



POINTS IMPORTANTS

- **Adulte :** tout nouveau licencié (ou non licencié en 2008) doit fournir un certificat de non contre indication à la pratique du cyclotourisme : à partir de 50 ans l'épreuve d'effort est fortement conseillée.
- **École cyclo :** le certificat (2009) de non contre indication à la pratique du cyclotourisme est obligatoire, pensez à le fournir lors de la prise de licence.

ECOLE CYCLO

Des maillots aux couleurs du club taille enfants sont disponibles au tarif de 30 € au lieu de 53.50€. Prochainement le club proposera des pneus VTT et des lunettes enfants à un tarif très intéressant.

Un document est en cours d'élaboration, pour distribuer aux parents, afin de leur rappeler les points du règlement intérieur de l'école cyclo au niveau de la tenue complète : casque, gants, lunettes etc. et du nécessaire de réparation, ainsi qu'un rappel qu'au bout de 3 sorties d'essais la licence est obligatoire.

Contacts :
DURAND Thierry ☎ 04.92.34.53.29
GUERINI Jean-Marc ☎ 04.92.34.12.06
BARES René ☎ 04.92.64.03.67
PASQUINI David (Licence et tenue) ☎ 06.98.13.08.29

FOYER RURAL PEYRUIS VTT

Les jeunes qui ont repris le club de vtt de Peyruis sont venus en amis se présenter et restent à notre écoute pour découvrir leurs pistes et inversement. En tant que voisins nous participerons à leur Rando VTT « La Rando des Fontaines » le Dimanche 5 Avril 2009 avec nos jeunes et eux feront de même pour La Jarlandine du 31 Mai 2009.

Leur site internet : www.vttpeyruis.fr.gd

PROGRAMME DES SORTIES CYCLOS GROUPE A

07.03 Départ 13 h 00 distance : 86 km

St Auban / Mallefougasse / Cruis / St Etienne / Ongles / Lardiers / Col de Buire / L'Hospitalet Banon / La Pourcine / St Etienne / Montlaux / Mallefougasse / St Auban

13.03 Départ 13 h 00 distance : 103 km

St Auban / Oraison / Vinon / Gréoux / Valensole / Oraison / St Auban

21.03 Départ 13 h 00 distance 104 km

St Auban / Malijai / Espinouse / Bras d'Asse / Estoublon / St Jurs / Puimoisson Poteau de Telle / Brunet / Oraison / St Auban

28.03 Départ 13 h 00 distance : 106 km

St Auban / Mallefougasse / Ongles / Forcalquier / Mane / Dauphin / Col de la mort d'Imbert / Manosque / La Fuste / Oraison / St Auban

04.04 Départ 13 h 30 distance : 119 km

St Auban / Sisteron / La Motte / col de Sarraut / Turriers / Col de Sagnes / Clamensane / Sisteron / St Auban

Contacts : Serge BRIONNE ☎ 06.82.88.58.01
Gérard LIEUTIER gege.lieutier@orange.fr ☎ 06.87.90.01.11



PROGRAMME DES SORTIES CYCLOS GROUPE B

07.03 Départ 13 h 00 distance : 84 km

St Auban / Malijai / le Chaffaut / Plan de Gaubert / Digne / Champiercier / Pas de Bonnet / Thoard Malijai / Les Mées / St Auban.

13.03 Départ 13 h 00 distance : 86 km

St Auban / Mallefougasse / Cruis / St Etienne / Ongles / Lardiers / Col de Buire L'Hospitalet Banon / La Pourcine / St Etienne / Montlaux / Mallefougasse / St Auban

21.03 Départ 9 h 00 Ballade au pied du Ventoux, distance : 85 km

Banon / Simiane / St Christol / Sault / Montbrun les Bains / Col de Macuègne Col de l'Homme Mort / Ferrassières / Revest du Bion / Banon

28.03 Départ 13 h 00 distance : 103 km

St Auban / Oraison / Vinon / Gréoux / Valensole / Oraison / St Auban

04.04 Départ 13 h 30 distance : 98 km

St Auban / Le Chaffaut / Digne / col du Corobin / Chabrières / col de l'Orme / Le Chaffaut / St Auban

Contacts : Jean-Luc FAVRE Jean-Luc@uscasacyclovtt.fr ☎ 06 08 84 86 35
PESENTI Patrick Patrick@uscasacyclovtt.fr ☎ 04.92.68.05.44



PROGRAMME DES SORTIES CYCLOS GROUPE C

Sorties les mercredis et samedis départ à 13 h 30.

MERCREDI 4/3- 74 km

Saint Auban - Les Mées - Oraison - Pont de l'Asse - Brunet - Oraison-Les Mées- Saint Auban

SAMEDI 7/3- 88 km

Saint Auban - Château Arnoux- Malijai - Le Chaffaut - Mezel - vallée de l'Asse - Oraison - Les Mées - Saint Auban

MERCREDI 11/3- 83.5 km SORTIE DANS LE VAR (se faire inscrire) départ 9 h

Bargemon - col de saint Arnoux - Sillans - Fayence - col de Bourigaille Mons - Caillan - Saint Paul en foret - Claviers - Bargemon



SAMEDI 14/3- 76 km

Saint Auban - Château Arnoux - Malijai - Espinouse - Bras d'asse - Oraison Dabisse - Les Mées - Saint Auban

MERCREDI 18/3- 82 km

Saint Auban - Mallefougasse - Saint Etienne les Orgues - La laye - Forcalquier Sigonce - La Brillanne - Dabisse - Les Mees - Saint Auban

SAMEDI 21/3 - 101 km

Saint Auban - Château Arnoux - Volonne - Thèze - Monetier Allemont - Larnage - Ribiers - Sisteron - Château Arnoux - Saint Auban

MERCREDI 25/3 -98 km

Saint Auban - Mallefougasse - Cruis - Saint Etienne les Orgues - Le rocher d'Ongles - Revest des brousses - Saint Michel l'observatoire - Dauphin -Forcalquier - La Brillanne - Peyruis - Saint Auban

SAMEDI 28/3 - 103 km

Saint Auban - Château Arnoux - Les Bons Enfants - Noyers sur Jabron - Saint Vincent sur Jabron - Mont froc - Les Omergues - La Pigière et RETOUR les plus costauds feront le tour par Baret sur Méouge et Ribiers

Contacts : MOLINE Odette molinealbert@orange.fr ☎ 04.92.64.19.56
MASSON Christian ch.jack@orange.fr ☎ 04.92.64.10.34

SEMAINE DE PRINTEMPS EN ESPAGNE ET EN CORSE

Les groupes A et B partiront en Corse du 20 au 27 Juin si ces dates conviennent.

Mise au point du séjour en cours par Patrick, infos à suivre...

S'inscrire très rapidement dernier délais 15 Mars 2009 Tarif maxi 385 €/ Personne en ½ pension.

Contact : PESENTI Patrick Patrick@uscasacyclovt.fr ☎ 04.92.68.05.44

Le groupe C partira en Espagne (Cambrils) du 02 au 09 mai 2009 (cf. info 10-2008).

Sont inscrits groupe C :

2 BERNAUER, 2 BRUN, 2 CHABAUT, 2 EYSSERIC, 1 MARTEL, 2 MASSON, 2 MELLADO, 2 MOLINE,
2 TENDEY, 2 VENET.

Contact : Christian Masson ch.jack@orange.fr ☎ 04.92.64.10.34

25 ET 26 JUILLET BCMF DE L'AIGOUAL

BCMF de l'Aigoual organisé par le cyclo club Fabrèguois (34). Les personnes intéressées sont priées de contacter les responsables.

Pour ceux qui disposent d'internet plus d'infos sur www.bcmf-aigoual.fr

Contacts : MASSON Christian ch.jack@orange.fr ☎ 04.92.64.10.34
BRIONNE Serge ☎ 06.82.88.58.01
FAVRE Jean-Luc Jean-Luc@uscasacyclovt.fr ☎ 04.92.64.34.80

RALLYE RAID LE 22/03/2009 A GRANS

Le dimanche 22 mars 2009, la **commission Jeunes de la Ligue Provence Alpes de Cyclotourisme** organise le 1^{er} Rallye Raid VTT. Cette manifestation aura lieu à GRANS à coté de SALON DE PROVENCE dans les BOUCHES DU RHÔNE. Le Rallye Raid est une randonnée balisée spécialement conçue pour les jeunes en : **Pratiquant** le VTT et la Route sous **une forme ludique. Augmentant le temps de pratique** des jeunes sur le vélo. **Développant la notion d'équipe. Evaluant, l'amélioration des performances de chacun** (orientation, technique de pilotage, connaissance du milieu, régularité) pour le conduire à **l'autonomie**. Il peut s'effectuer individuellement ou en groupe, des balises sont positionnées sur le parcours avec des QCM auxquels il faut répondre et une zone de maniabilité de niveau adapté à l'âge du jeune est à réaliser. Le repas de midi est offert à chaque jeune au Domaine de Petite situé à GRANS.

Date limite d'inscription : le 04/03/09

Contact Thierry Durand et Jean-Marc Guérini

CHALLENGE CREDIT AGRICOLE A LAGRAND LE 5/04/2009 info sur site : <http://challenge.vtt.free.fr/>

RANDO DE VILLELAURE 19/04/2009 info sur site : http://fcvd.free.fr/randos_diverses.html

Contact Olivier Borel et Thierry Durand.

PROJET ETE 2009 LE MONT THABOR VERSION « LIGTH »

Contact Jean Bernauer et Thierry Durand.

PROJET D'UN PIQUE NIQUE FAMILIAL dès les beaux jours info à suivre.

PROCHAINE REUNION DE BUREAU

Jeudi 19.03.2009 à 18 h 00 à la salle Guillaume Vernay.

Les non élus y sont cordialement invités, toutes les idées sont les bienvenues

SECURITE



Routiers : SORTEZ CASQUES ET RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE.

VTTiste : CASQUE OBLIGATOIRE ET RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE EN LIAISON.

N'OUBLIEZ PAS DE SIGNALER A NOTRE DELEGUE SECURITE, Christian MASSON, ch.jack@orange.fr
LES PIEGES QUE VOUS RENCONTREZ SUR VOS ROUTES.