

crt
cyclos randonneurs thononais 2024



→ VOTRE MAGASIN **CULTURE VÉLO THONON-LES-BAINS**

VENTE RÉPARATION LOCATION

ROUTE | VTT | LOISIR | ÉLECTRIQUE | ENFANT

www.culturevelo.com

Thonon-les-bains

Direction Morzine - 21 chemin de ronde
74200 THONON-LES-BAINS
Tél. 04 50 26 12 87 - 74thonon@culturevelo.com

CULTURE
vélo®



E ditO...lympique

En cette année olympique, nul doute que le CRT aura à cœur encore une fois et comme souvent de montrer son beau maillot sur les belles routes du Chablais et d'ailleurs. Quand j'évoque les belles routes du Chablais, je ne parle pas de celles pleines de ralentisseurs ou autres dos d'ânes qui nous font pester à chaque saut de selle.

Force est de constater que l'état des routes et les infrastructures dédiées à notre loisir ne suivent pas l'essor de la pratique du vélo ou de la bicyclette.

La devise olympique « *citius, altius, fortius* » ne correspondant plus beaucoup à nos objectifs ou enjeux, nous pouvons nous rapprocher de celle-ci : « *l'important c'est de participer* » et de nous approprier les quatre piliers de la philosophie de vie olympique que sont le respect de soi et de son corps, le respect des autres, le respect des règles et le respect de l'environnement. Et pour conclure, une citation de Arthur Conan Doyle : « Quand ton moral est bas, quand le jour te paraît sombre, quand le travail devient monotone, quand l'espoir n'y est pas, grimpe sur un vélo et roule sans penser à autre chose que le chemin que tu empruntes »

Bonne saison 2024.



jean manesse

jpm



Notre ami Jean Manesse est décédé le 22 mars 2023.

Il avait quatre-vingt onze ans. Conformément à sa volonté, sa disparition est restée discrète.

Souvenons-nous : Jean, dans les années 50 était un coureur talentueux chez Terrot. Toute sa vie il restera un passionné de cyclisme.

Après une vie de travail acharné, courageux, il fut même, un temps, pêcheur au long cours dans l'Atlantique nord ! Diligent au travail, diligent à vélo : il réussit notamment deux fois Paris-Brest-Paris.

L'heure de la retraite venue, il s'installe avec sa femme Denise à Thonon séduit entre autre par l'agrément du site, propice à la pratique du vélo le long des rives du lac comme en montagne .

Inscrit au CRT dès son arrivée il s'investit au sein du comité, il y œuvrera pendant vingt ans.

Pilier du groupe Touriste il sera de toutes les sorties du dimanche, de toutes les randonnées « extérieures » dans la région Rhône-Alpes.

Participant fidèle de la « Plantation des Oignons » à Goncelin dès la création de celle-ci , il y raflera en riant, au fil du temps, soit la coupe du cycliste le plus ancien, soit la coupe du cycliste le plus éloigné ! Avec le CRT on le vit au Ventoux comme au lac Majeur, à toutes les sorties de printemps comme de Pentecôte. Il

gravit la plupart des grands cols des Alpes, à plus de deux mille mètres d'altitude y compris la montée de l'Alpe d'Huez... Sa grimpe d'élection.

Son passé de coureur lui permettait d'être fin tacticien, il lui arrivait de damer le pion de jeunes coqs, il savait avec une rare malice gérer l'effort au cours des longs itinéraires.

Bout-en-train à ses heures, il nous fit maintes fois mourir de rire avec ces chants « traditionnels et patriotiques », goulantes truculentes qu'il lançait aux moments les plus inattendus.

Dans les passes difficiles, les pentes les plus fortes, il serrait les dents, maugréait, râlait... et passait...

Étonnante volonté !

L'homme avait de multiples talents : par ailleurs, excellent cuisinier, il sut nous régaler à l'occasion.

Altruiste, il lutta au sein d'associations contre le tabagisme et l'alcoolisme, il consacrait à cette mission beaucoup de temps et de passion, gérant des stages à l'hôpital, tenant des conférences, participant à des colloques, rédigeant des articles pour les journaux.

Quand sa santé chancela, il tint tête à la maladie avec un rare courage.

Avec le départ de Jean, nous perdons un ami vrai, raisonnable, fidèle, discret, un personnage entier, dévoué à sa famille et ses amis.

Un homme.

gérard legoff

jpm



Gérard était un homme extraordinaire, qui luttait avec un courage sans pareil contre un mal implacable.

Jamais il ne se plaignait, jamais il ne demandait d'accommodement, jamais la moindre faveur.

Nous n'avons jamais rien su de sa bouche des terribles traitements médicaux incessants et des efforts qu'il affrontait pour rester debout, performant et digne.

  vélo c'était un gaillard volontaire et performant, jamais nous ne l'avons vu distancé, jamais à la traîne, jamais.

Dur au mal, s'il tombait, sans solliciter l'aide de personne, il parvenait, surmontant son handicap   se dégager, se redresser et remonter sur sa machine sans le moindre gémissement.

Gérard malgré la maladie a entrepris et réussi de grands raids de plusieurs centaines de kilomètres tel que le chemin de Compostelle qu'il parcourut à deux reprises il en tirera un superbe album souvenir et la Via Rh na qu'il couvrit en 2021 en compagnie d'un ami, Alexandre Gagnaire, six cent vingt kilomètres en six jours à la seule force des mollets et du mental! L'important pour lui, il le disait, était d'oser! Au retour il déclara :

- « j'ai eu raison de me lancer c'était ça ou le fauteuil! Le fauteuil? Jamais! je ne pourrais m'y résigner ».

Gérard tout entier est là, dans cette formule hardie.

Gérard a su rester toujours digne malgré la souffrance, nous admirions tous secrètement cette volonté farouche qui l'animait à chaque instant.

L'an dernier encore, il monta à Plaine-Joux, c'est une terrible grimpe pour tous, il tomba trois fois, trois fois il remonta sur le vélo, exploit unique, il atteignit le sommet sans une plainte.

Tout Gérard est là, avancer, toujours avancer, vaincre toujours vaincre le sort même invincible.

Nous nous souviendrons de cet homme hors du commun.

Gérard était un grand bonhomme.

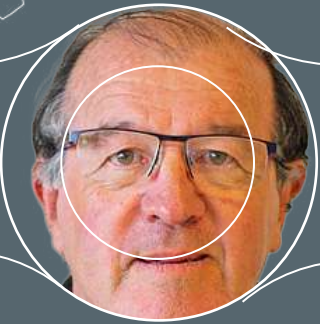
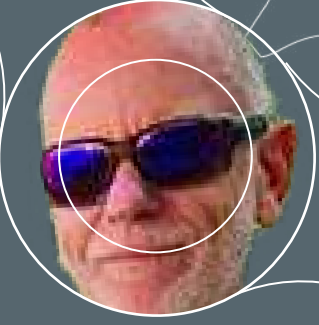
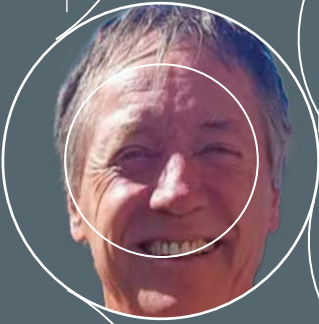
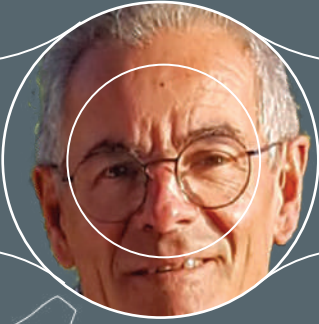
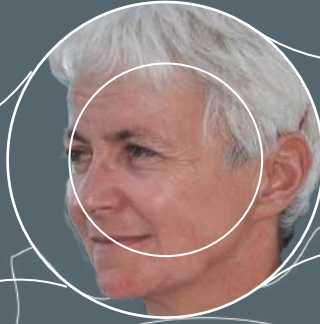
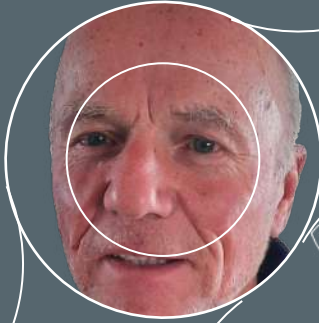
responsable section vtt
logistique événements
andrée mermet
416 f route des bois de ville
74200 Armoy
06 13 41 82 57
dedemermet@gmail.com

santé sécurité
alain prigent
78, impasse des fours
74200 publièr
06 61 52 35 35
alain.prigent6@wanadoo.fr

formation
sécurité
santé :
pierre mathieux
route des riandes
74500 publièr
06 81 53 86 07
jopiflo.mat@orange.fr

délégué sécurité :
paul grépillat
9, allée du champ des palins
74500 lugrin
06 76 70 97 16
paul.grepillat@yahoo.fr

responsable section vtt
équipements
catherine polliend
607, chemin des gouilles
74200 Allinges
04 50 70 50 67
catherine.polliend@wanadoo.fr

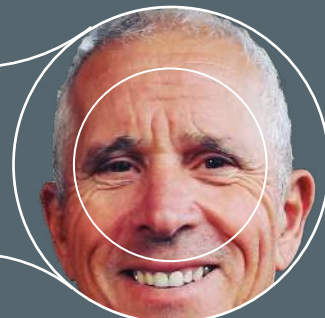
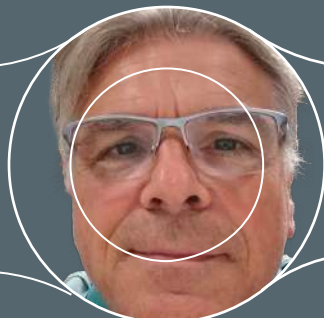
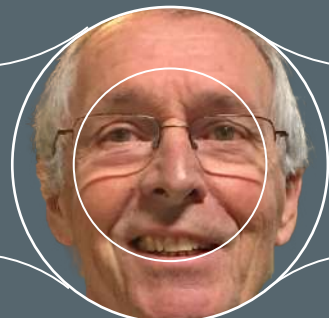
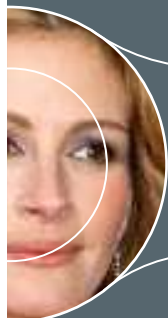


trésorier - revue :
claude badier
66, rue des fontaines
74200 anthy
06 01 77 45 39
claudabadier66@gmail.com

président :
jacques philippe
2g, avenue saint- François de sales
74200 Allinges
09 80 83 92 53
jacquesphilippe46@gmail.com

secrétaire :
alain lejeune
26, rue du commerce
74200 Thonon
04 50 26 02 28
alain-lejeune2@wanadoo.fr

formation
jean-claude swiatezak
37 f route de corzent
74200 anthy-sur-léman
06 61 85 03 78
jeanclaude.swiatezak@bt



licences, assurance et
déclarations d'accidents
bernard boulesteix
60c, chemin des agasses
74200 Allinges
04 50 26 81 47
boulesteix.bernard@neuf.fr

annonceurs
gestion du drive
agendas contacts
pierre leroux
Avenue de corzent 8101
74200 thonon
07 61 30 60 96
pierre.leroux74@gmail.com

presse :
andré touati
04 50 70 49 46
landre5211@yahoo.fr

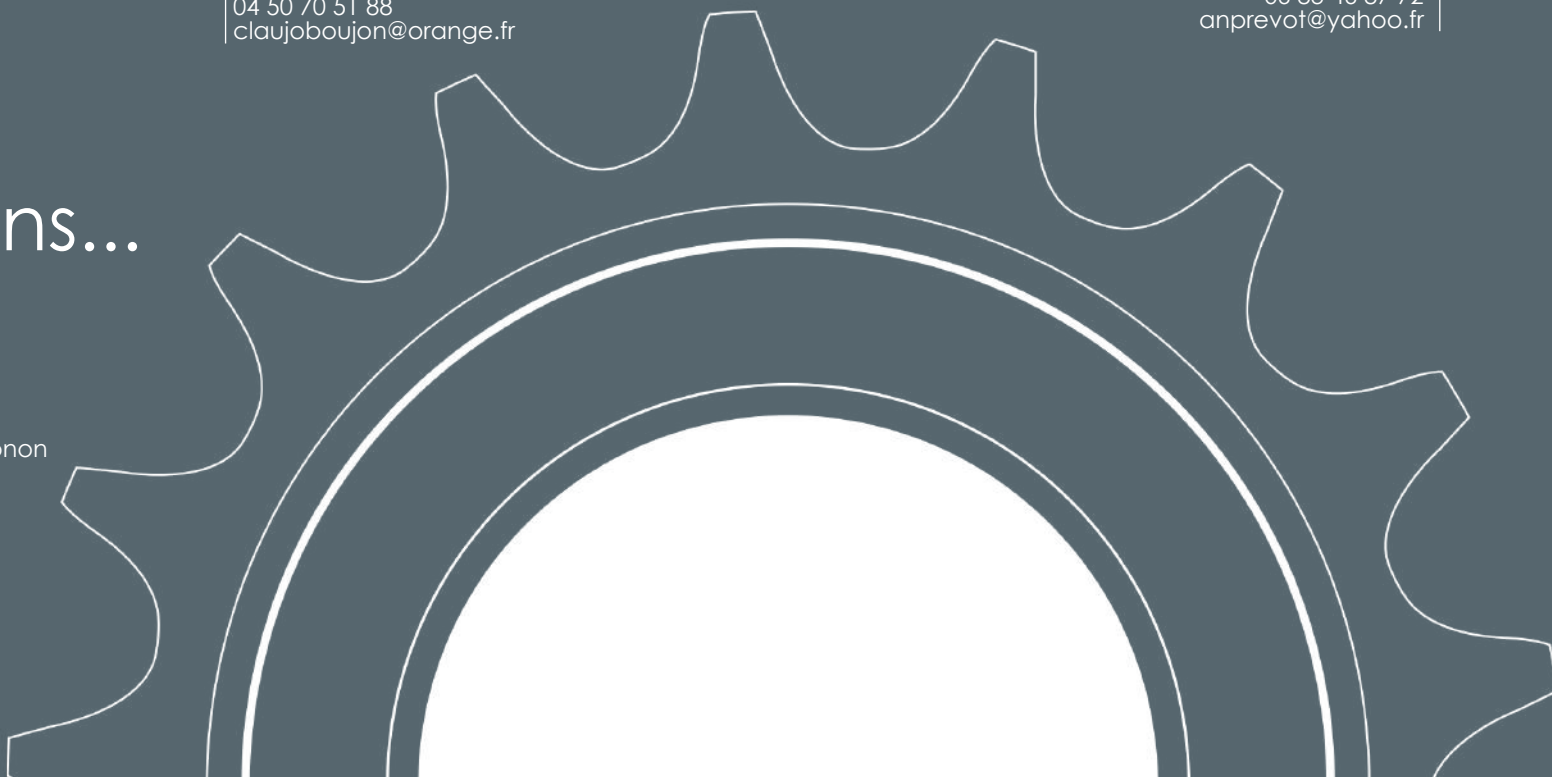
entertainment loisirs
amour commerce et industrie
j. rob.
c/o alain l.
tel 04 50 26 02 28

responsable équipements
secrétaire adlointe
jocelyne boujon
405, chemin de leyriat
04 50 70 51 88
claujoboujon@orange.fr

logistique - évènements
équipements
alain prévot
les heures claires
13, chemin de froid-lieu Thonon
06 83 46 87 72
anprevot@yahoo.fr

comité les maillons...

vice-président :
jean luc houot
le parc ravel b 2,
6 chemin du pillon 74200 Thonon
04 50 26 36 73
jeanluc.houot@cegetel.net



assemblée générale

jpm d'après alain lejeune
photos patrick désuzinges

Chaude ambiance à Allinges ce 27 octobre 2023. Quatre vingt dix sept licenciés se bousculent dans cette salle de l'Aéropostale d'Allinges mise à disposition par François Deville Maire de la commune.

Roublourablaba...

Le comité du CRT est là, au complet.

Sont présents, François Deville déjà nommé, Madame Véronique Vulliez Maire-adjointe à Thonon, Madame Patricia Mahut conseillère départementale, Jean-Claude Henriot membre du Codep représentant Catherine Borget-Rouet Présidente.

Jacques Philippe, président du CRT accueillera chacun sans se départir d'un sourire radieux.

Rien ne sera oublié, tout sera évoqué, les hommages aux disparus, les remerciements, les projets, les regrets, les espoirs, les doléances, les finances et la sécurité.

Tous les votes seront « à l'unanimité ».

Bienvenue aux nouveaux galériens du comité.

Pour le président se sera la dernière élection... statuts obligent.

La grand messe finira autour du buffet traditionnel.



les huiles et le comité



les licenciés attentifs



THONON 8, Bd Carnot - ARMOY Chef-lieu
04 50 71 16 93 04 50 73 94 58

Tabac - Presse
Loto - PMU

Olivier et Annick MARTIN

1200, route de Noyer
74200 ALLINGES
09 61 26 04 72
mart.oliannick@orange.fr

BELLEVAUX TAXI
06 30 38 47 09



Transports Gares / Aéroports
Transports Evènementiels / Affaire
Taxi conventionné Sécurité Social



bellevauxtaxi@gmail.com
360, route du Champ du Noye
74470 BELLEVAUX



CIC

2, boulevard du canal
74200 Thonon-les-bains
tel : 04 50 14 00 12



www.cic.fr

le président nous a dit

jacques philippe

La roue tourne.
En 2015 je suis élu au comité.
En 2016, je suis élu Président.
Voilà presque une décennie que je partage avec le comité, les destinées du club.
Comme annoncé, lors de l'assemblée générale de 2023, conformément aux statuts du club : 2024 sera ma dernière année à la tête du CRT. Nous avons dépassé les deux cents licenciés (promesse que je me suis faite en début de mandat et promesse tenue).
Le CRT est sur une bonne dynamique, avec des structures solides, un comité responsable et actif. Les nouveaux entrants s'investissent très généreusement.
Pour que le temps n'engendre pas une baisse de dynamisme et une certaine lassitude, il sera temps pour moi, fin 2024, de laisser la place à une équipe motivée et un nouveau président ou co-président qui prendra en main la destinée du CRT.
Ce club, envié par beaucoup, est le deuxième au niveau départemental ; il doit poursuivre sa progression avec des idées nouvelles.

L'année 2023 a été une année bien remplie. Tous nos objectifs ont été atteints. Les séjours se sont déroulés sans problème à la satisfaction de tous les participants.



Les sorties dominicales ont eu une participation en dent de scie.
La section VTT voit ses rangs grossir avec beaucoup de VTT AE

La Chablaisienne à Chens-sur-Léman s'est déroulée dans d'excellentes conditions : soleil, température mais avec une participation en régression.
Le « savoir rouler à vélo » dans les écoles nous a bien sollicités.
L'AG du CODEP, organisée à Allinges le 2 décembre s'est déroulée à la satisfaction générale.
La saison 2024 s'annonce sous de bons augures avec la formation de nouveaux encadrants pour le « savoir rouler à vélo ». Cette année, 2023, il n'y a pas toujours eu de formateurs en nombre suffisant pour répondre aux besoins des écoles primaires.
- Notre premier séjour aura lieu à Argeles-sur-Mer du 7 au 14 avril 2024 (71 participants).
Séjour VTT dans le Vercors du 10 au 14 juin (31 inscrits)
Séjour à Tence, Haute-Loire du 22 au 29 juin (15 inscrits)
La Chablaisienne aura lieu le dimanche 25 août au stade de La Chavanne à Allinges. L'assemblée générale du club sera le 8 novembre 2024.
Cette année encore nous avons du faire

face à l'absence de salles disponibles pour nos réunions de club. Nous remercions encore le Maire et la municipalité d'Allinges pour le prêt de salles.

Le comité a décidé pour 2024 de réduire le nombre des réunions club faute de participants (réflexion en cours).

Les responsables de groupe ont été reconduits dans leurs fonctions sauf pour le groupe deux, où, Bernard Colloud remplacera Maurice Menoud.

On s'aperçoit que les séjours extérieurs ont un peu moins d'attrait au profit de sorties en groupes réduits, plus faciles à organiser.

Le comité verra, à la prochaine AG, un nombre important de renouvellement ; aussi, je demande à chacun(e) d'entre vous de prendre conscience de l'importance à préparer ces départs et de s'investir dans la bonne marche du club.

Merci au comité pour l'investissement de toutes et tous.

Le fil conducteur du CRT devra être : bonne humeur, convivialité, plaisir de se retrouver, de pédaler ensemble.

Je souhaite une grande et belle année pour le CRT et tous ses licencié(e)s.

Et surtout, prenez bien soin de vous.



74200 ALLINGES
04 50 26 29 13
fillion.imprimerie@free.fr

la p'tite nouvelle

colette rebours

Nouvelle licenciée au CRT mais pas que... puisque j'ai l'honneur d'être la 200^{ème} !
Courant septembre, après la Chablaisienne, j'ai donc rejoint le Club.
Le Dimanche c'est au sein du groupe 4 mené par Daniel, Gérard et Guy que j'ai trouvé ma place.
Actuellement nous sommes trois cyclistes féminines dans ce groupe, la parité est bientôt atteinte...
Le Mardi et Vendredi je participe aussi aux Clampinades orchestrées par Jean-Paul, souvent ponctuées d'anecdotes très amusantes.
Qu'elles soient bucoliques ou plus rythmées les sorties sont encadrées par des personnes bienveillantes dans une ambiance conviviale.
On ne fait pas la course, on s'attend et on se retrouve autour d'un verre en arrivant.
J'ai pu déjà ainsi découvrir de nouvelles routes et j'espère en connaître d'autres en 2024, voire même des lieux hors Chablais grâce aux stages.



le bizuth

sébastien diez

J'ai rejoint le CRT sur la fin de saison 2023, c'est mon oncle qui m'a motivé à venir faire quelques sorties : « Essaie, tu verras si ça te plaît !! » J'étais habitué à rouler plutôt seul le week-end. He oui, mon activité professionnelle ne me permet pas de rouler la semaine, alors je n'étais pas sûr d'être suffisamment préparé pour intégrer un club. C'est finalement après quelques sorties que je me suis décidé à prendre ma licence... Merci à Jean !!!

J'ai fait la connaissance du groupe 2 qui a été très accueillant avec une très bonne organisation, un président (Jacques) et un chef de groupe (Claude) très impliqués et fort sympathiques. L'organisation des sorties est vraiment top ce qui permet de découvrir de nouveaux parcours et des routes relativement calmes loin des voitures ce qui est très appréciable vu la circulation dans le chablais.

J'ai découvert le plaisir de rouler en groupe ce qui est quand même plus sympa dans une ambiance décontractée et conviviale, mais aussi les précautions à prendre au niveau de la sécurité quand on roule en peloton. J'ai encore bien des choses à apprendre, mais tous les conseils sont les bienvenus.

J'apprécie également la fin de chaque sortie qui se termine souvent autour d'une petite bière ce qui est très agréable. C'est un moment privilégié pour commenter la sortie et se projeter sur les suivantes.

Merci à tous pour votre accueil et votre bonne humeur, j'ai hâte de démarrer la nouvelle saison 2024 pour découvrir de nouveaux itinéraires dans notre si belle région et de rouler une saison entière avec vous.

Alors à très vite sur les routes du Chablais, je vous souhaite une belle saison à toutes et à tous.

Sébastien le Bizuth



le luberon : les marcheuses

ghislaine colloud
photos marie badier



les marcheuses... assises

JOURNÉE SANS VÉLO...

Aujourd'hui... On avait décidé
journée sans vélo (et sans eau ?)
Après un petit café à Bonnieux
Avec ses escaliers tortueux,
C'est à Ménerbes que Le rosé
De « a table de l'épicier »
A bien coulé...!!!
Pour nous revigorer
Joue de bœuf à l'étouffée
Et tarte méringuée
Suivi du petit café!!!
Sans oublier « la surprise de Pâques »
Pour les gourmands Bernard et
Jacques !!!
Par contre La balade à Gordes
Nous a séché la gorge !!!
Malgré nos prières pas de bières !!!
Arrivés à l'abbaye de Sénanque
Nous étions en manque...!
Mais l'harmonie du lieu
Nous a rendu heureux
Revenus assoiffés au Castel
On a ouvert une bouteille
Du Sud... appelé Salvétat
Dommage...! On était à ça
De gagner le pari idiot
D'une journée Sans eau...!
mais elle fut sans vélo
Ce qui est déjà beau
pour nos maris cyclos!!!!
Pas de vélo mais quel bon ravito!!!!
HAUT EN COULEUR
Est-ce les ocre de Roussillon,
Point fort du Lubéron,
Ou le Colorado de Rustrel,
Qui nous a donné des ailes,
Mais, de retour au Castel
Nos esprits échauffés,
Par tant de beauté colorée,
se sont lancés...
Dans un jeu diabolique,
Nous rendant euphoriques,
Criant haut et fort
Un méli-mélo de couleurs!
Attirant le badaud
Qui ne comprend mot
A tout ce chaos,
Mais qui reste amusé

De nos fous rires déchaînés!
Tout en étant curieux
De ce nouveau jeu,
Capable de ramener en enfance
En toute innocence...
Balayant sans complaisance
Toute résistance à la bienséance!!!!
De ceux qui ont dû supporter notre

[extravagance,
Nous plaidons l'indulgence
Pour ceux qui désirent rejoindre la clique,
.... Pas de panique!!!!
Le coupable s'appelle « ColorAddict »
Avec lui tu prends juste le risque
Malicieux de redevenir facétieux,
Et c'est juste délicieux!
Alors faites vos jeux...!

LOURMARIN

Parties de bon matin
Nous avons mené bon train
Pour arriver à Lourmarin...!!!!
À nous le marché forain
Aux étals sans fin,
Des fraises au lavandin,
Du thym au romarin
En passant par les p'tits crottins
Sans oublier l'odeur, le pain
Tout à portée de main
Pour faire un bon festin..!
Alors de tous ces biens
Nous avons fait le plein
Dégustant le petit rosé du coin,
Sans penser au lendemain
Ni au surlendemain
Annoncé diluvien
En pays chablaisien
Cela aurait pu nous rendre chafouin
Voire même chagrin
En quittant Lourmarin!!!!
COMTESSE À LOURMARIN!!!
Exclusif :
La «Comtesse de la Porte du Fond du Parc»
En vacances à Lourmarin
Profite de démarques
Pour arborer ce look marin
Qui lui sied si bien !!!
Malgré nos flatteuses remarques
Ce look n'aura pas de lendemain,
À Thonon-les-Bains !!!



saignon



gordes



abbaye de sénanque

le luberon du 15 au 22 avril

christian ydema



15 avril 2023... le matin

15 avril 2023... le soir



La grande transhumance de printemps vient de sonner! telles les lucioles attirées par la lumière du sud, 80 « cyclos en auto » font route vers APT, dans le Luberon, pour un plein d'énergie jusqu'au 22 avril.

A peine arrivés, encore abasourdis par les kilomètres parcourus : pas le temps de se ressaisir. Le porte étendard CR-Tiste « Jackou », « croquant » son enthousiasme incarné motive ses ouailles! C'est l'évènement du printemps cyclo, même la presse s'en empare! Photo et article nourrissent l'invasion touristique-sportive du CRT... Notre célébrité nous devance!

Le Luberon nous ouvre ses routes, ruelles ou escaliers médiévaux, sites et paysages, dans l'empathie, la bonne humeur et la convivialité. Toutes les formations classiques du CRT sont représentées. Des routiers sportifs en passant par

les Pédales Douces, VVTistes et Clampains, chacun trouve son terrain de jeu sur les différents parcours répertoriés par difficultés graduelles, très bien préparés de longue date par le travail remarquable des éclaireurs avisés du CRT...

Pour compléter la découverte de recoins attractifs, d'accès réputés faciles, parfois compliqués, voire inaccessibles, un groupe d'une quinzaine de marcheuses n'hésitera pas à braver les difficultés. Elles exploreront quotidiennement sentiers, et chemins rocailloux et escarpés pour apprécier l'histoire et la beauté du Luberon, tout en renforçant les liens amicaux au cours des nombreuses poses détentes...

Nombreux iront de leurs témoignages quotidiens grâce à la complicité des smartphones pour partager les photos et immortaliser cette semaine «énergétisante»!



le luberon

17 avril au belvédère de castelleras



gorges de la nesque



18 et 19 avril : le tour des villages, le tour du luberon



Les filles du groupe 5



les costauds au colorado oh! oh!



le groupe 2



le groupe 5

le luberon

toutes les photos de
tous les groupes sur :
cyclos-thonon.fr



20 avril : les pédales douces sur le pont julien

21 et 22 avril : dernier jour



le groupe 2



le groupe 1 même pas fatigué

longeville

alain lejeune

séjour de pentecôte dans le Jura

Nous voilà revenus dans le Jura à Longeville Mont d'Or près de Métabief où nous étions l'an dernier. Dix-huit cyclos présents dont une moitié sur la route et l'autre sur les sentiers VTT, chacun venu en voiture personnelle ou en covoiturage.

Des circuits différents de l'année dernière avec le 1^{er} jour un passage à Pontarlier où Pierre tomba violemment et fut transporté à l'hôpital de cette ville. Sa bicyclette fut remise dans une maison voisine de l'accident puis récupérée dans la soirée par nos soins.

Après ces péripéties nous continuons notre chemin.

La météo clémente ces jours-là (le changement climatique approche grandement) nous permet d'être à l'aise sur nos machines. Une découverte des forêts et des lacs nous rafraîchit avec un passage comme sait si bien le faire découvrir Jean-Luc sur un sentier caillouteux mais rapide pour retrouver le goudron. Peu de circulation sur ces routes étroites et une ambiance sereine entre nous.

La difficulté courante de nos jours fut de trouver un bistrot ou un restaurant pour se désaltérer. A Longeville Mont d'Or cet havre de fraîcheur est au sommet d'une côte difficile à franchir sans un vélo à assistance électrique.

Opterais-je donc pour ce genre de véhicule à deux roues ? Quelques escarmouches émaillèrent notre séjour mais un clafoutis délicieux apporta un regain de convivialité.

À quand un retour dans ce Jura si proche de chez nous ?



les « routards » récupèrent



les vététistes aussi

votre commerce de proximité



ouvert du lundi au dimanche

36, avenue des Allinges
74200 Thonon-les-bains
tel : 04 50 71 06 35

défi des vingt cols du chablais...

roger boulesteix bernard colloud daniel morel

trois volontaires ont
inauguré le défi des
vingt cols du cha-
blais... ils ont survécu



cora *Cœur
Amphion de Chablais*

coradrive.fr 



RAPIDITÉ



ÉCONOMIES



N°1
du
CHOIX



www.coradrive.fr/amphion

COMPTEZ SUR NOUS 

Toutes
vos envies
en 1 clic !

Du lundi au samedi de 8^h30 à 20^h30
RD1005 Amphion - 74500 Publier
tél. : 04 50 81 45 00

mail : am@cora.fr

**Retrouvez nos
PROMOTIONS
sur**  Rejoignez nous sur
Facebook

www.cora.fr/amphion



PEUGEOT BYmyCAR ANTHY


29,rue de l'Europe-Espace Léman 2

74200 Anthy sur Léman

Tel : 04.50.70.60.50

www.bymycar.fr





Le stage s'est déroulé cette année à Château Arnoux situé dans les Alpes de Haute-Provence, du 6 au 9 Juin 2023. Un covoiturage a été mis en place, une bonne action écologique. Vingt-quatre inscrits répartis en trois équipes (sept dames et dix-sept messieurs).

G1 Responsable Daniel Deslorieux
G2 Responsable Brigitte Bouvier
G3 Responsable Andrée Mernet

Pratiquement tous en VTAE, sauf deux courageux, Christian Mariotte et Serge Becavin, que l'on a attendu tout le long! Nous avons tous été hébergés à l'Hôtel du Lac, la restauration étant assurée par un établissement différent à quelques pas de là. Globalement le stage s'est bien déroulé dans une bonne ambiance.

château arnoux vtt

jean-joseph bidal

Déroulement d'une journée type :

- Départ à 9 h pour former les groupes.
- Départ de l'hôtel (après avoir pris nos montures), gonflage et sac à dos pour un départ groupé.
- De beaux paysages, quelques champs de panneaux solaires rencontrés, traversée de rivière, quelques descentes raides, quelques singles très sympas à travers une végétation du sud, les parcours bien tracés, assez techniques et quelquefois, un peu gras.
- Pique-nique à midi et retour au point de départ sur le coup des 17 h.
- Bières et lavage des montures, avant le décrassage de la bête.
- Restaurant à 19 h. Tous autour d'une grande table présidentielle, excellente nourriture, menus variés.

Un petit accident à déplorer, Anne Barnoud a fait une chute spectaculaire dans un ravin, sans trop de gravité, quelques égratignures (une épaule en vrac quand même)...

Pour les autres, quelques pieds à terre, quelques chutes sans gravité autrement ce ne serait pas drôle!

Une petite photo avec notre aubergiste avant le départ et retour le samedi matin dans la Haute, sauf pour quelques chanceux qui ont prolongé le stage avec une sortie de plus. Prêt pour le stage 2024



bussang... un gîte perché

jean-luc houot

premier jour...

Nous revoilà sur les routes que le club a arpenté lors du tour de la Franche-Comté en 2014... Donc après un départ en douceur par la voie verte, c'est l'ascension du premier col : le Mont des Fourches suivi du Ballon de Servance où un panneau de « route barrée » nous inquiète. Finalement arrivés au sommet nous apprendrons que c'est la journée réservée aux cyclistes et ce, y compris la montée de la Planche-des-Belles-Filles. Personnellement, je m'arrêterai au bout de 3 km, préférant me réserver pour le retour au gîte ! Le groupe se reconstitue pour le pique-nique à Plancher-Bas. L'après midi sera consacré à la montée au Ballon d'Alsace sous une chaleur torride.



Matin difficile... Il est vrai que je reviens d'une semaine de vélo entre Lorraine et Ardennes. Donc ce sera le parcours 2 accompagné de mes associés non motorisés (Alain et Brigitte). Nous sommes lundi et dans la petite Finlande, il est difficile de trouver un bar pour prendre notre café du matin. Finalement ce sera l'office de tourisme de Faucogney qui nous servira celui-ci. Pour le midi, même problème, dans le village de cinq maisons de Beulotte, le restaurant est évidemment fermé le lundi, il n'y a pas non plus de point d'eau... Un arrêt un peu plus loin dans une ferme nous permettra de refaire les niveaux avant de trouver un joli coin de mousse à un carrefour pour notre casse-croûte.

Au moment de repartir, c'est l'avant-garde du groupe 1 qui apparaît, nous leur laissons volontiers la place. Notre pause café et digestif se fera au Thillot, où il reste un peu d'animation mais avec une circulation de camions infernale.

Pour l'après midi, requinqué je me permets une variante pour aller chercher quatre nouveaux cols repérés sur la carte avec peut-être la possibilité d'arriver directement à notre gîte par une route forestière. Fait et dit, la route forestière semble tout à fait cyclable avec peu de dénivelé et donc, me voilà parti pour tester les capacités gravel de mon vélo... Il y aura juste les deux cents derniers mètres qui se feront en poussant le vélo, ensuite par une descente sur une belle route forestière, j'arrive directement au VVF (je serai donc le seul à arriver en descente au gîte !)



bussang... un gîte perché



Le Grand Ballon par la première voie verte de montagne!
Toujours à la recherche de nouveaux cols pour ma liste et ayant déjà effectué la montée classique du Grand Ballon par le col Amic, j'avais repéré une route forestière qui arrivait au col du Haag, je décide de l'emprunter, de toute façon, je devrais arriver au sommet à peu près en même temps que le reste du groupe. Et donc, à partir de St-Amarin, je laisse le groupe continuer jusqu'à Willer/Thur et m'engage sur la route du Geishouse Höhe. Passé ce col, quelle n'est pas ma surprise d'arriver au départ de la route forestière pour trouver là une barrière accompagnée d'une décoration de vieux vélos avec une interdiction à tous véhicules sauf cyclistes et de me retrouver sur une magnifique route bitumée de frais qui m'emmènera jusqu'au col du Haag (je viens de monter la première voie verte de montagne inaugurée quelques jours auparavant!). Je rejoins les autres au sommet et de là, nous suivons la route des Crêtes jusqu'au Markstein pour le casse-croûte sur une belle terrasse déserte, ce qui ne sera pas le cas quelques semaines plus tard lors de l'arrivée du Tour de France...



La route forestière du Ventron.
En guise d'échauffement, aujourd'hui, nous partons directement par le col du Page pour rejoindre la route forestière du grand Ventron. Après le col, mauvaise surprise, la route est barrée par des travaux forestiers ce qui nous oblige à une variante par le lac des Corbeaux (d'où l'avantage d'avoir le GPS ET la carte pour nous remettre sur le parcours un peu plus loin). Notre pause de midi se fera comme tous les jours sur une terrasse de café. On peut noter à ce sujet, l'hospitalité des gens du pays nous permettant de casser la croûte tout en consommant évidemment... Le retour au gîte se fera par les 40 km de voie verte, un peu monotone mais rythmée par les nombreux franchissements de chicane empêchant les autres véhicules de venir sur celle-ci.





La route des Crêtes

Nous remontons au Markstein par la route descendue deux jours auparavant, montée agréable et ombragée, tranquille tandis que les « électriques » vont tester leurs moteurs dans la voie verte de montagne...

Le regroupement se fait au sommet autour d'un café. Nous continuons sur la route des Crêtes jusqu'au col de la Schlucht.

Et le dernier jour, pas de sorties vélo, la météo est finalement digne des Vosges : brouillard sur la vallée et pluie continue... Nous en profitons pour aller faire un tour du côté de Gérardmer et visiter la fabrique de bonbons des Vosges.

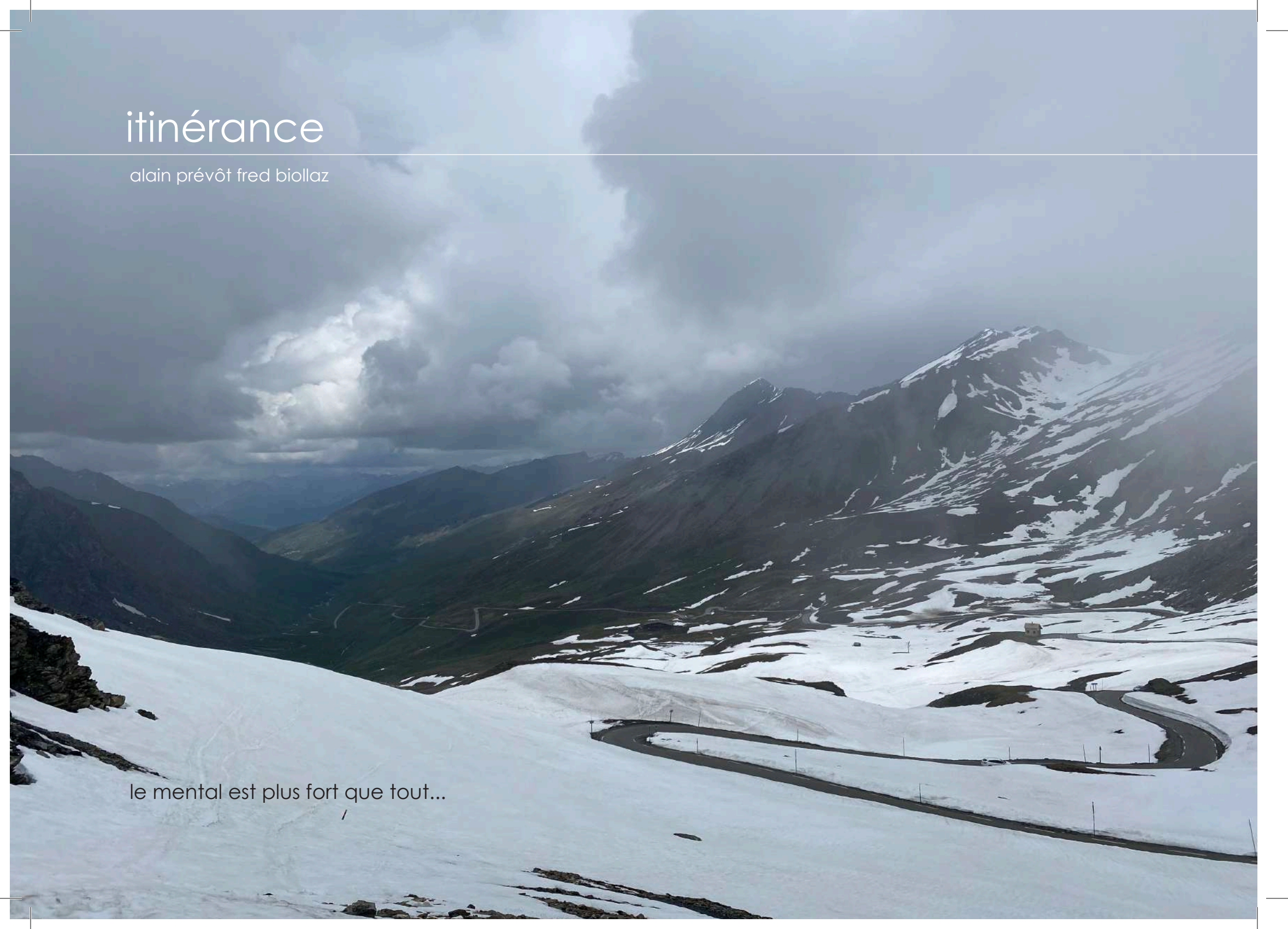
En conclusion, un séjour agréable nonobstant la situation de notre lieu d'hébergement un peu trop perché ! A noter également les recherches compliquées pour trouver des bars dans les villages qui nous ont conduit souvent à revenir boire notre bière au gîte malgré un horaire d'ouverture tardif ! (17 h 30).

Il y avait également un premier groupe qui grâce au régional de l'étape : Christian a pu s'en donner à cœur joie sur les différents cols et montées de la région (ils n'en avaient jamais assez !)

itinérance

alain prévôt fred biollaz

le mental est plus fort que tout...



Pour cette troisième année, nous avons coché deux belles sorties en itinérance : les « 7 Majeurs » en début de saison puis le tour des Dolomites fin août.

Les conditions météorologiques début juin sont souvent incertaines.

Tel fut le cas en 2023.

La veille du départ, j'essayais une tempête de grêle/neige au sommet du Galibier – de bien mauvais augure pour la suite...

Lundi, départ de Briançon avec l'ascension de l'Izoard, descente rapide direction Arvioux puis à partir de Ville-Vieille, le col Agnel (2748 m) en ligne de mire.

Le ciel se charge au fil des vingt six kilomètres d'ascension. La nature sauvage, le silence (pas ou peu de voitures circulent sur cette axe), le manque d'oxygène et les pourcentages des derniers quatre kilomètres impressionnent.

On bascule côté italien sous la pluie qui ne nous quittera plus... le lendemain, au programme, les cols de Sampeyre et de la Fauniera (si cher à Marco Pantani) se feront sous le déluge.

On quitte l'Italie par le col de la Lombarde, un passage par Isola 2000 avant de remonter la vallée de Tinée jusqu'à St-Etienne pour y dormir. Il est 21 h 30 et les organismes souffrent. Le troisième jour, au petit déj' le col de la Bonette et sa tempête de grêle sitôt le Camp des Fourches passé, puis nous refermons la boucle par le col de Vars - après avoir séché et s'être restauré à Jausiers. De cette aventure restera à jamais la certitude que le mental est plus fort que tout.



itinérance

alain prévôt fred biollaz

Ainsi préparés aux conditions extrêmes, nous partons à la découverte des Dolomites par des routes avec moins de notoriété. Notre point de chute sera la charmante petite ville de Bassano Del Grappa sise au pied du Monte Grappa qui fut le théâtre de combats entre Austro-Hongrois et Italiens lors de la première guerre mondiale. Après une quinzaine de kilomètres d'ascension, nous sortons de la zone boisée. Le paysage est à couper le souffle et une émotion vive nous remplit à la pensée des dizaines de milliers de soldats ayant perdu leurs vies. Nous leur rendrons hommage en nous recueillant devant le cimetière militaire monumental au sommet du Monte Grappa. Il y a neuf différentes routes pour atteindre le sommet, GPS défectueux, nous nous perdrons et graverons le Monte Grappa deux fois avant de retrouver notre chemin et de prendre la direction d'Agordo pour la nuit. Le lendemain, du classique avec des pentes oscillant entre 8-12%: Passo Duran, Passo Staulanza, Passo Di Giau, Passo Falzarego et un petit dernier le Passo Valparola afin de rejoindre Alta Badia (station connue des skieurs).



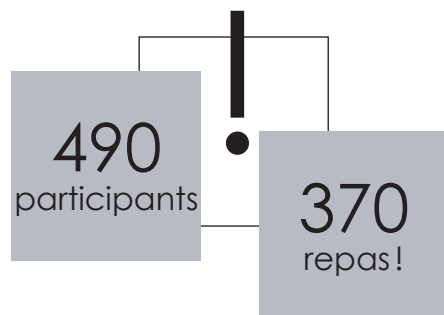


Aspect pratique, tous les hôteliers nous ont proposé un service de lavage/séchage de nos habits. Le troisième jour, nous sommes allés récupérer le Passo delle Erbe (Wurzjoch). Niché au nord des Dolomites dans la vallée de Funes, ce col est peu connu – et c'est bien dommage tant les paysages sont superbes. La suite de la journée se déroule sous la canicule. Des températures dépassant les 40 degrés nous accompagnent pour la très longue ascension (35km) en direction de Val Gardena puis du Passo Sella. Les vues sont à couper le souffle et donnent une vraie sensation des Dolomites. Petit bonus ce jour-là, avec le Passo Pordoi avant de rejoindre notre hôtel dans le Val di Fiemme. Le lendemain, nous gravissons le Passo Manghen par son côté le plus court, mais aussi le plus raide avec 9.5% de pente sur les 8 derniers kilomètres, puis rentrons à Bassano (50km de vallée) avant de reprendre la voiture direction Milan, St Bernard et Thonon. Pas de panne mécanique, pas de crevaison, des gens super accueillants, les Dolomites nous ont enchantés.



la chablaisienne 2023

bernard gil



LA CHABLAISIENNE 2023 s'est déroulée sur les routes du Chablais le dimanche 3 septembre avec un départ devant la salle L'Ôtrement à Chens-sur-Léman. Au programme 7 circuits découvertes, 4 sur route et 3 pour VTT, de longueur et de difficulté variables, sans chrono ni classement pour le plaisir du vélo tout simplement.

De 12 km à 96 km et de 120 m à 1912 m de dénivelé positif, tout le monde a trouvé son bonheur, des plus petits aux plus grands, des plus novices aux plus sportifs!

490 participants (plus de 370 repas servis) s'étaient donnés rendez-vous pour partager une journée en famille ou entre amis et pédaler à la découverte de la diversité des paysages et du patrimoine du chablais.

LE + POUR LES PARCOURS FAMILLES : les pré-inscriptions en ligne étaient gratuites pour tous (adultes et enfants)! La Chablaisienne est aujourd'hui organisée par les associations des « Cyclos Randonneurs de Thonon » et « VTT Léman » de Bons-en-Chablais, avec le soutien de la Commune d'accueil de Chens-sur-Léman, Thonon Agglomération ainsi que l'Office de Tourisme Intercommunal « Destination Léman ».

A noter dans vos agendas, le prochain rendez-vous est fixé au dimanche 25 août 2024 à Allinges.



christophe songeon maire de ballaison |
madame laetitia venger maire de loisin |
madame pascal moriaud
maire de chens sur léman |
claire manillier maire de perrignier |
jacques philippe
président du crt |



Valérie et Olivier Lallement

*Pains
et
Gourmandises*

535, av. de Thonon - Noyer - 74200 Allinges
Tél. 04 50 70 52 17



DEYA S.A.S.
RECUPERATION

LOCATION DE BENNE • LOCATION DE CAISSON
RECUPERATION • RECYCLAGE • DESTRUCTION DE VEHICULE

Z.I de Vongy
74200 Thonon-les-Bains



Tel: 04 50 71 24 85
Fax: 04 50 26 11 51
www.deya-recup.com



ELECTRICITE GENERALE
Z.I des Bracots
230 rue des Prés Vigan
74890 Bons en Chablais
tel : 04 50 36 11 94



TERTIAIRE
INDUSTRIE
DOMOTIQUE

www.mugnier-elec.com

**Destruction de nids guêpes et frelons
Multi-services**

PERREARD Jean-Louis
74200 ALLINGES

06 86 97 77 39

jlpguepes74@gmail.com



SIREN :823 775 655 . NAF 8129A

LA FERME DE TROSSY






FABRICATION FERMÈRE DE
REBLOCHON, ABONDANCE, TOMME & RACLETTE
90, route de Trossy - 74200 LE LYAUD - Tél./Fax 04 50 70 57 19
www.lafermedetrossy.com

Café des Sports

70 Avenue du Général de Gaulle

RESTAURANT
PLAT DU JOUR
BAR - PMU

Tel : 04 50 71 32 21



raid en savoie

du 4 au 8 septembre
bernard gil

... col du petit saint-bernard, 2188 m,
frontière entre la haute tarentaise et le
val d'aoste...

mardi

... après une arrivée matinale à aime-la-plagne et une rapide restauration ... une courte mise en jambe l'après-midi.

lundi





mercredi

... cols de la madeleine, notre dame du pré et du tra...

raid en savoie

bernard gil

jeudi

... col de l'iseran, altitude : 2770 m





... vendredi
 ... cormet de rosclend, cols de méraillot et du pré...

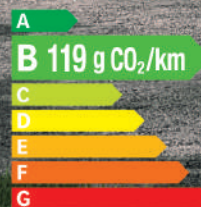


Gamme Nissan e-POWER

Le plaisir de l'électrique sans recharge



Qashqai



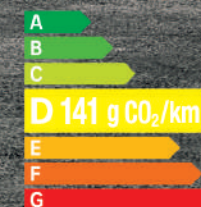
33% de consommation en moins*

1 000 km d'autonomie**

Disponible en 2 ou 4 roues motrices

Disponible en 5 ou 7 places

X-Trail



*Par rapport à Qashqai 158 chevaux Xtronic. **En cycle combiné, suivant conditions de circulation. Modèles présentés : versions spécifiques. NISSAN WEST-EUROPE : nissan.fr
Consommations gamme cycle combiné (l/100km) : Qashqai : 5,3 - 7,1. X-Trail : 5,8 - 6,7.



Réservez
votre essai

NISSAN THONON

7 Route Impériale, 74200 Anthy-sur-Léman

04 50 81 89 70

www.nissan-thonon.fr

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer

FORD PUMA

HYBRIDE & BIOETHANOL-E85



FORD THONON

7 ROUTE IMPÉRIALE - 74200 ANTHY-SUR-LÉMAN

04 50 71 31 50

www.ford-thonon.groupe-maurin.com

Au quotidien, prenez les transports en commun.
Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo.
Pensez à covoiturer.

#SeDéplacerMoinsPolluer

stages et formations en 2023

au profit des licenciés

bernard gil andrée mermet



Les pratiquants sont de plus en plus exigeants et rigoureux dans le choix des activités encadrées. Aussi, convient-il, aujourd'hui et plus que jamais, de promouvoir des actions où la formation et la qualité de l'encadrement sont gages de sérieux, de respect des règles de sécurité et d'environnement dans le souci de développement durable sans exclure l'aspect éducatif, ludique et le plaisir de pratiquer en toute convivialité. C'est dans ce cadre que la commission Formation du CRT a organisé différentes actions au profit de ses licenciés mais aussi pour l'apprentissage du vélo au bénéfice de jeunes écoliers pour une pratique plus sécurisée.



1/ formez-vous!
seuls trente licencié(e)s du club
sont formés au PSC1

GPS : deux rendez-vous
- le 4 février dix participants.
- le 11 février onze participants.
CARTOGRAPHIE :
- 9 février onze participants.
PSC1 : formation initiale ⁽¹⁾ :
samedi 25 février - Salle
don Bosco à Thonon-les-
bains, dix participants.



au bénéfice des écoliers

formation du cycliste



- École d'Anthy-sur-Léman :

Soixante quinze élèves formés au bloc 2, 25 27 et 28 avril et bloc 3 le 1^{er} juin.

- École d'Excenevex :

Deux cents (!) élèves formés au bloc 2 (six jours, 9, 11, 12, 22, 23 et 30 mai. - pas de bloc 3

- École de Margencel :

trente six élèves formés au bloc 2 le 3 juillet et au bloc 3 le 6 juillet.

Pour intervenir dans ces établissements de l'Éducation Nationale seuls quatre licenciés sont agréés bénévoles « EN » rattachés à l'école de Margencel pour quatre ans. D'autres licenciés en cours de formation seront agréés prochainement.

Formation Educateur :

Jean-Jacques Bouillet a réussi son stage et devient le seul Moniteur Fédéral du club.

Formation spécifique :

Pierre Mathieux a réussi son stage d'Animateur Club⁽²⁾ le 5 novembre 2023.

2/ Quinze autres licenciés détiennent cette qualification

En 2024 les deux nouveaux élus au comité, Jean-Claude Swiatezak et Pierre Mathieux, prennent en charge cette commission Formation. Nous leur souhaitons courage et réussite dans cette importante mission.



pause pendant le tour du mont de grange



vtt thonon

maurice menoud

Tour du Salève depuis
Etrembières sur la journée



A lors que défile la trêve hivernale , force est de constater que le crt se porte bien et tout particulièrement le vtt qui apporte son lot de nouveaux adhérents. (trente quatre inscrits pour le séjour dans le Vercors... Tout de même). Cela impose forcément une organisation de groupes dans l'esprit de ce qui se pratique sur la route. Il n'empêche, les paysages seront toujours magnifiques et le séjour joyeux.

Rejoignez nous.

Sorties les mercredis, vendredis et dimanches en période de chasse , sinon les mardis, vendredis et dimanches. Rendez-vous aux tennis d'Allinges selon la saison à 9 h sauf avis contraire communiqué par WhatsApp la veille . Pour plus d'info appeler : Alain Bouvier au 07 78 38 41 33 ou Maurice Menoud au 06 26 07 08 76 .

reconnaissance des parcours en vue du séjour à Château Arnoux, juin 2023



sortie de clôture 2023
mont de draillant :
l'un des plus beaux points de vue sur
le léman

VÉLOS



Vente et réparation

© photo: KTM

GREEN2GO.FR

Green2GO

MARIN
94 Contre Allée du Larry
74200 Marin
+33 (0)4 50 16 77 98

info@green2go.fr  

 **GIANT**

Liv

KTM
SPORTMOTORCYCLES

Gazelle 

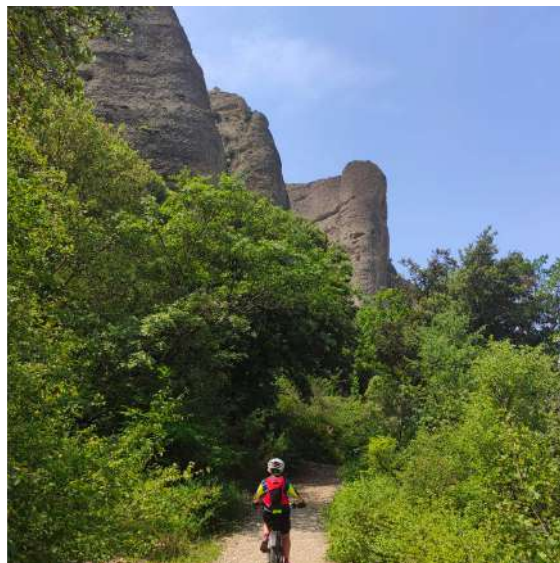
RIESE & MÜLLER

 **CONWAY**

vtt loisirs

andrée mermet

vtt loisirs : les fidèles



aux mées



... dans le foin avec le soleil pour témoin...

Né il y a deux ans, le groupe VTT LOISIRS permet la pratique du VTT avec des sorties bucoliques, sans difficultés, moyenne de 50 km, faible dénivelé 500 m environ.

Saison : du 1^{er} mars au 30 octobre.

Départ du stade de la Chavanne, à Allinges à 8 h 30 le mardi et le vendredi, en période chasse le mercredi et le vendredi.

Les séjours se passent dans une bonne ambiance, visite et découverte..

COIFFURE
masculine
FIGARO

60 Avenue du Général de gaulle Thonon
Téléphone 04 50 71 11 97



Karine VULLIEZ
Agent Général Assurances
Particuliers et Professionnels

EIRL Karine VULLIEZ-LIEZE
3 agences à votre service:
Evian - Thonon - Sciez
Tél. : +33 (0) 4 50 71 27 56
karine.vulliez@allianz.fr
www.allianz/vulliez

N° ORIAS : 12 065 171
Site internet : www.orias.fr
ACPR : 4, place de Budapest
CS 92459 - 75436 Paris cedex 09

DELUCINGE MAÇONNERIE
EURL

Rue du Chataignier
Rézier
74890 Fessy
Tél/Fax:0450363228
Portable:
E-mail: benoit.delucinge@orange.fr



**CHARPENTE - COUVERTURE - OSSATURE BOIS - ZINGUERIE - ISOLATION
BARDAGE - LAMBRIS - FENETRE DE TOIT - ABRI VOITURE**



SARL A. MOREL-CHEVILLET



**19, Avenue de champagne - 74200 THONON-LES-BAINS
Tél : 04 50 71 44 11 - Port : 06 09 56 06 64**

*Les Ciseaux
des Châteaux*

Chloé et Clémentine

SALON DE COIFFURE

09 88 66 73 80 / 06 98 69 79 71
74200 ALLINGES

LUNETTERIE LENTILLES

BRAND OPTIQUE

THONON
1 AV. DU GÉNÉRAL DE GAULLE

AD

AU FIL DE L'IMMO

SYLVIE GOSETTO

HORLOGERIE - BIJOUTERIE

La Maille D'Or

Richard FACCHI

55, grande rue
THONON LES BAINS
04 50 71 43 73
bijouterielamailledor@orange.fr

La passion du métier

SALON

NATH COIFFURE
M I X T E

Avec et sans rendez-vous
du mardi au samedi

1200, route de Noyer - 74200 ALLINGES - Tél. 04 50 73 98 42

Bar Le Tonic
by Christelle

8, place du marché
74200 Thonon-les-bains

Tel. 04 50 26 21 81 bossus.ch@orange.fr

LÉMAN STORES

FERMETURES

- Volets roulants - Volets battants
- Moustiquaires
- Stores toiles - Parasols
- Stores d'intérieur
- Portes de garages
- Menuiserie PVC - Alu
- Motorisation

15, avenue des Allinges - BP 10098
74207 THONON Codex
Tél. 04 50 70 14 03 - Fax 04 50 70 18 46
E-mail: info@lemanstoresfermetures.com


GENERALI

Katherine Lhenry
Agent Général d'Assurance

3 Rue des Italiens
74200 Thonon-les-bains
Tél: 04 50 71 18 09 / 06 33 15 49 79
mail: klhenry@agence.generalif.fr

l'Orange bleue

mon coach
Fitness

THONON - DOUVAINE

nos projets 2024

jean-luc houot

trois grands séjours au programme

7 au 14 avril printemps à argelès
10 au 14 juin le sud du vercors vtt
22 au 29 juin tence-costerousse

1 argelès-sur-mer

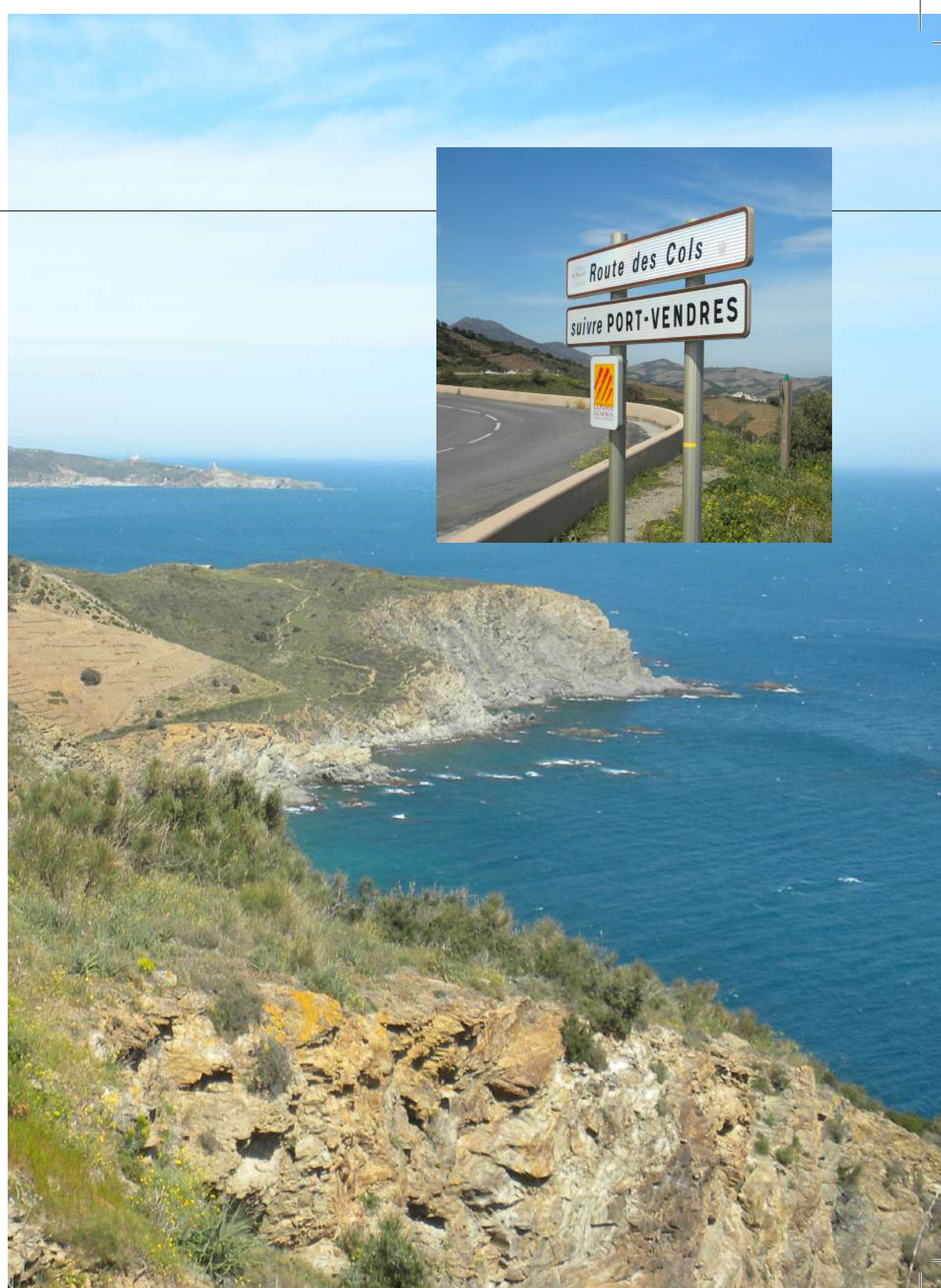
En Haute-Savoie, il y a, dit-on, deux saisons : l'hiver et le 15 août... Aussi, pour ranimer les « esprits animaux » au mois d'avril, est-il recommandé de migrer vers le sud du pays et bénéficier ainsi d'un printemps glorieux.

Dans leur Grande Sagesse, le Président et le comité on retenu, cette année, Argelès comme ville de réveil.

Choix judicieux ! Déjà en 2015 le CRT avait, au cours d'un séjour enchanteur, entrepris une reconnaissance de terrain opportune.

Catalans! Mettez la bière au frais! embauchez des soubrettes, attisez les fourneaux, changez les draps, le CRT arrive ! Le CRT est là! Et même un peu là! Fort de quarante cinq membres actifs, avec armes et vélos, quarante cinq cyclistes propres à relancer gaillardement l'économie locale.

Les premiers arrivés, auront soin de bien refermer derrière eux, pour éviter les courants d'air fréquents dans la région.



2 vercors du 10 au 14 juin

brigitte bouvier

Séjour VTT dans le Vercors du 10 au 14 juin 2024
L'hôtel des sports, l'hôtel Bellier, une terrasse de bistrot entre les deux, une église, un office du tourisme, nous sommes sur la place centrale de la Chapelle-en-Vercors. Pourquoi ce village ?
Il est au départ d'une quinzaine de parcours VTT balisés. Pourquoi le sud du Vercors ?
Le site Utagawa sur lequel nous trouvons les GPX de ces parcours, propose 5 circuits VTT incontournables. Il nous met l'eau à la bouche, nous donne envie de découvrir cette région.
Nous allons rouler dans la forêt de Lente, sur les pistes de ski de fond, au milieu des téléskis de la station de Font-d'Urles, au bord des falaises du Bournillon surplombant les gorges de la Bourne.
Nous traverserons le tunnel du col de Rousset (penser à prendre les loupottes) et le plateau de Vassieux-en-Vercors, haut-lieu de la résistance.
Et que dire du minuscule sentier qui longe les falaises du col de la Chau avec un panorama à couper le souffle, c'est magique.
Et l'état des sentiers et chemins, me demanderez-vous ?
On trouve un mélange de tout, cailloux, champs, rochers, sable, pas facile parfois mais on oublie tout en admirant le paysage autour de nous, c'est vraiment beau, incontournable, Utagawa n'a pas menti.
Rendez-vous au mois de Juin, j'ai hâte.

vtt sauvage



le sentier du vertige

3 tence-costerousse du 22 au 29 juin

jean-luc houot

... entre velay et vivarais...

Du temps de ma jeunesse... j'avais participé à une cyclomontagnarde au départ du Puy-en-Velay soit 230 km et 4300 m de dénivelé. Plus récemment, en 2012, le club avait fait une incursion dans la région déjà au départ de Tence lors d'un week-end de Pentecôte. Pour faire suite à notre séjour à Bussang dans les Vosges, nous vous proposons en 2024, un séjour entre Haute-Loire et Ardèche, même sans longs cols comme la Croix de Fer ou le Tourmalet, cette région offre aux cyclotouristes des difficultés comparables à ces prestigieux cols alpins ou pyrénéens.

A l'heure de me lire, les parcours ne sont pas encore finalisés, mais je peux déjà vous dire que ça ne devrait pas être plat! (1) Comme d'habitude, je vais faire en sorte de visiter les différents points cardinaux au départ de Tence pour ex-

plorer toute la région :

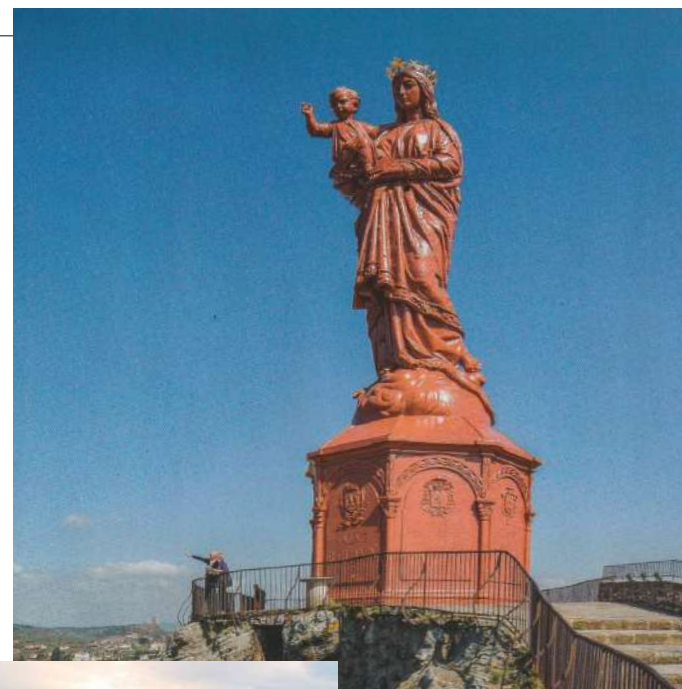
- Vers le nord, nous irons sans doute faire une incursion jusqu'au mont Pilat non loin de St-Etienne.

- A l'est, nous allons nous retrouver sur les parcours de l'Ardéchoise verte pour ceux qui connaissent.

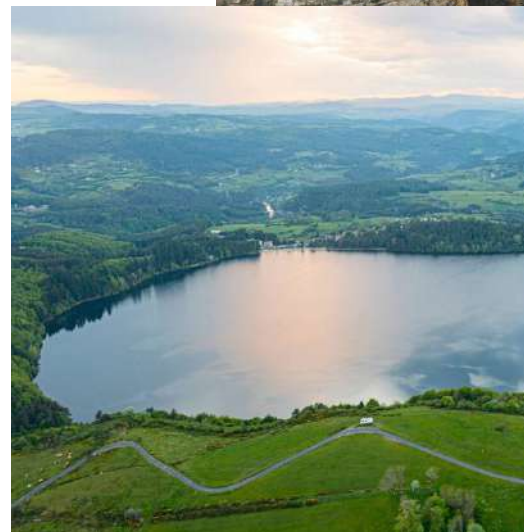
- Au sud, direction la plus haute commune de Haute-Loire : les Estables (1344 m) avec le mont Mézenc et plus loin le Gerbier-de-Jonc et le lac d'Issarlès que nous avons déjà côtoyé lors de notre séjour à Naussac en Lozère.

- A l'ouest, la ville du Puy-en-Velay avec ses trois rochers, départ d'un autre chemin pour les pèlerins nous accueillera.

- Tandis qu'un peu plus au nord-ouest, nous irons faire un bout de chemin le long de la Loire, sans toutefois aller jusqu'à son embouchure! ce qui pourrait être une autre idée de parcours...



lac d'issarlès



le rocher corneille

1/ Dans cette région, il n'y a pas de descentes, vous partez en montant, vous circulez en montant, vous rentrez en montant! C'est étrange mais c'est ainsi, parole de cyclo! NDLR

BOUCHERIE - CHARCUTERIE



TRAITEUR
Christian DUCRET

NOYER - ALLINGES
04 50 70 53 74

THONON
04 50 71 26 76

www.boucherie-ducret.fr
christian_ducret@bbox.fr



**Boulangerie
Pâtisserie**

Snacking



Thonon - Évian - St-Paul - Publier - Amphion

les pédales douces

jocelyne mathieux

Nul besoin de présenter les pédales douces. Nous sommes une dizaine de jeunes cyclotouristes majoritairement féminines.

Lors de la semaine de remise en forme en avril nous partons bravement à 10 ou 12 cyclos pour terminer le séjour à 18 ou 20, car notre accueil sympathique, agréable attire les plus vaillants lorsqu'ils ont un petit coup de fatigue.

Pour la saison à venir, voici quelques parcours programmés sans date précise, celle-ci étant aléatoire, nous sommes un groupe un peu disparate, de nombreuses femmes ayant souvent des obligations familiales.

Les départs se feront entre 8 h 30 et 9 h suivant concertation la veille par téléphone WhatsApp.

Le groupe téléphone sera finalisé pendant la semaine d'avril et au gré des nouveaux participants se présentant.

Ceux-ci sont bienvenus.

Voici plusieurs parcours possibles selon le bon vouloir et la forme physique de chacun à déterminer sur place ou la veille par téléphone.

Une progression en difficultés est, en principe, plus ou moins assurée.

- 1 Openrunner 807 6212 : 49 km dénivelation 292 m
- 2 Openrunner 807 2513 : 45 km dénivelation 310 m
- 3 Openrunner 788 1797 : 38 km dénivelation 428 m
- 4 Openrunner 808 0921 : 41 km dénivelation 388 m
- 5 Openrunner 938 9708 : 45 km dénivelation 675 m
- 6 Thonon - Margencel - Douvaine - Sciez : 52 km
- 7 Une sortie du côté d'Annemasse sous le guidage d'Idelette (nous partirons plus tôt en covoiturage si possible vers 8 h).
- 8 Une sortie en Suisse départ de Thonon, nous nous garerons avant St-Gingolph (à vélo nous ferons les pistes cyclables du petit Rhône) avec sandwiches ou restau.
- 9 Toutes les propositions sont acceptées.



groupe 5

andrée mermet nicole millet



3 mars - 9 h 00 - 45 km - D+ 353 m - OpenRunner #12078298

Thonon - Coudrée - Essert - Messery - La Pointe (photo début de saison) - Nernier - Yvoire - Excenevex - Sciez - Choisy - Margencel - Thonon.

10 mars - 9 h 00 - 47 km - D+ 312 m - OpenRunner #11105668

Thonon - Coudrée - Excenevex - Yvoire (pipi-room chauffé) - Nernier - Essert - Chevilly - Sous-Etraz - Margencel - Thonon.

17 mars - 9 h 00 - 45 km - D+ 331 m - OpenRunner # 11127280

Thonon - Plage de Corzent - Anthy - Séchex - Coudrée - Essert - Messery - Chens - Conches - Sous-Etraz - Massongy - Prailles - Excuvilly - Choisy - Margencel - Thonon.

24 mars - 9 h 00 - 48 km - D+ 340 m - OpenRunner # 10776572

Thonon - Coudrée - Traversée de la RN 5 - Prailles - assongy - Sous-Etraz - Ferme de Conches - Chens - Messery - Coudrée - Thonon.

31 mars - Pâques - 9 h 00 - 45 km - D+ 364 m - OpenRunner # 8057832

Thonon - Le Moulin Pinget - Jussy - Potager du Léman - Songy - Coudrée - Chevilly - Sous-Etraz - ferme de Conches - Douvaine - Prailles - Margencel - Thonon.

1 er avril - Lundi de Pâques - 9 h 00.

Parcours libre.

7 avril - 9 h 00 - 45 km D+ 474 m - OpenRunner # 11526891 « Véron »

Thonon - Vongy - Evian - Vieille-Eglise - Neuvecelle - Véron - Lugin - Maxilly - Neuvecelle - Boul. Du Clou - Boul du Golf - Publier - Thonon.

14 avril - 9 h 00 - 43 km - D+ 412 m - OpenRunner # 8080724

Thonon - Sciez - Prailles - Massongy à gauche toute ! (belle bosse) - Ballaison - xxx - Brenthonne - Fessy - Lully - Brécorens - Margencel - Thonon.

21 avril - 9 h 00 - 42 km - D+ 561 m - OpenRunner # 9447112

Thonon - Rives - Corzent - Coudrée - Bonnatrait - Choisy - À gauche vers D25 - Brécorens - Chez-Jacquier - Traversée de D 903 - Fessy - Avugnens - Cervens - Cursinges - Maugny - Orcier - Charmois - À gauche D12 - Noyer - l'Ermitage - Crête - Thonon.

28 avril - 9 h 00 - 50 km - D+ 330 m - OpenRunner # 8080854

Thonon - Coudrée - Sciez - Essert - Sous-Etraz - Grandes Conches (toi-même) - Bardenuche - Chens - Nernier - Excenevex - Sciez - Coudrée - Thonon.

1er mai - 8 h 30 - Fête du Travail.

Parcours libre.

5 mai - 8 h 30 - 54 km - D+ 372 m - OpenRunner # 18067932

Thonon - Corzent - Anthy - Coudrée - Traversée de la RN 5 - Sciez - Retraversée de la RN 5 - Excenevex - Yvoire - Nernier par la route côtière - Chens - Véreitre - Tougues - Retour à Chens par Beauregard - Bardenuche - les Grandes Conches - Sous-Etraz - Chevilly - La fatal - Filly - Sciez - Choisy - Margencel.

9 mai - 8 h 30 - Ascension.

Parcours libre.

12 mai - 8 h 30 - 45 km - D+ 603 m - OpenRunner # 18068032

Thonon - Margencel - Jovernex - Le Cardinalin - Lully - Fessy - Gros-Perrier - Saint-Didier - Brens - Marcorens - Ballaison - La Pierre à Martin - Boisy - Les Crapons - Chezaboïs d'En Bas - Sciez - Coudrée - Thonon.

19 mai - 8 h 30 - Pentecôte - 48 km - D+ 569 m - OpenRunner # 18075941

Thonon - Coudrée - Sciez - Chavanex - Chezaboïs d'En Haut - Les Crapons - Ballaison - Marcorens - Le Petit Château - Brens - St-Didier - Bons - Gros-Perrier - Château d'Avully Vallon - Avugnens - Cervens - Le Fougueux - Perrignier - Margencel - Thonon.

20 mai - Lundi de Pentecôte.

Parcours libre.

26 mai 8 h 30 - 50 km - D+ 544 m - OpenRunner # 18076858

Thonon - l'Ermitage - Le Lyaud - Trossy - Orcier Draillant - Cervens - Rézier - Fessy - Château d'Avully - Brenthonne - Version - Ballaison à droite D 225 - Massongy - Sciez - Coudrée - Thonon.

2 juin - 8 h 30 - 38 km - D+ 526 m - OpenRunner # 18076930 : Les Chambrettes.

Thonon - Margencel - Jovernex - Forêt de Planbois - Brécorens - Chez-Jacquier - Fessy - Cervens - Draillant - Orcier - À droite vers Jouvernaiznaz - Les Chambrettes - Le Lyaud - l'Ermitage - Rond-point d'Allinges - La Versoie - La Grangette - Thonon.

9 juin - 8 h 30 - 55 km - D+ 833 m - OpenRunner # 18080690 : Bernex

Thonon - Amphion - Evian - Maxilly - Chez-Busset - À gauche D 321 - D 24 - Laprau - D 252 - Praubert - (si à l'heure) Bernex - (si en retard) depuis D 52 Les Faverges directement par Frenay - Vinzier - Larringes - Plan-Fayet - Thonon.

16 juin - 8 h 30 - 59 km - D+ 794 m - OpenRunner # 18098681: Bellevaux
Thonon - Place de Crête - Crêt-Sainte-Marie - L'Ermitage - Le Lyaud - Reyvroz - Vailly - Bellevaux - Route du col de jambaz - à gauche vers lac de Vallon - À gauche (direction l'Ermont) - Bellevaux Le Lavouet - Si en retard : Sous la Côte - Si à l'heure à gauche vers Chez-Jacquin - Lullin - Sous-la-Côte - Reyvroz - Thonon.

23 juin - 8 h 30 - 49 km - D+ 854 m - OpenRunner # 18098952 : Vougron
Thonon - Plan-Fayet - Fêternes - Vougron - Mérou - Vinzier - Les Faverges - Bernex - St-Paul - Route à Dédé - Larringes - Champanges - Moruel - Vongy - Thonon.

30 juin - 8 h 30 - 51 km - D+ 682 m - OpenRunner # 18100655 : La Vernaz
Thonon - Crête - Les Bougeries - Noyer - Les Moulins d'Amphion - Le Lyaud - Reyvroz - Vailly - (selon l'heure, aller directement à La Vernaz) ou - Lullin - Chez-Jacquin - vailly - La Vernaz - Le Jotty - Bioge - Thonon.

7 juill. - 8 h 30 - 49 km - D+ 680 m - OpenRunner # 18100733 : Vinzier
Thonon - Vongy - Amphion - « La gare d'Amphion » - Publier - L'X - Champanges - Fêternes - Vougron - Vinzier - St-Paul - Route à Dédé - Larringes - À gauche D121 - Fêternes - Plan-Fayet - Thonon.

14 juill - 8 h 30 - 50 km - D+ 820 m - OpenRunner # 18105457 : La Vernaz
Thonon - Bioge - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - À gauche vers Le Lavouet - À gauche vers Chez-Jacquin - Lullin - La Siaux - Vailly - Le Lyaud - Noyer - Les Bougeries - Rond-point des Fleyssets - Le Genevray - Thonon.

21 juill - 8 h 30 - 49 km - D+ 1083 m - Openrunner # 18105586 : Col du Feu.
Thonon - Crête - Les Bougeries - Noyer - À gauche D36 - Les Grands Champs - Orcier (ou Orcier direct) Joouvernaisinaz - Col du Feu (1120 m) - Le Coteau - Col des Arces - Col du cou (1117 m) - Selon l'heure - Maugny - Noyer - Thonon - ou Les Ruppes - Lully - Brécurens - Margencel - Thonon.

28 juill. - 8 h 30 - 51 km - D+ 770 m - OpenRunner # 18116301 : Col de Saxel
Thonon - Margencel - Route forestière - Brécurens - Lully - Fessy - Gros-perrier - Col de Saxel (943 m) - Super-Saxel - La Covaz - Gros-Perrier - Lully - Brécurens - Margencel - Thonon.

4 août - 8 h 30 - 41 km - D+ 799 m - OpenRunner # 18119768
Thonon - Crête - Les Bougeries - Noyer - Les Blaves - Trossy - Orcier - Maugny - Col du Cou (1117 m) - Col des Moises (1121 m) - Noyer - La Versoie - Le Genevray - Thonon.

11 août - 8 h 30 - 47 km - D+ 929 m - OpenRunner # 18122471
Thonon - Plan-Fayet - Fêternes - Vinzier - Grange-Blanche - Chevenoz - Feu-Courbe (à droite puis à gauche) - Le Fion - Col du Grand Taillet (1041 m) - La Forclaz - Bioge - Thonon.

18 août - 8 h 30 - 58 km - D+ 880 m - OpenRunner # 18122544
Tonon - L'Ermitage - Le Lyaud - Vailly - Lullin - Col de Terramont (1094 m) - Les Mouilles - Col de Jambaz (1027 m) - si en avance : à droite vers Vallon puis à gauche vers L'Ermont, si à la bourre : direct - Bellevaux - Vailly - Thonon.

25 août - 8 h 30 - 46 km - D+ 741 m - OpenRunner # 18123569

Thonon - Margencel - Fessy - Gros-Perrier - Marclay - Les Granges (Tour de Langin) - (Descente dangereuse) D 903 à gauche puis 1^{er} à droite - Brens - Marcorens - Ballaison - Les Crapons - Sciez - Coudrée - Thonon.

1^{er} sept. - 8 h 30 - 47 km - D+ 459 m - Openrunner # 18123665

Thonon - Coudrée - Sciez - Chavanex - Chezaboïs d'en Haut - Ballaison - Marcorens - Le Biolet (attention le GPS est faux dans la zone) - Tholomaz - Route vers Veigy - À droite vers Loisin - Massongy - Sciez - Choisy - Margencel - Thonon.

8 sept. - 8 h 30 - 51 km - D+ 695 m - OpenRunner # 18123789

Thonon - Amphion - « gare d'Amphion » - Publier - Champanges - Fêternes - Vougron - Merou - Les Clouz - Chapelle de Champeillant - Chez Dioz - Chez portay - Verossier Haut - La Foully - D21 - Poëse - Bois de Cuir (une fois n'est pas coutume...) - Publier - Vongy - Thonon.

15 sept. - 8 h 30 - 55 km - D+ 948 m - OpenRunner # 18132521

Thonon - Crête - Les Bougeries - Noyer - Col du Cou (1117 m) - Direction Habère-Poche - 1^{ère} sol. : à gauche - Col des Arces (1163 m) ou, 2^{ème} sol : Habère-Poche - Col de Terramont (1094 m) - Lullin - Vailly - Thonon.

22 sept. - 8 h 30 - 45 km - D+ 475 m - OpenRunner # 18132679

Thonon - Margencel par le collège - Moulin Pinget - Jussy - Choisy - D 25 - Brécurens - Chez-Jacquier - Chez Viret - D 903 Fessy - Château d'Avully - Verayon - Ballaison - D 225 - Prailles - Sciez Coudrée - Anthy - Corzent Thonon.

29 sept. - 8 h 30 - 51 km - D+ 733 m - OpenRunner # 18140266

Tenon - Les boucheries - Moulin dans l'Fion - L'Aloyau - Les chants bêtes - Joue vers nez si naze - Sors d'ici - Char moisi - Chat trop vieux - Le vil lard - Père igné - Fou gueux - Serre vent - Raie sciée - À vu gnin ? - Fée-scie - Lu lit - T'es viré - Breck en rang - Plan de bois - Bonne à traire - Cou de raie - C'est chi... - Corps zan - Ton nom.

6 oct. - 8 h 30 - 54 km - D+ 452 m - OpenRunner # 18157197

Thonon - Morcy - Corzent - Anthy - Coudrée - Excenevex - Yvoire - Chevilly - Sous-Etraz - Massongy - Loisin - Tholomaz - Marcorens - Dans la descente, à gauche vers D 20 - Verayon - Brenthonne - Avully - Fessy - Lully - Brécurens - Margencel - Thonon.

13 oct. - 8 h 30 - 49 km - D+ 444 m (!) - OpenRunner # 18139826

Thonon - Vongy - Ripaille - Port de Rive - Montjoux - Corzent - Coudrée - Sciez - Forêt de Planbois - Lully - Fessy - Avugnens - Cervens - Draillant - Orcier - Noyer - Versoie - Le Genevray - Thonon.

20 oct. - 8 h 30 - 60 km - D+ 369 m - OpenRunner 18139604

Thonon - Vongy - Ripaille - Port de Rive - Montjoux - Corzent - Coudrée - Sciez - Excenevex - Yvoire - Nernier - Messery - Chens - Route de la Marianne - Douvaine - Massongy - Sciez - Choisy - Le Moulin Pinget - Collège de Margencel - Thonon.

27 octobre - Sortie de clôture - 8 h 30 - 35 km - D+ 419 m - OpenRunner # 18137675

Thonon - Margencel - Jouvemex - Brécurens - (Tunnel sous D 903) - Cervens - Fougueux - Perrignier - Le Villard - Châteaueux - Chemin des Gouilles - La Pierre du Diable - (Selon l'heure, Armoy...) ou L'Ermitage - Les Bougeries - La Versoie - Le Genevray - Thonon.

groupe 4

gérard mathieux guy bardot daniel vagnon



«Les cyclotouristes».
Vitesse moyenne
pratiqu e par ce
groupe : 18 à 21
km/h

3 mars - 9 h 00 - 51 km - D+ 280 m - openrunner 10705545

Thonon - Excenevex - Yvoire - Messery - Douvaine - Prailles - Sciez - Coudrée - Thonon.

10 mars - 9 h 00 - 50 km - D+ 330 m - openrunner 10705596

Thonon - Sechex - Sciez - Massongy - Douvaine - Chens - Yvoire - Excenevex - Coudrée - Anthy - Thonon.

17 mars - 9 h 00 - 53 km - D+ 270 m - openrunner 10708257

Thonon - Sechex - Sciez - Marignan - Douvaine - Aubonne - Collongette - Chens - Sciez - Coudrée - Thonon.

24 mars - 9 h 00 - 49 km - D+ 380 m - openrunner 10708326

Thonon - Margencel - Sciez - Massongy - Sous-Etraz - Chevilly - Essert - Messery - Excenevex - Sciez - Coudrée - Thonon.

31 mars - 9 h 00 - 59 km - D+490 m - openrunner 10708700

Thonon - L'Apralis - Lully - Bons - St-Didier - Tholomaz - Douvaine - Chens - Conches - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Coudrée - Anthy - Thonon.

1^{er} avril - 9 h 00 - Lundi de Pâques - 58 km - D+ 530 m - openrunner 10787349

Thonon - Sechex - Yvoire - Chens - Douvaine - Chilly - Loisin - Ballaison - Les Crapons - Chaizabois-en-Haut - Chavannex - Margencel - Thonon.

7 avril - 8 h 30 - 69 km - D+ 480 m - openrunner 10718096

Thonon - Coudrée - Sciez - Yvoire centre - Anières - Douane - Fonce-nex - Tholomaz - Brens - Lully - L'Apralis - Thonon.

14 avril - 8 h 30 - 71 - km D+ 515 m - openrunner 10791437

Thonon - Allinges - Draillant - Bons - Machilly - Moniaz - Jussy - Gy - Corsier - Hermance - Yvoire - Sciez - Coudrée - Thonon.

21 avril - 8 h 30 - 65 km - D+760 m - openrunner 10718147

Thonon - Séchex - Bonnatrait - Brécorens - Perrignier - Le Villard - Macheron - Draillant - Bons - Gros-Perrier - Marclay - Langin - Brens - Marcorens - Ballaison - Massongy - Sciez - Coudrée - Thonon.

28 avril - 8 h 30 - 72 km - D+ 560 m - openrunner 10791371

Thonon - Sciez - Essert - Messery - Hermance - Route des vignes - La Pallanterie - Gy - Jussy - Machilly - Brens - Langin - Gros-Perrier - Fessy - l'Apralis - Thonon.

1^{er} mai - 8 h - 68 km - D+ 620 m - openrunner 10791413

Thonon - Anthy - Port de s chex - Sciez - Prailles - Loisin - Tholomaz - Veigy - Meinier - Jussy - Moniaz - Brens - Draillant - Thonon.

5 mai - 8 h -71 km - D+ 590 m - openrunner 10718243

Thonon - Allinges - Draillant - Bons - Machilly - Moniaz - Jussy - Gy - Corsier - Hermance - Yvoire - Sciez - Coudrée - Thonon.

8 mai - 8 h - Fête du travail - 68 km - D 455 m - openrunner 10791687

Thonon - Margencel - l'Apralis - Lully - Bons - St-Didier - Tholomaz - Veigy - Anières - Chevrens - Hermance - Yvoire - Bonnatrait - Coudrée - Thonon.

9 mai - Ascension - 6 h - TOUR DU LAC - 178 km.

12 mai - 8 h - 69 km - D+ 554 m - openrunner 10796604

Thonon - Margencel - Fessy - Bons - Brens - Machilly - Moniaz - La Renfile - Pr singe - Pупlinge - Choulex - Meinier - Veigy - Loisin - Sciez - Margencel - Thonon.

19 mai - 8 h - 72 km - D+ 1200 m - openrunner 10800196

Thonon - Champanges - Vinzier - La Solitude - Col du Corbier (1235m) - Le Jotty - Bioge - Thonon.

2 juin - 7 h 30 - 68 km - D+ 1086 m - openrunner 10805821

Thonon - Perrignier - Fessy - Bons - Col de Saxel (943 m) - Bioge - Le Villard - Les Crozats - Bougeailles - Habère-Poche - Col de Terramont (1096 m) - Lullin - Thonon.

9 juin - 7 h 30 - 74 km - D+ 1100 m - openrunner 10805700

Thonon - Margencel - Fessy - Bons - Col de Terramont (1096 m) - Lullin - Thonon.

16 juin - 7 h 30 - 73 km - D+ 1500 m - openrunner 10762986

Thonon - Margencel - Bons - Col de Saxel (943m) - Les Voirons - Boège - Burdignin - Col des Moises (118 m) - Draillant - Maugny - Orcier - Thonon.

23 juin - 7 h 30 - 66 km - D+ 1038 m - openrunner 10814485

Thonon - Plan-Fayet - Féternes - Grange-Blanche - Bernex - La Beunaz - Laprau - Thollon - Le Grand Roc - St-Paul - Champanges - L'X - Publier - Thonon.

30 juin - 7 h 30 - 68 km - D+ 1300 m - openrunner 10763297

Thonon - Plan-Fayet - Féternes - Vinzier - Chevenoz - Vacheresse - Col du Corbier (1235 m) - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Le Lyaud - Noyer - Armoy - Thonon.

7 juillet - 7 h 30 - 90 km - D+ 1530 m - openrunner 10762974

Thonon - Le Jotty - Montriond - Morzine - Les Gets (1170 m) - Mont-Caly - Les Perrieres - Les Gets - Thonon.

14 juillet - 7 h 30 - 75 km - D+ 1150 m - openrunner 10805792

Thonon - Margencel - Sciez - Massongy - Ballaison - Col de Saxel (943 m) - Boège - Habère-Poche - Col de Terramont (1096 m) - Lullin - Thonon.

21 juillet - 7 h 30 - 90 km - D+ 1700 m - openrunner 110001079 (rentrée tardive)

Thonon - Morzine - Col de Joux-Plane (1713 m) - Morzine - Bioge - Thonon.

28 juillet - 7 h 30 - 77 km - D+ 980 m - openrunner 10763340

Thonon - Margencel - Fessy - Bons - St-Cergues - Pont-de-Fillinges - Boège - Col de Terramont (1096 m) - Vailly - Thonon.

4 août - 7 h 30 - 80 km - D+ 1250 m - openrunner 10814425

Thonon - Noyer - Col de Cou (1113 m) - Boège - Col de Ludran (935m) - Chauffemerande - Sevraz - Boisinges - Chez-les-Bourguignons - Pont-de-Fillinges - Lossy - Machilly - Brens - Bons - Fessy - l'Apralis - Thonon.

11 août - 7 h 30 - 60 km - D+ 1300 m - openrunner 10805871

Thonon - Marin - Larringes - Vinzier - Chevenoz - Le Fion - Col du Grand-Taillet (1036 m) - La Forclaz - Le Jotty - La Vernaz - Armoy - Thonon.

15 août - 7 h 30 - 70 km - D+ 1076 m - openrunner 10800180

Thonon - Allinges - Noyer - Maugny - Orcier - Armoy - Lullin - Col de Terramont (1096 m) - Col de Jambaz (1027 m) - La Chêverrie - Bellevaux - Thonon.

18 août - 7 h 30 - 77 km - D+ 1523 m - openrunner 10815382 (rentrée tardive)

Thonon - Vailly - Bellevaux - Col de Jambaz (1027 m) - Mégevette - Onnion - Plaine-Joux (1250 m) - Bogève - Col du Perret (960m) - Col de de Cou (1113 m) - Thonon.

25 août - LA CHABLAISIENNE.

1^{er} septembre - 8 h - 65 km - D+ 950 m - openrunner 10800231

Thonon - Le Jotty - La Vernaz - Reyvroz - La Capite - Jouvornaisinaz - Orcier - Draillant - Perrignier - Cervens - Lully - Margencel - Thonon.

8 septembre - 8 h - 80 km - D+ 700 m - openrunner 10718202

Thonon - Publier - Le golf - Neuvecelle - Lugrin - St-Gingolph - Porte de Sex - Bord du Rhône - Le Bouveret - Evian - Thonon.

15 septembre - 8 h - 58 km - D+ 920 m - openrunner 10762867

Thonon - Marin - Champanges - Thiez - Larringes par le bois - Vougron - Champeillant - Vinziez - St-Paul - Laprau - Lugrin - L'X - Publier - Thonon.

22 septembre - 8 h - 60 km - D+ 1000 m - openrunner 10800160

Thonon - Col de Jambaz (1027 m) - Col de Terramont (1096 m) - Col de Cou (1113 m) - Les Ruppes - Fessy - Lully - l'Apralis - Thonon.

29 septembre - 8 h 00 - 67 km - D+ 1060 m - openrunner 10796826

Thonon - Sciez - Chavannex - Les Crapons - Bons - Col de Saxel (943 m) - Boège - Col des Moises (1118 m) - Thonon.

6 octobre - 8 h 30 - 67 km - D+ 1068 m - openrunner 10781102

Thonon - St-Jean-d'Aulps - Essert-Romand - Les Granges - Morzine - St-Jean-d'Aulps - Thonon.

13 octobre - 8 h 30 - 58 km - D+ 1100 m - openrunner 10791583

Thonon - Marin - Champanges - Féternes - Larringes - Vinzier - Grange-Blanche - Bernex - St-Paul - Laprau - Lugrin - Neuvecelle - L'X - Champanges - Thonon.

20 octobre - 8 h 30 - 66 km - D+ 775 m - openrunner 10791449

Thonon - l'Apralis - Bois de Perrignier - Massongy - Ballaison - Tholomaz - Machilly - St-Cergues - Juvigny - Moniaz - Brens - Fessy - Cervens - Draillant - Noyer - Thonon.

27 octobre - 8 h 30 - SORTIE DE CLOTURE 54 km - D+ 640 m - openrunner 10787310

Thonon - l'Ermitage - Allinges - Jouvornex - Bonnatrait - Chavannex - Chezabois-en-Haut - Ballaison - Bons - Fessy - Le Lyaud - Thonon.



groupe 3

claire badier alain lejeune



« les cyclos »
vitesse moyenne
20 - 22 km/h.
Sorties en semaine :
mardi et vendredi
horaires à consulter
sur cyclos-thonon.fr

suppléants : jocelyne boujon, georges gallay,
paul grépillat, claude swiatezak.

3 mars - 9 h 00 - 59 km - D+ 370 m - Openrunner : 9323956

Thonon - La Corniche - Coudrée - Yvoire - Chens - Collongette - Conches - Massongy - Marignan - Sciez - Perrignier - Route Forestière - Margencel - Thonon.

10 mars - 9 h 00 - 61 km - D+ 419 m - Openrunner : 9213423

Thonon - Margencel - Route Forestière - Sciez - Prailles - Douvaine - Ballavais - Veigy-Foncenex - Chevrens - Chens - Yvoire - Sciez - Coudrée - Thonon.

17 mars - 9 h 00 - 60 km - D+ 368 m - openrunner : 6808696

Thonon - Coudrée - Sciez - Yvoire - Hermance - Asnières - Veigy-Foncenex - Ballavais - Le Bourg - Massongy - Sciez - Choisy - Margencel - Thonon.

24 mars - 9 h 00 - 63 km - D+ 602 m - openrunner : 6778520

Thonon - Sciez - Chevilly - Conches - Chens - Douvaine - Ballaison - St-Didier - Vérayon - Brenthonne - Fessy - Draillant - Orcier - Armoy - Thonon.

31 mars - Pâques - 9 h 00 - 62 km - D+ 545 m openrunner : 15728614

Thonon - Margencel - Chezabois-en-Haut - Les Crapons - Ballaison - Tholomaz - Veigy - Corsier - Chevrens - Hermance - Chens - Yvoire - Filly - Sciez - Coudrée - Thonon.

1^{er} avril - Lundi de Pâques - 9 h 00 : 58 km - D+ 624 m - openrunner : 17996898

Thonon - Le Lyaud - Orcier - Gros Perrier - Marclay - Brens - Route des Bois - Verayon - Brenthonne - Brécorens - Les Cinq-Chemins - Thonon.

7 avril - 8 h 30 - 69 km - D+ 715 m - openrunner : 6818642

Thonon - La Corniche - Corzent - Les Cinq-Chemins - Jouvernex - Perrignier - La Cheville - Cervens - Gros Perrier - Bons - Loyer - Ballaison - Tholomaz - Veigy - Crevy - Chevrens - Messery - Chevilly - Sciez - Coudrée - Thonon.

14 avril - 8 h 30 - 57 km - D+ 818 m - openrunner : 16512218

Thonon - Port de Rives - Evian - Troubois - Neuvecelle - La Beunaz - St-Paul - Les Faverges - Vinzier - Vougron - Plan-Fayet - Thonon.

21 avril - 8 h 30 - 65 km - D+1092 m - openrunner : 11340972

Thonon - Margencel - Noyer - Col de Cou (1117 m) - Torchebise - Boège - Col de Saxel (943 m) - Fessy - Brécorens - Thonon.

28 avril - 8 h 30 - 71 km - D+ 1183 m - openrunner : 9073934

Thonon - Lullin - Col de Terramont (1.098 m) - Boège - Chez-Layat - Super Saxel (1109 m) - Gros-Perrier - Perrignier - Route Forestière - Margencel - Thonon.

1^{er} mai - 8 h 00 - 71 km - D+ 1222 m - openrunner : 6766442

Thonon - Col des Moises (1.121 m) - Habère-Poche - Villard - Col de Saxel (943 m) - Bons - Ballaison - Massongy - Chevilly - Excenevex - Coudrée - Thonon.

5 mai - 8 h 00 - 69 km - D+ 1512 m - openrunner : 8089820

Thonon - Le Lyaud - Orcier - Col du Feu (1120m) - Vauverdanne - Col des Arces (1163 m) - Torchebise - Villard - Boège - Argence - Col de Cou (1117m) - Les Ruppes - Lully - Brécorens - Route Forestière - Margencel - Thonon.

8 mai - 8 h 00 - 72 km - D+ 1174 m - openrunner : 8092007

Thonon - Evian - Lugrin - Laprau - Bernex - Chevenoz - Vacheresse - Le Grand Taillet - Bioge - Thonon.

9 mai - 6 h 00 - Ascension - Tour du Lac, ou :

7 h 00 - 98 km - D+ 1834 m - openrunner : 13971874

Thonon - Noyer - Col de Cou (1117m) - Villard - Col du Perret (963m) - Boisinges - Arpigny - Marcellaz - Faucigny - St-Jean-de-Tholome - St-Jeoire - Megevette - Col de Jambaz (1027m) - Bellevaux - Thonon.

12 mai - 8 h 00 - 75 km - D+ 1372 m - openrunner : 6796731

Thonon - Plan-Fayet - Champanges - Vinzier - Le Corbier (1.237 m) - La Vernaz - Le Lyaud - Orcier - Noyer - Thonon.

19 mai - Pentecôte - 8 h 00 - 79 km - D+ 1368 m - openrunner : 18035400

Thonon Grangette - Plan-Fayet - Champanges - Vinzier - Lac des Plagnes - Ecotex - Chevenoz - Chez-Bochet - Chez-Thiollay - St-Paul - Publier - Thonon.

20 mai - Lundi de Pentecôte - 8 h 00 - 70 km - D+ 1305 m - openrunner : 5496098

Thonon Grangette - Noyer - Orcier - Vailly - La Vernaz - Col du Grand Taillet (1041m) - Tréchauffé ? - Le Fion - Ecotex - Vacheresse - Chevenoz - Les Faverges - St Paul-en-Chablais - Publier - Thonon.

26 mai - Fête des Mères - 8 h 00 - 73 km - D+ 1366 m - openrunner n° 18009199

Thonon - Col de Saxel (943 m) - Col de Ludran (963 m) - Bogève - Torchebise - Col des Moises (1121 m) - Draillant - Perrignier - Route Forestière - Thonon.

2 juin - 7 h 30 - 77 km - D+ 1639 m - openrunner : 4224078

Thonon - Noyer - Draillant - Fessy - Les Ruppes - Col de Cou (1.117 m) - Habère-Poche - Le Villard - La Fully - Plaine Joux (1.249 m) - Onnion - Col de Jambaz (1.027 m) - Bellevaux - Vailly - Thonon.

9 juin - 7 h 30 - 7 h 30 - 78 km - D+ 1424 m - openrunner : 15932839

Thonon - Port de Rives - Amphion - Publier - St-Paul - Les Faverges - Chevenoz - Vacheresse - Ecotex - Col du Grand Taillet (1041 m) - Tréchauffé (1241 m) - La Vernaz - Le Lyaud - Maugny - Noyer - Thonon.

16 Juin - Fêtes des Pères - 7 h 30 - 79 km - D+1181m - openrunner: 13994756

Thonon Grangette - Col de Saxel (943 m) - Carraz - Villard - Torchebise - Col de Terramont - Lullin - Le Lyaud - Orcier - Perrignier - Route Forestière - Margencel - Thonon.

23 Juin - 7 h 00 - 93 km - D+ 1880 m - openrunner : 5499793

Thonon - Bioge - Le Crêt - Les Lindarets - Col de Joux Verte (1.760 m) - La Vernaz - Reyroz - Thonon.

30 juin - 7 h 00 - 98 km - D+ 2084 m - openrunner : 5496533

Thonon - Bellevaux - Col de Jambaz (1027 m) - Laitraz - Col de la Ramaz (1610 m) - Col de l'Encrenaz (1432 m) - Thonon.

7 Juillet - 7 h 00 - 93 km D+ 1743 m – openrunner : 10775083

Thonon - Essert-Romand - Morzine - Col de Joux Plane (1713 m) - Thonon.

14 Juillet - 7 h 00 - 97 km - D+ 1578 m - openrunner : 18041129

Thonon - Les Gets (1172 m) - Taninges - Mieussy - Mégevette - Col de Jambaz (1027 m) - Les Mouilles - Lullin - Thonon.

21 Juillet - 7 h 30 - 86 km - D+ 1540 m - openrunner : 9331891

Thonon - Margencel - Perrignier - Draillant - Orcier - Le Lyaud - La Vernaz - Col du Corbier (1237 m) - Ecotex - Vinzier - St-Paul - l'X - Champanges - Plan-Fayet - Thonon.

28 Juillet - 7 h 30 - 73 km - D+ 1303 m - openrunner : 13483511

Thonon Grangette - Plan Fayet - Champanges - Larringes - Vinzier - Vacheresse - Ecotex - Le Fion - Col du Grand Taillet (1041m) - La Vernaz - Le Lyaud - Noyer - Mésinges - Margencel - Thonon.

4 août - 7 h 30 - 85 km - D+ 1.481 m - openrunner : 5493715

Thonon - Noyer - Col de Cou (1.117 m) - Argence - Boège - Pont-de-Fillings - Arpigny - La Tour - St-Jeoire - Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux - Thonon.

11 août - 7 h 30 - 79 km - D+ 1257 m - openrunner : 11429850

La Grangette - Margencel - Noyer - Le Lyaud - Col de Terramont (1098m) - Col du Perret (963 m) - Col de Ludran (938m) - Col de Saxel (943m) - Fessy - Brécovens - La Grangette.

15 août - 7 h 30 - 82 km - D+ 1362 m - openrunner : 8911963

Thonon - Col de Jambaz (1027 m) - St-Jeoire - Viuz en Sallaz - Sevraz - Col de Ludran (963 m) - Col de Saxel (943 m) - Gros Perrier - Fessy - Brécovens - Route Forestière - Margencel - Thonon.

18 août - 7 h 30 - 74km - D+ 1368 m - openrunner : 6814162

Thonon - Noyer - Col de Saxel (943m) - Boège - Pont de Fillings - Sevraz - Bogève - Col du Perret (963m) - Les Près - Argence - Col de Cou (1117 m) - Thonon.

25 août - 7 h 15 Rdv Stade Allinges départ 7 h 45. La Chablaisienne.

1^{er} septembre - 8 h 00 - 81 km - D+ 1229 m - openrunner : 7378216

Thonon - Lullin - Col de Terramont (1098 m) - Habère-Poche - Doucy - Argence - Burdignin - Boège - Col de Saxel (943 m) - Marclay - Brens - Ballaison - Douvaine - Prailles - Sciez - Choisy - Margencel - Thonon.

8 septembre - 8 h 00 - 74 km - D+ 1318 m - openrunner : 10774378

Thonon - Margencel - Fessy - Les Ruppes - Col de Cou (1.117 m) - Col des Arces (1.163 m) - Col de Terramont - Col de Jambaz (1.027 m) - Bellevaux - Le Lyaud - Orcier - Draillant - La Cheville - Perrignier - Margencel - Thonon.

15 septembre - 8 h 00 - 72 km - D+ 1139 m - openrunner : 18042636

Thonon - Novel (961 m) - Troubois - Lugin - Neuvécelle - Publier - Thonon.

22 septembre - 8 h 00 - 78 km - D+ 1213 m - openrunner : 9140323

Thonon - Lugin - Laprau - Bernex - Chevenoz - Vacheresse - Ecotex - Vinzier - Poëse - l'X - Champanges - Feternes - Thonon.

29 septembre - 8 h 00 - 68 km - D+ 1150 m - openrunner:13469118

Thonon Grangette - Route du Bois de Ville - Armoy - Lullin - Col de Terramont (1094 m) - Torchebise - Boège - Col de Saxel (943 m) - Perrignier - Thonon.

6 octobre 8 h 30 - 69 km - D+ 602 m - openrunner : 5506617

Thonon - Noyer - Draillant - Bons - Brens - Monniaz - Corsier - Chevrens - Hermance - Yvoire - Coudrée - Thonon.

13 octobre - 8 h 30 - 63 km - D+ 773 m - openrunner : 9285836

Thonon - La Corniche - Margencel - Route Forestière - Perrignier - Mâcheron - Draillant - Gros-Perrier - Marclay - Brens - Ballaison - Massongy - Chevilly - Excenevex - Sciez - Choisy - Margencel - Thonon.

20 octobre - 8 h 30 - 62km - D+ 545 m - openrunner : 15728614

Thonon - Margencel - Chezabois-en-Haut - Les Crapons - Ballaison - Tholomaz - Veigy - Chevrens - Hermance - Chens - Yvoire - Filly - Sciez - Coudrée - Thonon.

27 octobre - 8 h 30 - Sortie de Clôture - 53 km - D+587 m - openrunner: 15941132

Thonon - Les Bougeries - Noyer - Fessy - Brenthonne - Verayon - Ballaison - Massongy - Chevilly - Excenevex - Coudrée - Thonon.

groupe 2

claudio bouvier bernard colloud



Ces vitesses servent à calculer les temps de trajet.
VITESSE SUR LE PLAT :
28 km / h
VITESSE MONTEE 6% :
12 km / h
VITESSE DESCENTE :
40 km / h

3 mars - 9 h 00 - 2:26:17 - 60 km - D+ 480 m - openrunner #10708731

Thonon - L'Apralis - Chez Jacquier - Brenthonne - Le Loyer - Brens - Machilly - Moniaz - Jussy - Veigy - Loisin - Bonnatrait - Coudrée - Thonon.

10 mars - 9 h 00 - 2:27:19 - 59 km - D+ 566 m - openrunner #10791471

Thonon - Coudrée - Yvoire - Chens - Conches - Massongy - Douvaine - Loisin - Les Mogets - Marcorens - Les Crapons - Margencel - Thonon.

17 mars - 9 h 00 - 02:37:14 - 75 km - D+ 640 m - openrunner #18000141

Thonon - Margencel - L'Apralis - Brécorens - Chez Jacquier - Fessy - Bons - St-Didier - Brens - Machilly - Moniaz - Juvigny - Cara - Puplinges - Choulex - Meinier - Corsier - Anières - Hermance - La Zonette - Col-longette - Artangy - Chens-sur-Léman - Bardenuche - Les Grandes Conches - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Margencel - Thonon.

24 mars - 9 h 00 - 2:36:35 - 58 km - D+ 875 m - openrunner # 10791543

Thonon - Evian - Neuvécelle - Lugin - Rys - Laprau - Praubert - La Beunaz - Bernex - Chevenoz - Bioge - Thonon.

31 mars - Pâques - 9 h 00 - 2:36:48 - 60 km - D+ 765 m - openrunner # 3098381

Thonon - Les Fleyssets - Les Bougeries - Le Villard - Perrignier - Cursinges - Cervens - Rézier - Avugnens - Fessy - Gros-Perrier - Marclay - St-Didier - Brens - Marcorens - Ballaison - Massongy - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Margencel - Thonon.

1^{er} avril - lundi de Pâques - 9 h 00 - 2:38:02 - 66 km - D+ 450 m - openrunner # 10796747

Thonon - Margencel - Perrignier - Brécorens - Sciez - Massongy - Douvaine - Loisin - Veigy - Corsier - Hermance - Sciez - Coudrée - Thonon.

7 avril - 8 h 30 - 2:47:20 - 65 km - D+ 760 m - openrunner # 10718147

Thonon - Séchex - Bonnatrait - Brécorens - Perrignier - Le villard - Macheron - Draillant - Bons - Gros-Perrier - Marclay - Langin - Brens - Marcorens - Ballaison - Massongy - Sciez - Coudrée - Thonon.

14 avril - 8 h 30 - 2:48:46 - 63 km - D+ 915 m - openrunner #10800252

Thonon - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Le Lyaud - Orcier - Draillant - Perrignier - Brécorens - Cervens - Lully - Margencel - Les Bougeries - L'Ermitage - Thonon.

21 avril - 8 h 30 - 2:49:57 - 64 km - D+ 889 m - openrunner # 9915370

Thonon - Rive - Evian - Troubois - Neuvécelle - Champanges - St-Paul - en-Chablais - Les Faverges - Vinzier - Vougron - Plan-Fayet - Thonon.

28 avril - 8 h 30 - 3:02:41 - 67 km - D+ 1 060 m - openrunner #10796826

Thonon - Sciez - Chavannex - Les Crapons - Bons - Col de Saxel (943 m) - Boège - Col des Moises (1 118 m) - Thonon.

1^{er} mai - 8 h 00 - 3:15:48 - 71 km - D+ 1 183 m - openrunner # 9073934

Thonon - Lullin - Col de Terramont (1 098 m) - Boège - Chez Layat - Super Saxel (1 109 m) - Gros Perrier - Perrignier - Route Forestière - Margencel - Thonon.

5 mai - 8 h 00 - 3:41:42 - 84 km - D+ 1 130 - openrunner #11000940

Thonon - Margencel - Lully - Gros-Perrier - Col de Saxel (943 m) - Boège - Col de Ludran (935 m) - Pont-de-Fillings - Lossy - St-Cergues - Chez Couty - Bons - Draillant - Thonon.

8 mai - 8 h 00 - 2:58:34 - 73 km - D+ 600 m - openrunner #10701760

Thonon - Cinq-Chemins - Jouvernex - Choisy - Lully - Fessy - St-Didier - Machilly - La Renfile - Jussy - Gy - Corsier - Hermance - Messery - Essert - Sciez - Coudrée - Anthy - Corzent - Thonon.

9 mai - Ascension - 6 h 00 - Tour du Lac Léman ou :

6 h 00 - 5:10:36 - 126 km - D+ 1 100 m - openrunner # 18018589

Thonon - Sciez - Le Bourg - Loisin - Ballavais - Foncenex - Gy - Ambilly - Etrembière - Reignier - Cornier - Amancy - Bonneville - Ayse - Marignier - St-Jeoire - Pont-de-Fillings - Machilly - Fessy - Margencel - Thonon.

12 mai - 8 h 00 - 3:27:57 - 75 km - D+ 1 280 m - openrunner # 3100289

Thonon - Marin - Champanges - Larringes - Vinzier - Chevenoz - Bioge - La vernaz - Vailly - Bellevaux - Col de Jambaz (1 027 m) - Les Mouilles - Lullin - Vailly - Thonon.

19 mai - Pentecote - 8 h 00 - 3:26:28 - 70 km - D+ 1 530 m - openrunner # 10814547

Thonon - Vailly - La Vernaz - Le Jotty - La Forclaz - Col du Grand Taillet (1 035 m) - Tréchauffé - Chevenoz - Vinzier - Thonon.

20 mai - 8 h 00 - 3:31:25 - 86 km - D+ 735 m - openrunner # 3099862.

Thonon - Armoy - Cervens - Brécorens - Chez Jacquier - Verayon - St-Didier - Machilly - Jussy - Vandoeuvre - Meinier - Foncenex - Ballavais - Loisin - Ballaison - Bons - Draillant - Thonon.

26 - mai - Fête des Mères - 8 h 00 - 03:23:51 - 82 km - D+ 1 413 m - openrunner # 17992734

Thonon - Marin - Publier - St-Paul - Chez Michoud - La Beunaz - Bernex - Chevenoz - Vacheresse - Ecotex - Col du Grand Taillet (1 035 m) - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Armoy - Draillant - Thonon.

2 juin - 7 h 30 - 4:02:49 - 88 km - D+ 1 470 m - openrunner # 13971952
Thonon - Armoiy - Bellevaux - Col de Jambaz (1 027 m) - St-Jeoire - Ville-en-Sallaz - La Chappe - La Pêche - Bogève - Col de Ludran (938 m) - Boège - Col de Saxel (943 m) - Gros-Perrier - Fessy - Lully - L'Apralis - Margencel - Thonon.

9 juin - 7 h 30 - 4:02:16 - 86 km - D+ 1 571 m - openrunner # 3102995
Thonon - Bioge - St-Jean-d'Aulps - Côte d'Arbroz - Col de l'Encrenaz (1 432 m) - Pont-des-Gets - Les Gets (1 170 m) - Morzine - Thonon.

16 juin - F. des Pères - 7 h 00 - 5:27:43 - 124 km - D+ 1 680 m - openrunner # 13968872
Thonon - Sciez - Massongy - Ballavais - Gy - Thonex - Collonges-Sous-Salève - Archamps - Blécheins - Le Chable - Col du Mont Sion (785 m) - St-Blaise - Col des Pitons (1 336 m) - La Croisette - La Muraz - Reignier - Arthaz - Vétraz - Cranves-Sales - Machilly - St-Didier - Verayon - Brenthonne - Fessy - Lully - L'Apralys - Thonon. **Attention retour tardif : 12 h 30.**

23 juin - 7 h 30 - 4:28:40 - 93 km - D+ 1 880 m - openrunner # 5499793
Thonon - Bioge - St-Jean-d'Aulps - Le Crêt - Les Lindarets - Col de Joux Verte (1 760 m) - La Vernaz - Reyvroz - Thonon.

30 juin - 7 h 30 - 04:10:36 - 100 km - D+ 1 768 m - Openrunner # 17997173
Thonon - Le Jotty - Montriond - Morzine - Les Gets (1 170 m) - Pont-des-Gets - Col de l'Encrenaz (1 432 m) - Le Jotty - La Vernaz - Thonon.

7 juillet - 7 h 00 - 5:43:13 - 124 km - D+ 2 100 m - openrunner # 13968639
Thonon - Evian - St-Gingolph - La Muraz - Portes de Culet - Morgins - Châtel - Chevenoz - Vinzier - Plan-Fayet - Thonon.

14 juillet - 7 h 00 - Etape " Défi des 20 Cols du Chablais " - 140 km - D+ 3600 m à faire sur la journée. Ou :

7 h 30 - 4:05:05 - 92 km - D+ 1 299 m - openrunner # 8040987
Thonon - Margencel - Saxel (943 m) - St-André-de-Boège - Ludran (938 m) - Bogève - Viuz-en-Sallaz - Cénoche D9 - Arpigny - Pont-de-Fillinges - Lossy - St-Cergues - Brens - Les Crapons - Domaine de Coudrée - Thonon.

21 juillet - 7 h 30 - 4:13:06 - 94 km - D+ 1 400 m - openrunner # 4228577
Thonon - Margencel - Mésinges - le Lyaud - Vailly - Col de Jambaz (1 027 m) - Col de Terramont (1 094 m) - Habère-Poche - Boège - Col de Saxel (943 m) - Bons - Les Crapons - Sciez - Brécovens - Cervens - Draillant - Thonon.

28 juillet - 7 h 30 - 3:48:16 - 80 km - D+ 1 540 m - openrunner # 11001072
Thonon - Armoiy - Col de Terramont (1 096 m) - Habère-Poche - Torchebise - La Fully - Plaine-Joux (1 250 m) - Onnion - Mégevette - Col de Jambaz (1 027 m) - Thonon.

4 août - 7 h 00 - 4:49:57 - 105 km - D+ 1 760 m - openrunner # 12284391
Thonon - Bioge - Morzine - Les Gets (1 170 m) - Taninges - Chatillon - Marignier - Route du Coteau - St-Jeoire - Col de Jambaz (1 027 m) - Bellevaux - Thonon.

11 août 7 h 30 - 4:04:36 - 89 km - D+ 1 460 m - openrunner # 3103360
Thonon - Margencel - L'Apralys - Brécovens - Lully - Fessy - Les Ruppes - Col du Cou (1 117 m) - Burdignin - Boège - Le Villard - Col du Perret (963 m) - Viuz - St-Jeoire - Col de Jambaz (1 027 m) - Bellevaux - Thonon.

15 août - 7 h 30 - 4:02:44 - 84 km - D+ 1 700 m - openrunner # 4224111
Thonon - Noyer - Col des Moises (1 121 m) - Habère-Poche - Col de Terramont (1 094 m) - Col de Jambaz (1 027 m) - Bellevaux - Vailly - La Vernaz - La Forclaz - Col du Grand Taillet (1 041 m) - Vacheresse - Chevenoz - Vinzier - Larringes - Champanges - L'X - Publier - Thonon.

18 août - 7 h 30 - 3:59:16 - 86 km - D+ 1 490 m - openrunner # 11001163
Thonon - Margencel - Bons - St-Cergues - Montauban - Lucinges - Boège - Col de Terramont (1094 m) - Col de Jambaz (1 027 m) - Bellevaux - Thonon.

25 août - Tous à la Chablaisienne!

1^{er} sept - 8 h 00 - 03:19:26 - 84 km - D+ 1 238 m - openrunner # 18000026
Thonon - Noyer - Le Villard - Perrignier - Draillant - Armoiy - Vailly - Col de Terramont - Burdignin - Boège - Chez Layat - Col de Saxel (943 m) - Fessy - Lully - Bonnatrait - Coudrée - Anthy - Corzent - Thonon.

8 sept - 8 h 00 - 3:30:11 - 85 km - 760 m - openrunner # 15840096
Thonon - Armoiy - Cervens - St-Didier - Machilly - Cara - Vandoeuvres - Vesenz - Corsier - Chens - Yvoire - Coudrée - Thonon.

15 sept - 8 h 00 - 3:25:58 - 77 km - D+ 1 110 m - openrunner # 10781049
Thonon - Séchex - Sciez - Massongy - Loisin - Ballaison - Bons - Draillant - Col de Cou (1 117 m) - Lullin - Armoiy - Thonon.

22 sept - 8 h 00 - 3:02:37 - 68 km - D+ 1 000 m - openrunner # 15779629
Thonon - Marin - Champanges - Larringes - Chez Crosson - St-Paul - La Prau - Praubert - Bernex - Grange-Blanche - Vinzier - Vougron - Larringes - La Foully - St-Paul - St-Thomas - Darbon - L'X - Publier - Thonon.

29 sept - 8 h 00 - 3:11:34 - 74 km - D+ 894 m - openrunner # 6766593
Thonon - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Le Lyaud - Orcier - Cervens - Brécovens - Sciez - Massongy - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Coudrée - Thonon.

6 oct - 8 h 30 - 03:11:58 - 85 km - 1 033 m - openrunner # 17998597
Thonon - Lugin - Neuvecelle - L'X - Champanges - Plan-Fayet - Thonon - L'Ermitage - Le Voua Bénit - Moulin d'Amphion - Trossy - Maugny - Cervens - Brécovens - Chez Jacquier - Brenthonne - Saint Didier - Ballaison - Massongy - Sciez - Margencel - Thonon.

13 oct - 8 h 30 - 3:05:08 - 73 km - D+ 778 m - openrunner # 6788421
Thonon - Margencel - Jouvernex - Choisy - Sciez - Les Crapons - Bons - Marclay - Brens - Ballaison - Loisin - Chilly - Massongy - Conches - Chens - Messery - Chevilly - Sciez - Coudrée - Thonon.

20 oct - 8 h 30 - 2:56:56 - 70 km - D+ 730 m - openrunner # 10718271
Thonon - Noyer - Draillant - Fessy - Bons - Machilly - St-Cergues gare - Juvin - Moniaz - Chez Couty - Marcovens - Ballaison - Massongy - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Coudrée - Thonon.

27 oct - Sortie Clôture - 8 h 30 - 2:48:27 - 70 km - D+ 500 m - openrunner # 5491020
Thonon - Coudrée - Sciez - Chevilly - Sous-Etraz - Douvaine - Collongette - Hermance - Asnières - Corsier - Jussy - Moniaz - Brens - Bons - Gros-Perrier - Fessy - Lully - La Pralys - Margencel - Thonon.

groupe 1

jean paul poulet bernard gil



3 mars - 9 h 00 - 80 km - D+ 826 m - Openrunner n° 17986761

Thonon - Les Bougeries - l'Ermitage - Le Lyaud - Sorcy - Le Villard - Cervens - Bons-en-Chablais - Tholomaz - Marcovens - Ballaison - Mas-songy - Sous-Etraz - Chens - Chevilly - Sciez - Jouvernex - Mesinges - Allinges - Thonon.

10 mars - 9 h 00 - 80 km - D+ 671 m - Openrunner n° 5477930

Thonon - Sciez - Crapons - Ballaison - Veigy - Corsier - Vézenaz - Choulex - Puplinges - Cara - Juvigny - St-Cergues - Machilly - Brens - Gros-Perrier - Fessy - Armoy - Thonon.

17 mars - 9 h 00 - 80 km - D+ 1082 m - Openrunner n° 17992055

Thonon - Armoy - Le Lyaud - Le Villard - Perrignier - Cervens - Fessy - Marclay - Tour de Langin - Brens - Moniaz - Jussy - Corsier - Hermance - Collongette - Douvaine - Loisin - Ballaison - Sciez - Margencel - Thonon.

24 mars - 9 h 00 - 95 km - D+ 1150m - Openrunner n° 2035908

Thonon - Noyer - Draillant - Fessy - Bons-en-Chablais - St-Cergues - Bonne - Pouilly - Côte d'Hyot - Marcellaz - Pont-de-Fillings - Bonne - Lossy - Juvigny - St-Didier - Brenthonne - Lully - Thonon.

31 mars - 9 h 00 - Pâques - 95 km - D+ 1200 - Openrunner n° 4209794

N'oubliez pas le changement d'heure!

Thonon - Bioge - Feu-Courbe - Chevenoz - Bernex - La Beunaz - Thollon - Troubois - Lugrin - L'X - St-Paul - Vinzier - Féternes - Champanges - L'X - Publier - Marin - Ripaille - Thonon.

1^{er} avril - « Lundi de Pâques » 9 h 00 - 70 km - D+ 1183 m - n° 17992163

Thonon - Evian - Maraîche - Montigny - Laprau - St-Paul - La Fouly - Cré Bouché - Vinzier - Vacheresse - (Bise) - Cent Fontaines - Sous-le-Pas - Bonnevaux - Ecotex - Le Fion - Bioge - Thonon.

7 avril - 8 h 30 - 90 km - D+ 1559 m - Openrunner n° 17992268

Thonon - Armoy - Bons-en-Chablais - Langin - Marclay - Col de Saxel (943 m) - Boège - Torchebise - Habère-Poche - Col de Terramont (1096 m) - Bellevaux - Vailly - La Vernaz - Thonon.

14 avril - 8 h 30 - 97 km - D+ 1655 m - Openrunner n° 17992379

Thonon - Bioge - Feu-Courbe - Le Fion - Ecotex - Vacheresse - Bernex - La Beunaz - Thollon (retour) - Troubois - Lugrin - L'X - Saint-Paul - Vinzier - Féternes - Champanges - L'X - Publier - Marin - Ripaille - Thonon.

21 avril - 8 h 30 - 74 km - D+ 1555 m - Openrunner n° 3099874

Thonon - Noyer - Col des Moises (1121 m) - Col de Terramont (1096 m) - Lullin - La Vernaz - Bioge - Feu-Courbe - Chevenoz - Bernex - St-Paul - L'X - Publier - Thonon.

28 avril - 8 h 30 - 85 km - D+ 1650 m - Openrunner n° 17992455

Thonon - Les Bougeries - l'Ermitage - Le Lyaud - Orcier - Col de Cou (1116 m) - Habère-Poche - Burdignin - Villard - Col du Perret (963 m) - Plaine-Joux - Onnion - Mégevette - Col de Jambaz (1027 m) - Les Mouilles - Lullin - Reyvroz - Thonon.

1^{er} mai - 8 h 00 - 107 km - D+ 1464 m - Openrunner n° 3109367

Thonon - St-Gingolph - Monthey - Troistorrens - Pas de Morgins - Abondance - Thonon.

5 mai - 8 h 00 - 82 km - D+ 1413 - Openrunner n° 17992734

Thonon - Marin - Publier - St-Paul - Chez Michoud - La Beunaz - Bernex - Chevenoz - Vacheresse - Ecotex - Col du Grand Taillet (1041 m) - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Armoy - Draillant - Thonon.

9 mai - 6 h 00 - « Ascension » - TOUR DU LAC - 178 km.

12 mai - 8 h 00 - 87 km - D+ 1850 m - Openrunner n° 17994260

Thonon - Sciez - Les Crapons - Bons-en-Chablais - Col de Saxel (943 m) - Pont-de-Fillings - Sevraz - Bogève - Habère-Poche - Col des Arces (1163 m) - Col du Feu (1120 m) - Jouvernaisinaz - Le Lyaud - Armoy - Thonon.

19 mai - 8 h 00 - 104 km - D+ 1660 m - Openrunner n° 3109373

Thonon - Marin - Larringes - Vinzier - Chevenoz - Vacheresse - Abondance - Châtel - Col de Bassachaux (1777 m) (retour) - Le Fion - Bioge - Thonon.

20 mai - 8 h 00 « Pentecôte » 100 km - D+ 1760 m - n° 17995183

Thonon - Lugrin - La Raquaz - Roseires-d'Aval - Larringes - Vougron - Vinzier - Chevenoz - Vacheresse - La Revenette - Bonnevaux - Drouzin-le-Mont - Saint-Jean-d'Aulps - Seytroux - Le Jotty - La Vernaz - Thonon.

26 mai - 8 h 00 - « Fête des mères » - 77 km - D+ 1639 m - n° 4224078

Thonon - Noyer - Draillant - Fessy - Les Ruppes - Col du Cou (1116 m) - Habère-Poche - Le Villard - La Fully - Plaine-Joux - Onnion - Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux - Vailly - Thonon.

30 mai - 8 h 00 - 98 km - D+1570 m - Openrunner n° 12335655

Thonon - Armoy - Col de Jambaz (1027 m) - Quincy - Mieussy - Tanninges - Les Gets (1170 m) par Rond - Morzine - Thonon.

2 juin - 7 h 30 - 86 km - D+ 1458 m - Openrunner n° 3102946

Thonon - Armoy - Bellevaux - Col de Jambaz (1027 m) - St-Jeoire - Ville-en-Sallaz - Bogève - Col du Perret (963 m) - Villard - Boège - Saxel - La Covaz - Gros-Perrier - Fessy - Lully - L'Apralys - Margencel - Thonon.

9 juin - 7 h 30 - 83 km – D+ 1920 m – Openrunner n° 17997880

Thonon – Noyer - Les Moulins d'Amphion - Orcier - Jouvernaisinaz - Col du Feu (1120 m) - Col des Arces (1163 m) - Habère-Poche - Col de Terramont (1096 m) - Lullin - Vailly - La Vernaz - La Forclaz - Col du Grand Taillet (1041 m) - Le Fion - Chevenoz - Grange-Blanche - Vinzier - Larringes - Plan-Fayet - Thonon.

16 juin - 7 h 30 - 100 km « Fête des Pères » – D+ 1768 m - n° 17997173

Thonon – Le Jotty - Montriond - Morzine - Les Gets (1170 m) - Pont-des-Gets - Col de l'Encrenaz (1432 m) - Le Jotty - La Vernaz - Thonon.

23 juin - 7 h 00 - 101 km – D+ 1404 m - Openrunner n° 10815501

Thonon – Margencel - Bons-en-Chablais - Annemasse - Monnetier Mornex - La Muraz - Cruseilles - Col des Pitons (1335 m) - Le Salève - Collonges-Sous-Salève - Chêne-Bourg - Moniaz - Bons-en-Chablais - Fessy - Thonon.

30 juin - 7 h 30 - 90 km – D+ 1895 m - Openrunner n° 4238570

Thonon – Le Jotty - St-Jean-d'Aulps - Montriond - Les Lindarets - Col de Joux Verte (1760 m) - Morzine - Thonon.

7 juillet - 7 h 30 - 115 km – D+ 2311 m - Openrunner n° 3109369

Thonon - Armoy - Col de Jambaz (1027 m) - Quincy - Mieussy - Taninges - Samoëns - Col de Joux Plane (1712 m) – Morzine – Thonon.

14 juillet - 7 h 30 « Fête Nationale » - 86 km – D+ 1583 m - n° 9331891

Thonon - Les bougeries - l'Ermitage - Armoy - Vailly - La Vernaz - Le Biot - Col du Corbier (1237 m) - Chevenoz - Les Faverges - St-Paul - Thonon.

21 juillet - 7 h 30 - 92 km – D+ 1637 m – Openrunner n° 17999877

Thonon – Lully - Fessy - Gros-Perrier - Col de Saxel (943 m) - Boège - Pont de Fillings - Marcellaz - Peillonex - St Jean de Tholome - La Tour (lac) - Viuz-en-Sallaz - Col du Perret (963 m) - Villard - Col du Cou (1116 m) - Orcier - Trassy - Plateau de Lonnaz - Thonon.

28 juillet - 7 h 30 - 105 km – D+ 2056 m – Openrunner n° 17999912

Thonon - l'Ermitage - Les Grangettes - col du Feu (1120 m) - Bellevaux - Pâques - Col de Jambaz (1027 m) - Onnion - Plaine-Joux - Ludran - Boège - Burdignin village - Habère-Lullin - Habère-Poche - Col des Moises (1121 m) - Allinges - Thonon.

4 août - 7 h 30 - 98 km – D+ 1973 m - Openrunner n° 5496533

Thonon – Vailly - Bellevaux - Col de Jambaz (1027 m) - Mégevette - St-Denis - Col de la Ramaz (1559 m) - Col de l'Encrenaz (1433 m) - Es-sert-Romans – Thonon.

11 août - 7 h 30 - 95 km – D+ 1698 m - Openrunner n° 10815431

Thonon – Morzine - La Plagne - Avoriaz (1800 m) - Les Lindarets – Thonon.

15 août - 7 h 30 - 84 km - « Assomption » – D+ 1854 m – n° 17999933

Thonon – Armoy - Le Lyaud - Les Chambrettes - Col du Feu (1120 m) - Vauverdanne - Col de Terramont (1096 m) - Habère-Poche - Torchebise - La Fully - Plaine Joux - Col de Ludran (938 m) - Boège - Col de Saxel (943 m) - Lully - Margencel - Thonon.

18 août - 7 h 30 - 90 km – D+1571 m - Openrunner n° 3102995

Thonon - Bioge - St-Jean-d'Aulps - Côte d'Arbroz - Col de l'Encrenaz (1433 m) - Pont-des-Gets - Col des Gets (1170 m) - Morzine – Thonon.

25 août - 7 h 30 à Allinges « La Chablaisienne 2024 »

1^{er} septembre - 8h00 - 100 km – D+ 1249 m - Openrunner n° 15781168

Thonon – Margencel - Brécovens - Lully - Bons - St-Cergues - Lossy - Pont-de-Fillings - Findrol - Contamine-sur-Arve - Noyer – La Côte d'Hyot (sommets) - Peillonex - Viuz-en-Sallaz - Pont-de-Fillings - Boège - Col de Saxel (943 m) - Fessy - Cervens - Draillant - Noyer - Thonon.

8 septembre - 8 h 00 - 97 km – D+ 2113 m - Openrunner n° 3102231

Thonon – Plan-Fayet - La Gerbaz - Larringes - Vougron - Vinzier - Vacheresse - Col du Corbier (1237 m) - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Bellevaux - La Côte - Col de Terramont (1096 m) - Habère-Poche - Col des Moises (1121 m) - Draillant - Le Lyaud - Thonon.

15 septembre - 8 h 00 - 100 km – D+ 1580 m – Openrunner n° 17999991

Thonon – Noyer - Armoy - Vailly - Bellevaux - Col de Jambaz (1027 m) - Quincy - Le Pont-du-Giffre - Marignier - La Combaz - Cormand - Saint-Jeoire - Onnion - Megevette - Col de Jambaz (1027 m) - Les Mouilles - Col de Terramont (1096 m) - Lullin - Vailly - Armoy - Thonon.

22 septembre - 8 h 00 - 71 km - D+ 1388 m - Openrunner n° 17998483

Thonon - Sciez - Massongy - Les Gléterans - Ballaison - Brens - Marclay - Col de Saxel (943 m) - Boège - St André-de-Boège - Burdignin - L'Espérance - Reculfou - Argençe - Col des Moises (1121 m) - Orcier - Allinges - Marclaz - Thonon.

29 septembre - 8 h 00 - 84 km - D+ 1238 m - Openrunner n° 18000026

Thonon – Noyer - Le Villard - Perrignier - Draillant - Armoy - Vailly - Col de Terramont (1096 m) - Burdignin - Boège - Chez Layat - Col de Saxel (943 m) - Fessy - Lully - Bonnatrait - Sciez - Coudrée - Anthy - Corzent - Thonon.

6 octobre - 8 h 30 - 75 km – D+ 1006 m – Openrunner n° 18000082

Thonon – Corzent - Anthy - Cinq-Chemin - Mésinges - Allinges - Noyer - Le Lyaud - Les Chambrettes - Orcier - Draillant - Bons-en-Chablais - Ballaison - Massongy - Chevilly - Sciez - Breccovens - Perrignier - Le Villard - Noyer - Thonon.

13 octobre - 8 h 30 - 75 km – D+ 641 m – Openrunner n° 18000141

Thonon - Margencel - L'Apralis - Brécovens - Chez Jacquier - Fessy - Bons - St-Didier - Brens - Machilly - Moniaz - Juvigny - Carat - Pupilings - Choulex - Meinier - Corsier - Anières - Hermance - La Zonette - Col-longette - Artangy - Chens-sur-Léman - Bardenuche - Les Grandes Conches - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Margencel - Thonon.

20 octobre - 8 h 30 - 85 km – D+ 1033 m – Openrunner n° 17998597

Thonon - Lugrin - Neuvecelle - L'X - Champanges - Plan-Fayet - Thonon - l'Ermitage - Les Cochons - Moulin d'Amphion - Trossy - Maugny - Cervens - Breccovens - Chez Jacquier - Brenthonne - Saint-Didier - Ballaison - Massongy - Sciez - Margencel - Thonon.

27 octobre - 8 h 30 - SORTIE DE CLOTURE

(à définir en fonction du lieu de rassemblement).



semaine fédérale

jpm

Le plus grand rassemblement annuel international de cyclotourisme

8000 !

8000 touristes qui découvrent le territoire à vélo

800

800 bénévoles

8

8 jours de grand air

mobilisation de tout un territoire



randonnées ffct

bernard gil

pour en savoir plus : <https://veloenfrance.fr>

CLUB
PLUS D'INFO

CONTACT

LIEU D'ACCUEIL



24
mars

GRAND ANNEMASSE-BELLEGARDE CYCLO TOUR
CLUB DES CYCLOTOURISTES ANNEMASSIENS VOIRONS - SALÈVE
<https://veloenfrance.fr/randonnee/grandannemasse-bellegarde-cyclotour-mars-2024>

JEAN-LOUIS DONNEAUX

PLACE DES MARCHÉS
2, RUE CHARLES DUPRAZ
74100 ANNEMASSE

INSCRIPTION WEB : <https://inscriptions-ffct.org/grand-annemasse-bellegarde-cyclotour-2024/>



1^{er}
avril

RANDONNÉE DE PRINTEMPS CHALLENGE GÉRARD LAVOREL
CYCLO-CLUB RUMILLIEN
<https://veloenfrance.fr/randonnee/printemps-challenge-gerard-lavorel-avril-2024>

ISABELLE TRANCHANT

STADE DE FOOT
RUE DU STADE DE FOOT
74150 RUMILLY



28
avril

RANDONNÉE DE LA MANDALLAZ MONTAGNE D'ÂGE
CLUB DES CYCLOTOURISTES ANNEMASSIENS VOIRONS - SALÈVE
<https://veloenfrance.fr/randonnee/mandallaz-montagne-age-avril-2024>

ANDRÉ GEORGES

SALLE D'ANIMATION RURALE
74330 SILLINGY

INSCRIPTION WEB : <https://cycloclubmandallaz.fr>



12
mai

RANDONNÉE DES SOURCES DU LAC D'ANNECY
CYCLOS FAVERGES

DAVID LEYNE

SALLE POLYVALENTE
PLACE JOSEPH SERAND
74210 FAVERGES-SEYTHENEX

<https://veloenfrance.fr/randonnee/sources-lac-annecy-mai-2024>



1^{er}
sept

LES 4 S DU SALÈVE
LA COPPANDY DU SALÈVE

HUBERT LACROIX

COMPLEXE SPORTIF DE CRUSEILLE

<https://veloenfrance.fr/randonnee/4s-saleve-septembre-2024>

74350 CRUSEILLES



15
sept

RANDOS ROUTE ET VTT GENEVOIS ET MONTAILLOUX
VC ST-JULIEN LES CYCLOS DU GENEVOIS

XAVIER SYLVESTRE

CENTRE

<https://veloenfrance.fr/randonnee/randos-route-vtt-genevois-montaillox-septembre-2024>

74160 ARCHAMPS



3
oct

VEL'OPTIMISTE SOLIDAIRE RANDONNÉE ITINÉRANTE PSH
CODEP HAUTE-SAVOIE
<https://veloenfrance.fr/randonnee/veloptimiste-solidaire-randonnee-itinerante-pour-psh-octobre-2024>

CATHERINE BORGET-ROUET

PAQUIER
9^{TER} AVENUE D'ALBIGNY
74000 ANNECY

cyclo montagnardes

bernard gil

le graal...
quatre randonnées exceptionnelles pour
passionnés dans les grands massifs français

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

FF
vélo

**TUTOYEZ
LES SOMMETS !**

JURA
15/16 JUIN

PYRÉNÉES
15/16 JUIN

VOSGES
22/23 JUIN

ALPES
29/30 JUIN

**CYCLO
montagnardes**

2024

TOUTES LES INFOS
FFVELO.FR



carré d'as!



chablaisienne 2024

bernard gil

« la chablaisienne » 17^{eme} édition
dimanche 25 août 2024

allinges

... la grande randonnée
ouverte à tous
sans chrono
sans classement
pour le plaisir du vélo,
tout simplement...

inscriptions en ligne :
<https://www.cyclos-thonon.fr>



tour du lac

jean-luc houot

randonnée permanente
label fédéral 350-20

180 ou 213 km

D⁺ 900 ou 1.800 m



organisation
renseignements :
www.cyclos-thonon.fr
contact / correspondant
jeanluchouot@cegetel.net



défi : 20 cols du chablais

jean-luc houot

trois boucles!

Boucle 1 :
sept cols 141 km D+ 3 429 m :
Feu 1.120 m
Terramont 1098 m
Jambaz 1027 m
Ramaz 1610 m
Savolière 1418 m
Encrenaz 1432 m
Joux-Verte 1760 m

Boucle 2 :
cinq cols 144 km D+ 3 310 m :
Cou 1117 m
Plaine-Joux 1249 m
Joux-Plane 1700 m
Ranfolly 1658 m
Corbier 1237 m

Boucle 3 :
huit cols 137 km D+ 3 439 m :
Les Moises 1121 m
Saxel 943 m
Ludran 938 m
Perret 963 m
Les Arces 1163 m
La Plagne 1170 m
Grand Taillet 1041 m
Tréchauffé 1241 m

contact / correspondant
jeanluchouot@cegetel.net



randonnée permanente
label fédéral 365-22

vingt cols
422 km
D+10178 m

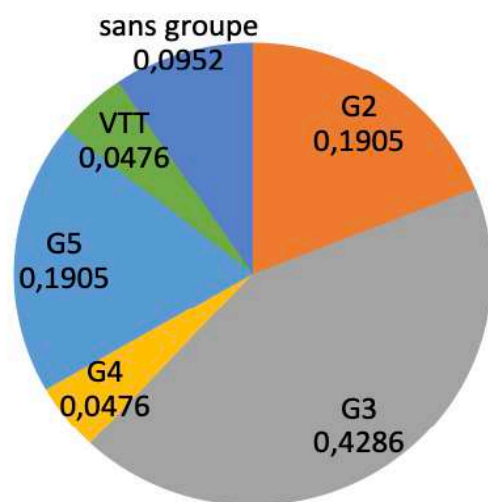


organisation
renseignements :
www.cyclos-thonon.fr

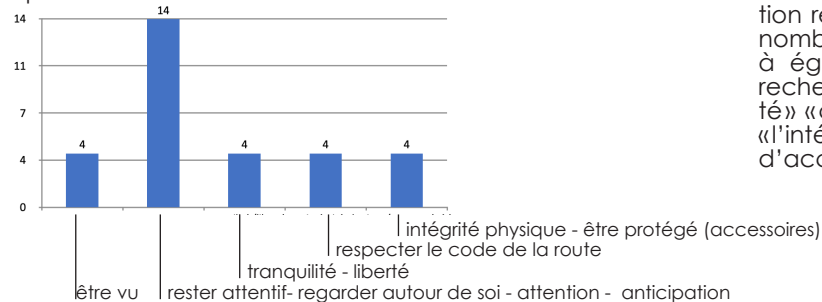
enquête de sécurité 2023

dr alain prigent dr pierre mathieux

Le but de l'enquête est de faire un état des croyances et comportements en matière de sécurité au sein du club
 21 réponses sur 98 participants soit 21 % de retour.
 La disparité du taux de réponse par groupe reflète-t-elle l'intérêt porté par chaque groupe à la sécurité ?

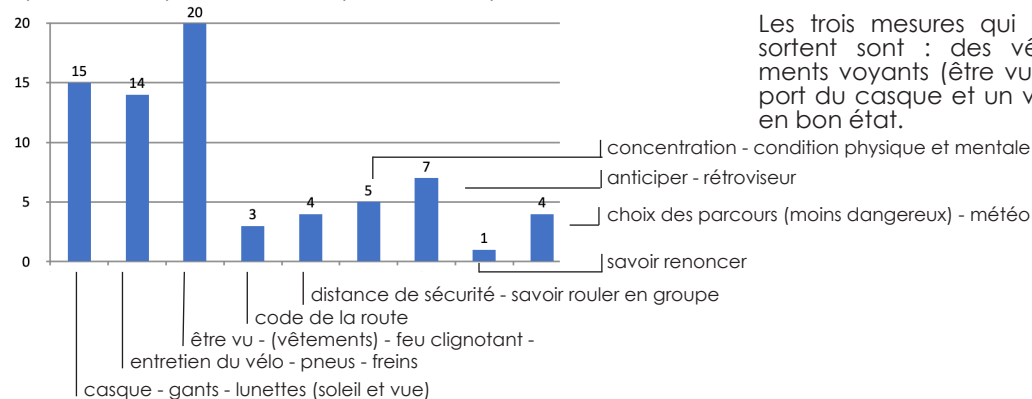


question 1 : votre définition de la sécurité à vélo



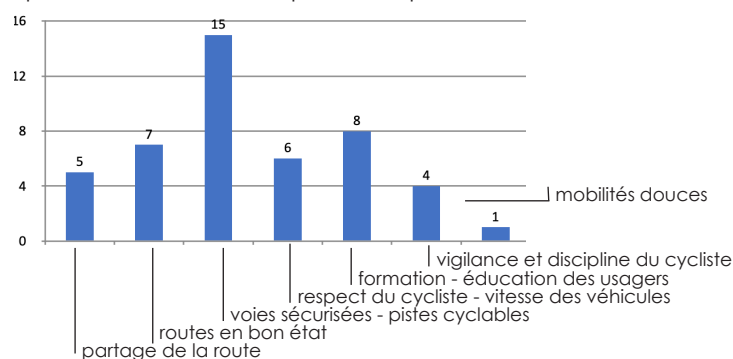
« l'attention » est la définition revenue le plus grand nombre de fois (14) suivie à égalité de « être vu » recherche de « tranquillité » «code de la route» et «l'intégrité physique» (pas d'accident)

question 2 : quelles mesures prenez-vous pour assurer votre sécurité à vélo ?



Les trois mesures qui ressortent sont : des vêtements voyants (être vu) le port du casque et un vélo en bon état.

question 3 : selon vous qu'est-ce qui améliorerai la sécurité des cyclistes ?



La demande de voies sécurisées est largement majoritaire (15 réponses).
 Suivent par ordre décroissant : demande de formation des tous les usagers de la route, des routes en bon état, le respect du cycliste, le partage de la route, la vigilance du cycliste, le développement des mobilités douces.

A mis cyclotouristes, bonjour.
Avant de lire la suite de cet article, essayez de répondre sans tricher à ce petit quizz :

Le port du casque est obligatoire en cas de pluie quelque soit l'âge du cycliste.

Le jour, hors agglomération et par visibilité insuffisante, le port du gilet de haute visibilité est obligatoire.

Le gilet de sécurité est obligatoire la nuit

L'avertisseur sonore est obligatoire sur un vélo.

Peut-on téléphoner sur un vélo.

En agglo, la voiture qui double doit laisser une distance d'1,5 m avec le vélo.

Dans un rond-point, les cyclos peuvent rouler au milieu comme les voitures.

On peut rouler à deux de front la nuit.

Chargé de la Sécurité à vélo avec nos amis Paul et Alain, je me suis penché sur ce que dit la loi en matière de prévention routière pour les cyclistes.

Je ne reprendrai pas tous les articles qui traitent de ce sujet, car ils sont effectivement fort nombreux, mais je vais cependant vous relater les plus importants, histoire de se remémorer l'essentiel.

En 2022, 43% des véhicules vendus en France ont été des vélos. En outre, on voit de plus en plus de vélos cargos, transportant des passagers (humains ou pas) ou d'autres affaires encore plus insolites!

Face au dérèglement climatique, les Français sont de plus en plus convaincus par la nécessité de repenser leurs façons de se déplacer.

A Paris, les habitants ne sont que 34% à posséder une auto contre 95% en zones rurales, d'où l'importance du Savoir Rouler A Vélo, de savoir s'orienter (GPS, Cartographie), de savoir réparer son vélo en cas de panne mineure (stage mécanique) et enfin d'adopter les bons gestes en cas d'accident (PSCI) : tous ces stages vous sont proposés par le CRT avec des formateurs compétents, alors n'hésitez pas à vous inscrire...

I : EQUIPEMENT DU VELO ET DU CYCLISTE

- Obligatoire de jour comme de nuit: catadioptre arrière rouge, oranges latéraux, avant blanc et sur les pédales.

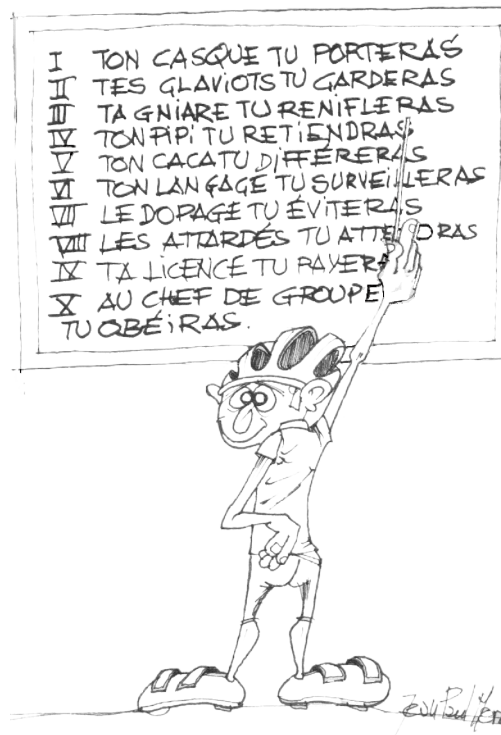
- Obligatoire seulement la nuit ou le jour si la visibilité est insuffisante (tunnel, brouillard) : feu de position

avant jaune ou blanc non clignotant, arrière rouge clignotant ou non, gilet de sécurité haute visibilité hors agglomération.

- Pas de clignotant rouge attaché à un casque, un brassard ni même de deuxième clignotant sur le vélo ?...

- Avertisseur sonore timbre ou grelot : pas de sifflet, cloche, trompes, etc...

-



Freins avant et arrière obligatoires.

- Casque chez les moins de 12 ans.

- Pas de casque audio ni d'oreillette.

- Un portable à la main est interdit et passible d'une amende de 22€.

- Un état d'ébriété coûte 135€ et la confiscation du

vélo... boire ou rouler, je vous laisse le choix!

II : CYCLISTE PIETON

Un cycliste poussant son vélo est considéré comme un piéton.

Hors agglo, le piéton marche à gauche de la chaussée, mais le cycliste piéton à droite.

Les enfants de moins de 8 ans peuvent rouler sur les trottoirs sauf interdiction particulière.

III : REGLES DE CIRCULATION

Parfois autorisé sur la voie de bus

Quand 2 véhicules se suivent (vélos inclus), le second doit maintenir une distance de sécurité suffisante parcourue pendant deux secondes : les cyclistes en groupe en file indienne pour s'abriter du vent sont donc en infraction!...

Deux de front sont possibles à condition de se remettre en file simple dès la chute du jour, ou si les conditions l'exigent : véhicule en approche par ex...

Au carrefour ou dans un rond-point, le cycliste peut rouler à droite ou à gauche après s'être signalé.

Au feu rouge, il peut remonter la file sur la gauche s'il ne franchit pas de ligne blanche pour se positionner devant.

Un véhicule doit laisser 1 m en dépassant en agglo et 1,5 m hors agglo.

Les règles concernant les pistes et bandes cyclables sont un peu longues et finalement tiennent du bon sens!

IV : RAPPORT AUX PIETONS

Le piéton est toujours prioritaire / cycliste en ville comme à la campagne, sur un passage clouté ou non.

Voilà en résumé les points principaux des règles de conduite à vélo ; vous pouvez en savoir plus sur legifrance.gouv.fr.

Je ne suis pas sûr que toute cette législation soit suivie à la lettre, mais que tout ça ne vous empêche pas de profiter de ce sain loisir qu'est le vélo ; sachez découvrir notre beau pays qu'est la France (et Dieu sait qu'elle est belle pour qui sait aller au fond des choses...), mais n'hésitez pas non plus à vous expatrier hors de nos frontières, car le monde entier est passionnant à parcourir en voiture, à pied et bien sûr à vélo.

Au plaisir de rouler avec vous toutes et tous.

sécurité

alain prigent

médicaments et sport

Pratiquer une activité sportive régulière est indispensable dans le maintien d'une bonne hygiène de vie et d'un bon état de santé général.

Certains médicaments sont susceptibles d'interférer avec cette pratique.

Faire du vélo doit nous rendre attentif, si nous sommes personnellement concernés par une prescription médicale ou en cas d'automédication. Il est, alors, impératif d'être vigilant en cas de prise de certaines molécules, afin d'éviter la survenue d'effets indésirables.

Bien lire les notices présentes dans les boîtes des médicaments et ne pas hésiter à interroger les professionnels de santé en cas de doute.

L'Agence Française de sécurité sanitaire des produits de santé a notamment mis en place des pictogrammes (représentant une automobile dans un triangle) visant la prévention, sur l'emballage des médicaments impactant la vigilance.

Il ne s'agit pas d'arrêter un traitement qui vous a été prescrit parce que vous pensez qu'il pourrait nuire à vos performances sportives. Alerte votre médecin et discutez avec lui de la suite à donner.

Quels médicaments pour quels effets indésirables ?

Cette liste a pour but de vous informer afin de sécuriser votre pratique sportive, mais en aucun cas de l'interdire.

- **Ceux entraînant des troubles digestifs** (douleurs ou brûlures d'estomac, nausées, diarrhées, etc.) **pouvant être majorés par la pratique sportive** : anti-inflammatoires, antalgiques, aspirine, anticoagulants, et bien d'autres.

- Pensez à éviter d'ingérer des aliments et boissons trop acidifiés.

- **Ceux prescrits pour fluidifier le sang et éviter que des caillots se forment dans les vaisseaux sanguins** : anticoagulants, aspirine, mais aussi ceux prescrits pour d'autres indications : anti-inflammatoires non stéroïdiens, acide valproïque (anti-épileptique), etc. Ils seront à l'origine de retard de la coagulation du sang avec risque hémorragique, en cas de blessures et/ou de chutes.

- **Portez impérativement votre casque.**

- **Ceux entraînant des troubles de la vue (trouble de l'accommodation)** : difficulté à passer rapidement de la vision de près à la vision de loin ou gêne à la lumière: impression d'être aveuglé par trop de lumière). Parmi eux : anti-dépresseurs, neuroleptiques, antihistaminiques

(contre les allergies, le rhume et la toux sèche), médicaments contre la maladie de Parkinson.

- **Portez des corrections visuelles et /ou de soleil de haute protection.**

- **Ceux entraînant vertiges, troubles de l'équilibre et étourdissements** : Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, les traitements contre l'hyper-tension, les médicaments contre la douleur appartenant à la famille des **opiacés** (morphine et ses dérivés), les **médicaments psychotropes** prescrits contre l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, les psychoses et autres troubles psychiques, certains antibiotiques de la famille des **cyclines**, des **quinolones** et des aminosides ou encore contre l'épilepsie peuvent entraîner ce type de troubles. De nombreux autres médicaments peuvent également provoquer des troubles de l'équilibre : diurétiques, médicaments contre l'asthme, les vomissements, la migraine, le paludisme, l'allergie, la toux, etc.

Ils sont alors à considérer avec précautions dans la pratique sportive : **évités de pratiquer un sport potentiellement dangereux (y compris le vélo), en particulier pendant les premiers jours de traitement.**

- **Plus souvent encore, dans le cadre de la pratique sportive, ceux pouvant engendrer des problèmes musculaires et tendineux** :

- Des crampes

Les antibiotiques de la famille des quinolones, les diurétiques (favorisent l'élimination du calcium dans les urines (le calcium est nécessaire au bon fonctionnement des muscles)), les gluco-corticoïdes, les traitements contre l'excès de cholestérol ou certains traitements contre le **cancer** et contre l'infection par le **VIH/sida** peuvent provoquer ce trouble musculo-squelettique, qui se manifeste par des contractions musculaires involontaires plus ou moins douloureuses.

Pensez à **s'hydrater très régulièrement.**

- **Des tendinites, des douleurs musculaires et articulaires** avec **certains** antibiotiques (de la famille des quinolones).

- **Ceux à l'origine de baisse de la vigilance de part leurs effets sédatifs** : Ils entraînent une **diminution de l'activité de l'organisme et du tonus musculaire** (sommolence, **troubles du sommeil**, sensation de fatigue, difficultés de concentration, confusion mentale).

Les médicaments concernés sont très nombreux : des médicaments contre l'anxiété et les **troubles du sommeil** (benzodiazépines), des médicaments contre la **dépression**, des médicaments contre les psychoses et autres troubles psychiques (**neuroleptiques**), les médicaments contre les allergies, le rhume ou la toux sèche, contenant un **antihistaminique**, des médicaments contre la toux ou contre la douleur contenant de la **codéine**, du **tramadol** ou de la **morphine**, des médicaments contre la maladie de Parkinson ; un médicament contre les nausées et vomissements, le **PRIMPERAN**, antibiotiques de la famille des quinolones.

La prise de ces médicaments peut mettre en danger les personnes qui pratiquent des sports potentiellement dangereux.

- **Ceux à l'origine de tremblements ou des difficultés à coordonner les mouvements** : notamment les médicaments contenant

du **lithium**, des antiépileptiques contenant de l'**acide valproïque**, les antidépresseurs de la **famille des imipraminiques** ou des **inhibiteurs de la recapture de la sérotonine**. C'est le cas également de certains neuroleptiques, des antihistaminiques antiallergiques les plus anciens et des antiasthmatiques bronchodilatateurs.

- **Ceux à l'origine de douleurs des mains et des pieds**, ayant des effets indésirables sur les terminaisons nerveuses situées dans les pieds et les mains (douleurs locales de type brûlure, picotement, décharge électrique, impression d'écrasement, etc.) Sont les plus souvent incriminés :
la **chloroquine**, une substance qui prévient et traite le paludisme (NI-VAQUINE, SAVARINE) ;
des substances contre certaines infections : **métronidazole et tinidazole** ;
certains médicaments contre le **cancer** et contre l'infection par le **VIH/sida** ;
l'**amiodarone**, une substance utilisée contre les troubles du rythme cardiaque ;
la **nitrofurantoïne** utilisée contre les infections urinaires.

Médicaments Effets indésirables

ANTIBIOTIQUES :

Quinolones : vertiges, troubles de l'équilibre - crampes- tendinites, des douleurs musculaires.

ANTICOAGULANTS-FLUIDIFIANTS :

Aspirine – Anti-vitamines K - Hépariniques : troubles digestifs - risque hémorragique.

ANTI-HYPERTENSEURS :

Diurétiques : vertiges, troubles de l'équilibre- crampes.

HYPOCHOLESTEROLEMIANTS :

Statines : crampes - douleurs musculaires - douleurs articulaires.

ANTI-DOULEURS ANTI-INFLAMMATOIRES :

Codéine -Tramadol – Morphine – AINS : troubles digestifs - risque hémorragique - vertiges - troubles de l'équilibre - effets sédatifs .

PSYCHOTROPES :

Antidépresseurs – Tranquillisants - Antihistaminiques : troubles de la vue - vertiges - troubles de l'équilibre - effets sédatifs.

- Sources : VIDAL et Santé sur le Net



Bien lire les notices présentes dans les boîtes des médicaments...

licences

bernard boulesteix

une licence ? voir formules et tarifs ci-dessous. deux possibilités
 1/ par internet : cyclos-thonon.fr
 2/ bernard boulesteix : 04 50 26 81 47

FORMULES DE LICENCE					
Pour la pratique du cyclotourisme : <input type="checkbox"/> ROUTE <input type="checkbox"/> VTT <input type="checkbox"/> ROUTE-AE <input type="checkbox"/> VTT-AE <input type="checkbox"/> ROUTE-VTT-AE					
COTISATION CLUB + (COTISATION FFCT et ASSURANCE) + REVUE (en option)					
ASSURANCE CATEGORIE	Cotisation Club(A)	Mini Braquet (B)	Petit Braquet (B)	Grand Braquet (B)	TOTAL EN EUROS (A+B)
Adulte	15,00 € <input type="checkbox"/>	49,50 € <input type="checkbox"/>	51,50 € <input type="checkbox"/>	101,50 € <input type="checkbox"/>	
Jeune 18 à 25 ans	10,00 € <input type="checkbox"/>	33,00 € <input type="checkbox"/>	35,00 € <input type="checkbox"/>	85,00 € <input type="checkbox"/>	
FAMILLE					
Premier Adulte	15,00 € <input type="checkbox"/>	49,50 € <input type="checkbox"/>	51,50 € <input type="checkbox"/>	101,50 € <input type="checkbox"/>	
Deuxième Adulte	5,50 € <input type="checkbox"/>	34,00 € <input type="checkbox"/>	36,00 € <input type="checkbox"/>	86,00 € <input type="checkbox"/>	
Jeune 18 à 25 ans	5,50 € <input type="checkbox"/>	33,00 € <input type="checkbox"/>	35,00 € <input type="checkbox"/>	85,00 € <input type="checkbox"/>	
REVUE					



Xavier BRETON
 Opticien Diplômé
 Adaptateur lentilles de contact

Votre opticien s'engage

2, avenue des Allobroges
 74200 THONON-LES-BAINS
 Tél. : 04 50 71 33 30
 Fax. : 04 50 71 33 30
 breton_optique@yahoo.fr



venez rouler avec nous !

trois sorties
accompagnées
sans formalité
sans licence

route
vtt
vae

renseignements
et inscriptions

crt :

tél 06 01 92 34 91

cyclothonon@gmail.com

www.cyclos-thonon.fr



cyclos randonneurs Thononais 2024

www.cyclos-Thonon.fr

club affilié à la fctc 01712
fédération française de cyclotourisme

publication annuelle

rédaction : jean-paul poulet - jean-paul morin
- jacques philippe - colette rebours - sébastien
diez - ghislaine colloud - christian ydéma - alain
lejeune - jean-joseph bidal - jean-luc houot
- alain prévôt - fred biolaz - bernard gil - andrée
mermet - maurice menoud- brigitte bouvier - jo-
celyne mathieux nicole millet - gérard mathieux
- daniel vagnon - guy bardot - claude badier -
claude bouvier - bernard colloud - alain prigent
- pierre mathieux - bernard boulesteix.

mise en page : jean paul morin

correcteurs : andré toutai - jocelyne et claude
boujon

photos : différents membres du club

annonceurs : ferme de trossy - figaro coiffure - la
calèche chez deville - optique brand - la maille
d'or - allianz - péréard nid de guêpes - optique
2000 - mugnier électricité - coiffure les ciseaux
des châteaux - léman stores fermetures - Belle-
vaux taxi - tabac olivier et annick martin - nath
coiffure - bar le tonic « chez christelle » - ma-
çonnerie delucinges - générali katherine lhenry -
l'orange bleue - au fil de l'immo - deya - du-
cret traiteur - cic - spar - cora - morel-chevillet
charpente - fillion imprimerie - garage du lac
nissan - ford - kia jacquet - giant - automobiles
peugeot - green 2 go vélos électriques - pains et
gourmandises - fournil du chablais - culture vélo.

imprimerie fillion

VENTE
RÉPARATION
LOCATION
ROUTE | VTT | LOISIR | ÉLECTRIQUE | ENFANT

Thonon-les-bains
Quai de Morand - 23 chemin de la route
74200 THONON-LES-BAINS
Tel. 04 50 26 12 87 - thonon@thonon.fr

FORD PUMA
HYBRIDE | B. DE CHANGEMENT

FORD THONON
7 ROUTE IMPÉRIALE - 74200 ANTHY-SUR-LÉMAN
www.ford-thonon.groupe-maurin.com

GIANT
THONON-LES-BAINS

Vente de vélos
Réparations toutes marques

22 rue du Pamphiot
74200 Thonon les Bains

www.giant-thonon-les-bains.fr

VÉLOS
électriques

Green2GO

AU FIL DE L'IMMO
Sylvie GOSSET

La Calèche
Chez Deville
BOUTIQUE - RESTAURANT

DELUCINGE MAÇONNERIE
EURL

Destruction de nids de Guêpes et frelons
Multi-services

La Maille D'Or

SALON
NATH COIFFURE

COIFFURE
MATHIEUX
FIGARO

BELLEVAUX TAXI

ELECTRICITE GENERALE
ELEC

LA FERME DE TROSSY

Les Ciseaux
des Châteaux
Salon de Coiffure

Katherine Lhenry
Agent Général d'Assurance

l'Orange bleue
man coach
Fitness

NISSAN
e-POWER
La puissance d'un moteur sans recharge

NISSAN THONON
7 Route Impériale, 74200 Anthy-sur-Léman
04 50 81 89 70
www.nissan-thonon.fr

VEHICULES NEUFS KIA

DE 100 VEHICULES
D'OCCASION

JACQUET
COIFFURES
THONON

privilégiez
nos
sponsors!

opti2000

BRAND
OPTIQUE
THONON

Bar Le Tonic
Le plaisir du moment

LÉMAN STORES
FERMETURES

Boulangerie
Pâtisserie
Snacking

BOUCHERIE - CHARCUTERIE
TRAITEUR
Christian DUCRET

CIC

SPAR

Allianz

Tabac - Presse
Loto - PMU

Valérie et Olivier Lallemand
Pains
et
Gourmandises

cora
Amphion et Chablais

FILLION
IMPRIMERIE / CREATION / COMMUNICATION VISUELLE

DEYA
G&L
RECOUPERTURE

A. MOREL-CHEVILLET

garage du lac
nissan - ford - kia jacquet - giant - automobiles
peugeot - green 2 go vélos électriques - pains et
gourmandises - fournil du chablais - culture vélo.

garage du lac
nissan - ford - kia jacquet - giant - automobiles
peugeot - green 2 go vélos électriques - pains et
gourmandises - fournil du chablais - culture vélo.



GIANT

THONON-LES-BAINS

**Vente de vélos
Réparations toutes marques**

**22 rue du Pamphiot
74200 Thonon les Bains**

www.giant-thonon-les-bains.fr



VÉHICULES NEUFS KIA



+ DE 100 VÉHICULES D'OCCASION

TOUTES MARQUES RÉVISÉS & GARANTIS



**JACQUET
AUTOMOBILES
THONON**

**CONCESSIONNAIRE KIA & VENTE OCCASIONS
TOUTES MARQUES**

WWW.JACQUETAUTOMOBILES.FR / 04 50 72 70 81

ROUTE DE GENÈVE - 74 200 MARGENCCEL / THONON

* 7 ANS OU 150 000 KM (1ER DES DEUX TERMES ECHU) VALABLE POUR TOUS LES MODÈLES KIA EN FRANCE METROPOLITAINE ET CORSE (HORS DOM-TOM) ET DANS TOUS LES ETATS MEMBRES DE L'UE AINSI QU'EN NORVÈGE, SUISSE, ISLANDE ET À GIBRALTAR. HORS VEHICULES UTILITAIRES ET VEHICULES À USAGE COMMERCIAL

