

Annexe 3 - Compte Rendu d'Activité Route 2024 - Daniel

Pour cette année, les **sorties du mardi, jeudi et samedi** ont été l'activité principale, la participation variant de trois à une dizaine de cyclistes.

Le kilométrage varie entre 60 kms l'hiver et 80/100 kms aux beaux jours sur des parcours dans le Luberon, mais aussi les Alpilles ou l'étang de Berre.

Désormais le mardi, nous roulons cool de manière à permettre au plus grand nombre de participer, c'était demandé depuis quelques temps.

Pour les autres jours, le rythme est un peu plus rapide, notamment le samedi avec la présence de cyclistes chevronnés (et surtout plus jeunes) qui apportent une nouvelle dynamique, et c'est très bien.

Semaine à Vallon Pont d'Arc, 7 routiers qui ont parcouru environ 400 kms sur 5 jours.

Pour les sorties journée, il n'y en a eu que trois organisées par le CCL :

Mai : Journée à St Rémy , 125 kms 1160 m D+ , 5 participants

Juin : La Garde d'Apt, St Christol, Ferrassières, Montbrun, Sault, Roussillon et retour à Bonnieux (point de départ) 120 kms 1900 m D+, 10 participants

Septembre : Sortie au départ de Sisteron vers Serre Ponçon organisée par JC Levrel, 130 kms 2200 m D+, 8 participants

Des sorties vers le Mont Ventoux, la Montagne de Lure, Le Tour Ste Victoire ont eu lieu en solo ou petit nombre.

Pour 2025, nous essaierons d'augmenter le nombre de sorties journée, peut-être pour certains de participer à des cycloportives, mais surtout de maintenir la convivialité de toutes les sorties.

Compte Rendu d'Activité VTT 2024

Pour cette année, les **sorties locales VTT cool** avec pour principal GO Paul ont prédominé avec une participation moyenne de trois à une douzaine de vététistes les mardi, jeudi et samedi.

Quelques sorties demi-journées plus techniques ont été organisées par Éric lors de ses présences

Enfin, plusieurs **sorties de reconnaissance de nouvelles traces pour la 20^{ème} Lambescaine** ont été organisées par Bernard L pendant l'hiver et le printemps de cette saison.

Les sorties journée CCL se sont estompées au profit **d'une vingtaine de sorties régionales** extérieures organisées par des tiers, et ce sous l'impulsion de Françoise, Martine, Coco et Cri : Gréoux, Martigues, Le Rove, La Tour d'Aigues, Villeneuve-lès-Avignon, Banon, Sisteron, etc.

2025 devrait voir les sorties locales et journée du week-end progresser en nombre pour satisfaire les adhérents encore actifs

Compte Rendu d'Activité Gravel 2024

Cette **activité naissante au CCL a été animée** par Michel B au cours du séjour de printemps à Vallon Pont-d'Arc et lors de sorties journée à partir de Lambesc ou dans les Alpilles.

Quelques sorties privées autour du Verdon ou dans l'arrière-pays niçois ont aussi été réalisées.

Le caractère cyclotouriste y domine sur des pistes ou petites routes, évitant ainsi le côté risqué de zones techniques du VTT.

Nous soulignerons tout particulièrement le Tour des Alpilles du 5 décembre 2024 avec 11 participants.

C'est très certainement une activité à développer en 2025 à la fois pour y accueillir vététistes et routiers.

Compte Rendu d'Activité Cycloport 2024

Seul Pascal B a participé à une cycloportive cette année.

Le groupe « Les Rugissants », cycloportifs aixois (départ de la Rotonde le dimanche ou de Puyricard la semaine) communiquent leurs circuits à l'avance sur un site dédié avec abonnement annuel de 20€ et organisent des sorties de demi-journée le matin (environ 80 à 110km suivie d'un repas), puis à la journée au printemps. <https://www.lesrugissants.fr>

Avec une moyenne de 28 à 32km/h, il faut avoir une certaine forme, ce qui est le cas de notre adhérent Jean-Claude L qui parcourt 13.000 Km annuels.

Gérard S, son fils et Jean-Claude C s'y sont aussi frottés.

Avis au amateurs de sorties rythmées en peloton !

Charleval VTT

Notre adhérente Kat anime une école VTT sur Charleval pour les enfants le mercredi et le samedi pour les ados et adultes. <https://charlevalvtt.com> Un coup de chapeau à Kat.

VTT Jacquemart

Le CCL a un accord mutuel avec le VTT Jacquemart permettant à un adhérent d'un club de participer aux activités de l'autre club sans avoir à y adhérer. Le CCL a par exemple accueilli plusieurs fois Pascal F cette année lors de sortie journée ou demi-journée VTT. <https://www.vtt-lambesc.fr>

Daniel THOMAS Secrétaire et Didier RENAUX Président du CCL