en route dans une belle nuit de nouvelle lune, le temps légèrement couvert, pas une étoile.

Je fis sans problèmes les premiers cent mètres jusqu'à la montée, mais un peu plus loin, plus de lampadaire, je me retrouvai dans le noir le plus absolu. Plus de chemin, plus de haie, plus d'arbre. Il me manquait la vue, j'étais comme aveugle. Cela m'était déjà arrivé, mais à pied, bien stable, jamais à vélo, une expérience toute nouvelle, surprenante.

Plusieurs fois j'ai pensé poser pied à terre et marcher le vélo à la main, mais le défi me poussait à essayer de tenir. Dans la descente, j'évitai de prendre trop de vitesse, je concentrai toutes mes forces, je tendais tous mes sens d'abord pour rester en selle, puis pour repérer le chemin que je ne voyais pas du tout.

Rien à voir, l'oreille aux aguets, juste quelques murmures de la vie du monde minuscule des prés, respirer à fond, des parfums que la brise faisait nager dans l'air amical. J'étais seul au milieu de l'espace, sensation étrange, inquiétante, mais en même temps excitante et extraordinairement exaltante, j'appréhendais l'immensité de l'univers.

Lorsque au pied de la montée je vis au loin la faible lueur du réverbère de la Fargette, le paysage familier se dessina autour de moi et je revins sur Terre, conscient du voyage cosmique que, le temps d'une balade à vélo nocturne, je venais de faire dans un coin de campagne d'Auvergne.

Jean-Pierre Spies

Des apprentis cyclistes très motivés et heureux sur leur vélo :



Sandro, Alice et Ben (petits-enfants de Jean Pierre) à Siran

Les premiers coups de pédales, en équilibre sur leurs « 2 roues » : un instant magique pour beaucoup d'enfants !

Pourtant, l'exercice s'effectue souvent étape par étape (draisienne, petites roues...); mais requiert beaucoup d'efforts et d'attention de la part de l'enfant : trouver l'équilibre, avoir les bons réflexes, prendre en compte l'environnement, savoir gérer la vitesse, apprendre à freiner et suivre une trajectoire,.....

Dans son récit, Jean-Pierre SPIES l'a démontré de façon très « imagée » : les gestes et mécanismes permettant la maîtrise du vélo sont plus complexes qu'ils n'y paraissent.

Certes, l'apprentissage du vélo n'est pas « vital » ; mais, il est important dans le développement de l'enfant tant sur le plan moteur que sur le plan affectif (coordination des gestes, autonomie, équilibre, confiance en soi...)

Pour les parents ou les grands-parents, c'est aussi un moment de transmission agréable et stimulant avec les enfants.

L'occitan :

La richesse du vocabulaire occitan permet une expression plus diversifiée et précise.

Souvent, des expressions en occitan n'ont pas d'équivalent en français. Si bien, que parfois, dans notre langage courant, on emprunte à l'occitan certaines expressions : exemples « cramer » (cremar, cramar : brûler en occitan), « Que dalle » (Que d'ala : Rien en occitan, littéralement : « que de l'aile »), « panade », « ensuqué », « raquer ».

La langue d'Oc est parlée et largement comprise de Bordeaux à Nice et du Massif Central aux Pyrénées, ainsi que dans les vallées piémontaises d'Italie et dans le Val d'Aran, en Espagne.

Cette langue comprend plusieurs grandes variétés régionales : le languedocien (utilisé par André B. à la page suivante), le provençal (dont le niçois, utilisé par Jean-Pierre S.), le gascon, le limousin, l'auvergnat et le vivaro-alpin.

A Aurillac, un espace est dédié à la culture occitane : l'Ostal del Telh – rue J. Moulin – Parc de la Fraternité. Il abrite une vingtaine d'associations œuvrant sur des thématiques diversifiées (lecture, écriture, chants, danse...) et dispose d'une médiathèque, d'une librairie multimédia, et des salles multi-activités (spectacles, réunion, ...). Cet espace est ouvert aux initiés ou non initiés intéressés par l'Occitan.

Cap de Vedèl a Sant Saurin

Version occitane

Me'n cal pas mai de quinze ! o m'aviá dich Jorgeta.
E ben, lo compte es bon : vaquí los « Tira-veta » * ;
Esperan sus la plaça la bona taulejada
Que cada an los acampa, l'estivada acabada.

Amb aquel temps plan freg, son venguts en autò ;
L-i pas que lo Daidièr qu'a sortit lo velò.
L'escalièr de darrièr lo montan vistament ,
Per se n'anar caufar al canton aculhent.

L'aperò benvengut es còp sec avalat ,
L'Avernhata gençana fa l'unanimitat ;
E puèi cadun engulha la sala acostumada
Ont totjorn se debana l'agradaiva amassada.

Estrena lo repàs la sopa fumadissa
Que nos porta la coarra, l'uèlh emplit de malicia :
Aquò's una demanda qu'a facha lo Joanòt
Que n'en vòl véser un que faguèssa chabròt !

Per l'intrada que sèc, avètz de cambajon,
Mai vos ten l'escudela, n-i a un brave talhon !
Que venga da Parlan o ben de cò de Mas ,
Rai d'aquò...sabètz plan que ne restarà pas.

Mas que los convidats que parlan bicicleta,
Sabon que va venir çò melhor de la fèsta.
Las conversas s'amaisan , se tampa la paraula
Quand lo « cap de vedèl » arriba sus la taula !

Dos platàs son claufits d'aquela carn bolhida
De morre e d'aurelha e de tendra codena ;
Trufas e pastanagas completan la cosina
Amb la saussa mostarda, lo tot a crana mina !

Tres còps passa lo plat davant nòstres amics,
Tres còps ne tornan prene e non pas un bocin !
Mas per la garganhòla per qu'aquò davalèssa,
Cal de vin une pouca qu'entiera s'estorrèssa !

Alara lo ton monta, aquò charra plan fòrt,
D'unes comentan afogats los resultats d'espòrt,
D'autres tornan contar d'aquelas colhonadas
Que fan petar de rire lo rèsta de la sala.

Los enfants da Siran son de rudes tregiaires
Auèi dins lo país se n'en troba pas gaire,
E pardi quand te passa ensalada e formatge,
Crenhon pas s'emboçar d'amb aquel companatge *.

L'ora es arribada ara de far prangièra
Mas cal pas bicocar aquí sus la cadièra.
Per finir, una tarta confla de prunelada
Rampela qu'a Sant Saurin faretz pas cap junada .

Qual astre avèm me disi que d'aver per ma fe
Una tan bona taula dins un pichon cafè.
I tornarem segur, l'an que ven far ripalha
Se per bonaür encara, Jorgeta i sèrv sa pialha* .

Version française

Quinze, ça me suffit ; Georgette m'avait dit !
Voici les Siranais...et ils sont au complet... !
Sur la place, ils attendent leur annuel banquet
Qui la saison finie, ici, les réunit.

Comme le temps est frais, ils ont pris la voiture,
Seul Didier du Rouget a sorti son vélo....
L'escalier de derrière, ils le montent au galop
Pour aller se chauffer au cantou qui rassure.

L'apéro bienvenu est descendu d'emblée
La gentiane d'Auvergne, c'est comme un rituel !
Puis chacun se faufile au coin habituel
Qui accueille sans fard, l'impatiente tablée.

Une soupe fumante est amenée au trot
Servie par la patronne, le sourire narquois !
De Jeannot vient l'idée, allez savoir pourquoi,
De voir si l'un de nous sait encore faire chabrot !

Pour l'entrée qui fait suite, vous avez le jambon
Et la tranche est d'attaque, comme à l'accoutumée
Qu'il vienne de Parlan ou alors du Rouget,
Il partira bien vite, sans demander pardon !

Alors que les cyclos se refont leurs randos
Les plus fidèles savent que l'heure est arrivée ;
Peu à peu, tout se calme ; on est presque en apnée
Quand enfin, on la voit : c'est la tête de veau !

Deux grands plats sont remplis de cette chair bouillie
D'oreilles et de museau pleine de tendreté ;
Carottes et patates accompagnent à côté,
Avec sauce qui pique, tout est fort réussi !

Trois fois, passe le plat devant nos fins gourmets
Trois fois et pas qu'un peu, ils remplissent l'assiette
Mais pour qu'au fond du gosier, ne reste nulle miette
Force canons de vin, il leur faut bien vider !

Alors, ça parle fort, un brouhaha s'installe,
Certains, de tous les sports commentent les victoires
D'autres ressortent encore de ces vieilles histoires
Qui font « mourir de rire » le reste de la salle.

Les « enfants de Siran » sont de rudes mangeurs,
Dans la Chataigneraie, il n'y en a plus beaucoup.
Quand salade et fromage s'annoncent tout d'un coup
Ils y font grand honneur car rien ne leur fait peur.

L'heure de faire la sieste n'est pas loin de sonner,
Sauf qu'elle n'indique en rien, la fin du déjeuner
Et la tarte aux pruneaux, qu'on vient vous présenter
Vous dit qu'à aucun prix, vous risquez de jeuner.

Quelle chance l'on a, d'avoir dans le pays,
Une si bonne table accueillante et garnie
Nous reviendrons, c'est sûr, l'an prochain mes amis
Chez Madame Mazières, au bourg de St Saury.

« Tira veta » : surnom ancien donné aux habitants de Siran
companatge : nourriture ordinaire qui accompagne le pain
*pialha : vin

Benjamin BEYSSAC : Relevé des compétitions cyclistes

FFC et résultats 2022

Date	CLASSEMENT		Compétition
	Général	Catégorie (3 ^{ème} catégorie)	
27/02/2022	13		SAYAT- PROLOGUE DU BEDAT - 3EME CAT ET JUNIORS
06/03/2022	23		SAINT CONSTANT - PRIX D'OUVERTURE - 2, 3 ET JUNIORS
20/03/2022	9	3	SANSAC DE MARMIESSE - CHALLENGE RENE ISSIOT - 3JPCO
27/03/2022	7	3	GD PRIX OUVERTURE BRETENOUX/BIARS > 2 ^{ème} /3 ^{ème} CAT / PCo / J
17/04/2022	10	3	LAROQUEBROU - TOUR CYCLISTE DU BARRAGE DE NEPES - 123JPCO
18/04/2022			RIGNAC (12)
08/05/2022	5	2	COLLANDRES - CHAMPIONNAT DU CANTAL ROUTE - 2/3/J
14/05/2022	29		1 ^è ép.TOUR CYCLISTE AGGLO PAYS ISSOIRE - 23JPCO"
14/05/2022	14		2 ^è ép.TOUR CYCLISTE AGGLO PAYS ISSOIRE - 23JPCO"
14/05/2022	43		3 ^è ép.TOUR CYCLISTE AGGLO PAYS ISSOIRE - 23JPCO"
14/05/2022	40		Classt Général TOUR CYCLISTE AGGLO PAYS ISSOIRE - 23JPCO"
11/06/2022	39		AURILLAC - SOUVENIR ANTONIN MAGNE 2/3/J/PCO
18/06/2022	17		GERZAT - PRIX DE LA MUNICIPALITE - 3JPCO
25/06/2022	15		ST SANTIN AVEYRON - PRIX DES 2 CLOCHERS - 2/3/J/PCO
02/07/2022	43		REILHAC - TOUR CABA 2/3/J/PCO
02/07/2022	46		REILHAC - TOUR CABA 2/3/J/PCO
02/07/2022	50		REILHAC - TOUR CABA 2/3/J/PCO
05/07/2022	23		COURNON D'AUVERGNE - CRITERIUM NOCTURNE DE LA VILLE - 3JPCO
10/07/2022	5	1	GRAND PRIX DE LA VILLE DE ST FLOUR - 23JPCO
23/07/2022	10	2	BEX YTRAC - PRIX ROLAND CORNET - 23JPCO
24/07/2022	24		PRIX DE LA VILLE SANSAC VEINAZES - 23JPCO
30/07/2022	25		PRIX DE LA VILLE DE RIOM ES MONTAGNE SEMAINE CANTALIENNE - 23JPCO
31/07/2022	27		PRIX DE LA MUNICIPALITE AURILLAC
01/08/2022			SEMAINE CANTALIENNE RUYNES EN MARGERIDE
02/08/2022	41		YTRAC - PRIX D'ESBAN - 23JPCO
03/08/2022	39		PROLOGUE CRITERIUM PRO DE MARCOLES - 23JPCO
04/08/2022	24		MAURIAC - SEMAINE CANTALIENNE - NOCTURNE DE LA VILLE
05/08/2022	38		MAURS - SEMAINE CANTALIENNE PRIX DE LA VILLE DE MAURS - 23JPCO
06/08/2022	18		PLEAUX - GRAND PRIX DE LA MUNICIPALITE - SEMAINE CANTALIENNE 2/3/J/PCO
07/08/2022	13		PRIX DE LA VILLE DE ST MAMET - 23J
15/08/2022	5	2	PRIX DE BIARS CERE > 2 ^{ème} , 3 ^{ème} , PCO, JUN
17/08/2022	14	3	Tulle-Nocturne de la Libération - 1. 2.3.J.PCO
21/08/2022	3	1	PRIX DE MONTSALVY - 23JPCO
28/08/2022	27		TRYPTIQUE DE PEYRE (48) - 123J
11/09/2022	18	3	SOUVENIR JM BERMON- RODEZ > 2 ^{ème} , 3 ^{ème} -J-PCO
18/09/2022	14	4	ST CYPRIEN SUR DOURDOU > 2 ^{ème} , 3 ^{ème} -PCO-J"



Du simple VTT de l'Ecole cyclo. ...au vélo profilé spécial « contre la montre » : Quel chemin parcouru !!!

Classement des adhérents au club des Cents Cols

Cols homologués en 2022

Nom Prénom	Ville	Nb de cols	Dont > 2000m
Fournol Jean	Siran	4173	231
André Chevaleyre	Siran	3233	214
Emile Monbertrand	Siran	3247	204
Nicole Soulhac	Siran	377	25
Alain Vialard	Siran	293	24
Cécile Bares	Siran	210	19
Laporte Michel	Siran	199	8
Chevallier Gérard	Siran	193	8
Vignes Jérémie	Siran	145	21

Thierry BEAUFORT a fait aussi « la chasse aux Cols » ! Voir ses photos sur le site US SIRAN



Souvenirs, souvenirs.....Il y a 30 ans :

Extrait de l'historique du club réalisé par Jeannot Fournol et Robert Couderc

1992 :

L'effectif est de 56 licenciés dont 4 UFOLEP.

En janvier notre club organise un stage initiateur option VTT sur 6 journées, avec 18 participants, provenant du Cantal, du Lot, de la Corrèze, de L'Allier, du Puy de Dôme. L'instructeur est Daniel Chaussard. Interviennent aussi Maurice Got de Clermont Ferrand, pour une journée, Claude Benistrand Président de Ligue d'Auvergne, Bernard Roux Président du CD 15. Guy Frullani intervient pour la partie mécanique et le Docteur Salacroup traite le domaine sport, secourisme et diététique.

Siran le 22 mars, randonnée Route VTT et pédestre il y a 80 participants.

Au Critérium régional il y a 3 participants, avec une belle place de Frédéric Belmon.

En avril, organisation du Critérium des jeunes cyclos à Siran, 30 participants dont 13 Siranais, 1^{er} est Stéphane Mambert.

Le 19, Jean Fournol participe à « Pâques en Provence » à Gréoux Les Bains.

En juin au séjour de Hyères (Var) participant Jean Fournol et Charles Fraysse.

Le 4 juillet au BCMf du Jura à Lons Le Saunier, il y a 4 participants dont 2 dames : Patricia Lafeuille, Nicole Soulhac, Jean Fournol et Pascal Le Pilouer. Nicole Soulhac en termine avec le BCMf. Elle est la 2^{ème} dame du Cantal à détenir ce brevet.

Le 4 juillet Siran organise la course de la fête de Roumégoux rassemble 34 participants.

Du 11 au 18 juillet, au Séjour Cyclotouriste de Siran il y a 43 participants venus de toute la France et même de Belgique.

Le 25 juillet semaine Fédérale de Colmar, Patricia Lafeuille, et Jean Fournol.

Siran remporte le Trophée des randonnées Cantaliennes dans toutes les catégories :

- Dames de 18 à 50 ans, 1^{er} Patricia Lafeuille ;
- Dames de 14 à 18 ans, 1^{er} Marie laure Nigou ;
- Hommes, 1^{er} Jean Fournol.

Patricia Lafeuille remporte le Challenge Randonneur de la Ligue d'Auvergne, Dames dans la catégorie 19 à 35 ans, avec 740 points. Elle est la première dame du Cantal à remporter ce challenge.

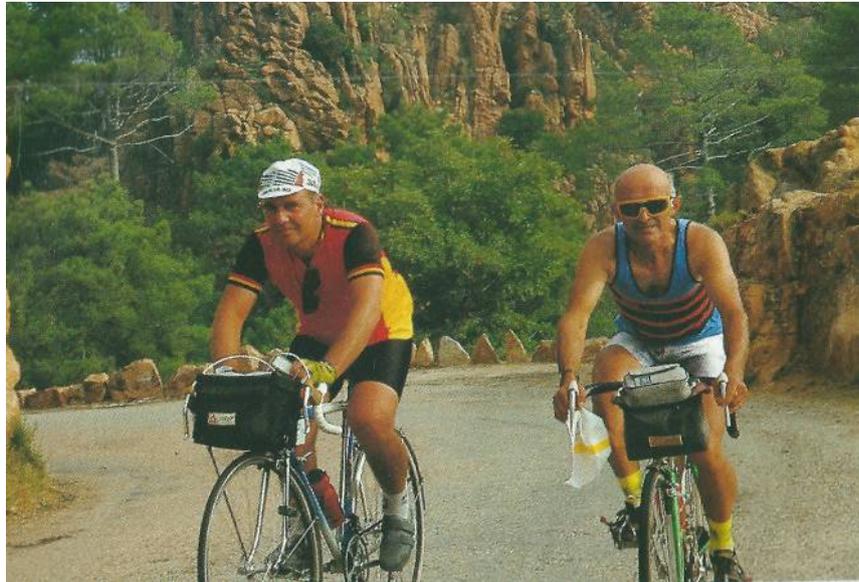
Il faut noter sa saison remarquable car elle parcourt 11000 km, comprenant 2 BCMF et 1 semaine fédérale.

Du 14 au 21 septembre, au tour de Corse il y a 5 participants. Mme et Mr Monbertrand, Didier Taurand, Jean Fournol et Charles Fraysse. A 75 ans, Charles est le vétéran de 31 participants. Il faut souligner la performance de Mme Monbertrand. Bien que convalescente, le médecin lui a déconseillé de participer. Elle effectue tout le parcours de 600 km avec 28 cols. A l'arrivée à Ajaccio elle est souriante et en pleine forme. Jean Fournol en profite pour porter son score à 1030 cols !

Critérium jeunes cyclo départemental a Siran 30 participants dont 13 de Siran

Stéphane Mambert	283 P
Frédéric Belmon	271 P
Pierre Bathazar	255 P
Vincent Belmon	253 p
Marie laure Nigou	247 P
David Mambert	246 P

Au critérium régional à noter la belle 4^{ème} place de Vincent Belmon



Grimpée des calanques de Piana

Au BCMF du Jura, Nicole Soulhac en termine avec les BCMF. Elle est la deuxième femme du Cantal à détenir ce brevet.

Tous les samedis, une sortie club est animée par Charles Fraysse qui doit être félicité pour son travail assidu au service des jeunes et débutants.

Siran a participé à 28 randonnées, courses cyclistes, ou séjours.

Cyclo-sport :

Il n'y a que 4 cyclo-sportifs, Didier Maury, Jean Louis Souhhol et deux juniors, Stéphane Mambert et Vincent Souhhol. Ils ont participé à l'Epervier dans le Var, La Marmotte dans les Alpes et l'Yzart dans les Pyrénées.

Au Prix du Comité des fêtes de Saint Paul des Landes, Vincent Souhhol est 1^{er} junior.

Stéphane Mambert est 2^{ème} des juniors. Il participe à la nocturne de Sansac de Marmiesse, de l'Epi Cantalien, et à la course de Saint Cirgue la Loutre.

A Roumégoux Vincent Souhhol est 1^{er} des juniors.

Club des cols durs : 102^{ième} vénérables le 29/ 12/1992 avec 1000 000 de mètre de dénivelé

1993 :

9 janvier : réunion Codep 15, renouvellement du bureau

Président Bernard Roux
 Vice Président Jean Fournol,
 Secrétaire gaychet Jean
 Trésorier Vidalain jean Claude
 Formation Belmon jean Moniteur

Siran L'effectif est de 38 licenciés.

Le bureau est composé ainsi :Président Jean Fournol, trésorier Charles Fraysse, Secrétaire jean Prieu

Les Siranais on participé à 27 randonnées, séjours, concentrations, ou courses cyclosporatives.

La revue « Vélocontact » paraît pour la première fois, avec 18 pages. Jean Pierre Fort en est le rédacteur. Cette initiative est d'une grande importance pour la section cyclos.

Editorial de Jean Pierre Fort :

Ce bulletin a été imaginé pour témoigner de la vie du Club cyclotouriste de Siran. Son but est de faire circuler l'INFORMATION parmi ses membres et ses amis et, si d'heureuses circonstances le placent entre d'autres mains, d'être un reflet de la vie de notre club.

Sera t'il suivi d'autres éditions ? Nous le souhaitons, mais cela dépendra de l'intérêt qu'il suscitera autant que de votre dynamisme, chers lecteurs. Car, comme vous pourrez le constater, ses pages sont accessibles en rédaction sans condition de niveau littéraire, et nous sommes convaincus que les responsables ne doivent pas conserver le monopole du document écrit.

Par ailleurs, si la relation d'évènements exceptionnels, ou de performances sensationnelles ne nous laisse pas indifférents, nous attachons beaucoup d'importance à l'expression des « humbles », souvent plus propice à la promotion du cyclotourisme.

Vos écrits, qu'ils relatent, suggèrent, critiquent, louent, questionnent, conseillent, annoncent, enseignent, réclament, vilipendent, galèjent, déplorent, riment, décrivent, chantent...et plus encore, sont donc les bienvenus. La survie et la périodicité de ce bulletin en dépendent.

Participations :

- Brevet 100 km VM à Aurillac 1 participant.
- Brevet 150 km VM à Aurillac 2 participants.
- Critérium départemental des jeunes cyclos à Maurs, 4 participants.
- Critérium régional à Arlanc (63), 3 participants.
- Grimpée du Puy de Dôme, 2 participants.

Pâques en Quercy, 7 participants.

BCMF de Limoux dans l'Aude, de 230 km, avec 4200 m de dénivelé. 1 participant.

Semaine Fédérale de Rouen. Participant Jean Fournol.

Séjour de 11 jours aux Antilles. Participants Jean Fournol et Raymond Bornes de Salers licencié à Siran.

Concentration Nationale au club des cent cols à la Croix de Bozon (Ardèche). Participant : Jean Fournol.

BCMF du Mercantour à Guillaume (Alpes Maritimes), 194 km, avec 4500m de dénivelé, 6 cols dont 3 à plus de 2000m, celui de Bonnette à 2715 m, celui de Cayolle à 2327 m. Il y a 3 participants dont 3 dames : Simone et Alain Vialard, Jean Fournol, Nicole et Marc Soulhac.

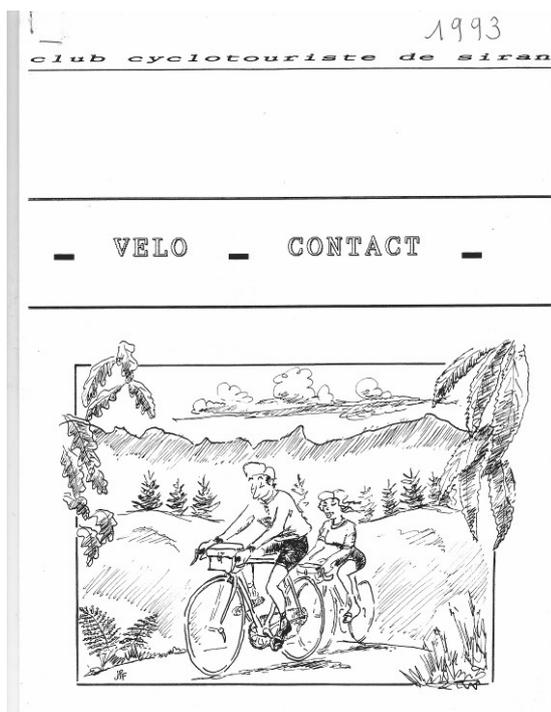




Photo au sommet de la Cayolle : Jean Fournol, Nicole Soulhac, Alain et Simone Vialard, Maury Didier, Didier Taurant, Ulmet Georges (Madic) et 3 cyclos de Beaune.

Trophée des randonnées Cantaliennes.

- Sylvain Hocdé-Fort premier en catégorie des moins de 14 ans.
- Frédéric Belmon premier en catégorie des 15 à 18 ans.
- Jean Fournol est premier en catégorie des plus de 50 ans.

En mai le club cyclo a organisé la fête du sport à Siran. 190 personnes de toutes les sections de l'USS y ont participé.

En aout il a organisé la course UFOLEP pour le comité des fêtes de Siran.

Du 13 au 19 Jean Fournol a reçu , 21 cyclos de Demi Siècle de Mer (Loir et Cher) sont venus pédaler une semaine à Siran. Ils ont été hébergés au camping, dans des gites Siranais et ils ont pris leurs repas au Cantou.

Du 13 au 19 juillet nous avons reçu 48 cyclos cyclistes et leurs familles (63 personnes) du club URFA de Lille. Ils ont été hébergés à l'hôtel dans des gites Siranais. Les repas ont été pris Au Cantou et au 15 Bar. Les premiers URFistes sont arrivés en éclaireurs le 7 juillet et l'arrière garde a quitté Siran le 23 juillet. Plusieurs lettres et articles témoignent de leur satisfaction. Une coupe de la ville de Lille est même déposée à la Mairie de Siran.

Le 14 juillet la Randonnée de la Cère réunit 27 clubs de 7 ligues différentes, avec la participation de 4 Suisses et d'un Italien.

Pour la randonnée la plus importante du Cantal, Route - VTT- Pédestre, 126 repas sont servis à la salle polyvalente.

Le 17 juillet le Tour de France cyclotouriste passe dans le Cantal pour la première fois. En arrivant du Lot, les randonneurs sont reçus à Latouille à l'initiative de Milou et Dédé Montbertrand. Tout le village a participé à la préparation, depuis la confection du gâteau « maison », jusqu'à la décoration des lieux par les enfants des.

Agréablement surpris d'un tel accueil dans un petit village de 200 habitants, le Président de la FFCT a adressé des félicitations et remis trophées et Fanions. Le soir à l'étape de Maurs, Michel Depond secrétaire général de la FFCT a remis un trophée au club de Siran pour l'initiative de Milou et Dédé licenciés au club.

Cette année là :

Patrick Joanny chef de brigade à la gendarmerie d'Allanche est affecté en Guyane, il va laisser le vélo pour au moins 3 ans.

Jean Fournol est élu au CDOS

Marie Laure Nigou est reçue au baccalauréat, en septembre elle fera sa rentrée scolaire à Nantes où elle va se spécialiser en sport.

Frédéric Belmon étudiant dans cette ville sillonne les routes de la région en compagnie des cyclos locaux

Nous avons fait confectionner 54 maillots de très belle qualité sponsorisés par Sanigros, sanitaire et carrelage, à Aurillac.

Cyclo-sport : Stéphane Mambert participe à 4 courses. Il se classe 1^{er} junior dans la grimpée Laroquebrou – Siran en 15' 58''.

Romain Prieu se classe 1^{er} minime en 19' 04''.

Calendrier des randonnées 2023

DATE	LIEUX	NOM de la MANIFESTATION	CLUB ORGANISATEUR	TYPE	DISTANCES		
23/04	AURILLAC V.M.	BREVET 100 et 150 Kms	VELO MONTAGNARD	BREVET	100 km	150 km	
14/05	MAURS	JEAN SOUQ	ASSOCIATION CYCLO MAURS	ROUTE	45 km	85 km	
18/05	CHAMPS SUR TARANTAINE	SUMENE ARTENSE VTT TOUR	CYCLOS REUNIS de MADIC	V.T.T. MARCHE	45 km 15 km	60 km	75 km
04/06	JUSSAC	LA JUSSACOISE	CYCLO JUSSACOIS	ROUTE V.T.T. MARCHE	50 km 24 km 10 km	70 km 37 km 20 km	100 km 47 km
02/07	MAURIAC	LA GENTIANE	AMICALE CYCLO MAURIAC	ROUTE MARCHE	50 km 07 km	70 km 10 km	90km
09/07	ARPAJON/CERE		A.S.P.T.T. Aurillac	ROUTE MARCHE	90 Km 10 Km	72 km 6 km	50 Km
16/07	LANOBRE	Ronde Cyclo. de LANOBRE	CYCLO CLUB DE LANOBRE	ROUTE	100 Km	70 Km	40 Km
23/07	ALLANCHE	CIRCUITS des ESTIVES en CEZALLIER	VELO CLUB du CEZALLIER	ROUTE V.T.T. MARCHE	110 Km 45 Km 25km	62 km 25 km 12 km	45 km
12/08	LE VIGEAN	LA VIGEANNOISE	AMICALE CYCLO MAURIAC	ROUTE	40 km	70 km	90 km
13/08	SAINT FLOUR	ETAPE SAINTFLORAINE	VELO CLUB du PAYS de SAINT FLOUR	ROUTE	57km	120 km	156 km
19/08	SIRAN	RANDONNEE DE LA FETE	U.S. SIRAN	ROUTE V.T.V. MARCHE	40 km 25 km 12 km	60 km 40 km	80 km
10/09	MASSIAC	RANDONNEE en PAYS D'ALLAGNON	VELO SPORT LOISIRS MASSIAC	ROUTE V.T.T. MARCHE	110 km 70 km 16 km	80 km 50 km 10 km	50 km 30 km
16/09	AURILLAC VM	Challenge Jean-Claude GLISE en partenariat avec la Ligue contre le Cancer	VELO MONTAGNARD	ROUTE MARCHE			
17/09	CODEP	Saint CERNIN		V.T.T.			
24/09	SAINT MARTIN VALMEROUX	LA VIRADE de L'ESPOIR	AMICALE CYCLO MAURIAC	ROUTE	50 km	80 km	
07/10	AURILLAC VM	Challenge Pierre FELGINES	VELO MONTAGNARD	ROUTE			
15/10	MAURS	LA TRANSMAURSOISE V.T.T.	ASSOCIATION CYCLO MAURS	V.T.T.	20 km	30 km	45 km

Ils nous soutiennent

**POMPES FUNÈBRES
MARBRE
COUDERC**

Les Pompes Funèbres Couderc sont là pour vous accompagner dans les moments difficiles et répondre à tous vos besoins.

- Sortie d'hôpitaux vers le domicile ou vers une chambre funéraire (funerarium)
- Transport toutes distances
- Démarches administratives
- Parution de l'avis de décès dans la presse
- Rédaction des faire-part et de cartes de remerciements
- Soins de conservations (thanatopraxie)
- Ouverture des concessions
- Travaux et entretien des sépultures
- Inhumation / Exhumation / Crémation
- Contrat obsèques
- Devis Gratuit
- Monuments funéraires
- Personnalisation de la chambre funéraire à votre convenance



CHAMBRE FUNÉRAIRE Zone Artisanale 46190 SOUSCEYRAC 05 65 11 61 56	MAGASIN Place de l'Église 15150 LAROQUEBROU 04 71 43 16 85	MAGASIN Le Bourg 46210 LATRONQUIÈRE 05 65 11 94 31
---	--	--

ETABLISSEMENTS SOUILHAC

Jean-Claude MEUBLAT

Réglage train avant à microprocesseur

Equilibrage de roues électronique

Relais du PNEU

Pneus neufs et rechapés toutes marques

Spécialiste du pneu MICHELIN




Route de Monteil 46400 SAINT-CÉRÉ - Tél. 05 65 38 16 54



FERME DE VIESCAMP
Camping - Gîtes - Chalets - Bar/brasserie

www.viescampers.com

04.71.62.25.14 / 06.20.57.88.19
lacaze@viescampers.com

 Retrouvez nous sur facebook

Viescamp
15 avenue des tilleuls Village de PERS
15290 LE ROUGET - PERS

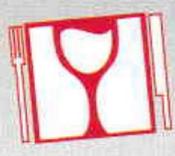


CULTURE

vélo

des vélos et des hommes®

8 av du Garric, ZAC du Baradel
AURILLAC Tél. 04 15 48 00 40
www.culturevelo.com



BAR-BRASSERIE
DES VOYAGEURS & DES TOURISTES

Yves Gaillard

☎ 05 65 38 05 17

📍 Place de la République
46400 St Céré

Ouvert tous les jours

CHEZ CLO
Le Bourg
15150 SIRAN
Tel : 04.71.46.09.38

EPICERIE - BAR
POINT MULTI SERVICES
RELAIS POSTE
LIVRAISON A
DOMICILE GRATUITE

OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE LUNDI ET MERCREDI APRES MIDI



le bourg 15150 siran

relais du musée

bar-restaurant

tel: 0463272780

SAS ET'A BOISSIERES

Travaux agricoles • Travaux publics
Travaux forestiers

6 Pont de Rhodes - 15150 SIRAN
J-Noël Boissières 06 83 06 84 27
Michel Boissières 06 80 44 24 64
etaboissieres@orange.fr



GARAGE NIGOU CHRISTOPHE

Motoculture
Ventes et Réparations toutes marques



15150 GLÉNAT
04 71 62 26 91 / 06 74 87 29 49

LAVERGNE

Voyages

Notre société possède une remorque de 20 m3 (avec un aménagement intérieur de 28 à 50 vélos). Nous assurons le transport des vélos, et/ou l'organisation de séjours et stages cyclistes dans toute l'Europe.

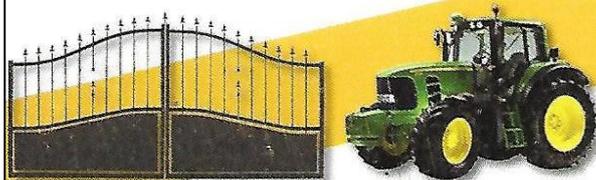
Avec ou sans transport, notre agence de voyages vous proposera ses tarifs négociés avec nos prestataires spécialisés dans l'accueil des groupes de cyclotourisme.

Devis gratuits
groupes@lavergne-voyages.fr

29, avenue de la République 15000 AURILLAC
Tél : 04.71.64.81.62 www.lavergne-voyages.fr



Ferronnerie
Réparation matériel agricole



EURO 2000 DIFFUSION 05 46 65 00 01

LAVERGNE

voyages

Séjour en Espagne « Rosas » 2023

Du 7 au 14 octobre 2023

Jour 1 : AURILLAC – ROSAS

Rendez-vous à Aurillac. Départ en autocar en direction de Millau – Perpignan – La Jonquera et Rosas : déjeuner à l'hôtel. Installation et après-midi libre. Mise à disposition d'un local par stationner les vélos. Dîner et logement.

Du jour 2 au Jour 7 : LA COSTA BRAVA

Journée en pension complète en hôtel****, boissons incluses.

Circuit journalier pour les cyclotouristes.

Jour 8 : ROSAS – AURILLAC

Accompagnement et Renseignements: Pour les cyclotouristes

M. Emile MONBERTRAND «Milou»

Mob : 06.89.49.54.11 e-mail :

emile.monbertrand@wanadoo.fr

Pour récupérer le bulletin d'inscription : aller sur le site

<http://us-siran.ffvelo.fr/sejourRosas2023.pdf> (Onglet :

« Manifestations » > « Séjour Rosas 2023.

TARIF 2023

Hôtel Méditerranéo Park ****

Prix / personne 699€

Ce prix comprend :

- Le transport en autocar de grand tourisme,
 - Le séjour en hôtel type ****, en chambre double standard avec bain ou douche - WC,
 - Les transports des Vélos
 - Tous les repas du jour 1 pour le déjeuner jusqu'au jour 8 après le petit déjeuner,
 - Les boissons aux repas (1/4 de vin et eau),
 - Les taxes de séjour
 - Un cocktail de bienvenue,
 - L'animation à l'hôtel,
 - La mise à disposition d'un garage pour les vélos.
 - L'assurance assistance rapatriement
- Ce prix ne comprend pas :
- Le supplément chambre individuelle : 195 €
 - Les repas en cours de route.
 - Les excursions
 - L'assurance multirisque assistance rapatriement et annulation (option épidémie) : 25 €



Fontaine Particulière



Groupe « d'en bas » (Les Lotois)



Même pas peur



Avis aux amateurs



Réglages nucléaires



Passage peu recommandé



Château de Péniscola