



LA GAZETTE DU

CSPA



AVRIL 2024

Pour commencer, la résolution importante prise par le comité directeur lors de la réunion du 13 février.

En raison de la très faible participation aux réunions de club le 1^{er} mardi du mois, le Comité Directeur a décidé d'offrir 10 euros à chaque participant

Les événements passés

Le 12 janvier

La fête battait son plein à l'occasion de la soirée des vœux menée tambour battant par Marianne. Comme chaque année, rien ne manquait au buffet avec pizzas, tartes, galettes des rois, le tout arrosé d'une boisson bien de chez nous.

Pour la première année le club élisait la miss et le mister CSPA 2024. Françoise et Jean-Claude ont



brillamment remporté ces titres honorifiques qu'ils porteront avec fierté toute cette année.

Le comité miss France nous a interdit de diffuser les photos de cette cérémonie par crainte de concurrence.



L'après fête.

Hé oui, le monde change !!! Vous pouvez admirer comme les hommes sont affairés aux tâches ménagères alors que les femmes sont à la danse.

Le 20 janvier et le 10 février

Plusieurs personnes du club se sont formées aux gestes de premiers secours. Le club compte actuellement plus de 30 personnes formées mais ce n'est pas une raison pour chuter et espérer que l'on vous chouchoute.

Vous apprenez les gestes sur des troncs, mais vous pouvez faire les mêmes gestes sur une personne entière.



Le 27 janvier

Sortie délocalisée avec départ de La Ciotat. Superbe sortie, la trentaine de participants étaient très satisfaits. Certains étaient tellement concentrés sur la découverte d'un nouveau paysage qu'ils n'ont pas vu les feux rouges et surtout le gendarme à côté.



Comme dans toutes les sorties, une très forte participation féminine

Enfin la mer, pour aller plus loin c'est le pédalo.



Le 3 mars

Crêpes party annulée en raison de la météo, en cause le comité directeur qui avait omis de commander le beau temps. Mais pas de gâchis les crêpes sont conservées au congélateur, nous pourrons vous les servir l'année prochaine et le cidre aura le temps de vieillir.

Le 16 mars

Sortie avec car à Remoulins. C'est la traditionnelle sortie de printemps qui était appelée dans des temps jadis « la sortie mimosas » mais qui cette année n'a pas rencontré un grand succès puisque nous n'étions que 26 participants alors que les



années précédentes nous étions 35/40 personnes.



Beaux parcours à travers la réserve naturelle régionale du Gardon.

Ci-contre le groupe 1 bien équipé en maillots.

La randonnée s'est terminée par un repas au restaurant les Glycines à Remoulins que tout le monde a apprécié.

Et là, pas de groupe plus ou moins fort, tout le monde était dans le groupe 1.

Nous ne manquons pas d'idées mais si certains souhaitent un lieu particulier pour 2025. Tout est possible au CSPA, il suffit de le demander.



Le 23 mars

Le traditionnel vtt/saucisses



Ci-contre deux personnages importants du club, les maîtres à saucisses que l'on retrouve à chaque grande occasion. Merci à eux, ils contribuent à la bonne ambiance du club.



Les saucisses ont été très appréciées après un parcours vtt de 24 km et 500 m de dénivelé. Certains en ont même repris et c'était sans compter le fromage et la tarte aux pommes. Heureusement le retour était en descente.



Après la présentation des groupes du dimanche dans la gazette de janvier, nous tenons à vous présenter les vététistes du club.

Le groupe 1, des spécialistes du single (en anglais dans le texte) harnachés comme des robocops, parés à encaisser les chutes que leur dextérité rend peu probables, ils n'ont pas d'équivalent dans le département. Beaucoup sont électrifiés mais de loin cela ne se voit pas. Ils sont capables de monter les pentes les plus raides et la région n'en manque pas.



Le groupe 2, plutôt des randonneurs, parfois au long cours car les distances ne les intimident pas. Une fois par an une sortie de 100km VTT leur permet de visiter des contrées plus éloignées.



La parité est respectée sur la douzaine de personnes qui constitue le groupe.



La qualité et la curiosité du parcours prime sur l'aspect sportif ; par exemple un pique-nique au bord de l'étang de Berre.

Récit d'une journée VTT

Le 29 mars le groupe 2 VTT effectuait une sortie sur les hauteurs de Pélissanne. Une première depuis de nombreuses années pour le club.



Nous sommes huit au départ, le mors aux dents, conscients des difficultés à venir. Après quelques tours de pédale nous voilà de suite dans le dur. Le parcours s'élève et à la première pause nous constatons le dénivelé important déjà atteint. Certains montent avec une facilité déconcertante alors que d'autres sont un peu à la ramasse mais avec une farouche volonté d'y arriver.

romains qui naturellement, à leur époque ignoraient que quelques siècles plus tard, des vététistes allaient emprunter leur parcours, nous obligeant ainsi à faire un peu de marche. Enfin nous arrivons au sommet, point



Au fil des *singles* et des montées nous arrivons sur un chemin tracé par les

d'orgue de notre sortie, la patrouille de France vient nous saluer, et nous attaquons la descente parfois un peu laborieuse, sauf pour les acrobates du VTT. Dans notre descente nous traversons le très beau site des vestiges du temple romain de Château-Bas.



Après une pause et la rencontre de randonneurs nous repartons par un joli *single* qui nous amène vers une dernière difficulté avant de regagner le point de départ.



Pose devant les ruines de Château-Bas

Les principaux événements à venir

Le 6 avril

Sortie Camargue. Venez profiter de la Camargue sauvage avec ses flamants roses que le monde entier nous envie. Nous vous garantissons cette année la présence des flamants roses.

Le 13 avril

Brevets des 150 et 200 km mais rien n'interdit d'aller plus loin si vous le souhaitez, il suffit de prévenir.

Le 1^{er} mai

Sortie délocalisée à partir de Gréoux-les-Bains au pays de la lavande et des abeilles. N'oubliez pas de fermer les écoutilles en traversant les champs de lavande.

Le 11 mai

Pour la troisième année consécutive le club organise le 100 km VTT avec la possibilité de n'effectuer qu'un demi parcours pour les moins entraînés. Pour information le 100 km s'effectue en 10 heures arrêts compris.

Les 1^{er} et 2 juin



Bikepacking, inutile de trop vous charger, vous ne partez que pour 2 jours.

Les brèves du peloton

Le VAE

Petit rappel sur son utilisation qui est régie par une réglementation européenne stricte
Sa vitesse est limitée à 25km/h plus ou moins 10% et sa puissance à 250watt.
L'aide est conditionnée à l'action de pédalage.

Problème concernant le débridage des VAE

Tous les VAE sont vendus conformes aux normes FN EN 15194.

La non application de la réglementation par le vendeur ou l'utilisateur est passible

- de 1 an de prison et 30000 euros d'amende
- les frais ne seront pas couverts par l'assurance en cas d'accident.
- Il encourt aussi une peine complémentaire de suspension du permis de conduire pendant une durée de 3 ans.



Toute ressemblance avec des personnages connus n'est que pure coïncidence

Depuis le mois d'août, la fédération était à la recherche d'un concurrent du dernier Paris-Brest-Paris. Tout le monde est rassuré il vient enfin d'arriver.



Petit rappel sur la sécurité

Nous avons besoin de neurones toute la vie même pour faire du vélo, alors protégeons les et n'oubliez pas de changer votre casque tous les 5 ans maximum

Rédacteur : Jean-Paul Joly

Comité de relecture et de censure : Yves Birembaut, Jean-Claude Lagache