



SALUT les CYCLOS



Spécial
R. d. F.
Hors série
N° 39 bis

AOÛT-SEPTEMBRE 2006

RANDONNÉE des FRUITS de SAVOIE : La 25^{ème} !!!!!

Et ce sera le dimanche 3 septembre, place Rémi CATIN, dès 6 h

- 4 circuits route – 90, 60, 41 et 24Km- et 4 (nouveaux) circuits VTT -45, 31, 21 et 11 Km-, Fête, bonne humeur, convivialité, T-Shirt jaune !

Préparation :

- Vendredi 25 août, à 19 H, au Centre de Secours (Pompiers)
Spécial bénévoles, répartition des tâches
- Le Samedi 26 Août Opération débroussaillage des circuits VTT



LE MoT du Président :

Chers adhérent(e) s, c'est avec plaisir et fierté, émotion aussi, que je vous annonce cette Randonnée des Fruits, 25^{ème} du nom, point d'orgue de notre saison, vitrine du CCMS.

25^{ème}, quel bel anniversaire. Nul doute que le Club, et, à travers lui, l'ensemble de ses membres, aura à cœur d'être à la hauteur de ce grand rendez-vous, pour accueillir et recevoir, accompagner et partager avec tout les amoureux de la petite reine venus découvrir nos parcours route et VTT.

Je remercie tout particulièrement les membres du bureau qui, tout au long de la saison, préparent cette Randonnée. Merci également aux bénévoles sans qui cette journée ne pourrait même pas se faire. Remerciements enfin aux nombreux parrains qui, année après année, nous soutiennent et nous accompagnent, à la Municipalité de La MOTTE SERVOLEX et ses services techniques, à la Fédération des Producteurs de fruits de Savoie pour son bel et durable encouragement.

Je n'oublie pas non plus que cette 25^{ème} est, d'une certaine façon, la résultante de toutes les précédentes et, partant, de tout le long et patient travail effectué par celles et ceux qui ont porté et construit notre club depuis ses origines.....Place à la 25^{ème} !!

BéNéVOLES

Une fois de plus, ils sauront donner de leur temps et de leur personne pour assurer, tout au long de cette 25^{ème} édition, accueil, convivialité et une vraie proximité pour le plus grand plaisir des participants. Actifs et multiples est la devise -et la lisibilité- de ces bénévoles qui, arborant le fameux tee-shirt jaune, ponctueront

par leur présence toute cette manifestation. Que ce soit au moment des inscriptions, aux principaux carrefours et intersections, sur les points de ravitaillements, au hasard des chemins de traverse pour guider et intervenir, si besoin, en cas de problème. Au retour, enfin, pour la remise du cadeau souvenir et celle du plateau repas. Dans l'ombre aussi, en base arrière à la saisie informatique...Ils seront de partout !!!! Mais alors, comment font-ils ? Auraient-ils le don d'ubiquité, ou, encore, seraient-ils soumis à quelque mystérieuse de génération spontanée ? Non, rien de tout cela : simplement l'envie d'être là, de réussir cette belle fête, tous ensemble, pour le plaisir et le fun. Au CCMS, l'adhérent(e) est aussi un bénévole qui participe. Et s'investit.. La réussite de la Randonnée des Fruits résulte également de cette belle motivation et de cet engagement de tous. Bravo les bénévoles

Nos PARRAINS :

Ils sont nos fidèles soutiens, n'hésitez pas à les privilégier pour vos achats

3 B 73000 SONNAZ TEL 04 79 72 24 65 L'œuf de notre plateau repas... !!

CAR'Go 415 quai des Allobroges, 73000 CHY Location véhicules tourisme/utilitaire Tel 04 79 96 15 15

CAVE DU NIVOLET 307 Rue le Cheminet Tel : 04 79 25 96 94 Tous les vins de votre table

CHAZAL Charcutier-Traiteur 73490 La RAVOIRE Tel 04 79 72 89 16

Coopérative Laitière de BISSY : 114 Av. Général CARTIER 73000 CHAMBERY

CREDIT AGRICOLE 73290 La MOTTE SERVOLEX

VELOLAND SA PICHON. 350 Av; de Chambéry 73230 St Alban Leysse 04 79 70 95 70 ..Nos vélos !!!

E T P Travaux Publics 38660 Le TOUVET

FOLLIET 699 Ch de la Cassine 73000 CHY Tel 04 79 62 24 37 ..LE café!!

HOBBY ONE Photographie-téléphonie A La MOTTE Slex Tel 04 79 25 10 22 Tout pour nos photos

Imprimerie JEANTON 130 rue F.POLLET 73000 CHAMBERY Tel : 04 79 25 15 00

Le GRILLON Restaurant. Rte du TREMBLAY 73290 La MOTTE Slex Tel 04 79 25 00 82

MATERIEL de BALAYAGE INDUSTRIEL , ZI le BRESSON 38660 Le TOUVET

SELVA, Boulangerie Pâtisserie 711, Av. de La MOTTE SERVOLEX 73000 BISSY..du bon pain

SODIVIANDES 1426 Av. de La HOUILLE BLANCHE 73000 CHAMBERY

SSR PNEU Spécialiste savoisien du pneu La Plaisse 73370 Le BOURGET du lac Tel 04 79 25 25 49

SUPER U Plan Nord 73290 La MOTTE Slex La Grande surface de proximité Tel 04 79 25 64 22

TOINET Frères sarl Le VILLARD 73290 La MOTTE SLX Travaux Publics Tel 04 79 25 43 26

VISUAL OPTIQUE PERRIN 9 rue Costa de Beauregard 73290 La MOTTE Slex Tel 04 79 25 94 06

Les MOMES' 15 rue Bonivard 73000 CHAMBERY Restaurant

ROUTIN 1883 Rue E. Romanet 73000 Chambéry Tel 04 79 25 68 76 Sirops, liqueurs, bières de Savoie

JEAN LAIN AUTOMOBILES

Fédération des producteurs de Fruits de Savoie.....Nos pommes, nos poires....etc....

Permanences et vêtements

Commandes de vêtements d'hiver les jeudis 21 et 28 septembre et le jeudi 5 Octobre

Villa Joséphine de 19 h à 20 H

Nouveau, cette saison : possibilité de commander des maillots sans manches pour l'été

(N'oubliez pas de vérifier vos tailles avant que de passer commande)

Permanences UFOLEP

Le vendredi 25 août : distribution des Fiches de (ré)-inscription

Centre de secours Cabaud - de 19h00 à 20h00

Le jeudi 28 septembre et le jeudi 26 octobre : enregistrement des inscriptions

Villa Joséphine de 19 h à 20 H

Infos, renseignements : Michel GOGUET 04 79 69 61 16 michelgoguet@aol.com

Souvenez-vous, c'était hier :

BOURG SAINT MAURICE – 24-25 JUIN 2006

C'est dans une ambiance chaleureuse, bon enfant...et sous le soleil, que 24 adhérents du CCMS se sont retrouvés pour un week end à BOURG SAINT MAURICE, chez l'ami Gilles DENIAUD, au Centre Neige et Montagne.

Samedi, 9h00, les cyclos commencent leur ascension vers TIGNES. 35 km au départ de Bourg Saint Maurice à la découverte des villages de Seez, Saint Foy en Tarentaise, Villaroger. Petit arrêt au barrage de Tignes, à 5 km de l'arrivée au village, pour permettre le regroupement des cyclos avant le final.

(Petit rappel culturel : le barrage de Tignes se situe à 1650 m d'alt. Construit sur l'Isère entre 1945 et 1956, mis en eau en 1952 noyant l'ancien village de Tignes ainsi que six hameaux. Au-dessus de ce barrage, le nouveau village de Tignes, situé à 2100 m d'alt., aux portes du Parc National de la Vanoise, et au pied du glacier de la Grande Motte.). TIGNES est la plus haute station d'hiver d'Europe (2100 m à 3500 m d'alt).

Nous continuons notre ascension vers TIGNES, pour un pique nique, au bord du lac, apporté par Maria et Jacqueline. Quelques instants de farniente avant que d'entreprendre la descente pour le retour.

De leur côté, les accompagnants non-pédalant effectuent une marche au village Le Monal, site classé, hameau typique savoyard, face aux glaciers du Mont Pourri. Deux heures d'ascension au départ de Sainte Foy en Tarentaise.

Le soir après le repas, tout le petit groupe décide de se rendre à un feu d'artifice suivi des feux de la Saint Jean où un grand bûcher s'enflamme.

Un bon sommeil réparateur permettra aux pédalants d'effectuer, le dimanche matin, l'ascension du Col du Petit Saint Bernard. Cette année en raison des mauvaises conditions météorologiques (froid et vent), personne ne descend sur le village de La Thuile en Italie. Le pique nique se fera au Col, regroupant ainsi cyclos et marcheurs. Ces derniers, en raison d'une neige encore abondante, n'auront pas pu monter au Lac sans Fond.

Et c'est le moment, toujours un peu nostalgique, du départ. Un grand merci à Gilles pour son accueil, sa bonne humeur et ses dégustations de Pineau des Charentes.

Rendez-vous et d'ores et déjà pris pour l'an prochain...n'est-ce pas Gilles ?

Laurence SOYEZ

PINARELLA DI CERVIA – DU 10 AU 17 JUIN 2006

Pinarella Di Cervia sera la destination d'une quarantaine d'adhérents du CCMS (sans oublier 6 adhérents du Cyclo du Bourget du Lac -Les Guidons du Bourget-)...et Oscar, le petit chien d'Antoine et Martine, qui, exceptionnellement, sera exempté de vélo...

Pinarella station balnéaire, située entre Ravenne et Rimini sur la Côte Adriatique, dans les Apennins.

Arrivés le samedi 10 juin, nous sommes accueillis, hébergés et répartis dans les hôtels Admiral et Lalla, tenus par Antonio et Sergio POMPONIO aidés de toute leur petite famille. Les chambres sont confortables et spacieuses sauf pour Jean Claude qui se retrouve dans un mouchoir de poche avec tout à portée de mains...aucun problème d'orientation pour lui... !!!

Et c'est le premier dîner, 19h30, tout le monde se retrouve autour d'un menu bien adapté aux exigences des sportifs : les pâtes qui seront servies à chaque repas et à « toutes les sauces... » !! Au cours de ce premier repas, Jean Pierre m'apprend quelques mots d'Italien : c'est facile un « O » au singulier un « I » au pluriel, par exemple un « vélo » des « véli », ok compris un « bo » des « bi » !!! Nous ne dirons rien de notre Président, absent à ce séjour... Les repas sont servis par des Roumaines. Pas facile de se faire comprendre. Surtout pour les desserts, des « gelati » à chaque fois, sans choix du parfum... !!!! En quelques jours, Jean Louis a compris, il crie « gâteau » à chaque dessert. Quant à Pierre, pensant à une spécialité Italienne, il commande un jus de fruit qui fera son repas un certain soir...Pauvre Pierre, comme les pentes seront dures le lendemain...

Chaque soir, à l'issue du repas, Antonio nous réuni pour nous présenter les parcours du lendemain : 90 km pour les costauds, 80 km pour les cyclos. Déjà les premiers commentaires : Madame Rouge, Monsieur Aix les Bains et Madame Bourget du Lac (ils se reconnaîtront !). Départ 8h30 chaque matin,

avec pour chaque groupe un accompagnateur cycliste local, nous faisant découvrir et apprécier les petites côtes à forts pourcentages ainsi que les superbes paysages. Quelques noms tels que Cesenatico, Bertinoro, Sogliano...j'en oublie... Charmants petits villages traversés et visités également par les non pédalants. Le retour se fera vers 12h30-13h00 et tout le monde se retrouve autour d'une bonne table, devant des assiettes bien remplies pour raconter ses « exploits » sportifs. L'après midi, plage, la mer est chaude en ce mois de Juin ou visite de typiques villages italiens, et de quelques belles localités de la côte Adriatique.

Une journée restera particulièrement gravée dans les mémoires : le pique nique à San Marino. Même parcours pour tous, 82 km aller avec 5 cols dont 2 à fort pourcentage Chaleur caniculaire et 50 km pour le retour ; au total : 1500 m de dénivelé positif. Petit rappel historique : San Marino est le plus ancien Etat Libre d'Europe. Il se situe à 640 m d'altitude. Les produits vendus sont détaxés. A ce sujet, peu de jours avant le départ, René m'informe que la monnaie utilisée n'est pas l'euro. Ses dires sont confirmés par Georges, dont les propos semblent crédibles en sa qualité de Vice Président du Club... Georges confirme que la monnaie est le « Sloti ». Panique à bord : où trouver des « sloti » ? Une brève discussion avec Monique et la voilà qui s'empresse vers l'accueil de l'hôtel... Stoppée dans son élan par René : nous avons frôlé le grotesque, tout n'était que plaisanterie...

Ce même jour, après 132 km au compteur, une soirée dansante nous attend à l'hôtel. Petit repas en extérieur et les premiers pas de danse sont entamés par Marie Thé, Anne Marie, Georges et moi-même. D'autres adhérents se joindront plus tard à nous ainsi que quelques autochtones. Comme à son habitude, Georges met l'ambiance, se défoulant à en perdre haleine et n'hésitant pas à faire danser une petite dame, d'un âge certain mais encore toute pimpante.

Samedi 17 juin, le jour du départ est arrivé. Tout le monde aurait aimé prolonger ce superbe séjour où se sont mélangé la gastronomie, la culture et ...le sport (?!)...sans oublier les échanges amicaux. Peut être un heureux : Jean Pierre pour qui les vacances sont dissociées de la sieste... **Laurence SOYEZ**

PENTECÔTE, à VASSIEUX, dans le Vercors, du 3 au 5 juin...(inédit)

...Et avec, pour les plus disponibles, une arrivée possible dès le Vendredi 2....

Ainsi, le vendredi soir, disponible que je suis, me voilà sur les lieux de nos exploits à venir....

Nous sommes accueillis par un très fort vent - qui ne faiblira quasiment jamais - et par des températures vraiment en dessous des « normales saisonnières » : il fait un petit 3° au compteur!!

VASSIEUX modeste bourg de 300 âmes environ, perdu à 1000 mètres d'altitude sur une sorte de haut plateau. L'espace est large, très dégagé, rude et superbe de tout cela. Le gîte qui nous accueille ces trois jours est spacieux : chambres à 2 niveaux, ou dortoirs, belle salle à manger ouvrant sur un impressionnant panorama, salon, bar et piscine...Un petit paradis.

Dehors, toujours, le même vent. (Notre promenade d'après souper sera brève et ...particulièrement fraîche)

A propos des chambres, et plus spécialement des couchages, on est priés, une fois allongés, de ne pas bouger tant les literies grincent affreusement...

..Après le repas, les experts en cartographie - aidés en cela par Laurence SOYEZ, la « régionale » de VASSIEUX- vont essayer de tracer le circuit pour le samedi après midi. La matinée étant, quant à elle, consacrée, pour une majorité, à la visite du marché de DIE - où Pierre MOLLARET s'achètera un superbe maillot de bains afin de profiter des joies de la piscine-. Pour 3 addicts -Marie-Thé DESCARRIER, Marcel VINCENT et Jacques CHEVASSU- ce sera -déjà- du vélo. Un petit tour de chauffe, une simple reconnaissance. Pour la « régionale », Jean Louis TOUZET et moi-même, ce sera une ballade à pieds, sur le plateau, toujours aussi venté. Le charme des grands espaces sauvages...

.. Samedi après midi, les choses sérieuses commencent. Au programme, 75 km et, dès le départ, la montée du col de LACHAU !! Juste après le repas, c'est un peu lourd à digérer !! .Nous aurons droit aussi au col de CARRI, avec un Dominique ZULIAN tout en puissance, mais pas aux GRANDS GOULETS, dont

l'accès est fermé pour cause de travaux, et, pour finir, une longue et plaisante remontée sur la route du col du ROUSSET que nous quitterons, peu avant le sommet, pour bifurquer sur le col de St ALEXIS. Nous en terminerons par une belle ligne droite, vent debout, à fond les manettes. .Circuit agréable, équilibré, et, parfois, sans vent !!

Après la collation du soir –toujours, aux repas, cette belle ambiance d'amusement et de détente-, les « Maîtres du tracé » vont concocter le circuit du Dimanche, à la journée, avec pique-nique incorporé. Le choix est difficile. Le relief tourmenté, la fermeture des GRANDS GOULETS, la position de VASSIEUX, limitent les possibilités. Finalement l'accord se fait sur un circuit de 100km avec pique-nique à PONT en ROYANS . Possibilités pour réduite où augmenter la distance de base. Parfait. Il est maintenant l'heure d'aller dormir...Sans bouger, les lits grincent; n'oubliez pas !

..Nous partons via le Col de PRONCEL, tout de suite à la sortie de VASSIEUX. Il y aura, à nouveau, le Col de CARRI, plus rude de ce côté. Après un long et démocratique débat, nous décidons de négliger le superbe site de COMBE LAVAL, pour filer direct sur la cité de PONT en ROYANS, fameuse pour ses maisons suspendues au dessus de La BOURNE. Avant que d'arriver nous avons roulé ferme et, après monts et vaux, entamé cette longue descente vers notre lieu de pique-nique. A noter, dans le « groupe de tête », la sympathique présence de Laurence COUSTEIX, la fille de notre très estimé (si, si !!) trésorier. Sur cette descente, dans un large virage dominant la vallée, nous sommes arrêtés dans notre élan par Marie CHEVASSU et Agnès MOLLARET, qui nous signalent que nous allons devoir passer deux tunnels, légèrement courbes et particulièrement...noirs! Pour plus de sécurité (et notre monsieur Sécurité, Guy PALMIERI, approuve cette sage décision), nous les franchissons donc groupés, éclairés par les phares du véhicule de nos dames patronnesses....Effectivement, ces tunnels sont on ne peut plus noirs.

A PONT en ROYANS nous voilà installés près de la rivière. Le lieu est agréable. Nous allons y languir deux longues heures. Quelques bouteilles circulent. Nous découvrons le contenu de nos paniers repas préparés par les responsables du gîte. Notre Président Adrien INFANTI, fait quelques assouplissements sur son tapis persan. A moins qu'il ne s'agisse de sa prière du midi ?- Quelques unes de nos féminines, Yvette VINCENT, Jacqueline ANNOVAZZI, Maria GOGUET, Annie PALMIERI, Joëlle BRUN, Chantal INFANTI et Cie papotent, tranquilles...L'air est léger, la BOURNE glisse sans bruit.

Repartir sera quelque peu laborieux, d'autant plus que l'entame se fait par une longue et soutenue remontée des Gorges de La BOURNE. Il fait subitement chaud et, provisoirement, le vent est tombé. Le paysage est somptueux. Les falaises crochent haut dans le ciel et s'enracinent profond en dessous de nous, dans des verticales impressionnantes. Peu après le départ, nous passons CHORANCHE et ses grottes que nos accompagnatrices visiteront pendant que nous suons d'abondance. Je me colle dans la roue de Michel GOGUET, toujours facile dans sa pédalée. Nous voilà au Pont de la GOULE NOIRE. Rassemblement des troupes. Ici, il y a une possibilité d'extension. Au départ, une majorité semble opter pour celle-ci. Après discussions et mise en garde sur la difficulté de cette variante par notre « régionale », ils ne sont plus que deux à persister : Eugène ANNOVAZZI et Bruno FERRARIS. Les autres continuent sur le circuit de base. Nouvelle et longue remontée, mais en plus souple. Voilà les BARRAQUES en VERCORS, à environ tout juste 200m -en dénivelé- de VASSIEUX. Mais, hélas, il faut, d'abord notablement (re)-descendre. A La CHAPELLE en VERCORS, nouveau choix. Soit le parcours d'origine, avec le même final que le samedi, soit une variante réduisant sensiblement, le nombre de kilomètres. Le groupe n'est plus trop fringant. Comme un seul homme, (et nos cyclotes à l'identique) il choisit pour le plus court avec un retour, à nouveau, par le col de PRONCEL. Faux plat bien montant de ce côté. Et pour les 10 derniers kilomètres, nous retrouvons notre bon vent, notre joli vent ! Que du plaisir !

Nous voilà donc au soir de ce 2^{ème} jour, les jambes passablement lourdes, les muscles durs. Il faut dire que le VERCORS est, certes, une région magnifique, mais son relief ne fait guère de cadeau aux modestes cyclos que nous sommes ... Que ferons nous demain ?

Les plus hardis, notre René BRUN (lui n'est venu que pour cela) pour ne citer que lui, disent vouloir « encore vélo ». La section « touristes » du groupe décide d'aller visiter le mémorial et la nécropole du Vercors (N'oublions jamais, ce que fut le VERCORS dans l'histoire de la Résistance)...et vérifier que les drapeaux qui encadrent l'entrée de cette nécropole ne sont pas en plastique, figés qu'ils sont à

l'horizontale par ce vent qui semble ne jamais faiblir (le propriétaire du gîte affirme qu'il y a plus de 200 jours de vent sur ce plateau !!) Quant à moi j'accompagne la « régionale » à la piscine pour quelques longueurs de bassin. Eau chaude, tiédeur du lieu derrière les vitres chauffées par le soleil, avec vue imprenable sur un large panoramique de montagnes et de forêts. Enfin, un peu de détente après tout ces kilomètres sur les routes du Vercors !!

...Et c'est après un dernier déjeuner commun, l'heure du départ. Et cette petite boule de nostalgie, comme toujours, quand on quitte un lieu enchanteur et des personnes attachantes avec lesquelles on a partagé des moments si forts... A re-faire
D.VIALLE

La CHRONIQu' à LAURENT

La tête du peloton

En tête de peloton, vous devez :

Maintenir une vitesse la plus régulière possible.

Indiquer clairement les virages et les arrêts.

Indiquer, en pointant le doigt dessus, les trous, plaques d'égouts, etc.

Éviter de passer trop près des trous.

A l'approche d'un obstacle (piéton, voiture stationnée, etc.) indiquer d'un mouvement de la main qu'il faut s'éloigner du bord de la route, ne jamais s'écarter brusquement au dernier moment.

En tête de peloton, vous pouvez vous considérer comme un pilote de Boeing (salaire en moins) et avoir toute la responsabilité du groupe. Rouler en tête d'un peloton est, malgré les apparences, beaucoup plus exigeant que de rouler seul. Il faut être concentré, prévenant et le plus régulier possible.

Pour augmenter la vitesse du peloton vous devez :

Vous assurer que l'ensemble des cyclistes du peloton est capable d'absorber ce gain de vitesse.

L'augmenter très régulièrement (un km/h à la fois).

Il faut savoir faire corps avec le reste du groupe. À quoi bon augmenter la vitesse et finalement se retrouver seul ou à deux /trois en avant du peloton?

Rappelez-vous qu'une sortie entre copains n'est pas une course. Si après avoir augmenté la vitesse durant votre relais, vous réalisez que le groupe revient à la vitesse qu'il avait avant, c'est probablement parce qu'il ne veut pas rouler plus vite.

Le coin(coin) du lecteur: Editions Folio junior, de Alexis de ROUGE, « Piège sur le Tour de France »
Où comment un jeune spectateur déjoue le piège ourdi pour faire tomber le leader. Palpitant et ludique

Contact : Adrien INFANTI au 04 79 25 90 83

Site Internet du CCMS : cyclo-la-motte-servolex.com – E-mail ccms@cyclo-la-motte-servolex.com