



# CYCL'OLMES

Le journal du Club Cyclo du Pays d'OLMES

AVRIL 2025

Numéro: 113

## Sommaire

SECURITE	2
En SELLE	3 4
Qu'avons-nous fait?	5
PREVISIONS	5
2° trimestre	
2° 3° trimestre	6 7
La VIE du CLUB	8 9
CARNET	9
FFCT	10
BREVETS	11



EDITORIAL PAR LE PRÉSIDENT JEAN ESCAICH

## Nous avons changé d'heure

Benjamin Franklin en 1784 avait émis l'idée de décaler les horaires d'activité d'une heure en été. Mais il faudra attendre la Première Guerre mondiale afin que l'Allemagne adopte cette mesure le 30 avril 1916 suivie du Royaume-Uni et de l'Irlande le 21 mai 1916. La première mise en place du passage à l'heure d'été en France a été votée en 1917 dans un but d'économie d'énergie grâce à une heure d'ensoleillement naturel de plus le soir. Ce système a été abandonné à la libération de notre pays par le décret du gouvernement provisoire du 14 août 1945. Suite au choc pétrolier de 1973-1974, sous l'impulsion du Président Valérie Giscard d'Estaing, une seconde instauration du changement d'heure en France, a été mise en place par le décret du 19 septembre 1975. L'objectif principal était, une nouvelle fois, la réalisation d'économies d'énergie et ainsi réduire les éclairages artificiels afin de profiter davantage des heures d'enso-

llement. En 1998, l'ensemble des pays de l'Union européenne ont mis en place le changement d'heure afin de faciliter les échanges. Une directive a été prise en 2001 en vue d'une harmonisation complète. Cette mesure qui place l'heure d'été à 2 heures d'avance sur le temps universel coordonné (UTC) devait être temporaire. Elle est toutefois encore appliquée aujourd'hui, même si les eurodéputés ont voté pour sa suppression en mars 2019 avec une mise en œuvre prévue pour 2021. Mais en raison de la crise sanitaire liée à la Covid-19 cette réforme a été reportée et n'est plus considérée comme une priorité; la question cruciale étant de savoir si le changement d'heure est opportun. Il a un impact positif à moins grande échelle qu'il y a 50 ans sur la consommation d'énergie, mais il a un impact négatif côté santé. Le débat reste ouvert, mais comme ce n'est pas nous les décideurs, nous suivons quelle que soit notre volonté, les décrets de nos très chers élus...

J'espère que ces propos ne vous auront pas trop perturbés et que vous pédalerez plus longtemps, la nuit arrivant plus tard! L'ouverture du Codep à Pamiers qui s'est déroulée un samedi après-midi suite à des problèmes d'organisation, a été bien suivie. Nos amis de Mirepoix, qui organisaient le brevet Audax des 100 kilomètres, n'ont pas eu de chance avec une météo assez capricieuse, mais tout s'est très bien passé. La saison est lancée, notre club organise, comme chaque année, la veille du Trail de l'Hers cher à Jean Gardin, la journée de la femme et de la famille au Carlad-Roquefort le dernier samedi d'avril. Venez nombreux, il y en a pour tous les goûts, marche, VTT, vélo de route sans oublier le traditionnel repas de fin d'effort, pour ceux qui en font, servi à la salle des fêtes du Carla, aux dires des participants c'est bon, copieux et pas cher...

En attendant de vous retrouver, je vais sortir de mon hibernation, je vous souhaite de passer de très agréables fêtes de Pâques.

Amicalement  
Jean Escaich



Fédération Française



**BRAGULAT Myriam**

Agent Général ASSURANCE et BANQUE

27 Avenue Jean Jaurès 09600 LAROQUE d'OLMES

Tél: 05 32 74 82 92 [agence.bragulat@axa.fr](mailto:agence.bragulat@axa.fr) N°ORIAS: 17 006 425

## SÉCURITÉ

## RAPPEL des CONSIGNES de SECURITE

par Bernard Girard Président du Codep09



ROULER en SECURITE c'est :

RESPECTER, OBSERVER, ANTICIPER, REAGIR

« Si tu veux être respecté, respecte l'autre ».

Permettez-moi de vous faire un rappel sur les consignes de route lors de vos sorties

et des manifestations de clubs.

Si le code de la route était scrupuleusement respecté, la pratique du vélo ne serait pas dangereuse et la peur de rouler à vélo, pour beaucoup, ne serait plus.

**La route appartient à tous et la vie en groupe est basée sur le respect les des autres.**

**Prévoir les arrêts et les ralentissements** : Lever le bras et crier en cas d'urgence.

**Changement de direction** : Tendre le bras en temps utile dans la direction ou l'on veut aller et regarder derrière.

**Annoncer les obstacles sur la chaussée** : Tendre le bras vers le bas en direction de l'obstacle. Si l'on doit se déporter pour éviter l'obstacle, faire un signe de la main dans le dos en indiquant de quel côté on doit se déporter.

- Voiture derrière : Lorsqu'une voiture arrive à l'arrière du groupe il faut :
  - 1.Prévenir le groupe en criant « voiture derrière »,
  - 2.Serrer à droite,
  - 3.Les vélos qui sont sur la deuxième file doivent accélérer pour se placer devant le vélo qui est sur la file du bord (ils ont ainsi plus de temps pour se rabattre avant l'arrivée de la voiture).
- Voiture devant : lorsqu'une voiture arrive en face il faut :
  - 1.Prévenir le groupe en criant « voiture devant »,
  - 2.Serrer à droite,
  - 3.Les vélos qui sont sur la deuxième file doivent ralentir pour se placer derrière le vélo qui est sur la file du bord (ils ont ainsi plus de temps pour se rabattre avant l'arrivée de la voiture).

**Stop-Céder le passage** : Arrêt impératif au stop. Chacun doit décider seul du moment où il peut franchir le stop.

**Arrêt en groupe** : On ne s'arrête jamais sur la chaussée mais sur les abords (trottoirs, fossés...). Les arrêts au sommet des cotes ou dans les virages sont à éviter car dangereux. Le capitaine de route doit trouver un endroit assez grand pour que l'ensemble du groupe puisse s'arrêter en toute sécurité.

Attention, les responsables de groupes (ou autres) pourront demander à un participant fatigué ou malade, soit de s'abs tenir de prendre le départ, soit d'écourter le circuit, soit d'être ramené (en fonction de son état de santé) et du déroulement de la sortie.

**Bonne route à tous et soyez vigilants....**

<b>Atelier Mécanique</b> Julien MATEOS <b>Carrosserie Carretero</b>	<b>Tôlerie - Peinture - Pare-brise</b> <b>Prêt de véhicule</b> Tél. : 05 61 02 08 56 - Fax : 05 61 01 85 46 E-mail : julien.carrosseriecarretero@hotmail.fr 7, rue Alphonse Daudet - 09600 LAROQUE d'OLMES
---	--

EN  
SELLE

## QU'AVONS-NOUS FAIT ?



Présentation d'un diaporama de cartes anciennes par Francis Gailly  
**MARDI 14 janvier 2025 de 16h à 18h**  
 Salle du Coq Lavelanétien Place du foirail à Lavelanet

En cette après-midi d'hiver, le club avait convié ses membres pour venir assister à une après-midi diaporama de cartes postales très anciennes sur Lavelanet, collectionnées par notre cartophile et historien local Francis Gailly.

Au total, cent cinquante photos de rues, bâtiments et habitants de Lavelanet datant des années 1900-1950 ont été projetées avec les commentaires appropriés de Francis retraçant l'histoire de la ville et son passé industriel.

L'assistance était nombreuse et attentive pour voir l'évolution de la ville, écouter les explications documentées de Francis et pour certains se rappelant quelques souvenirs anciens ou reconnaissant quelques person-

nalités du pays.

Parallèlement à cet atelier, le secrétaire et le trésorier adjoint assuraient une permanence pour l'adhésion et le renouvellement des licences. Une cinquantaine licences a été récupérée.

Cette sympathique après-midi s'est terminée dans la bonne humeur par le traditionnel gâteau des rois et ont été tirés au sort 6 rois et reines de la bicyclette....

Merci Francis

*Guy Gallardo*



### Fête des Rois de la petite reine le 16 janvier

Tradition oblige, le groupe Cool a fêté les rois et reines de la bicyclette sur leur terrain favori sous un soleil d'hiver éclatant....

Ils étaient une dizaine de courageux, partis de Laroque pour se retrouver au Peyrat au carrefour de la voie verte et de la route de Mireval, accueillis par Germaine, Paul et Denis.

Une table bien garnie, avec nappe royale SVP, nous attendait et ce fut un grand plaisir de partager ces gâletes arrosées de cidre (bien frais).

L'intendance n'avait pas ménagé ses efforts et il fallut faire appel à des cyclos et marcheurs de passage pour terminer les victuailles....Au passage, le club risque d'avoir une recrue supplémentaire...

Après ce bon moment, il fallait bien repartir, et c'est tout joyeux que chacun enfourcha sa monture pour le parcours prévu, St Colombe, les bosses du lac, Lérans et Laroque.

Malgré une température plutôt fraîche, personne ne regrettait ce bon moment de partage.

Merci à Germaine, Paul, et Denis pour leur accueil.

*Guy Gallardo*



**CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE**

**E.U.R.L FREITAS CONTROL**

Zone industrielle 09600 TABRE

**05 61 05 59 40**



EN  
SELLE

## QU'AVONS-NOUS FAIT? (SUITE)

## Ouverture Codep à Pamiers le 1 mars



## Le coup d'envoi de la saison cyclo....

par Guy Gallardo

Traditionnellement le club de Pamiers, avec Noëlle sa présidente, accueillent les cyclos ariégeois pour l'ouverture de la saison de cyclotourisme du CoDep 09 sous forme de randonnée-concentration sur le boulo-drome de Milliane. Pour la première fois elle a eu lieu le samedi après midi et ce fut un franc succès.

Pour l'occasion le club avait modifié les parcours hebdomadaires pour se rendre à la concentration et ce sont 32 mem-

bres du club dont 6 féminines qui y participèrent. Mais une question se pose: où est passée la première compagnie... ? Perdue ??

Au total 113 cyclos et cyclotes, ont répondu « présent » à cette manifestation, le beau temps étant de la partie malgré une température fraîche et un vent de face à mi-parcours.

Comme d'habitude Noëlle avait bien fait les choses, les tables étaient très bien garnies en produits sucrés et salés, avec des boissons chaudes (café, thé), jus de fruits et boissons gazeuses.

Merci Noëlle pour l'accueil et l'organisation de cette traditionnelle manifestation.

Malgré une chute sans conséquence grave, tous les participants sont revenus dans leur pays d'Olmes très contents d'avoir retrouvé leurs amis cyclos ariégeois après la période hivernale et d'avoir partagé cette *première « manif »*

## Ouverture du Codep par le groupe 2bis ...par Bernard Rauzy

Nous étions 10 au départ de Laroque. Eole soufflait fort « un vent à décorner les bœufs » mais nous avons tout de même enfourché nos vélos et, la fleur au fusil, nous sommes partis.

Dun, St-Amadou La Bastide-de-Lordat, malgré ce vent contraire nous arrivons à Milliane où nous retrouvons les cyclos du groupe 2 qui se préparaient à repartir, et qui, pour nous titiller, nous disent que nous arrivons trop tard et qu'ils ont tout mangé !

Effectivement lorsque nous rentrons dans la salle, les assiettes sont bien vides.....des morfales ce groupe 2 !!! Heureusement Noëlle avait la réserve pleine et nous avons bien profité du ravitaillement.

Au bout de quelques minutes nous nous sommes rendus-compte que notre représentante sud-africaine manquait à l'appel, où est donc passé Caryl ....?

Questionnements, inquiétude,!!! ce n'est qu'au bout d'une demi-heure, alors que nous allions lancer les recherches, que nous l'avons aperçue revenant de la route de Toulouse. Bloquée au feu rouge elle nous avait perdus et a fait quelques kilomètres supplémentaires.

Suite page 5....



Pouvoir tout faire moins cher

<http://www.bricomarche.com/>

ZI du Moulin d'Enfour à Laroque d'Olmes 09600

### Ouverture Codep par groupe 2bis (Suite)

Avant de partir le groupe 2 nous avait bien recommandé : « ne passez pas par Sarnac, il y a des travaux, la route est coupée, c'est dangereux, il paraît même qu'un cyclo parti en reconnaissance aurait « fusillé » un pneu et cassé quelques rayons ! ». Galéjade, intimidation .... nous ne le saurons jamais, mais bien entendu avec notre esprit de contradiction et comme saint Thomas « ne croyant que ce que nous voyons » nous sommes passés par Sarnac et nous n'avons rien vu.....! Arrivés à bon port à Laroque, chacun est reparti vers son « Chez soi » parfaitement satisfait de cette belle et conviviale journée de vélo.

### Audax de 100 km à Mirepoix le 29 mars



Malgré une météo peu favorable, froid, vent, risque d'averses, les passionnés de cyclotourisme, se sont retrouvés pour participer au traditionnel brevet d'initiation Audax 100 km soit 18 cyclos dont 4 dames. Le club était représenté par 4 cyclos dont une dame. Tous les cyclos ont été pleinement satisfaits de l'accueil et de l'organisation.

Merci au club de Mirepoix et félicitations aux participants.

## PREVISIONS

## RANDOS DES CYCLOS DU PAYS D'OLMES

2ème

trimestre

### JOURNÉE de la FEMME et de la FAMILLE Samedi 26 avril au CARLA-de-ROQUEFORT

Rendez-vous à la salle des fêtes entre 8H 30 et 9 H

Cette journée est **ouverte à tous**, même aux vélos électriques, et a essentiellement pour but de promouvoir le **CYCLOTOURISME** notamment auprès des féminines et des familles.

#### Le PROGRAMME :

Des circuits faciles sont proposés pour permettre de découvrir nos différentes activités et passer une bonne journée en pleine nature.

- **Parcours ROUTE** de 25, 42, 61, 75 km: 4 circuits touristiques
- **Parcours VTT accompagnés** de 15 à 25 km sur les chemins ouverts dans les collines autour du Carla
- **Marche à pied** de 8 km sur des chemins du Plantaurel
- **Repas grillades:** En fin de matinée des grillades seront proposées au prix de 12 € et 5€ pour les enfants <10 ans (à réserver à l'inscription)

Les parcours traversant des sites protégés classés NATURA 2000 **respectons rigoureusement l'Environnement.**



**EVERBLUE**

PISCINES

## AZUR PISCINES

9 Rue Mille Hommes 09100 Saint Jean du Falga

Tél 05 61 60 93 05 Fax : 05 61 60 93 09

[Azur-piscines@piscines-everblue.com](mailto:Azur-piscines@piscines-everblue.com)

[www.everblue.com](http://www.everblue.com)

## PREVISIONS RANDOS DES CYCLOS DU PAYS D'OLMES (SUITE)

2ème et

3ème  
trimestre**BREVETS CLUB des 50-120 et 150 km le samedi 3 mai** proposés par *Francis Gailly*.

Les parcours permettront de nous retrouver vers midi au restaurant « **La Scierie** » à **Roquefeuil** avec les accompagnants et membres du club qui viendront directement en voiture.

- **deux parcours de 151 et 100 km sont proposés** au départ de **Laroque** avec pause café-croissants à Quillan
- **un parcours de 54 km** au départ avancé de **Bélesta** avec café-croissants.

*Voir détail des parcours en page 11 sur le bulletin d'inscription à retourner ou réserver avant le 26 avril.*

**RANDO des FORÊTS samedi 14 juin 2025**

Le club organise sa traditionnelle « **Randonnée des Forêts** » dont c'est **la 24ème édition** cette année. Elle est inscrite au calendrier national FFCT et accueille des participants de toute la région. C'est l'occasion de faire connaître notre Pays d'Olmes à tous les cyclos amoureux de beaux paysages naturels et de leur faire découvrir notre patrimoine: châteaux, villages, sites...

Quinze jours avant l'Ariégeoise, elle permet aussi aux « cyclo-sportifs » de se mesurer sur des parcours accidentés et ainsi de finaliser leur entraînement avant la grande épreuve....

L'accueil est très important, aussi, si vous ne sortez pas le vélo, réservez cette journée pour aider le club à faire de cette journée **une grande fête du cyclotourisme en Pays d'Olmes.**

**SEJOURS CYCLOS ORGANISÉS PAR LE CLUB**

- **WE de PRINTEMPS sur la Côte Vermeille** organisé par *Cathy Poisson*
- **SEJOUR MONTAGNARD** à Vernet -les -Bains dans les PO au pied du Canigou du 30 juin au 5 juillet
- **VACANCES en Bretagne à Piriac** du 13 au 20 septembre

**RANDOS FÉMININES ARIEGEOISES**

- **RANDONNÉE FÉMININE** sur la journée le samedi 31 mai au départ de Pamiers organisée par le CoDep 09 S'inscrire auprès de Noëlle Raynaud
- **VOYAGE ITINÉRANT FÉMININ d'OCCITANIE** du samedi 27 au dimanche 28 septembre dans l'Ariège organisée par le CoDep 09

**SUPER**

Du lundi au samedi 8h30 19h30  
Dimanche 9h 12h30

*Lavelanet***Rue des Pyrénées****Tél. 05 61 05 05 90**

PREVISIONS  
2ème et 3ème  
trimestre

## RANDOS CYCLOS ARIÉGEOISES



- POINT CAFÉ le samedi 17 mai à **ST-Victor-Rouzaud** par le Codep 09
- ROUTE à **JOJO à Mirepoix** le dimanche 25 mai par le CC.Mirepoix
- **SÉJOUR ITINERANT CoDep 09**: La Montagne noire du 7 au 10 juin
- **ARIÉGEOISE VTT cyclo** le dimanche 29 juin
- **MONTÉE de BEILLE Cyclotouriste** au départ des Cabannes: les jeudis 17/24/31 juillet, 7/14 août : une date sera choisie pour faire une montée groupée du club. Pt focal : *Bernard .Rauzy*
- **LÉZAT : rando des moulins** le dim 14 sept
- **CLÔTURE du CoDep 09** samedi 11 octobre à Foix par CC.Foix
- **La DAHU LEZATOISE** le samedi 25 octobre (nocturne marche VTT)



**Challenge du Mouflon** : rappel, pour favoriser la participation aux manifs ariégeoises un bon d'achat est attribué par le CoDep aux cyclos ayant participé à au moins 5 randos cyclotouristes ariégeoises sélectionnées pour le challenge. Voir site du CoDep 09

## AUTRES RANDOS CYCLOS FFCT

- **PÂQUES en PERIGORD** à Riberac 24
- **RANDO de QUILLAN** : Jeudi 29 mai
- **TOUR de FRANCE Cyclotouriste**: étape Ax-St-Girons le 3 juillet 113 km/2418 m
- **CYCLOMONTAGNARDE de LIMOUX** les 5 et 6 juillet
- **SEMAINE EUROPÉENNE de Cyclotourisme** du 5 au 12 juillet à Prayssac Lot



## LES CYCLOSPORTIVES



- **Samedi 28 juin**

**ARIÉGEOISE** 169 km sur 4500 m **MOUNTAGNOLE** 117 km sur 2800 m **RAPAILLOU** 82 km sur 2300 m

**PASSEJADE** 66 km sur 1050 m **PASSEJAD'ELEC** pour VAE 25km/h **Elles font l'Ariégeoise** 66 km sur 1050m

- **Dimanche 29 juin ARIÉGEOISE VTT**: 28km/950m, 40km/1400m, 55km/2100m, 80km/3000m

Infos : <http://www.cycloport-ariegeoise.com/>

**BENEVOLES**: Comme chaque année le Club participe à son organisation. Les membres du club, libres ces jours-là, peuvent s'inscrire comme bénévoles auprès de *Jean Escaich, Yves Pivetta* ou *Bernard Rauzy*.



Particuliers & Professionnels

ZI Moulin d'Enfour  
09600 LAROQUE D'OLMES  
Tél : 05 61 96 07 88  
contact@proloc-ariege.fr

## Humour

## VIVE LE PRINTEMPS ! Par Yvon Blazy

En ce début de mois d'avril qui, reconnaissons-le, commence plutôt chaudement, la maréchaussée a été plutôt intriguée par ce cyclo diablement « attifé » . . . En ces périodes troubles ne serait-ce pas un terroriste cachant sous son accoutrement une bombinette ?

A moins qu'en ce printemps il ne cache quelques belles morilles ou encore mieux une besace de grenouilles car après interrogatoire serré il a avoué avoir parcouru des sentiers bordés de mares et marécages du côté de Barberousse et des Rousseaux . . . (pour y aller en reconnaissance prenez plutôt le VTT)

La VIE  
du CLUB

## EFFECTIFS ET BILAN

**LICENCES: DERNIER RAPPEL:** pour ceux qui n'ont pas encore pris leur licence 2025. Depuis le 1 mars vous n'êtes plus assurés pour rouler avec le club. Si vous souhaitez continuer à sortir avec nous, renvoyez au plus vite votre bulletin d'inscription. Merci beaucoup.

**LES EFFECTIFS** sont encore progression et avons atteint un maximum de 160 licenciés pour 156 l'an dernier à la même date.

**BIENVENUE aux NOUVEAUX ADHERENTS.**

Sachons les accueillir et bien les intégrer au club...et surtout attention « à ne pas les perdre en route »...

**BILAN FFCT :** Afin d'encourager les clubs à faire la promotion du Cyclotourisme, la FFCT fait le bilan chaque année d'un certain nombre d'actions spécifiques et y affecte une somme d'argent remise au club.

Pour 2024 le CCPO a reçu la somme de **242€ de la part de la FFCT**, pour en particulier: l'augmentation du nombre de licenciés, l'accueil des handicapés, la formation d'éducateur, le "Savoir rouler à vélo" à l'école.

**Le club est classé 246 / 2614.** BRAVO à tous ceux qui se sont impliqués dans ces actions.

22/03/2025	2025
<b>Licences FFCT</b>	<b>160</b>
Féminines	28
Jeunes - 25 ans	3
Nouveaux adhérents FFCT	17
Nouveaux fin saison	0
<b>Abonnement Revue</b>	9
Membres licenciés autre club FFCT	2
Membres non cyclos	13
<b>Total Adhérents</b>	<b>175</b>



## SAVOIR ROULER à VELO

Depuis 5 ans le club est sollicité pour apprendre à rouler à vélo aux enfants de l'école Jeanne d'Arc avec une convention signée entre les deux parties. Des séances, de deux après-midi par mois ont lieu sous l'autorité des professeurs avec la participation de membres du club dont *Michel Casado, Alain Pujol, Yves Eychenne, Jean-Paul Sartre, Janine Lamour, Paul Molin, Caryl Vallvé, Claude et Christina Peyrou, Guy Gallardo* et d'autres volontaires. Merci à eux.

Au programme cette année : Classes CE1/CE2: 3 après-midi, Classes CM1/CM2: 3 après-midi avec une sortie commune en fin d'année, ainsi que 4 séances de cartographie

**SOULA et FILS**  
LA SAVEUR. L'ÉQUILIBRE



**BOUCHERIE CHARCUTERIE TRAITEUR**  
**Centre commercial CASTILLANE**

**09600 Laroque d'Olmes**

**Tél : 05 61 01 04 33**

La VIE  
du CLUB

## ACCUEIL des JEUNES

Le club a été sollicité pour accueillir un jeune hors responsabilité familiale, ce qui a été accepté et décidé lors de notre dernière réunion. Pour cela la procédure décrite dans le document de référence FFCT a été mise en place en conformité avec la réglementation générale relative aux activités et à l'accueil de mineurs de 13 ans à 18 ans au sein d'un club, applicable au 1 janvier 2025.

Une Ecole Française de vélo (EFV) a été créée et labellisée pour un an par la FFCT (label EFV25-04733 le 28 01 2025)

Le club peut donc accueillir des jeunes mineurs dans le cadre :

**d'une pratique familiale** sous la responsabilité d'une ou de personnes exerçant l'autorité parentale ou du responsable légal et en leur présence

**d'une école française de vélo (EFV)** avec un maximum de 5 jeunes (pour le CCPO).

Le règlement intérieur précise les conditions pratiques de ces activités jeunes.

Bernard Girard a été nommé « référent jeunes ».

Le groupe de jeunes sera encadré par deux membres titulaires d'une qualification fédérale en cours de validité, animateurs, initiateurs, moniteurs fédéraux ou identifiés comme « Adultes accompagnateurs ».



FAIS TA RENTRÉE À VÉLO !

## FORMATION

Marc Claraco a suivi le stage d'animateur club organisé par la Fédération.

Bernard Girard, Mario Molès, Marie-Paule et Alain Fraisse, Denis Toustou, Marc Claraco ont suivi la formation PSC par la Croix Rouge française organisée dans le cadre du Codep09.

**TENUES et VÊTEMENTS CLUB** s'adresser à *Christian Boulbès*: tél: 07 86 80 06 35

## CARNET



**Décès:** Le Club et son Conseil d'Administration présentent leurs **SINCÈRES CONDOLÉANCES** à:

- **Lisa Pons** pour le décès de son papa à l'âge de 88 ans
- **Jean-Pierre Grauby** pour le décès de son papa à l'âge de 90 ans



*Votre Vélociste*  
Partenaire du Club Cyclo du Pays d'Olmes  
<http://cyclolmes.com/>



ENVIE  
DE BALADES À VÉLO

À vélo tout est plus beau !

## LES DIAGONALES DE FRANCE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### DIAGONALES DE FRANCE



Les "Diagonales de France", au nombre de neuf, consistent à relier à vélo ou toute machine mue par la seule force musculaire, dans des délais impartis, deux sommets non consécutifs de l'Hexagone français. Chaque "Diagonale" constitue une randonnée indépendante pouvant être effectuée dans l'un ou l'autre sens.

Diagonales	Distances	Délais
1 – Brest / Menton	1 400 km	116 h
2 – Dunkerque – Perpignan	1 190 km	100 h
3 – Dunkerque – Menton	1 190 km	100 h
4 – Strasbourg / Hendaye	1 170 km	99 h
5 – Brest / Strasbourg	1 060 km	88 h
6 – Brest / Perpignan	1 050 km	89 h
7 – Dunkerque / Hendaye	1 050 km	88 h
8 – Hendaye / Menton	940 km	78 h
9 – Strasbourg / Perpignan	940 km	78 h

Information et inscription sur le site fédéral: [BREVET des DIAGONALES de FRANCE](http://www.ffvelo.fr)

Avec la Fédération française de cyclotourisme :  
**Le club cyclo, passion partagée**



Nous vous invitons à  
3 sorties gratuites

Contactez



Club  
Site  
http://  
l'accueil club en vidéo

[www.ffct.org](http://www.ffct.org)



**CLUB CYCLO**  
du PAYS d'OLMES  
Siège Social  
Hôtel de Ville  
09600 Laroque d'Olmes

**Cycl'OLMES**

Bulletin d'information du C.C Pays d'Olmes

**Comité de rédaction:**

Daniel Passerini, Christian Boulbès,  
Yvon Blazy, Raoul Brunet Denis Toustou  
Jean Escaich, Francis Gailly, Guy Gallardo, Bernard  
Girard, Gilles Lecoœur, Paul Molin, Cathy Poisson,

<http://club-cyclo-olmes.ffct.org/>

<https://ariego.ffvelo.fr/>

**Sauzet Jérémie**  
Plomberie Chauffage Sanitaire



Dépannage plomberie-Entretien chaudière  
Energies renouvelables- Installation ou rénovation  
Zinguerie - Fumisterie - Gaz

06 27 52 11 39  
CARLA de ROQUEFORT  
[jeremiesauzet@gmail.com](mailto:jeremiesauzet@gmail.com)



## BREVETS des 50, 100 et 150 Km

Samedi 3 mai 2025

(réservés aux membres du Club)

Cette année nous irons dans les **Pyrénées audoises et le plateau de Sault**. Nous aurons le choix entre:

- **Participer à la sortie** mais en raccourcissant les parcours pour rentrer à midi à la maison
- **Faire les parcours complets** « **Sans Arrêt Resto** » en amenant son casse croûte ou
- **Nous retrouver au « restaurant la Scierie »** à Roquefeuil avec les accompagnants ou membres du club qui viendront directement en voiture partager ce moment de convivialité

- **151 km sur 2265 m départ 8H de LAROQUE** La-Bastide Ste-Colombe Rivel Puivert Nébias Quillan (Arrêt croissants) St-Martin-Lys Cailla Col-de-Dent Aunat Rodome Espezel Roquefeuil (80km/1637m) Retour : Roquefeuil Coudons Brenac Campagne Les-Tougnets Villefort Chalabre Ste-Colombe La-Bastide Laroque. [Openrunner 20662307](https://www.openrunner.com/20662307)
- **100 km sur 1250 m départ 9H de LAROQUE** La-Bastide Ste-Colombe Rivel Puivert Nébias Quillan (Arrêt croissants) Brésilliou Brenac Coudons Roquefeuil (67km/1140m) Retour : Roquefeuil Picaussel La-Babourade Col-del-Teil Lesparrou La-Bastide Laroque [Openrunner 20662252](https://www.openrunner.com/20662252)
- **54 km sur 750 m Rdv 9H30 BELESTA** (Café-Croissants) **Départ 9H 45** Col-del-Teil Puivert Nébias Coudons Roquefeuil (40 km/690m) Bélesta. [Openrunner 20666670](https://www.openrunner.com/20666670)

### BULLETIN de PARTICIPATION

Je soussigné (e) NOM..... Prénom .....

Tél: .....mail.....

déclare m'inscrire au  **Brevet des 150 Km**  **Brevet des 100 Km**  **Brevet des 50 Km**

**REPAS** au « Restaurant La Scierie » à Roquefeuil

Entrée plat dessert

Apéritif offert par le club, vin et café compris

Nombre:

à 20 €

Total:

€

Ci-joint un chèque bancaire ou postal de .....Euros à l'ordre du *Club Cyclo du Pays d'Olmes*

Fait à .....le .....Signature

**RÉSERVEZ par TÉLÉPHONE ou MAIL avant le 26 avril** à Francis GAILLY : Tél: 06 33 95 22 56

mail: francis.gailly@wanadoo.fr

ou

**RETOURNEZ le BULLETIN avant le 26 avril** à Guy GALLARDO 3 rue Chateaubriand - 09300 LAVELANET

Tél: 06 73 65 86 86 mail: ctpo@free.fr