

VOTRE MAGASIN CULTURE VÉLO THONON-LES-BAINS

# VENTE RÉPARATION LOCATION

ROUTE | VTT | LOISIR | ÉLECTRIQUE | ENFANT



[www.culturevelo.com](http://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](mailto:74thonon@culturevelo.com)

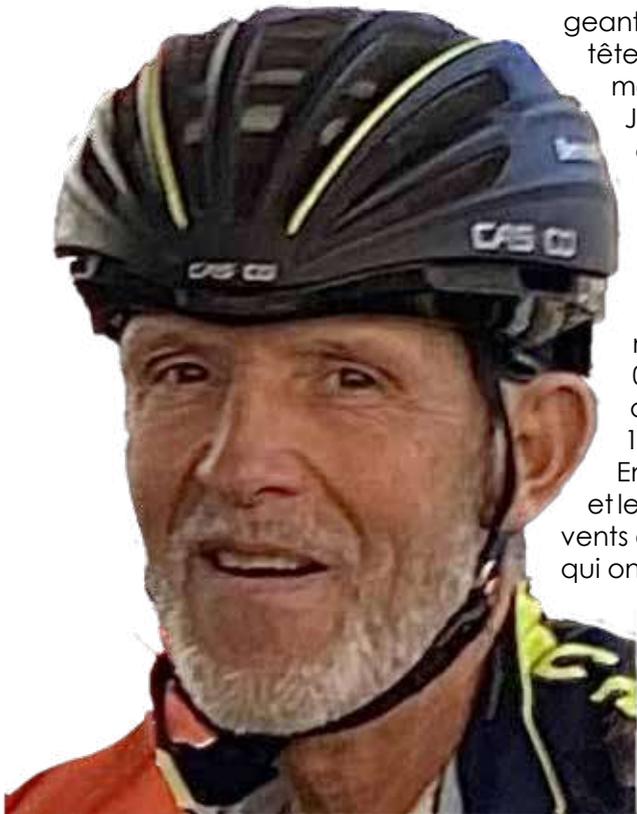
CULTURE  
**vélo**

CYCLOS RANDONNEURS THONONNAIS 2025



# éditorial

bernard gil



**E**n 2025, Le club fêtera ses 50 années d'existence et en ma qualité de président fraîchement élu, il me revient l'honneur de cette célébration. Alors, je profite de cet édito pour témoigner, au nom de l'ensemble des licenciés, notre reconnaissance à tous les présidents, dirigeants et bénévoles, qui se sont succédés à la tête du CRT et ont assuré le bon fonctionnement du club et surtout sa pérennité.

Je ne vais pas ici raconter la genèse du club, d'autres s'en chargeront mieux que moi dans les pages suivantes de cette revue, mais seulement rappeler que c'est en 1975, que Christian Viardot et Daniel Voide décident de créer l'association «Les Cyclos Randonneurs Thononais» dont les statuts seront déposés le 04/07/1975 en Préfecture d'Annecy (JO du 05/08/1975). Christian Viardot en est le 1<sup>er</sup> président.

Entre temps, de l'eau a coulé sous les ponts et le «navire» a flotté irrémédiablement contre vents et marées grâce aux différents capitaines qui ont maintenu le cap... Et c'est en 2016, que Jacques Philippe prend la barre du bateau baptisé « la présidence » et donne un nouveau souffle au club avec notamment, en fin de mandat, un équipage record de 211 matelot(e)s (licencié(e)s. Son sens du relationnel, son dynamisme et sa détermination à rénover sont cer-

tainement à l'origine de ce franc succès.

En 2024, après trois mandats successifs, il passe le gouvernail (exigence des statuts) avec la satisfaction d'avoir mené le navire à bon port.

C'est donc le 18 novembre 2024, que j'ai été élu (seul candidat) \* et suis devenu le 7<sup>ème</sup> président des Cyclos Randonneurs Thononais. Point de révolution, mais la volonté de poursuivre le travail déjà réalisé et d'œuvrer dans la simplicité et la fidélité aux valeurs de notre association dont la solidarité, la convivialité et le plaisir en sont les fondements. Je suis convaincu que de beaux horizons restent à explorer et des défis à relever avec vous et pour vous. Ensemble donnons de la force et de la lumière à notre passion et agissons pour la Sécurité des cyclistes, toutes pratiques confondues. Enfin, pour conclure et avant de souhaiter bon vent au CRT, permettez-moi de rappeler cette citation d'Henry Ford...

« Se réunir est un début,  
rester ensemble est un progrès,  
travailler ensemble est la réussite »

\*(seul candidat), cette parenthèse pourrait paraître inutile, voire futile, mais cela me permet, bien au contraire, de souligner l'importance des bénévoles dans une association. Nous avons besoin de leur engagement soit dans la gouvernance (comité), soit dans l'organisation des différentes missions (forum, Chablaisienne...). Sans bénévoles, il n'y aurait pas de club!

# Lucette

jpm



**L**ucette nous a quitté, nos souvenirs cyclistes prennent un ton bien triste.

Bien sûr, nous la savions très mal, mais nous connaissions aussi sa volonté et son courage, nous ne croyions pas vraiment qu'elle nous quitterait.

Au début des années quatre-vingt-dix, Lucette était « le sourire » du groupe des Touristes, elle était « l'accueil aimable » des nouveaux inscrits, chaque dimanche matin, place des Arts, souvent seule femme du groupe, elle était la note de féminité gaie, vive, prompte à la répartie, cependant toujours digne ! Dans le monde masculin de ce temps là, elle a toujours su garder la bonne distance, gardienne des limites à ne pas franchir, entretenant ainsi au sein du peloton une ambiance à la fois franche et détendue.

Impliquée dans la vie du CRT, au fil des ans, elle assumait de nombreuses responsabilités, y compris vice-présidente.

L'an dernier encore elle était commissaire aux comptes tâche technique et aride.

Lors des « grandes sorties » jadis, en voiture suiveuse, elle assurait

la sécurité et l'intendance, ingrate mission ! En 1997 le CRT organisa une expédition au Mont Ventoux ! Lucette en tête, du groupe Touriste fut de la partie ! Alors, les années suivantes, elle n'hésita pas à gravir la plupart des grands cols des Alpes : Bonnette ! Galibier ! Izoard ! Vars... cycliste au long cours elle parcourut, en compagnie de Pierre, différentes provinces de France et d'innombrables randonnées locales et régionales.

Tout récemment encore, elle traversa les Alpes d'Antibes à Thonon !

L'hiver, avec Pierre et quelques amis, elle pratiquait le footing dans les Bois-de-Ville sans jamais manquer au petit buffet amical chez l'un, chez l'autre... Notre chagrin s'alourdit au fur et à mesure que les souvenirs reviennent, d'heure en heure de jour en jour Lucette nous manquera toujours plus.

Volontaire et digne, elle affronta le plus implacable mal avec une volonté et une force exemplaires.

Elle, si courageuse, si grande face à la souffrance, nous l'appelions la « Petite » Lucette...

# isabelle

jean-pierre lacombe



**I**sabelle, tu nous as quitté le 2 décembre, trop tôt, trop jeune, après dix-huit mois de lutte contre une terrible maladie, entourée et choyée par les tiens. Ils ont su te rendre les soins que ta vie durant, tu avais avec attention donné aux autres en tant qu'infirmière, jusqu'à la dernière pandémie de Covid.

Tes passions premières, outre l'affection que tu vouais à ta famille et tes petits enfants adorés étaient la course à pied, les marathons que tu pratiquais aux « Foulées Chablaisiennes » avec ta fine équipe de copines ; et puis la montagne, le ski de rando qui était notre passion commune, qui nous emmenait de la Dent d'Oche au Mont Viso, aux Ecrins ou aux sommets du Queyras.

Le vélo tu le pratiquais entre amis, avec de belles itiné-

rances, et plus récemment je t'avais embarqué dans l'aventure CRT. Tu progressais vite, nous avions enchaîné quelques jolis cols alpins et le Covid ne nous avait pas empêché d'aller reconnaître les parcours de Naussac pour le séjour de l'année suivante.

Et puis l'an dernier lors du magnifique séjour d'Apt au Luberon, une fatigue et une tristesse inhabituelle ont commencé à inquiéter...

Discrète mais infiniment souriante et gaie pour ceux qui te côtoyaient, toujours attentive et bienveillante, tu n'as pas eu le temps ni la force d'aller plus loin au sein de la famille Cyclos.

Nous ne t'oublions pas, nous qui avons encore l'insigne chance de pouvoir marcher, courir, grimper, skier, pédaler ...



# comité

les bateliers de la volga

**secrétaire :**  
**éric wasilewski**  
Résidence Claude Debussy  
4 bis, route de la combe  
74200 margencel  
06 09 08 16 56  
ricauchet@sfr.fr

**président :**  
**bernard gil**  
Résidence Claude Debussy  
1, rue des musiciens  
74200 thonon  
06 01 92 34 91  
oulig74@gmail.com

**délégué sécurité**  
**pierre mathieux**  
474, route des riandes  
74500 publièr  
06 81 53 86 07  
jopiflo.mat@orange.fr

**trésorier :**  
**claud badier**  
66, rue des fontaines  
74200 anthy-sur-léman  
06 01 77 45 39  
claudbadier66@gmail.com

**alain prévôt**  
les heures claires  
13, chemin de froid-lieu  
74200 thonon  
06 83 46 87 72  
anprevot47@yahoo.fr

**comission séjours :**  
**jean-luc houot**  
le parc ravel b2  
6, chemin du pillon  
74200 thonon  
06 03 70 27 68  
jeanluc.houot@cegetel.net

**relations avec la presse :**  
**andré touati**  
les soldanelles  
59, avenue jules ferry  
74200 thonon  
06 65 76 74 80  
landre5211@yahoo.fr

**webmestre adjoint :**  
**jean-françois simond**  
résidence les chênes  
2, chemin de mireille  
74200 thonon  
06 08 92 93 84  
jfsimond1967@gmail.com

**licences :**  
**bernard boulesteix**  
60c, chemin des agasses  
74200 allinges  
06 25 12 74 55  
boulesteix.bernard@neuf.fr

**formation :**  
**jean-claude swiatezak**  
37 f route de corzent  
74200 anthy-sur-léman  
06 61 85 03 78  
thononjc@gmail.com

**féminines - intendance**  
**logistique évènements :**  
andrée mermet  
65, chemin de morcy  
74200 thonon  
06 13 41 82 57  
dedemermet@gmail.com

**responsable tenue du club adjointe :**  
**jocelyne boujon**  
405, chemin de leyriat  
74200 allinges  
06 77 89 76 87  
claujoboujon@orange.fr

**responsable tenue du club :**  
**colette rebours**  
résidence cap ouest  
5, rue de verdun  
74200 thonon  
06 24 01 80 69  
coletterebours@orange.fr

**sport & santé :**  
**alain prignt**  
78, impasse des fours  
74200 publièr  
06 61 52 35 35  
alain.prignt6@wanadoo.fr

**annonceurs gestion du drive boîtes mail**  
**pierre leroux**  
82 avenue de corzent b101  
74200 thonon  
07 61 30 60 96  
pierre.leroux74@gmail.com

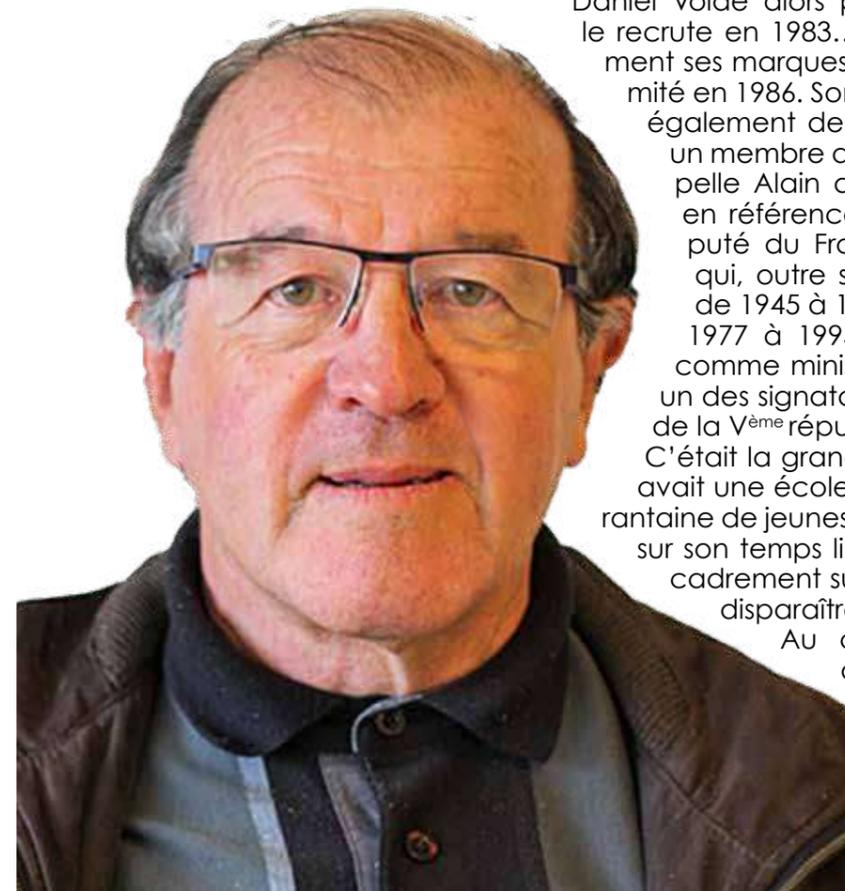


les bateliers de la volga ilia répine 1873

CYCLOS RANDONNEURS THONONNAIS 2025 7

# alain lejeune dit « max » trente-huit ans de bénévolat!

jean-luc houot



**A**rrivé en Haute-Savoie en provenance de Normandie en 1980, Alain est rentré au CRT par accident! je m'explique, suite à un accident de ski, il doit faire des séances de kiné auprès de Daniel Voide alors président du club qui le recrute en 1983... Alain trouve rapidement ses marques puisqu'il entre au comité en 1986. Son surnom de Max vient également de cette époque : c'est un membre du club dont le fils s'appelle Alain qui le prénomme ainsi en référence à Max Lejeune, député du Front Populaire en 1936 qui, outre sa carrière de député de 1945 à 1977 et de sénateur de 1977 à 1995 finira quand même comme ministre du Sahara et sera un des signataires de la Constitution de la V<sup>ème</sup> république.

C'était la grande époque où le club avait une école cyclo avec une quarantaine de jeunes dont Alain s'occupait sur son temps libre. Hélas faute d'encadrement suffisant cette école va disparaître.

Au comité, Alain remplit déjà les fonctions de secrétaire depuis 1990. Il prend également part à la vie du comité départemental 74 où il occupera successivement les postes de

secrétaire, puis trésorier avant de remplacer le président et d'assurer un mandat de quatre ans.

Parallèlement, il travaille aux Télécom du temps du Minitel et des fils téléphoniques aériens jusqu'en 2004 (est-ce que vous avez remarqué cette déformation professionnelle qui lui fait surveiller la tenue et l'alignement des poteaux téléphoniques!) donc si on compte bien cela fait déjà 20 ans qu'il est à la retraite...

Toujours d'humeur égale à vélo, c'est toujours un compagnon de route agréable. Sa consommation de rosé (son péché mignon) ayant de beaucoup diminué lui permet de mieux escalader les cols, mais l'âge venant, je crois que la tentation du VAE va bientôt le faire basculer dans le Lithium...

Je ne parlerai pas non plus de ses autres engagements en tant que bénévole, que ce soit pour encadrer les enfants au ski scolaire (ATEL) ou d'accompagner les seniors à raquettes ou à pieds au sein de Chablais Léman Loisirs.

Je pense que l'on peut lui laisser prendre une retraite bien méritée du comité et lui souhaiter encore une longue route à bicyclette avec nous.

Le 6 février 2025, l'Office Municipal des Sports lui décernera le trophée des meilleurs bénévoles de clubs et associations. Alain est également titulaire de la médaille de bronze de la Fédération Française de Cyclotourisme et de la médaille d'argent «Jeunesse et Sport».

Tel : 04 50 73 98 42 1200 rte de Noyer - 74200 ALLINGES  
ou Tel : 04 50 72 60 43 533 avenue de Sciez 74140 SCIEZ

Valérie et Olivier Lallement  
*Pains et Gourmandises*  
535, av. de Thonon - Noyer - 74200 Allinges  
Tél. 04 50 70 52 17

**TMT PEINTURE**  
Peinture intérieure et extérieure  
Papier peint - Revêtement de sol

Tél. 04 58 66 08 27 - Port. 06 64 66 28 56  
Email: yusuftamturk6@gmail.com  
Sites: 837 779 255 00012

**FILLION**  
IMPRIMERIE  
CREATION

[www.fillion-imprimerie.fr](http://www.fillion-imprimerie.fr)

il était une fois le crt...

# 1975 - 2025 le crt a 50 ans!



il était une fois le crt...

daniel voide

**C**hristian Viardot avait dans le sang le cyclotourisme, le vrai, le pur, celui qui se pratique sans recherche de performance, de classement. Son père, cyclotouriste convaincu l'avait habitué dès son plus jeune âge à faire de très longues randonnées sans assistance à travers leur Bourgogne natale.

À son arrivée à Thonon pour travailler à l'usine Thomson, Christian fut déçu de ne pas trouver de club de cyclotourisme et me contacta à l'automne 1972 pour me faire part de son intention de créer un club. Président fondateur de l'Union Cycliste Thononaise, j'avais développé au sein du club un groupe de « cyclistes du dimanche » d'abord pour les dirigeants puis pour les amis et les amis des amis!

Ce groupe prenait chaque saison de plus en plus d'importance. Aussi le projet de Christian me séduisit-il tout de suite car j'avais toujours eu l'intention de normaliser ce groupe de non licenciés et de le développer.

En quelques minutes de discussion avec Christian et Pierre Ballois nous sommes mis d'accord pour

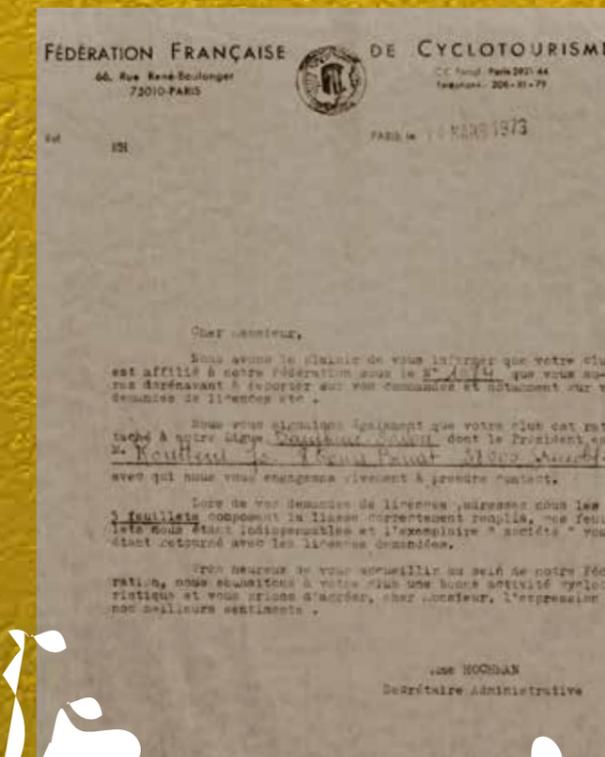
former une section de cyclotourisme au sein de l'UCT.

Christian Viardot prit la présidence de cette section et Pierre Ballois fut nommé trésorier.

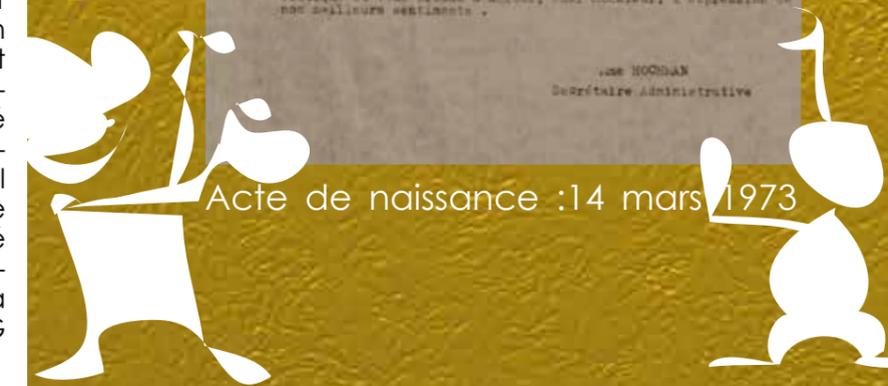
Et l'aventure commença dès mars 1973 avec affiliation à la FFCT le 14 sous le N° 1084, puis la création d'une école de jeunes cyclos.

À noter qu'à l'époque Christian était très exigeant sur le matériel, à savoir : vélo avec garde-boue, sacoche au guidon pour le ravitaillement, matériel de réparation et k-way!

Hélas! J'abandonnais par manque de disponibilité la présidence de l'UCT fin 1973. Au cours de la saison 1974 des dissensions apparurent entre les dirigeants de l'UCT et les responsables de la section de cyclotourisme qui décidèrent de quitter l'UCT pour former les « cyclotouristes Thononais » club affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme en juin 1975 et auquel j'adhérais comme simple membre licencié, rapidement je fus nommé vice-président! Au décès de Christian en juin 1978, on me demanda d'assurer l'intérim en attendant l'AG où Pierre Ballois fut élu président.



Acte de naissance :14 mars 1973





il était une fois le crt...

**daniel voide : 1980 - 1989 dix ans de présidence!**



1978 : l'épopée d'eberbach 450 km...

il était une fois le crt...

**alain chevrolier « Tintin » :  
1990 - 1995  
cinq ans de présidence!**

jpm d'après alain lejeune

La vocation, la volonté, le rêve d'Alain était de faire du CRT le plus grand Club de Haute-Savoie. Il modernisera les tenues, imposera le port du casque, organisera de très nombreuses participations aux randonnées ffct, à cette époque le CRT « raflera » nombre de coupes et trophées, il favorisera la naissance du groupe « Temps libre » qui, sous la houlette de Milo Ostier « sévira » en semaine. Il pérenniera la participation du CRT au brevet de Montbard en hommage à Christian Viardot, initiera la conquête des grands cols suisses et tant et tant de raids inoubliables... Alain fut un président rigoureux, exigeant, attaché aux valeurs de l'effort, du sport et tout particulièrement du cyclisme qu'il pratique encore de nos jours...

PARMI TANT ET TANT DE CRÉATIONS :

- 1990 : les lacs italiens
- 1991 : le Pilat
- 1992 : le Massif central
- 1993 : le Morvan
- 1994 : le vercors et le Diois
- 1995 : un retour à Eberbach



# il était une fois le crt...

**jean-luc houot : 1996 - 2015 :  
20 ans de présidence!**



**V**ingt ans de présidence! Record absolu! Il est impossible de résumer un tel parcours.

L'empreinte qu'a laissée Jean-Luc est indélébile.

Il fut un président attentif à chacun, serviable, dévoué, inventif.

Pendant vingt ans, lors de chaque réunion (nombreuses à l'époque) Jean-Luc a frappé les trois coups en staccato percutant à défaut de « brigadier » avec son bouillon fétiche.

Jean-Luc encouragea avec une égale attention tous les groupes du club. Grâce à lui, tous, y compris les « touristes » participèrent nombreux aux sorties, stages, séjours qu'il développa d'année en année.

Il obtint des subventions communales et départementales. Il initia et pérennisa les « stages de début de saison », « les grandes sorties » d'été qui sont encore organisées de nos jours. Il modernisa « la journée Thononaise de la bicyclette » en « Balcons du Léman » puis, en 2007, créa avec Jean-Claude Reynaud « La Chablaisienne ».

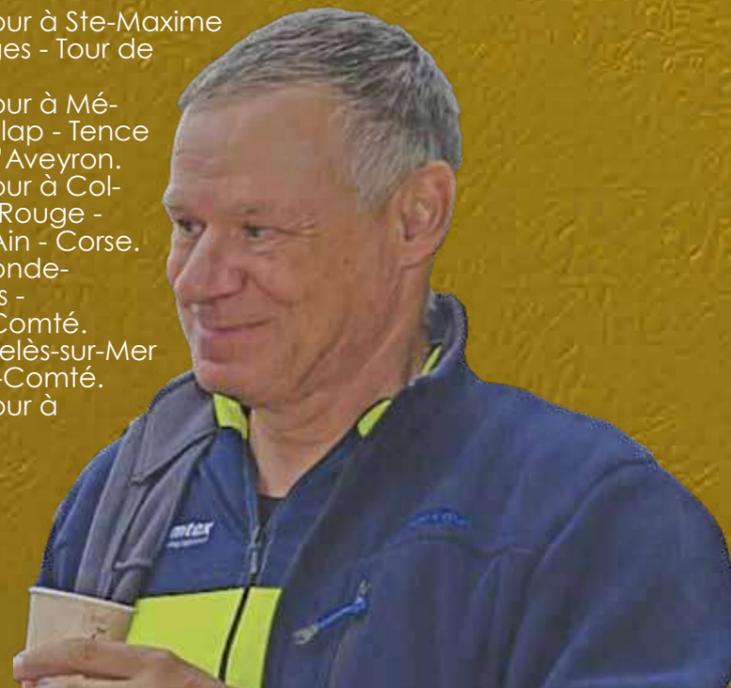
Grâce à une connaissance phénoménale des petites routes, Il mit au point des centaines d'itinéraires partout en France.

Il donnera aux sorties de pentecôte un nouvel élan.

En 2010 il reçut la médaille de bronze « jeunesse et sport »

PARMI MILLE CRÉATIONS :

1996 : Gorges du verdon - Tour du Mont-Blanc - Raid Pyrénéen - Rallye du Beaujolais.  
1997 : Voirons-Salève - Mont Ventoux - Le Briançonnais.  
1998 : Luberon.  
1999 : Locarno - La Madeleine - Izoard Vars Bonnette - Alsace.  
2000 : Séjour dans le Vercors - Grands Cols  
2001 : Séjour à Tortona - Mont Ventoux - Stelvio - Ardéchoise.  
2002 : Vingt-trois randonnées FFCT! Lalonde-les-Maures - Puy-de-Dôme - Champsaur Valgaudemar Giobernay.  
2003 : Ardéchoise - Semaine Fédérale - Gap - Tour du Mont-Blanc.  
2004 : Eberbach - Ardèche.  
2005 : Pentecôte en Italie - Cimes de l'Assiettaz.  
2006 : Drôme Provençale - Lamalou.  
2007 : Séjour à Rémuzat - Trieste-Thonon.  
2008 : Alsace - Tour du Cantal.  
2009 : Haut Doubs - Séjour à Cervia - Antibes-Thonon.  
2010 : Séjour au Lavandou - La haute Loire - Tour de la Lozère.  
2011 : Séjour à Ste-Maxime - Les Bauges - Tour de l'Hérault.  
2012 : Séjour à Méjanes-le-Clap - Tence - Tour de l'Aveyron.  
2013 : Séjour à Colonges-la-Rouge - Tour de l'Ain - Corse.  
2014 : Lalonde-les-Maures - Franche-Comté.  
2015 : Argelès-sur-Mer - Franche-Comté.  
2016 : Séjour à Fréjus



# il était une fois le crt...

**jacques philippe 2016 - 2024 :  
9 ans de présidence.**

**P**endant neuf ans, Jacques Philippe - champion de la communication et de la relation - l'effectif du CRT a considérablement progressé... À l'instant où il quitte sa charge il y a deux-cent-onze licenciés au club, c'est un record! Jacques a su efficacement affecter des missions précises à chacun des membres du comité, auxquels il attribua des « titres » significatifs. Jacques tint à maintenir les grandes sorties d'été, en augmenta le nombre et la diversité. Il rendit plus accessible le site « cyclos-thonon.fr ». Il eut à gérer les années COVID il sut prendre les dispositions idoines. Porté sur une pratique sportive il pédala avec les groupes de tête, impulsa avec succès la distribution d'un maillot plus moderne, plus proche des compétiteurs que des cyclotouristes traditionnels. Il s'impliqua avec l'agrément de l'Education Nationale, dans la mission scolaire « Savoir rouler à vélo ». Il favorisa l'avènement d'une section VTT qui manquait au CRT ouvrant ainsi une voie possible pour l'adhésion de plus de jeunes.

Fait notable, c'est durant la présidence de Jacques que le VAE s'implanta bousculant l'ordre des différents groupes et la hiérarchie du club, Jacques a dû et su gérer diplomatiquement ce bouleversement sans précédent.

PARMI MILLE CRÉATIONS :

2016 : Séjour à Fréjus - Tour du Tarn - Menthon-Thonon  
2017 : Séjour à Hyères - Tour de l'Aude - Séjour dans les Dolomites.  
2018 : Séjour à Gréoux - Séjour en Corse - Jura.  
2019 : Séjour à Balaruc - Tour de Chartreuse - Rais Clermont-l'Hérault - Séjour dans le Massif central.  
2020 Séjours annulés (COVID).  
2021 : Séjour à Naussac - Séjour dans le Doubs.  
2022 : Séjour au lavandou - Séjour à Métabief - Séjour à Moux-en-Morvan - Séjour au Mont Dore.  
2023 : Séjour dans le Lubéron - Longeville - Séjour à Chateaux Arnoux.  
Séjour à Bussang.

2024 : Séjours à Tence à Argelès - Vercors -



**à suivre...  
voir page 1**

# argelès : les marcheuses

photos marie badier



les « accompagnatrices » marcheuses infatigables

NOUS SOMMES LÀ,  
POUR QUE VOUS SOYEZ BIEN LÀ BAS.

Selectour  Ailleurs Voyages



SÉJOURS - CIRCUITS - CROISIÈRES - VOYAGES SUR MESURE

2, rue des Italiens 74200 Thonon-les-Bains | 04 50 70 20 20 | thonon@ailleurs.com  
Lundi au vendredi : 9h30 - 12h30 / 14h - 18h30 | Samedi : 9h30 - 12h30  
[www.aillervoyages.com](http://www.aillervoyages.com)



1371 route des montagnes 74470  
bellevaux  
07.61.30.60.96



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

COIFFURE  
masculine

# FIGARO

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

# 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](http://www.lafermedetrossy.com)

# argelès du 8 au 13 avril 2024

andré touati

**E**n ce bel après-midi d'avril, nous nous sommes retrouvés à Argelès sous un beau soleil. Première surprise le vent aussi avait pris rendez-vous à Argelès cette même semaine, peu importe nous étions décidés et heureux de montrer nos superbes tenues et nos vélos de « compétition ». Malgré le vent, nous sommes partis à la découverte de cette belle région qui nous a offert ses plus beaux paysages, ses plages et ses cols différents de nos cols Haut-Savoie.

Mais du groupe « 1 » aux « Pédales Douces » nous avons défilé et vaincu (dans la douleur pour certains) ces parcours dessi-

nés par Jean-Luc.. Collioure, Port - Vendres, Banyuls-sur-mer, Saint-Cyprien, Le Canet, au bout d'une semaine n'ont plus de secrets pour nous, mais le village le plus apprécié des CRTiste a été Castelnou, village médiéval perché au fin fond de la montagne (aie! mes jambes). Pour l'hébergement ; l'animation ainsi que le bar au top , les repas ainsi que les pique-niques à la hauteur, mais les chambres! Je n'en dirais pas plus. Pour finir le club a offert le pôt de départ ce qui a clôturé une bonne semaine . Comme aurait pu dire Jean-Paul « z'auriez dû v'nir »!



# argelès du 8 au 13 avril 2024

andré touati



# la chapelle en vercors

du 10 au 14 juin 2024

daniel deslorieux

**... de superbes randonnées des paysages à couper le souffle...**

Cette année, nous étions vingt-sept à partir pour le Vercors pour séjour VTT. Brigitte, Alain, Maurice et Didier étaient partis en reconnaissance quelques semaines avant histoire de tester les superbes circuits concoctés par Brigitte et retenir les parties les plus accessibles aux trois groupes de niveaux. Ils en ont aussi profité pour tester les deux hôtels du village que nous avons réservé et où effectivement nous avons été très bien accueillis. Un grand merci à tous les quatre! Un temps plutôt frisquet à notre arrivée 10 juin sur le

plateau de Lente, mais immédiatement la magie de ces immenses étendues opère. Rassemblement le matin sur la place du village avec le soleil au rendez vous. Nous faisons trois groupes enmenés par Brigitte, Andrée et Alain. Avec parfois des passages exigeants, pas vrai les filles! Mais après l'effort, toujours le réconfort! Très beau séjour en conclusion. Dommage qu'Isabelle ait dû nous quitter prématurément à la suite d'une chute, mais heureusement vite secourue par nos deux médecins Michel et Jean-Pierre.



# la chapelle en vercors

du 10 au 14 juin 2024

daniel deslorieux



... avec parfois des passages exigeants, pas vrai les filles!



... la magie des grands espaces opère...

# 22 - 29 juin retour à tence

jean-luc houot

## **séjour (intense) à tence du 22 au 29 juin**

Certains ont voulu me tancer d'avoir choisi (avec les membres de la commission séjour...) Tence pour notre sortie estivale.

Eh bien, comme souvent ils ont eu tort...

C'est donc avec une petite troupe du CRT que nous sommes allés découvrir cette magnifique région. Perché au-dessus du village, notre village vacances (890 m) avait de bonnes dispositions : en effet chaque binôme était logé dans un bungalow avec cuisine équipée, salle de séjour avec TV et une chambre par occupant. Par contre, lors de notre arrivée en voiture, nous avons testé un de ses accès depuis la vallée du Lignon, et bien nous ne l'avons emprunté à vélo qu'une seule fois et encore en descente...

Comme je l'avais expliqué dans ma présentation de la sortie, la Haute Loire est un

département élevé. Et donc, les circuits proposés étaient assez montagneux avec un départ perché et donc un retour en montée. La géologie fait également que les rivières ont creusé des vallées assez profondes et donc, chaque fois que l'on descend à un pont, il faut s'attendre à avoir le même dénivelé pour revenir sur le plateau! Un département également peu peuplé, ce qui fait que chaque jour, notre principal souci était de trouver un bar pour notre traditionnelle pause-café du matin et du midi.

Pour notre première journée, nous sommes allés faire un tour sur les routes de l'Ardéchoise, en passant par St-Bonnet-le-Froid où il faisait effectivement froid avec un brouillard pénétrant! Heureusement le reste du parcours se fit sous un soleil retrouvé à travers le nord de l'Ardèche jusqu'à descendre à Annonay (322m).



## 22 - 29 juin retour à tence

jean-luc houot

La deuxième journée se passait également sur les hauteurs de l'Ardèche, nous avons pu apprécier l'engouement des villages tous décorés pour le passage de la cyclosportive dans leurs rues. Pas de café trouvé le matin, mais une bonne auberge nous accueille avec nos pique-niques le midi. Nous n'aurions pas pu manger au restaurant, car toute l'équipe était mobilisée pour nourrir les enfants de l'école voisine. Le troisième jour, nous avons remonté une partie des gorges de la Loire (c'est moins long que de descendre la Loire à vélo jusqu'à Nantes!) Le lendemain fut certainement une des plus belles journées de ce séjour : suite aux orages de la nuit, nous sommes partis avec une température idéale pour des cyclos sur un parcours au milieu de la forêt du parc naturel du Pilat.

Je ne vous ai pas encore parlé de la circulation automobile sur les routes que nous empruntons...

Ce cinquième jour notre destination est la source de la Loire que tout le monde situe au mont Gerbier-de-Jonc. Le croirez-vous, sur la route de corniche sous le mont Mézenc, en voiture, nous avons croisé un fonctionnaire (le facteur!) et trois autres véhicules.

Pas grand'chose à raconter sur notre dernière sortie, en effet des impératifs m'obligent à rentrer sur Thonon l'après midi donc, je n'ai fait le parcours que jusqu'à la pause-café où hélas une incompréhension a quelques peu dispersé le reste de la troupe. Enfin tout ce petit monde a pu rejoindre notre gîte pour une dernière soirée avant le lendemain de rentrer dans le Chablais.



biking



**l'Orange  
bleue**

mon coach  
**Fitness**

THONON - DOUVAIN

pierre leroux

**L**e biking a trouvé sa place durant la trêve hivernale, commencé début de l'année 2023 dans la salle de notre partenaire L'ORANGE BLEUE à VONGY, c'est une trentaine d'inscrits sur le groupe WatshApp pour une fréquentation d'une vingtaine de participants tous les quinze jours.

Le biking est un cours de cyclisme en salle qui consiste en l'utilisation de vélos fixes, et en groupe, le tout en musique. Encadré par un coach les intensités sont variées.

Cette discipline est efficace en guise d'entraînement pour préparer la saison outdoor suivante. Les cours ne comportent aucun mouvement technique, ouvert à tous l'entraînement consiste à pédaler en rythme, sur des musiques stimulantes, phases d'accélération, de montagnes et récupération.

De la remise en forme à la performance le biking est un cours complet qui dure de 45mn à 1h, au fil des séances vous améliorez visiblement votre souffle, votre endurance, et stimulez votre circulation sanguine.

Alors si vous désirez vous défouler et perdre du poids après les fêtes et sculpter votre corps, je reste à votre disposition pour tous renseignements.

Tel : 07 61 30 60 96

**vo**tre commerce de proximité



ouvert du lundi au dimanche

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

# 25 août 2024 la chablaisienne

bernard gil

**A tous les passionnés du vélo, nous vous donnons rendez-vous : dimanche 31 août au stade à Sciez (74140) pour l'édition 2025 de la Chablaisienne.**

C'était dimanche 25 août 2024 à Allinges! Le rideau s'est refermé sur une Chablaisienne 2024 dont les faits marquants ont été le passage matinal d'un front pluvieux, des températures plus fraîches et une fréquentation en chute libre.

Un naufrage météorologique, mais qui n'a pas découragé tout le monde puisque les Cyclos Annemassiens Voirons-Salève étaient bien là et nous ont adressé le message qui suit, après avoir remporté la coupe du club le mieux représenté...

- « Ah, La Chablaisienne!

La rando cyclo organisée par nos amis du club de Thonon... On ne la raterait pour rien au monde... Même la pluie n'a pas réussi à nous dissuader... enfin, à dissuader 12 d'entre nous! Pour les autres, visiblement, les prévisions météo ont eu raison de leur motivation. On ne peut pas leur en vouloir, surtout que le départ se faisait d'Allinges cette année... une petite difficulté supplémentaire, histoire de bien se réveiller avec la fraîcheur d'une pluie matinale.

Mais bon, les courageux qui ont bravé les éléments ont été récompensés. Comme quoi, même en petit comité, on sait faire du bruit! En tout cas, la prochaine fois, on espère que le soleil sera aussi motivé que nous... parce que franchement, il nous doit bien ça!

Merci au club de Thonon pour cette organisation au top et pour leur accueil chaleureux! On a passé une super journée! »

Une édition 2024 à vite oublier, mais nous tenons, tout de même, à adresser un grand merci à la mairie d'Allinges pour son accueil et son soutien matériel, ainsi qu'à Destination Léman (office de tourisme intercommunal).

Merci également à nos différents contributeurs (Château d'Avully à Brenthonne - Musée de Préhistoire et Géologie à Sciez - Château de Ripaille à Thonon et Jardin des Cinq Sens à Yvoire) qui nous ont permis de récompenser plusieurs participants. Sans oublier, les différents donateurs pour l'organisation du jeu « Le juste prix » afin de gagner un panier garni.





**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](http://www.deya-recup.com)

LUNETTERIE LENTILLES

# BRAND OPTIQUE



**THONON**  
1 AV. DU GÉNÉRAL DE GAULLE

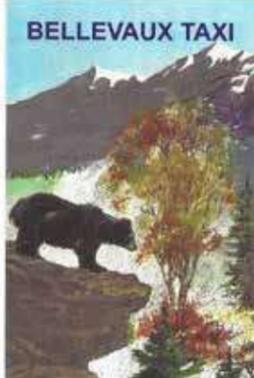
**BELLEVAUX TAXI**  
06 30 38 47 09



Transports Gares / Aéroports  
Transports Événementiels / Affaires  
Taxi conventionné Sécurité Sociale



[bellevauxtaxi@gmail.com](mailto:bellevauxtaxi@gmail.com)  
360, route du Champ du Noyer  
74470 BELLEVAUX



**BELLEVAUX TAXI**

**Allianz** 

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](mailto:karine.vulliez@allianz.fr)  
[www.allianz/vulliez](http://www.allianz/vulliez)

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



*Café des Sports*  
70 Avenue du Général de Gaulle

**RESTAURANT**  
**PLAT DU JOUR**  
**BAR - PMU**  
Tel : 04 50 71 32 21

# sécurité

pierre mathieux

**... les cyclistes représentent 7% de la mortalité routière...**



amis Cyclos bonjour!

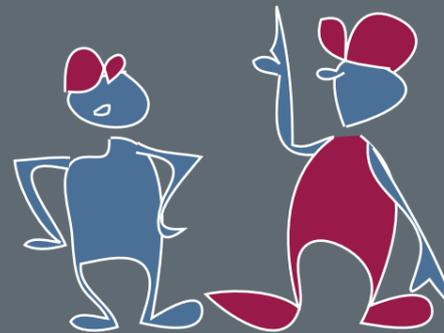
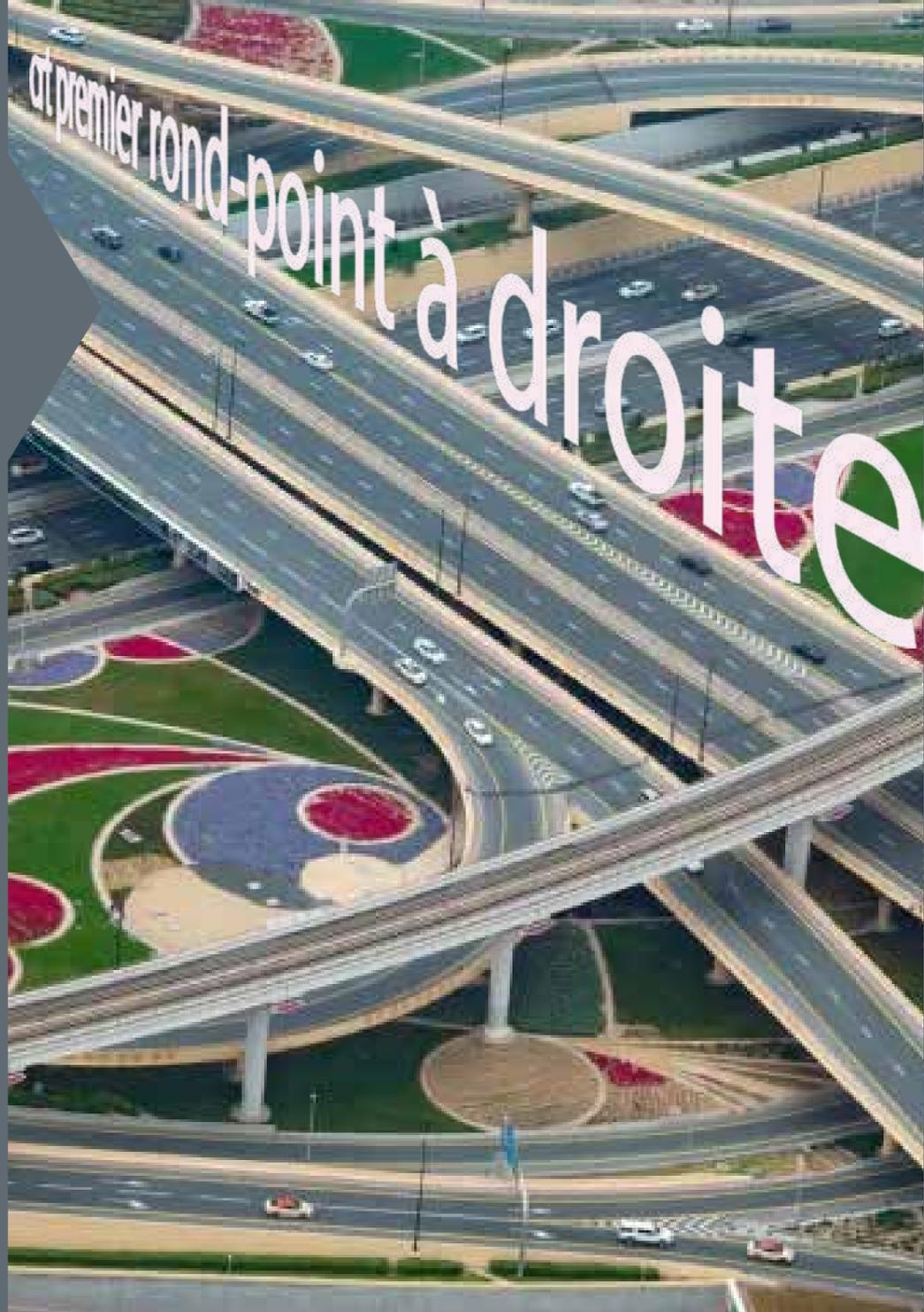
En matière de sécurité, les conseils sont si nombreux qu'il faudrait consacrer une revue entière à ce sujet ce qui vous donnerait vite le tournis et l'abandon de sa lecture!

Même si l'on meurt deux fois plus à pied qu'à vélo : deux-cent-trente cyclistes contre quatre-cent-quatre-vingt-quatre piétons de juillet 2023 à juillet 2024.

Même si les cyclistes ne représentent que 7% de la mortalité routière en 2022 et 16% des blessés graves, même si les premières causes de mortalité en France sont chez l'homme les tumeurs (32%) les maladies cardio-vasculaires (25%) et chez la femme inversement les MCV (29%) les tumeurs (25%), loin devant la mortalité par accidents de vélo (proche de 0,04% sur 631 000 morts en 2023).

N'oublions jamais que pour les personnes concernées et leurs famille, un accident c'est 100% de dommages, heureusement souvent bénins, mais parfois plus graves voire dramatiques.

Alors prenons le temps d'apprendre à rouler, seul ou en groupe, au milieu des autres usagers, respectons le code de la route, essayons même d'améliorer notre terrain de jeu par nos remarques auprès des autorités compétentes, et commençons par le b.a - b.a en allant consulter notre site FFCT et s'imprégner des conseils prodigués.



Pour ce faire, voici la démarche à suivre : <https://licencie.ffcyclo.org/>, connectez-vous sur votre compte licencié (N° de licence et MDP (mot de passe) : à créer s'il n'existe pas) Puis allez sur Documents - Commissions Fédérales - Sécurité Technique - Classeur Unité Sécurité à partir essentiellement de la page 9.

A titre d'exemple vous pouvez voir ci-contre le type de schéma très explicite sur la façon d'aborder une voie rétrécie ou un giratoire, l'ensemble des situations étant abordée dans le classeur.

Par ailleurs, tout au long de notre revue, vous pourrez lire également quelques encarts faciles à retenir.

Bonne lecture... Pour les plus assidus d'entre vous et sinon bonne route.

Que 2025 soit la moins accidentogène possible, dans le respect des autres usagers de la route. Pour finir, cette citation de Jean Bobet : « Le vélo, c'est le moyen et peut-être l'art d'extraire le plaisir d'une contrainte »



La maîtrise du vélo, de l'environnement, l'infrastructure, l'itinéraire

## Le cyclotouriste et les infrastructures routières

Le cyclotouriste est un usager vulnérable de la route. Il est particulièrement sensible à la qualité des aménagements routiers et à la prise en compte des besoins des cyclistes.

Cette fiche comprend deux parties. La première résume les types d'aménagement à aborder avec prudence. Elle compose l'un des chapitres de la Charte cyclable, consultable sur le site fédéral [www.fvelo.fr](http://www.fvelo.fr) ⇒ Accès consultant Espace Fédéral / Identifiants / Gestion documentaire / Les commissions fédérales / Sécurité - Technique / Charte cyclable

Le cyclotouriste utilise de préférence pour sa sécurité les voies à circulation apaisée. Il est donc important qu'il en connaisse les règles. Ce sera le but de la seconde partie de cette fiche. Pour une explication plus détaillée concernant la circulation apaisée il peut aussi se référer aux documents sur le site fédéral : [www.fvelo.fr](http://www.fvelo.fr) ⇒ Accès consultant Espace Fédéral / Identifiants / Gestion-Documentaire / Les commissions fédérales / La commission Sécurité /...

### Deux types d'aménagement à aborder avec prudence

#### • 1 - Les rétrécissements de la voirie

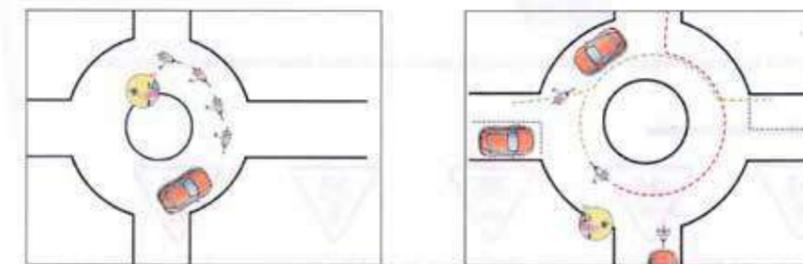
Ceux-ci visent à protéger un tourne-à-gauche (flots centraux) ou à ralentir la circulation (effet de pincement). Dans les deux cas, il est rarement possible pour un automobiliste de respecter l'espace de sécurité lors du dépassement d'un cycliste. Il faut être particulièrement vigilant. Utiliser, quand ils existent, les "by-pass" ou bandes cyclables.



#### • 2 - Les carrefours giratoires

Les giratoires sont conçus pour fluidifier la circulation. En l'absence d'aménagements spécifiques pour les cyclistes, les giratoires restent compliqués à franchir. Vous êtes cycliste : avoir le bon braquet pour aborder le carrefour, circuler au centre de l'anneau du carrefour giratoire quand il n'y a pas d'aménagement cyclable séparatif, ou au centre de la voie la plus à droite.

**Rappel** : un groupe n'existe pas dans le Code de la route, chaque cycliste doit respecter la signalisation.





**Boulangerie  
Pâtisserie**  
Snacking



Thonon - Évian - St-Paul - Publier - Amphion - Perrignier

**BOUCHERIE - CHARCUTERIE**



**TRAITEUR  
Christian DUCRET**

NOYER - ALLINGES  
04 50 70 53 74

THONON  
04 50 71 26 76

[www.boucherie-ducret.fr](http://www.boucherie-ducret.fr)  
[christian\\_ducret@bbox.fr](mailto:christian_ducret@bbox.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 Allages - BP 10066  
74200 THONON Cedex  
Tél. 04 50 70 14 03 - Fax 04 50 70 18 46  
E-mail : [info@lemanstores.com](mailto:info@lemanstores.com)

**Tabac - Presse  
Loto - PMU**

Olivier et Annick MARTIN

1200, route de Noyer  
74200 ALLINGES

07 71 06 86 96

[mart.oliannick@orange.fr](mailto:mart.oliannick@orange.fr)



**RS  
MAÇONNERIE  
RÉNOVATION**

Allinges

Radzieski Sébastien

0687905346

[sebastien.radzieski59@gmail.com](mailto:sebastien.radzieski59@gmail.com)

Maçonnerie  
Rénovation  
Terrasse béton  
Pose de parquet  
Carrelage / faïence  
Placo

**CIC**

Construisons dans un monde qui bouge.

**CIC Lyonnaise de Banque**

2, boulevard du canal 74200 THONON LES BAINS

Tel. 04 50 14 00 12 (appel local non surtaxé)

<http://www.cic.fr/>

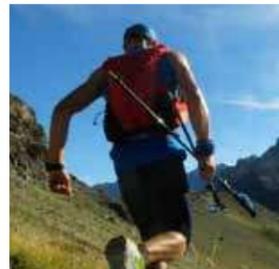
Tous formés pour sauver des vies  
bernard gil

### ... vous aussi devenez citoyen de sécurité civile...

Formation de terrain, adaptée à votre pratique  
Formez-vous au PSC\* grâce à votre club



C'est un miracle! :  
son cœur s'arrête  
pendant une course vtt, deux anges  
gardiens  
lui sauvent la vie...  
Dimanche 1er septembre, Jean-François a fait un arrêt cardiaque alors qu'il participait à la randonnée de la Thormonbou dans le Doubs...



Le 6 octobre dernier, un jeune père de famille victime d'un arrêt cardiaque sur le trail des Glières a été réanimé par trois autres coureurs. Leur sang froid et leur réactivité ont permis d'éviter le drame...

... dans la presse...



Tombé dans une piscine, un enfant de trois ans sauvé grâce aux gestes de premiers secours de son père et du maire...

\* PSC : premiers secours citoyen



la chaîne de secours



**VOUS !**      **POMPIERS**      **SECOURS MÉDICALISÉS**      **H**

# sport et santé

alain prigent

L'hiver arrive et, avec lui, le perpétuel dilemme : sortir faire du sport ou rester au chaud. Il y a pourtant de bonnes raisons de pratiquer une activité physique en extérieur quand il fait froid, à condition de prendre quelques précautions. Attention, tout de même, à la température ressentie : « La température affichée sur un thermomètre est bien supérieure à celle ressentie par un sportif en action, du fait de la vitesse de déplacement de ce dernier, une dizaine de kilomètres par heure, sensation à laquelle peut s'ajouter l'effet du vent ». En moyenne, « il faut facilement retirer 5° C ».

- 1. Bien connaître les risques  
Rouler quand il fait froid, c'est comme rouler quand il fait chaud : il y a des risques. Le corps humain a une température de 37° C et doit donc s'adapter à un air ambiant à moins de 5° C. « Afin de se réchauffer, les muscles demandent davantage de travail au cœur. La pompe

cardiaque et les artères sont plus sollicitées », Les risques cardiovasculaires, comme l'hypertension artérielle, sont donc accrus par grand froid, notamment chez les personnes d'un certain âge.

Et qui dit davantage de travail musculaire dit demande accrue d'énergie... « Comme les dépenses énergétiques sont plus importantes que d'habitude, le sportif peut plus facilement souffrir d'hypoglycémie ».

Quand il fait froid il faut donc limiter ses performances en diminuant l'intensité de son effort afin de permettre la mise en place d'adaptations cardio-respiratoires minimales indispensables à l'effort.

- 2. Adapter sa tenue  
Quand il fait froid, on se couvre! Mais pas trop non plus! Pour éviter d'étouffer après dix minutes d'effort, il vaut mieux opter pour des vêtements qui réchauffent, tout en laissant le corps respirer : Je vous propose la technique des trois couches

: la première couche en matière respirante, la deuxième couche avec une bonne isolation thermique pour éviter la déperdition de chaleur, la troisième couche pour protéger du vent ou de la pluie.

Sans oublier les extrémités, « qui ont souvent du mal à être réchauffées », celles-ci étant moins irriguées par le cœur par temps froid. Chaussettes adaptées et deux couches de gants sont une bonne solution : « En dessous, un premier gant de type soie, très fin, qui collera aux mains, et par-dessus un autre, type néoprène, façon gants de plongée. » Sans oublier les oreilles, le front et la nuque.

- 3. Ajuster son rythme  
Comme les muscles et le corps sont mis à rude épreuve, il est conseillé de bien s'échauffer ! « Un quart d'heure à vingt minutes », de préférence, et « si possible dans un endroit chaud, on peut faire quelques assouplissements chez soi ». L'idéal, c'est de commencer en douceur,



vélo par grand froid... en 2002!

« en trottinant », tout en terminant très lentement afin d'habituer l'organisme aux variations de températures. En cas de froid extrême, il est préférable, d'éviter les séances de fractionné, qui font travailler davantage le cœur.

Le tout, c'est de bien s'écouter : « Il faut écouter son corps, son cœur, ses muscles, ses sensations, et ne pas pousser la « machine trop loin ».

- 4. Boire sucré et chaud. Logique, direz-vous, avec un risque d'hypoglycémie plus important. Il faut donc éviter de sortir à jeun : « Lors d'une heure de course à pied, nous brûlons habituellement 250 à 300 calories. En hiver, ce chiffre monte facilement à 500 ». Il faut donc faire le plein d'énergie, en mangeant deux heures avant votre sortie. Sans oublier de bien s'hydrater, car le froid augmente le risque

de déshydratation. Optez pour de l'eau sucrée car « plus il fait froid et plus le sportif a besoin de sucre. De l'eau avec du sirop par exemple ».

5. Éviter de rouler en dessous de -5° C

Évidemment, si les conditions météorologiques sont trop rudes, mieux vaut éviter les efforts trop importants « Sous les -5° C degrés, en moyenne, mais tout dépend évidemment du niveau du sportif, du contenu de sa séance et de sa condition physique.

Et maintenant quelques conseils si vous souhaitez continuer à pédaler sur votre classique vélo de route :

- Roulez moins vite (c'est une évidence), en particulier dans les descentes, les virages et les secteurs ombragés où la chaussée risque d'être plus glissante (soyez vigilant sur l'état des routes).

# sport et santé

- Diminuez la distance et l'intensité de vos sorties (le grand froid est énergivore) ;

- Pensez à changer vos pneus pour d'autres avec des sections plus large (si le cadre de votre vélo le permet) pour une meilleure stabilité et adhérence (diminuez légèrement leur pression).

- Vérifiez régulièrement vos freins et privilégiez le freinage arrière (sauf en cas d'urgence où l'avant et l'arrière doivent être utilisés).

- Améliorez votre visibilité (vous et votre vélo). Sur des routes étroites, n'hésitez à vous imposer, c'est le meilleur moyen d'être vu.

- Si vous avez un vélo à assistance électrique,

pensez à recharger régulièrement la batterie (idem pour les groupes Di2 et Etap) ;

- Équipez-vous pour rester au chaud et au sec (sous-casque, chaussures et gants d'hiver, lunettes à lentilles photochromiques, etc.).

- Après chaque sortie, l'entretien du cycle est primordial ! Un nettoyage rigoureux et l'huilage des pièces sensibles le protégeront de l'oxydation.

Et si, au contraire, vous décidez de raccrocher et de remiser votre vélo (avec regret, bien-sûr), durant la période hivernale, nous vous donnons également quelques conseils pratiques (c'est par ici) à suivre ou pas ! <https://www.cyclos-thonon.fr/quelques-conseils/>

**MUGNIER ELEC**  
ELECTRICITE GENERALE  
21 des Brascois  
230 rue des Prés Vigan  
74890 Bons en Chablais  
tel : 04 50 36 11 94

TERTIAIRE  
INDUSTRIE  
DOMOTIQUE

www.mugnier-elec.com

**DESTRUCTION NIDS DE GUÊPES & FRELONS MULTI-SERVICES**

**06 86 97 77 39**  
**jlpguepes74@gmail.com**

Perreard Jean-Louis - 74200 Allinges  
SIREN : 823 775 655

*Les Ciseaux des Châteaux*  
Chloé et Clémentine  
**SALON DE COIFFURE**  
09 88 66 73 80 / 06 98 69 79 71  
74200 ALLINGES

# la chablaisienne 2025

bernard gil

Le 31 août 2025, la commune de Sciez accueillera la 18<sup>ème</sup> édition de La Chablaisienne.

Cette édition rejoindra la campagne « J'aime le vélo » qui résume en trois mots un mouvement global qui va bien au-delà d'un simple moyen de transport. Il incarne une philosophie de vie, un engagement écologique, et une célébration du bien-être.

Que vous soyez un passionné de longue date ou un novice, cette campagne vous invite à rejoindre une communauté qui valorise la simplicité, l'effort, le partage et la joie de pédaler.

Alors, que ce soit pour partir explorer le patrimoine du Chablais ou pour le goût de l'effort ou tout simplement profiter d'un moment de liberté, dites-le haut et fort « J'aime le vélo ! » et venez

découvrir des circuits de longueurs et de difficultés variables, sans chrono ni classement, pour le plaisir du vélo tout simplement.

Les familles (1) comme les sportifs les plus aguerris y trouveront assurément leur bonheur. Aujourd'hui, en plus des vélos traditionnels ROUTE et VTT, les vélos à assistance électrique (VAE), les tandems, les Gravel, les Fat-bike, etc. sont acceptés sur La Chablaisienne, pourvus qu'ils soient tous équipés réglementairement et en bon état de fonctionnement, car pour nous :

la sécurité n'est pas une option !

Casque rigide obligatoire pour tous les participants !  
(1) Une piste de maniabilité avec franchissement d'obstacles, sera disponible pour les plus jeunes.

**J'AIME LE VÉLO**

**SCIEZ**  
**31 AOÛT 2025**  
Départ grands parcours à partir de 7h30

**La Chablaisienne**  
**18<sup>ème</sup> Randonnée cyclotouriste**  
8 PARCOURS POUR TOUS - ROUTE - VTT - VAE - GRAVEL

>>> INSCRIPTIONS EN LIGNE <<<<  
A PARTIR DU 15 JUIN 2025  
<https://inscriptions-ffct.org/la-chablaisienne-2025>



# nos projets pour 2025

jean-luc houot

## Agde

Le comité ne vous avait pourtant pas dit qu'au Cap d'Agde nous ne gîtons pas au village des naturistes (ce n'est pas la tenue adaptée pour faire du vélo!) mais dans un centre de vacances VTF entièrement rénové récemment... Pourtant ce séjour na pas eu l'heur de vous plaire car, par rapport aux années précédentes le nombre de participants est moindre. Or donc, comme d'habitude les absents auront sans doute tort. Les présents pourront découvrir les richesses de l'Hérault : l'étang de Thau sa mytiliculture et sa conchyliculture, le mont St-Clair souvent montée finale du critérium du Midi Libre en passant par une dégusta-

tion de tielles à la sétoise. Nous aurons la chance de suivre une partie du canal du Midi jusqu'à Béziers pour admirer les sept écluses de Fonsérannes et découvrir un arrière-pays tourné vers la viticulture jusqu'aux contreforts des collines pour quelques montées (nous sommes bien sur un stage de début de saison donc avec modération les côtes!) Nous n'oublierons pas une visite de Pézenas où comme le disait Marcel Pagnol : « si Jean-Baptiste Poquelin est né à Paris, Molière est né à Pézenas », un autre illustre chanteur est originaire de cette ville : « où ta Katie t'a quitté », je vous laisse deviner son nom!



## Bédoin

Charmant village au pied d'une taupinière, mais quelle taupinière! Le mont Ventoux vous regarde de haut (1910 m).

C'est au pied du mont Ventoux que nous établirons nos quartiers.

- Nous pourrons escalader le Ventoux depuis Bédoin (21, 5 km - 1620 m D+) mais pas que...
- Nous pourrons escalader le Ventoux depuis Malaucène (21, 2 km - 1570 m D+) mais pas que...
- Nous pourrons escalader le Ventoux depuis Sault (25, 8 km - 1210 m D+) mais pas que...

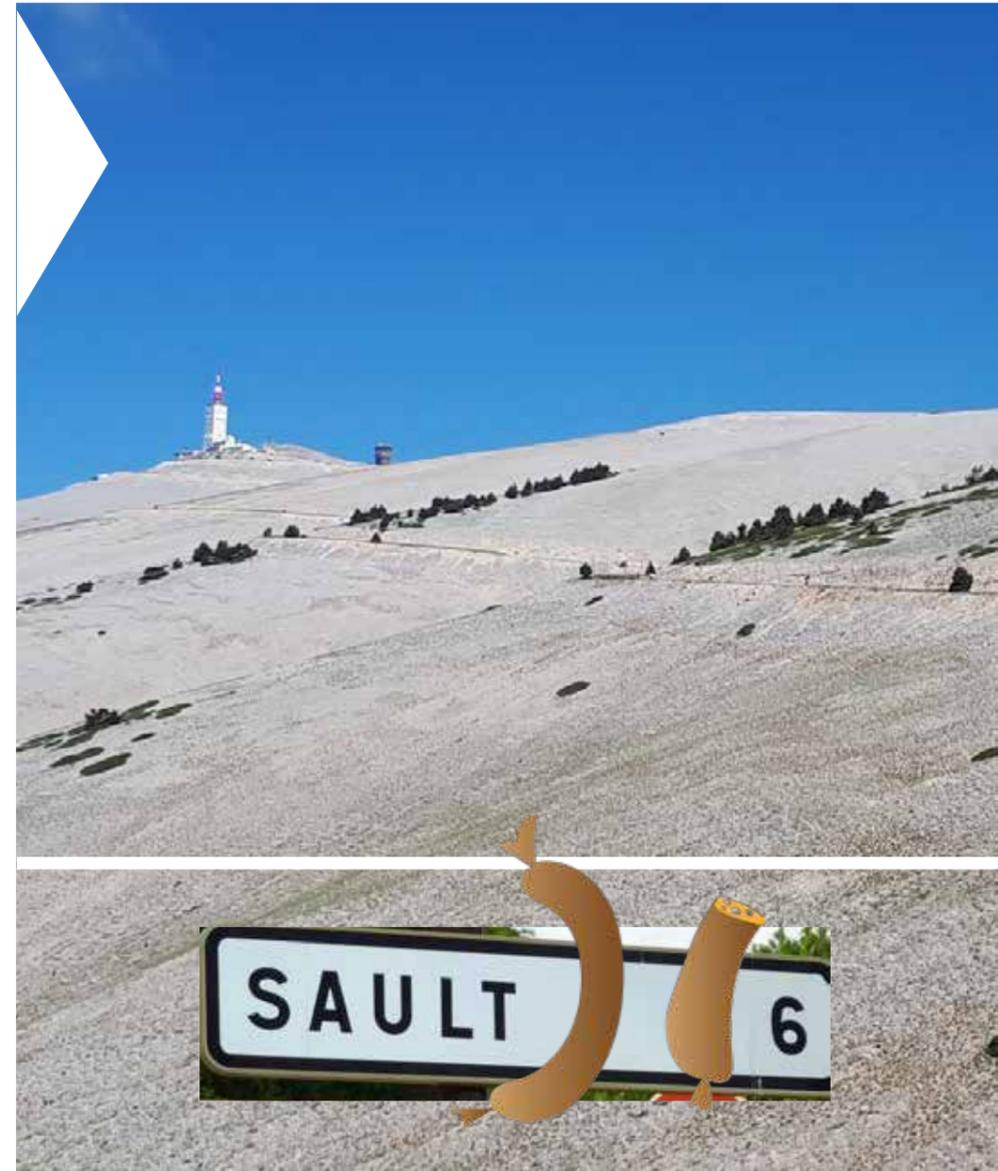
Il y en a même qui pourrait être tentés de réaliser deux ou trois ascensions dans la journée pour faire partie de la confrérie des « Cinglés du Ventoux » mais pas que...

Effectivement, il y a d'autres routes à découvrir dans cette région, vous pouvez demander à Jocelyne ou Claude B. qui y vont

en pèlerinage chaque année. Entre les gorges de la Nesque, le col des Abeilles (sans à priori passer par la « route des missiles » (là passait jadis notre dissuasion nucléaire) nous rejoindrons le plateau d'Albion...), les Baronnie, le village de Brantes (lieu de nombreux rassemblements cyclos pour Pâques), les dentelles de Montmirail (avec le bien nommé col de la Chaîne!) nous allons pouvoir faire de jolis parcours.

Et que dire de la gastronomie locale! Nous serons comblés entre le Muscat de Beaumes de Venise, le whisky du Barroux, les Gigondas et Vacqueyras (à consommer avec modération...) et pour terminer un bon morceau de nougat...

Et pour ceux qui n'en aurait pas assez, on peut également monter au sommet du mont Ventoux par une route forestière (24, 5 km - 1650 m D+) et pi c'est tout!



# vtt thonon : renaissance

pierre mathieux



**VÉLOS**  
Vente et réparation

GREEN2GO.FR

**Green2GO**

MARIN  
94 Centre Allée du Lorry  
74200 Marin  
+33 094 50 16 77 98  
info@green2go.fr

GIANT LIV KTM Gazelle RIESE & MÖLLER COMWAY



**V**ingt cinq membres vététistes du CRT se sont réunis début janvier pour relancer l'activité.

- Deux groupes de force différente sont créés. Le kilométrage et le dénivelé seront plus importants pour le groupe 1.
- Daniel Délorieux et Jean-Pierre Lacombe auront en charge le G1, Philippe Barnoud et Pierre Mathieux le G2.
- Les départs se feront d'Allinges au stade de foot.
- Des sorties « extérieures » auront lieu, les points de départ adaptés.
- Les sorties seront proposées le mardi, le vendredi et le dimanche.
- Toutes les informations nécessaires parviendront par WhatsApp tout particulièrement pour les sorties « extérieures ». Quarante et un volontaires sont dorénavant inscrits.

renseignements :  
pierre mathieux jopifo.mat@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

DELUCINGE MAÇONNERIE  
EURL

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



**Bar Le Tonic**  
by Christelle

8, place du marché  
74200 Thonon-les-bains

Tel. 04 50 26 21 81

bossus.ch@orange.fr



**AU FIL DE L'IMMO**

SYLVIE GOSETTO

# groupe 5

animateurs : éric argento nicole millet - parcours : jean-paul morin



**2 mars - 9 h 00 - 45 km - D+ 353 m - OpenRunner #12078298 « La Pointe »**  
Thonon – Coudrée - Essert - Messery - La Pointe (photo début de saison) – Nernier - Yvoire - Excenevex - Sciez - Choisy - Margencel - Thonon.

**9 mars – 9 h 00 - 47 km - D+ 312 m - OpenRunner #11105668 « Nernier »**  
Thonon - Coudrée - Excenevex - Yvoire (pipi-room chauffé fermé pour cause de travaux éternels) - Nernier - Essert - Chevilly - Sous-Etraz - Margencel - Thonon.

**16 mars - 9 h 00 – 43 km - D+ 317 m - OpenRunner # 20317091 « Conches »**  
Thonon – Plage de Corzent – Anthy – Séchex – Coudrée – Essert – Messery – Chens – Conches – Sous-Etraz – Massongy – Prailles – Excuvilly – Choisy – Margencel – Thonon.

**23 mars – 9 h 00 – 48 km – D+ 340 m - OpenRunner # 10776572 « feu rouge »**  
Thonon – Coudrée – Traversée de la RN 5 – Prailles – Massongy – Sous-Etraz – Ferme de Conches – Chens – Messery – Coudrée – Thonon.

**30 mars - 9 h 00 – 45 km – D+ 364 m - OpenRunner # 8057832 « Le Moulin »**  
Thonon – Le Moulin Pinget – Jussy – GAEC Potager-du-Léman – Songy – Coudrée – Chevilly – Sous-Etraz – ferme de Conches – Douvaine – Prailles – Margencel – Thonon.

**6 avril – 9 h 00 – 45 km D+ 474 m - OpenRunner # 11526891 « Voir Véron »**  
Thonon – Vongy – Evian – Vieille-Eglise – Neuvecelle – Véron – Lugrin – Maxilly – Neuvecelle – Boul. Du Clou – Boul. du Golf – Publier – Thonon.

**13 avril – 9 h 00 – 43 km – D+ 412 m - OpenRunner # 8080724 « première bosse »**  
Thonon – Sciez – Prailles – Massongy à gauche toute! (ah! la bosse) – Ballaison – Vérayon - Brenthonne – Fessy – Lully – Brécovens – Margencel – Thonon.

**20 avril – Pâques - 9 h 00 – 42 km – D+ 561 m - OpenRunner # 9447112 « Buffavent »**  
Thonon - Rives - Corzent - Coudrée - Bonnatrait - Choisy - À gauche vers D25 - Brécovens - Chez-Jacquier - Traversée de D 903 - Fessy - Avugnens - Cervens - Cursinges - Maugny - Orcier - Charmois - À gauche D12 - Noyer - l'Ermitage - Crête - Thonon.

**21 avril - Lundi de Pâques - 9 h 00.**  
Parcours libre.

**27 avril – 9 h 00 – 50 km - D+ 330 m - OpenRunner # 8080854 « Nernier »**  
Thonon – Coudrée – Sciez – Essert – Sous-Etraz – Grandes Conches (toi-même) – Bardenuche – Chens – Nernier – Excenevex – Sciez – Coudrée – Thonon.

**1er mai - Fête du travail - 8 h 30.**  
Parcours libre.

**4 mai - 8 h 30 - 54 km - D+ 372 m - OpenRunner #18067932 « Tougues »**  
Thonon - Corzent - Anthy - Coudrée - Traversée de la RN 5 - Sciez - Re-traversée de la RN 5 - Excenevex - Yvoire - Nernier par la route côtière - Chens - Véreître - Tougues - Retour à Chens par Beaugard - Bardenuche - Les Grandes Conches - Sous-Etraz - Chevilly - La Fatraz - Filly - Sciez - Choisy - Thonon.

**11 mai – 8 h 30 – 45 km - D+ 603 m - OpenRunner #18068032 « Boisy »**  
Thonon - Margencel – Le Cardinalin – Lully – Fessy – Gros-Perrier – St-Didier – Brens – Marcorens – Ballaison – Boisy – Les Crapons – Chezaboisen-Bas – Sciez – Coudrée – Thonon.

**18 mai - 8 h 30 - 48 km - D+ 569 m - OpenRunner # 18075941 « Brens »**  
Thonon – Coudrée – Sciez – Chavanex – Chezaboisen-Haut – Les Crapons – Ballaison – Marcorens – « Le petit château » - Brens – St-Didier – Bons – Gros-Perrier – Château d'Avully – Avugnens – cervens – Le Fougueux – Perrignier - Margencel – Thonon.

**25 mai - Fête des Mères - 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 – Vérayon – Ballaison – À droite D225 – Massongy – Sciez – Coudrée – Thonon.

**29 mai – Ascension – 7 h 30 – 122 km - D+ 794- OpenRunner # 20337714 « CGN »**  
Demi tour du lac.

**1er juin - 8 h 30 - 40 km - D+ 544 m - OpenRunner # 18076930 « Les Chambres »**  
Thonon – Margencel – Jouvernex – Forêt de Planbois – Brécovens – Chez-Jacquier – Fessy – Cervens – Draillant - Orcier – À droite vers Jouvernaisinaz – Les Chambres – Le Lyaud – L'Ermitage – Rond-point d'Allinges – La Versoie – La Grangette – Thonon.

**8 juin - Pentecôte - 8 h 30 - 55 km - D+ 833 m - OpenRunner # 18080690 « Laprau »**  
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 D52 Les Faverges directement par Freney - Vinzier - Larringes - Plan-Fayet - Thonon.

**9 juin - Lundi de Pentecôte - 8 h 30**  
Parcours libre.

**15 juin - 8 h 30 - 59 km - D+ 794 m - OpenRunner # 18098681 « Route des chiens »**  
Parcours un peu long, facile à écourter en allant directement Sous-la-Côte après Le Lavouet.  
Thonon - Place de Crête - Crêt Ste-Marie - L'Ermitage - Le Lyaud - Reyvroz - Vailly - Bellevaux - Route du col de Jambaz - À gauche vers le lac de Vallon - À gauche encore direction La Chêterie - Route des chiens - Bellevaux - Le Lavouet - (Option) - À gauche, Chez-Jacquin - Lullin - Sous-la-Côte - Vailly - Thonon.

**22 juin - 8 h 30 - 49 km - D+ 854 m - OpenRunner # 18098952 « Vougron »**  
Thonon - Plan-Fayet - Féternes - Vougron - Mérou - Vinzier - Les Faverges - Bernex - Vougron - Route à Dédé - Larringes - Champanges - Moruel - Vongy - Thonon.

**29 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.

**6 juillet - 8 h 30 - 49 km - D+ 680 m - OpenRunner # 18100733 « Route à Dédé »**  
Thonon - Vongy - « La gare d'Amphion » - Publier - L'X - Champanges - Féternes - Vougron - Vinzier - St-Paul - Route à Dédé - Larringes - À gauche, D 121 - Féternes - Plan-Fayet - Thonon.

**13 juillet - 8 h 30 - 50 km D+ 820 m - OpenRunner # 18105457 « Lullin »**  
Thonon - Bioge - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Sous-la-Côte - À gauche vers Le Lavouet - À droite vers Chez-Jacquin - Lullin - La Sciaux - Vailly - Le Lyaud - Noyer - Les Bougeries - Rond-point des Fleyssets - Le Genevray - Thonon.

**20 juillet - 8 h 30 - 49 km - D+ 1083 m - OpenRunner # 18105586 « Les trois cols »**  
Thonon - Crête - Les Bougeries - Noyer - À gauche D 36 - Les Grands-Champs - Orcier - Jouvernaisinaz - Col du Feu (1120 m) - Le Coteau - Col des Arces (1163 m) - Col du Cou (1117 m) - Maugny - Noyer - Thonon.

**27 juillet - 8 h 30 - 51 km - D+ 770 m - OpenRunner # 18116301 « Saxel »**  
Thonon - Margencel - Route forestière - Brécovens - Lully - Fessy - Gros-Perrier - Col de saxel (943 m) - Super-Saxel - La Covaz - Gros-Perrier - Lully - Brécovens - Margencel - Thonon.

**3 août - 8 h 30 - 41 km - D+ 800 m - OpenRunner # 18119768 « Les Moises »**  
Thonon - Crête - Les Bougeries - Noyer - Les Braves - Trossy - Orcier - Maugny - Col du Cou (1117 m) - Col des Moises (1121 m) - Noyer - La Versoie - Le genevray - Thonon.

**10 août - 8 h 30 - 47 km - D+ 929 m - OpenRunner # 18122471 « Grand Taillet »**  
Thonon - Plan-Fayet - Féternes - Vinzier - Grange-Blanche - Chevenoz - Feu Courbe - Le Fion - Col du Grand Taillet (1041 m) - La Forclaz - Bioge - Thonon.

**17 août - 8 h 30 - 58 km - D+ 880 m - OpenRunner # 18122544 « Les Mouilles »**  
Thonon - L'Ermitage - Le Lyaud - Vailly - Lullin - Col de Terramont (1094 m) - Les Mouilles - Col de Jambaz (1027 m) - À droite vers Vallon - À gauche La Chêterie - Route des chiens - Bellevaux - Vailly Thonon.

**24 août - 8 h 30 - 46 km - D+ 741 m - OpenRunner # 18123569 « Langin »**  
Thonon - Margencel - fessy - Gros-Perrier - Marclay - Les Granges - (Tour de Langin) - Descente à Nicole - D 903 - Brens - Marcorens - Ballaison - Les Crapons - Sciez - Thonon.

**31 août - 8 h 30 - 47 km - D+ - 459 m - OpenRunner # 18123665 « Le Biolet »**  
Thonon - Coudrée - Sciez - Chavanex - Chezaboisen-Haut - Ballaison - Marcorens - Le Biolet - (Attention GPS faux dans cette zone, voie privée) - Tholomaz - Loisin - Massongy - Sciez - Thonon.

**7 septembre - 9 h 00 - 51 km - D+ 695 m - OpenRunner # 19901585 « Chez Éric »**  
Thonon - Amphion - « Gare d'Amphion » - Publier - Champanges - Féternes - Vougron - Mérou - Les Clouz - Chapelle de Champeillant - Chez Divoz - Chez Éric - Chez Portay - Vérossier-Haut - La Foully - D 21 - Poëse - Bois de Cuir - Publier - Vongy - Thonon.

**14 septembre - 9 h 00 - 55 km - D+ 948 m - OpenRunner # 18132521 « Col du Cou »**  
Thonon - Crête - Les Bougeries - Noyer - Col du Cou (1117 m) - Direction Habère-Poche - 1<sup>ere</sup> solution : à gauche Col des Arces (1163 m) ou 2<sup>eme</sup> solution : Habère-Poche - Col de Terramont (1094 m) - Lullin - Vailly - Thonon.

**21 septembre - 9 h 00 - 45 km - D+ 475 m - OpenRunner # 20326029 « Chez-Jacquier »**  
Thonon - Collège de Margencel - Moulin Pinget - Jouvernex - L'Apralis - Brécovens - Chez-Jacquier - Chez Viret - D 903 - Fessy - Château d'Avully - Verayon - Ballaison - D 225 - Prailles - Sciez - Thonon.

**28 septembre - 9 h 00 - 51 km - D+ 733 m - OpenRunner # 18140266 « ! »**  
Ton nom - Les boucheries - Moulin dans l'fion - L'Aloyau - Les gens bêtes - Choux verts nez si naze - Sors d'ici - Char moisi - Chat trop vieux - Le vil lard - Père igné - Fou gueux - Serre vent - Raie sciée - Fait ci - Lu lit - T'es viré - Brique en rang - Plan bois - Bonne à traire - Coup d' raie - Corps zan - Tenon.

**5 octobre - 9 h 00 - 54 km - D+ 452 m - OpenRunner # 18157197 « Tholomaz »**  
Thonon - Morcy - Corzent - Anthy - Coudrée - Excenevex - Yvoire - Chevilly - Sous-Etraz - Massongy - Loisin - Tholomaz - Marcorens - Dans la descente, à gauche vers D 20 - Vérayon - Brenthonne - Avuly - Fessy - Lully - Brécovens - Margencel - Thonon.

**12 octobre - 9 h 00 - 49 km - D+ 444 m - OpenRunner # 18139826 « Avugnens »**  
Thonon - Vongy - Ripaille - Port de Rive - Montjoux - Corzent - Coudrée - Sciez - Forêt de Planbois - Lully - Fessy - Avugnens - Cervens - Draillant - Orcier - Noyer - Versoie - Le Genevray - Thonon.

**19 octobre - 9 h 00 - 45 km - D+ 313 m - OpenRunner # 20344470 « Marianne »**  
Thonon - Vongy - Ripaille - Port de Rive - Montjoux - Corzent - Coudrée - Sciez - Essert - Messery - Chens - Route de la Marianne - Douvaine - Massongy - Sciez - Choisy - Thonon.

**26 octobre - Sortie de clôture - 9 h 00 - 35 km - D+ 419 m - OpenRunner # 18137675**  
Thonon - margencel - Jouvernex - Brécovens - Tunnel sous la D 903 - Cervens - Le Fougueux - Perrignier - Le Villard - Château-Vieux - Chemin des Gouilles - La Pierre du diable (photo) - L'Ermitage - Les Bougeries - Thonon. Aglouaglou...

# groupe 4

animateurs : catherine bouvier et gérard mathieux



Vitesses pratiquées :  
sur le plat : 22 km/h  
vitesse en montée 6% : 10 km/h  
vitesse en descente : 40 km/h

**2 mars - 9 h 00 - 2:26:56 - 50 km - D+ 310 m - openrunner 10705980**

Thonon - Anthy - Coudrée - Excenevex - Yvoire centre - Chens - Douvaine - Massongy - Sciez - Margencel - Thonon.

**9 mars - 9 h 00 - 2:42:37 - 54 km - D+ 450 m - openrunner 10708388**

Thonon - L'Apralis - Lully - Bons - St-Didier - Tholomaz - Douvaine - Messery - Essert - Sciez - Coudrée - Anthy - Thonon.

**16 mars - 9 h 00 - 2:52:05 - 57 km - D+ 488 m - openrunner 10787434**

Thonon - Armoy - Orcier - Bons - Langin - Graisier - Tholomaz - Les Mogets - Douvaine - Massongy - Sciez - Séchex - Thonon.

**23 mars - 9 h 00 - 3:00:00 - 60 km - D+ 480 m - openrunner 10708731**

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

**30 mars - 9 h 00 - 2:49:05 - 54 km - D+ 640 m - openrunner 10787310**

Heure d'été. Thonon - L'Ermitage - Allinges - Jouvernex - Bonnatrait - Chavannex - Chaizaboïs d'en haut - Ballaison - Bons - Fessy - Le Lyaud - Thonon.

**6 avril - 8 h 30 - 2:50:48 - 55 km - D+ 610 m - openrunner 10762772**

Thonon - Armoy - Orcier - Draillant - Bons - Brens - Marcorens - Ballaison - Les Crapons - Coudrée - Thonon.

**13 avril - 8 h 30 - 3:21:49 - 65 km - D+ 720 m - openrunner 20403192**

Thonon - Rives - Lugin - Maxilly - L'X - Champanges - Plan-Fayet - Thonon - Armoy - Le Lyaud - Allinges - Jouvernex - Les-Cinq-Chemins - Séchex - Anthy - Thonon.

**20 avril - 8 h 30 - 2:59:11 - 58 km - D+ 616 m - openrunner 10718117**

Pâques. Thonon - Anthy - Excenevex - Chevilly - Sous-Etraz - Massongy - Ballaison - Bons - Fessy - Draillant - Orcier - Armoy - Thonon.

**21 avril - 8 h 30 - 3:25:32 - 69 km - D+ 509 m - openrunner 7777955**

Thonon - Margencel - L'Apralis - Brécovens - Lully - Fessy - Gros-Perrier - Bons-en-Chablais - Brens - Moniaz - Jussy - Gy - Corsier - Asnières - Hermance - Collongette - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Coudrée - Thonon.

**27 avril - 8 h 30 - 3:08:01 - 58 km - D+ 875 m - openrunner 20405073**

Thonon - Evian - Neuvecelle - Lugin - Rys - Laprau - Praubert - La Beunaz - Bernex - Vinzier - Vougron - Féterne - Plan-Fayet - Thonon.

**1<sup>er</sup> mai - 8 h 00 - 3:31:12 - 71 km - D+ 515 m - openrunner 10791437**

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

**4 mai - 8 h 00 - 3:32:03 - 68 km - D+ 780 m - openrunner.=3117841**

Thonon - Noyer - Le Lyaud - Orcier - Cervens - Brécovens - Sciez - Crapons - Ballaison - Marcorens - Brens - Les Charmottes - Marclay - Gros-Perrier - Fessy - Lully - Brécovens - L'Apralis - Thonon.

**8 mai - 8 h 00 - 3:39:53 - 71 km - D+ 770 m - openrunner 8060154**

Thonon - Margencel - Jouvernex - Sciez - Les Crapons - Bons - Ballaison - Loisin - Veigy - Gy - Meinier - Jussy - Moniaz - Machilly - Brens - Bons - Gros-Perrier - Cervens - Perrignier - Le Villard - Mâcheron - Sorcy - Charmois - Le Lyaud - Armoy - Thonon.

**11 mai - 8 h 00 - 3:09:12 - 56 km - D+ 1 070 m - openrunner 20406518**

Thonon - Evian - Neuvecelle - Thollon - Praubert - La Beunaz - Bernex - Grange-Blanche - Vinzier - St-Paul - Crosson - St-Thomas - Darbon - Marin - Thonon.

**18 mai - 8 h 00 - 3:23:01 - 63 km - D+ 915 m - openrunner 10800252**

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

**25 mai - 8 h 00 - 3:26:25 - 66 km - D+ 775 m - openrunner 10791449**

Fête des Mères. Thonon - L'Apralis - Bois de Perrignier - Massongy - Ballaison - Tholomaz - Machilly - St-Cergues - Juvigny - Moniaz - Brens - Fessy - Cervens - Mâcheron - Thonon.

**29 mai - 6 h 30 - Ascension : TOUR DU LAC.**

**1<sup>er</sup> juin - 7 h 30 - 3:40:22 - 68 km - D+ 1 024 m - openrunner 20406689**

Thonon - Lullin - Col de Terramont (1098 m) - Boège - Chez-Layat - Saxel - Gros-Perrier - Perrignier - Route Forestière - Margencel - Thonon.

**8 juin - 7 h 30 - 4:20:48 - 80 km - D+ 1 250 m - openrunner 10814425**

Pentecôte. Thonon - Noyer - Col du Cou (1117 m) - Boège - Col de Ludran (938 m) - Chauffemerande - Sevraz - Boisings - Pont-de-Fillings - Lossy - Machilly - Brens - Bons - Fessy - Lully - L'Apralis - Thonon.

**9 juin - 7 h 30 - 3:52:18 - 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.

**15 juin - 7 h 30 - 3:38:52 - 67 km - D+ 1 060 m - openrunner 10796826**

Fête des Pères. Thonon - Sciez - Chavannex - Les Crapons - Bons - Col de Saxel (943 m) - Boège - Col des Moises (1121 m) - Thonon.

**22 juin - 7 h 30 - 4:01:42 - 73 km - D+ 1 250 m - openrunner 336670**

Thonon - Armoy - Lullin - Col de Terramont (1098 m) - Habère-Poche - Villard - Col du Perret (963 m) - Bogève - Col de Ludran (938 m) - Boège - Le Layat - Col de Saxel (943 m) - Fessy - Lully - L'Apralis - Thonon.

**29 juin - 7 h 30 - 4:08:40 - 75 km - D+ 1 294 m - openrunner 20406893**

Thonon - Plan-Fayet - Féternes - Vinzier - Abondance - Lac des Plagnes - Chevenoz - Vinzier - Marin - Thonon.

**6 juillet - 7 h 30 - 3:53:31 - 69 km - D+ 1 330 m - openrunner 4209771**

Thonon - Armoy - Vailly - La Vernaz - Le Biot - Col du Corbier (1237 m) - Bonnevaux - Chevenoz - Bernex - St-Paul - L'X - Publier - Thonon.

**13 juillet - 7 h 30 - 3:59:19 - 74 km - D+ 1 100 m - openrunner 10805700**

Thonon - Margencel - Sciez - Les Crapons - Brenthonne - Cervens - Draillant - Col de de Cou (1117 m) - col de Terramont (1098 m) - Lullin - Thonon.

**14 juillet - 7 h 30 - 3:59:29 - 75 km - D+ 1 025 m - openrunner 10800040**

Thonon - Noyer - Lully - Gros-Perrier - Col de Saxel (943 m) - Boège - Lossy - St-Cergues - Bons - Fessy - L'Apralis - Margencel - Thonon.

**20 juillet - 7 h 30 - 4:13:38 - 74 km - D+ 1 520 m - openrunner 10763061**

Thonon - Col de Cou (1117 m) - Villard - Ajonc - Plaine Joux (1250 m) - Onnion - Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux - Thonon.

**27 juillet - 7 h 30 - 4:01:20 - 72 km - D+ 1 319 m - openrunner 5496098**

Thonon - Noyer - Orcier - Vailly - La Vernaz - Col du Grand Tillet (1041 m) - Le Fion - Ecotex - Vacheresse - Chevenoz - Bernex - St-Paul en Chablais - Publier - Thonon.

**3 août - 7 h 30 - 3:49:46 - 68 km - D+ 1 300 m - openrunner 10763297**

Thonon - Plan-Fayet - Féternes - Vinzier - Chevenoz - Vacheresse - Col du Corbier (1237 m) - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Le Lyaud - Noyer - Thonon.

**10 août - 7 h 30 - 3:59:44 - 69 km - D+ 1 512 m - openrunner 8089820**

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

**15 août - 7 h 30 - 4:22:30 - 80 km - D+ 1 300 m - openrunner 10805831**

Thonon - Lullin - Col de Terramont (1098 m) - Villard - Col du Perret (963 m) - Col de Ludran (938 m) - Col de Saxel (943 m) - Draillant - Thonon.

**17 août - 7 h 30 - 4:00:00 - 70 km - D+ 1 440 m - openrunner 10821540**

Thonon - Noyer - Le Lyaud - Col du Feu (1120 m) - Lullin - Col de Terramont (1096 m) - Habère poche - Boège - Col de Saxel (943 m) - Marclay - Langin - Brens - Marcorens - Ballaison - Massongy - Sciez - Coudrée - Thonon.

**24 août - 7 h 30 - 4:23:11 - 79 km - D+ 1 400 m - openrunner 3093230**

Thonon - Evian - Lugin - La Prau - Praubert - Bernex - Chevenoz - Vacheresse - Ecotex - Col du Grand Tillet (1041 m) - La Forclaz - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Armoy - Thonon.

**31 août - La Chablaisienne - Sciez**

**7 septembre - 8 h 00 - 3:47:35 - 70 km - D+ 1 076 m - openrunner 10800180**

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

**14 septembre - 8 h 00 - 3:45:00 - 68 km - D+ 1 160 m - openrunner 10805809**

Thonon - Noyer - Draillant - Fessy - Les Ruppes - Col de Cou (1113 m) - Burdiguin - Boège - Col de Saxel (943 m) - Fessy - Lully - Brécovens - Perrignier - Le Villard - La Chavanne - L'Ermitage - Thonon.

**21 septembre - 8 h 00 - 3:35:48 - 70 km - D+ 730 m - openrunner 10718271**

Thonon - Noyer - Draillant - Fessy - Bons - Machilly - St-Cergues gare - Juvigny - Moniaz - Chez Couly - Marcorens - Ballaison - Massongy - Sous-Etraz - Chevilly - Sciez - Coudrée - Thonon.

**28 septembre - 8 h 00 - 3:45:37 - 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.

**5 octobre - 8 h 00 - 3:09:43 - 60 km - D+ 765 m - openrunner 3098381**

Thonon - Les Fleysets - 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.

**12 octobre - 8 h 00 - 3:12:20 - 63 km - D+ 602 m - openrunner 6778520**

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

**19 octobre - 8 h 00 - 3:06:49 - 62 km - D+ 520 m - openrunner 18516889**

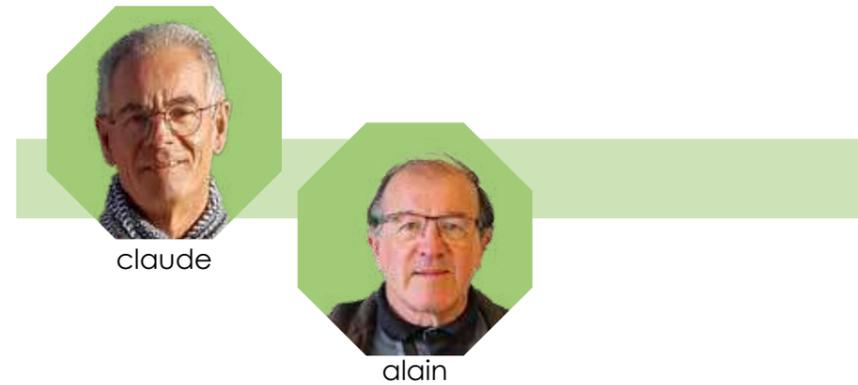
Thonon - Séchex - Coudrée - Sciez - Yvoire - Chens - Hermance - Corsier - Jussy - Moniaz - Machilly - St-Didier - Brenthonne - Fessy - Lully - Brécovens - L'Apralis - Margencel - Thonon.

**26 octobre - 8 h 00 - 2:50:42 - 55 km - D+ 607 m - openrunner 10787388**

Sortie Cloture. Thonon - Armoy - Orcier - Fessy - Bons - Brens - Marcorens - Les Mogets - Loisin - Massongy - Sciez - Coudrée - Thonon.

# groupe 3

Responsables du groupe : Claude Badier et Alain Lejeune  
Calendrier conçu par Claude Badier.



claude

alain

moyenne : 20 - 22 km/h.  
sorties en semaine : mardi et vendredi horaires à consulter sur le site.

## 2 mars - 9 h 00 : 59 km – D+ 450 m – Openrunner : 9323956

Thonon – La Corniche – Coudrée – Yvoire – Chens – Collongette - Conches – Sous-Etraz – Sciez – Choisy - Jouvernex – Margencel – Thonon.

## 9 mars – 9 h 00 : 61 km – D+ 476 m – Openrunner : 9213423

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

## 16 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.

## 23 mars – 9 h 00 : 63 km – D+ 673 m – openrunner : 6778520

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

## 30 mars – 9 h 00 : 62 km – D+ 572 m openrunner : 15728614

Thonon – Margencel – Chezaboïs d'en Haut – Les Crapons – Ballaison – Tholomaz – Veigy – Corsier – Chevrens – Hermance Chens – Yvoire – Filly – Sciez – Coudrée – Thonon.

## 6 avril – 8 h 30 : 69 km – D+ 697 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.

## 13 avril – 8 h 30 : 68 km – D+ 963 m – openrunner : 6765467

Thonon – Cinq Chemins – Jouvernex – Allinges – Le Lyaud – Jouvernaisnaz – Orcier – Fessy – Marclay – Marcorens – Ballaison – Loisin – Prailles – Sciez – Choisy – Margencel – Thonon.

## 20 avril - 8 h 30 : 68 km – D+ 487 m – openrunner : 5491020

Thonon Grangette – Coudrée – Sciez – Chevilly – Sous-Etraz – Conches – Chens – Collongette – Hermance – Chevrens – Corsier - Jussy - Moniaz – Brens – Bons-en-Chablais – Gros Perrier – Fessy – Lully – Brécovens – Route Forestière – Margencel Thonon.

## 21 avril – Lundi de Pâques : 8 h 30 : 58 km – D+ 624 m – openrunner : 17996898

Thonon – Le Lyaud – Orcier – Gros Perrier – Marclay – Brens – Route des Bois – Verayon – Brenthonne – Brécovens – Les cinq Chemins – Thonon.

## 27 avril – 8 h 30 : 71 km – D+ 1025 m – openrunner : 19951016

Thonon – Marin – Larringes – St-Paul – Bernex – Vinzier – Vougron – Larringes – Poëse – l'X – Pont-de-Dranse – Port de Rives – La Corniche – La Grangette.

## 1<sup>er</sup> mai – Fête du travail - 8 h 00 : 68 km – D+ 1125 m – openrunner : 17680809

Thonon – Les Crapons – Col de Saxel (943 m) – Argence – Col de Cou (1117 m) – les Ruppes – Brécovens – Route Forestière – Margencel – Thonon.

## 4 mai - 8 h 00 : 72 km – D+ 1224 m – openrunner : 6766442

Thonon – Col des Moises (1121 m) – Habère-Poche – Villard – Col de Saxel (943 m) – Bons – Ballaison – Massongy - Chevilly - Excenevex – Coudrée – Thonon.

## 8 mai – 8 h 00 : 69 km – D+ 996 m – openrunner : 167122488

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.

## 11 mai - 8 h 00 : 69 km – D+ 1309 m – openrunner : 8089820

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

## 18 mai – 8 h 00 : 70 km – D+ 1375 m – openrunner : 6796731

Thonon – Plan Fayet – Champanges – Vinzier – Le Corbier (1237 m) – La Vernaz – Le Lyaud – Orcier – Noyer – Thonon.

## 25 mai – Fête des Mères - 8 h 00 : 73 km – D+ 1366 m – Openrunner : 18009199

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

## 29 mai – 6 h 30 : Ascension - Tour du Lac.

### Ou 7 h 30 : Sortie montagne à définir selon la météo.

## 1<sup>er</sup> juin - 7 h 30 : 77 km – D+ 1639 m – openrunner : 4224078

Thonon – Noyer – Draillant – Fessy – Les Ruppes – Col de Cou (1117 m) – Habère-Poche – Le Villard – La Fully – Plaine-Joux (1249 m) – Onnion – Col de Jambaz (1027 m) – Bellevaux – Vailly – Thonon.

## 8 juin – Pentecôte - 7 h 30 : 72 km – D+ 1305 m – openrunner : 5496098

Thonon - Grangette – Noyer – Orcier – Vailly – La Vernaz – Col du Grand Taillet (1041 m) – Col de Tréchauffé (1241 m) - Le Fion – Ecotex – Vacheresse – Chevenoz – Les Faverges – St Paul en Chablais – Publier – Thonon.

## 9 juin – Lundi de Pentecôte - 7 h 30 : 75 km – D+ 1011 m – openrunner : 5496592

Thonon – Margencel – Brécovens – Gros Perrier – Col de Saxel (943 m) – Pont-de-Fillings – Lossy – St Cergues – Machilly – Brens – Bons en Chablais – Fessy – Cervens – Draillant – Thonon.

## 15 Juin – Fêtes des Pères - 7 h 30 : 74 km – D+ 1198 m - openrunner : 5502568

Thonon – Margencel – Massongy – Ballaison - Col de Saxel (943 m) – Chez Nicoud – Habère-Poche – Col de Terramont (1098 m) – Lullin – Le Lyaud – Noyer – Thonon.

## 22 Juin – 7 h 00 : 91 km – D+ 1699 m – openrunner : 5499793

Thonon – Bioge – Le Crêt – Les Lindarets – Col de Joux Verte (1760 m) – Thonon.

## 29 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.

## 6 Juillet – 7 h 00 : 97 km – D+ 1517 m – openrunner : 15907358

Thonon – Essert-Romand – Col des Gets (1163 m) – Mont Caly (1490 m) - La Vernaz – Thonon.

## 13 juillet – 7h 00 : 98 km – D+ 1834 m – openrunner : 13971874

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

## 14 Juillet – 7 h 30 : 76 km – D+ 1345 m – openrunner : 15932839

Thonon – Port de Rives – Amphion – Publier – Champanges – Vinzier – Chevenoz – Vacheresse – Ecotex – Col du Grand Taillet (1041m) – La Vernaz – Le Lyaud – Maugny – Noyer – Thonon.

## 20 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.

## 27 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 (1041 m) – La Vernaz – Le Lyaud – Noyer – Mésinges – Margencel – Thonon.

## 3 août – 7 h 30 : 87 km – D+ 1381 m – openrunner : 5493715

Thonon – Noyer – Col de Cou (1117 m) – Argence – Boège – Pont-de-Fillings – Arpigny – La Tour – St Jeoire – Col de Jambaz – Bellevaux – Thonon.

## 10 août – 7 h 30 : 72km – D+ 1522 m – openrunner : 8089504

Thonon – Col de Jambaz (1027 m) - Onnion – Plaine Joux (1249 m) – La Fully – Torchebise – Col des Moises (1121 m) – Noyer – Thonon.

## 15 août – 7 h 30 : 82 km – D+ 1.362 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.

## 17 août – 7 h 30 : 74 km – 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 (1117m) – Thonon.

## 24 août – 7h 30 : 76 km – D+ 1134 m – openrunner : 7378216

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

## 31 août – 7 h 15 Rdv Sciez départ 7h45 - LA CHABLAISIENNE

## 7 septembre – 8 h 00 : 74 km – D+ 1318 m – openrunner : 10774378

Thonon – Margencel – Fessy – Les Ruppes – Col de Cou (1117 m) – Col des Arces (1163 m) – Col de Terramont (1098 m) – Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux – Le Lyaud – Orcier –Draillant – La Cheville – Perrignier – Margencel – Thonon.

## 14 septembre – 8 h 00 : 75 km – D+ 1308 m – openrunner : 19234477

Thonon – Ballaison – Col de Saxel (943 m) – Torchebise – Col de Terramont (1098 m) – Lullin – Le Lyaud – Noyer – Thonon.

## 21 septembre – 8 h 00 : 78 km – D+ 1213 m – openrunner : 9140323

Thonon – Lugrin – Laprau – Bernex – Chevenoz – Vacheresse – Ecotex – Vinzier – Poëse – l'X – Champanges – Féternes – Thonon.

## 28 septembre - 8 h 00 : 68 km – D+ 1150 m – openrunner : 13469118

Thonon Grangette – Armoy - Lullin – Col de Terramont (1098 m) – Torchebise – Boège – Col de Saxel (943 m) – Perrignier – Thonon.

## 5 octobre – 8 h 30 : 69 km – D+ 602 m – openrunner : 5506617

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

## 12 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.

## 19 octobre – 8 h 30 : 62 km – D+ 572 m - openrunner : 15728614

Thonon – Margencel – Chezaboïs d'en haut – Les Crapons – Ballaison – Tholomaz – Veigy –Chevrens - Hermance Chens – Yvoire – Filly – Sciez – Coudrée – Thonon.

## 26 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

animateurs : [bernard colloud](#) [jean-luc poriel](#)

Les vitesses indiquées ci-dessous servent à calculer les temps de trajet.

Vitesses pratiquées :  
- Sur le plat 28 km/h  
- En montée 6% 13 km/h  
- En descente 40 km/h



bernard

jean-luc

**2 mars - 9 h 00 - 2:33:26 - 64 km - D+ 534 m - openrunner 15840260**

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

**9 mars - 9 h 00 - 2:41:17 - 70 km - D+ 370 m - openrunner 10718302**

Thonon - Séchex - Excenevex - Essert - Messery - Chens - Hermance - Route des Vignes - sortie Collonge à gauche - La Pallanterie - Meinier - Veigy - Loisin - Douvaine - Massongy - Bonnatrait - Séchex - Thonon.

**16 mars - 9 h 00 - 2:47:51 - 71 km - D+ 515 m - openrunner 10791437**

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

**23 mars - 9 h 00 - 2:47:24 - 72 km - D+ 430 m - openrunner 4206973**

Thonon – Sciez - Yvoire - Hermance - Chevrens - Vesenaz - Jussy - Moniaz - Machilly - Bons - Fessy - Lully - Brecorens - Choisy - Margencel - Thonon.

**30 mars - 9 h 00 - 2:46:45 - 67 km - D+ 760 m - openrunner 9285836**

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

**6 avril - 8 h 30 - 2:59:18 - 74 km - D+ 680 m - openrunner 10796789**

Thonon - Anthy - Sciez - Les Crapons - Brens - Machilly - Moniaz - Jussy - La Pallanterie - Hermance - Chens - Messery - Chevilly - Sciez - Coudrée - Thonon.

**13 avril - 8 h 30 - 2:59:00 - 73 km - D+ 740 m - openrunner 3100329**

Thonon - Armoy - Fessy - Gros-Perrier - Marclay - Les Granges - Langin - Brens - Marcorens - Ballaison - Massongy - Bardenuche - Chens - Yvoire - Sciez - Margencel - Thonon.

**20 avril - 8 h 30 - 3:03:09 - 74 km - D+ 806 m - openrunner 10796649**

Pâques - Thonon - L'apralis - Perrignier - Bonnatrait - Massongy - Ballaison - Marcorens - Tholomaz - Chez Couty - Moniaz - Jussy - La Renfile - Machilly - Bons - Fessy - Thonon.

**21 avril - 8 h 30 - 3:08:30 - 80 km - D+ 560 m - openrunner 10796724**

Thonon - Yvoire - Vezénaz - Vandœuvres - Ambilly - La Renfile - Moniaz - Machilly - Bons - Fessy - Margencel - Thonon.

**27 avril - 8 h 30 - 2:56:13 - 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.

**1<sup>er</sup> mai - 8 h 00 - 3:11:33 - 75 km - D+ 1 011 m - openrunner 5496592**

Thonon – Margencel – Brécorens – Gros-Perrier – Col de Saxel (943 m) – Pont-de-Fillings – Lossy – St-Cergues – Machilly – Brens – Bons-en-Chablais – Fessy – Cervens – Draillant – Thonon.

**4 mai - 8 h 00 - 3:13:48 - 72 km - D+ 1 296 m - openrunner 3099869**

Thonon - Col de Jambaz (1027 m) - Terramont - Habère-Poche - Boège - Col de Saxel (943 m) - Gros-Perrier - Fessy - Cervens - Brécorens - Choisy - Margencel - Thonon.

**8 mai - 8 h 00 - 3:20:10 - 75 km - D+ 1 294 m - openrunner 9318469**

Thonon – Margencel – Allinges – Col de Cou (1117 m) – Col des Arces (1167 m) – Col du Feu (1120 m) - Lullin – Vailly – Le Lyaud – Orcier – Draillant – Fessy – Route Forestière – Cinq Chemins – Corzent – Thonon.

**11 mai - 8 h 00 - 3:33:38 - 80 km - D+ 1 384 m - openrunner 10814475**

Thonon - Armoy - Vailly - Col de jambaz (1027 m) - St-Jeoire - Viuz-en-Sallaz - Bogève - Col du Perret (960 m) - Col de cou (1113 m) - Thonon.

**18 mai - 8 h 00 - 3:31:59 - 79 km - D+ 1 400 m - openrunner 3093230**

Thonon - Evian - Lugrin - La Prau - Praubert - Bernex - Chevenoz - Vacheresse - Ecotex - Col du Grand-Taillet (1041 m) - La Forclaz - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Armoy - Thonon.

**25 mai - 8 h 00 - 3:24:55 - 74 km - D+ 1 520 m - openrunner 10763061**

Fête des Mères - Thonon - Col de Cou (1113 m) - Villard - Ajonc - Plaine- Joux (1250 m) - Onnion - Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux - Thonon.

**29 mai - Ascension - 6 h 30 - Tour du Lac ou :**

**Tour du Salève 4:58:21 - 122 km - D+ 1 211 m - openrunner 20312479**

**1<sup>er</sup> juin - 7 h 30 - 3:52:10 - 87 km - D+ 1 500 m - openrunner 15851512**

Thonon - Armoy - Vailly - La Vernaz - le Jotty - Les Esserts - La Baume - D 902 - La Moussière - D 902 - Essert-Romand - D 902 - La Plagnette - Le Crêt - Lac de Montriond - Montriond - D 902 - Essert-La-Pierre - D 902 - St-Jean - Plan-du-Milieu - L' Abbaye - D 902 - Le Biot - D 902 - Thonon.

**8 juin - 7 h 30 - 3:34:16 - 80 km - D+ 1 405 m - openrunner 6796731**

Pentecôte - Thonon – Plan-Fayet – Champanges – Vinzier – Le Corbier (1237 m) – La Vernaz – Le Lyaud – Orcier – Draillant – Perrignier – Margencel – Thonon.

**9 juin - 7 h 30 - 4:07:49 - 98 km - D+ 1 240 m - openrunner 15781168**

Thonon - Margencel - Brécorens - Lully - Bons - Machilly - ZI Annemasse - Cranves-Sales - Vallée Verte - Bonne - Findrol - Contamine-sur-Arve - La Côte d'Hyot - Faucigny - Peillonex - Marcellaz - Pont-de-Fillings - Boège - Col de Saxel (943 m) - Fessy - Cervens - Draillant - Noyer - Thonon.

**15 juin - 7 h 30 - 3:51:50 - 84 km - D+ 1 700 m - openrunner 4224111**

Fête des Pères : Thonon - Noyer - Col des Moises (1121 m) - Habère-Poche - Col de Terramont (1098 m) - Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux - Vailly - La Vernaz - La Forclaz - Col du Grand Taillet (1041 m) - Vacheresse - Chevenoz - Vinzier - Larringes - Champanges - L'X - Publier - Thonon.

**22 juin - 7 h 00 - 5:33:08 - 127 km - D+ 2 000 m - openrunner 3943479**

Refour tardif : Thonon – St-Gingolph – Monthey – Route-des-Rives – Champéry – Pas-de-Morgins par la Forêt (1369 m) – Châtel – Bioge – Thonon.

**29 juin - 7 h 00 - 4:16:37 - 93 km - D+ 1 880 m - openrunner 5499793**

Thonon – Bioge – St-Jean-d'Aulps - Le Crêt – Les Lindarets – Col de Joux Verte (1760 m) – La Vernaz – Reyvroz – Thonon.

**6 juillet - 7 h 00 - 4:30:42 - 100 km - D+ 1 850 m - openrunner 10815534**

Thonon - Essert-Romand - La Côte d'Arbroz - Col de l'Encrenaz (1432 m) - Bonnevaz - Rond - Taninges - St-Jeoire - Mégevette - Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux - Thonon.

**13 juillet - 7 h 00 - 4:20:54 - 95 km - D+ 1 880 m - openrunner 5496533**

Thonon - Armoy - Bellevaux - Mégevette - Quincy - Sommand - Col de la Ramaz (1611 m) - Praz de Lys - Col de la Savollière (1418 m) - Col de L'Encrenaz (1432 m) - St-Jean-d'Aulps - Thonon.

Nota : La date pourra être changée en fonction de l'organisation « Adopte un col »

**14 juillet - 7 h 30 - 3:52:34 - 86 km - D+ 1 583 m - openrunner 9331891**

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

**20 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 - 3:59:26 - 84 km - D+ 1 949 m - openrunner 5496506**

Thonon – Armoy – Bellevaux – Col de Jambaz (1027 m) – Onnion – Plaine Joux (1249 m) – Bogève – Col de Ludran (938 m) - Boège – Habère-Poche – Col des Arces (1163 m) – Vauverdanne – Col du Feu (1120 m) – Les Chambrettes – Le Lyaud – Noyer – Thonon.

**27 juillet - 7 h 30 - 4:00:05 - 85 km - D+ 1 900 m - openrunner 4228605**

Thonon - Plan Fayet - Féternes - Vinzier - Chevenoz - Bonnevaux - Col du Corbier (1137 m) - Le Biot - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Bellevaux - La côte - Col de Terramont (1098 m) - Habère-Poche - Col du Cou (1117 m) - Noyer - Thonon.

**3 août - 7 h 30 - 3:55:14 - 89 km - D+ 1 460 m - openrunner 3103360**

Thonon - Margencel - La Pralys - Brécorens - Lully - Fessy - Les Ruppes - Col du Cou (1117 m) - Burdignin - Boège - Le Villard - Col du Perret (963 m) - Viuz - St-Jeoire - Col de Jambaz (1027 m) - Bellevaux - Thonon.

**10 août - 7 h 00 - 5:25:45 - 120 km - D+ 2 250 m - openrunner 3109369**

Thonon - Col de Jambaz (1027 m) - Mégevette - Mieussy - Taninges - Samœns - Col de Joux-Plane (1691 m) - Morzine - Bioge - Thonon.

Nota : La date pourra être changée en fonction de l'organisation « Adopte un col »

**15 août - 7 h 30 - 4:17:53 - 98 km - D+ 1 570 m - openrunner 12335655**

Thonon - Bellevaux - Col de Jambaz (1027 m) - Mégevette - Mieussy - Taninges - Les Gets (1163 m) par Rond - Morzine - Thonon.

**17 août - 7 h 30 - 4:11:07 - 91 km - D+ - 1 840 m - openrunner 9336019**

Thonon - Les Bougeries - L'Hermitage - Le Lyaud - Draillant - Gros-Perrier - Col de Saxel (943 m) - Boège - Col de Ludran - Boisinges - Ville-en-Sallaz - Le Mont - Bogève - Le Villard - Habère-Poche - Col de Terramont (1098 m) - Lullin - Armoy - Thonon.

**24 août - 7 h 30 - 3:58:17 - 89 km - D+1560 m - openrunner 10815410**

Thonon - Bioge - Morzine - Lac des Mines d'Or - Montriond - Le Jotty - La Vernaz - Vailly - Thonon.

**31 août - La Chablaisienne.**

**7 septembre - 8 h 00 - 3:35:22 - 84 km - D+ 1160 - openrunner 10821449**

Thonon - Margencel - Fessy - Brens - Machilly - St-Cergues - Pont-de-Fillings - Boège - Torchebise (Bourgeilles) - Col de Terramont (1096 m) - Vailly - Thonon.

**14 septembre - 8 h 00 - 3:31:03 - 81 km - D+ 1 229 m - openrunner 7378216**

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

**21 septembre - 8 h 00 - 2:55:54 - 67 km - D+ 1 060 m - openrunner 10796826**

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

**28 septembre - 8 h 00 - 3:24:25 - 80 km - D+ 1 082 m - Openrunner 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.

**5 octobre - 8 h 30 - 2:53:05 - 66 km - 1 038 m - openrunner 10814485**

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

**12 octobre - 8 h 30 - 3:15:04 - 81 km - D+ 705 m - openrunner 10796665**

Thonon - Séchex - Yvoire - Hermance - Vésénaz - La Capite - Ville-la-Grand - Moniaz - Brens - Bons - Draillant - Thonon.

**19 octobre - 8 h 30 - 3:00:09 - 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.

**26 octobre - 8 h 30 - 2:51:22 - 73 km - D+ 490 m - openrunner 10805633**

Sortie de Cloture : Thonon - Margencel - Perrignier - Brécorens - Sciez - Massongy - Tholomaz - Foncenex - Gy - Meinier - La Pallanterie - Chens - Bonnatrait - Coudrée - Thonon.

# groupe 1

animateurs : alain Prevot et jean-paul poulet

calendrier : hervé Rivier, christian mariotte, gilles clerc et jp poulet



alain

jean-paul

## 2 mars – 9 h 00 - 76 km – D+ 435 m – op n° 3097821

Thonon – Cinq-Chemins – Jouvernex – Choisy – Lully – Fessy – Bons – St-Didier – La Renfile – Jussy – Vézenaz – Hermance – Essert – Coudrée – Anthy – Corzent – Thonon.

## 9 mars – 9 h 00 – 80 km - D+ 825 m – op n° 17986761

Thonon – Les Bougeries – L'Ermitage – Le Lyaud – Sorcy - Le Villard – Cervens – Bons – Tholomaz – Marcovens – Ballaison – Massongy – Sous-Etraz – Chens – Chevilly – Sciez - Mesinges – Allinges – Thonon.

## 16 mars – 9 h 00 – 75 km – D+ 680 m – op n° 5477930

Thonon – Sciez – Les Crapons – Ballaison – Ballavais – Veigy – Vézenaz – Choulex – Puplinges – Cara – Juvigny – St-Cergues – Machilly – Brens – Gros-Perrier – Lully – L'Apralis – Thonon.

## 23 mars – 9h00 – 76 km – D+ 820m – op n° 3098368

Thonon- Evian – Les Evouettes - Porte-de-Sex – Bords du Rhône – Le Bouveret – Lugrin – Neuvecelle - L'x – Publier – Vongy – Thonon.

## 30 mars – 9 h 00 - 80 km - D+ 1082 m – op n° 17992055

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

## 6 avril – 8 h 30 - 85 km – D+ 1150 m – op n° 5505160

Thonon – Armoy – Draillant – Cervens – Gros-Perrier – Bons – Brens – Machilly – St-Cergues – Lossy – Bonne-sur-Menoge – Boège – Villard - Col de Terramont (1098 m) – Lullin – Vailly – Armoy – Thonon.

## 13 avril – 8h 30 – 76 km - D+ 1197 m - op n° 4209794

Thonon – Evian – Lugrin – Maxilly – Neuvecelle – Champanges – Thieze – Féternes – Larringes – Chez Desbois – L'X – St-Paul – Lyonnet – Vinzier – Grange-Blanche – Bernex -Verrossier – Vougron – Féternes – Plan-Fayet – Thonon.

## 20 avril – 8 h 30 – 85 km – D+ 1280 m – op n° 4226460

Thonon – Armoy – Vailly – Lullin – Col de Terramont (1098 m) – Habère-Poche – Le Villard – Col du Perret (963 m) – Bogève – Sevraz - Pont-De-Fillings - Lossy – St-Cergues – Machilly – Bons – Cervens – Noyer – Thonon.

## 21 avril - 8 h 30 – 70 km – D+ 1183 m – op n° 17992163

Thonon – Evian – Maraiche – Montigny – Laprau – St-Paul – La Fouly – Cré-Bouché – Vinzier – Vacheresse – Cent-Fontaines – Sous-Le-Pas – Bonnevaux – Ecotex – Le Fion – Bioge – Thonon.

## 27 avril – 8 h 30 - 80 km – D+ 1300 m – op n° 3102929

Thonon – Armoy – Bioge – Orcier – Le Lyaud – Lullin – Col de Terramont (1098 m) – Habère-Poche – Boège – Col de Saxel (943 m) – La Covaz – Gros-Perrier – Cervens – Brécovens – Choisy – Margencel – Thonon.

## 1<sup>er</sup> mai – 8 h 00 – 90 km – D+ 1360 m – op n° 421261

Thonon – Armoy – Bellevaux – Col de Jambaz (1027 m) – Saint-Jeoire – Viuz - Pont-de-Fillings – Boège – Col de Saxel (943 m) – Bons - Les Crapons – Sciez – Margencel – Thonon.

## 4 mai – 8 h 00 – 75 km

Thonon – Evian – St-Gingolph – Montée de Novel – St-Gingolph - Thonon.

## 8 mai – 8 h 00 – 85 km – D+ 1327 m - op n° 8911963

Thonon – Armoy – Vailly – Col de Jambaz (1027 m) – St-Jeoire – Viuz-en-Sallaz – Sevraz – Col de Ludran (938 m) – Col de Saxel (943 m) – Gros-Perrier – Fessy – Brécovens – L'apralis – Thonon.

## 11 mai – 8 h 00 – 80 km – D+ 1420 m – op n° 3093230

Thonon – Evian – Lugrin – La Prau – Praubert – Chevenoz – Vacheresse – Col du Grand Taillet (1041 m) - La Forclaz - Le Jotty – La Vernaz – Vailly – Armoy – Thonon.

## 18 Mai – 8 h 00 – 85 Km – D+ 1380 m – op n° 5493715.

Thonon – Noyer – Col de Cou (1117 m) – Argence – Boège – Pont-de-Fillings – Arpigny – La Tour – St-Jeoire – Col de Jambaz (1027 m) – Bellevaux – Lullin – Vailly – Armoy – Thonon.

## 25 mai – 8 h 00 – 85 km – D+ 1375 m – op n° 6796731

Thonon – Plan-Fayet – Champanges – Vinzier – Chevenoz – Col du Corbier (1237 m) – La Vernaz – Le Lyaud – Orcier – Draillant – Perrignier – Margencel – Thonon.

## 29 mai – 6 h 30 – Tour du lac 178 km.

### ou sortie Solaison - 130 km – op n° 7589072

Thonon – Margencel – Lully – Fessy – Col De Cou (1117 m) – Habère-Poche – Habère-Lullin – Villard – Bogève – Viuz-en-Sallaz – Cénoche – Peillonex – Faucigny – La Côte D'Hyot – Bonneville – Bourgeal-Dessous – Le Combet – Montée de Solaison – Bonneville – Marignier – St-Jeoire – Pouilly – Onnion – Mégevette – Col de Jambaz (1027 m) – Bellevaux – Thonon.

## 1<sup>er</sup> juin – 7 h 30 – 78 km – D+ 1640 m – op n° 4224078

Thonon – Noyer – Draillant – Fessy – Les Ruppes – Col de Cou (1117 m) – Habère-Poche – Le Villard – La Fully – Plaine-Joux (1250 m) – Onnion – Col De Jambaz (1027 m) - Bellevaux – Vailly – Armoy – Thonon.

## 8 juin – 7 h 00 – 127 km – D+ 2025 m op n° 3943479

Thonon – Evian- St-Gingolph – Monthey – Route des Rives – Champéry – Morgins par la Forêt – Châtel – Bioge – Thonon.

## 9 juin – 7 h 30 – 86 km – D+ 1640m – op n° 4228561

Thonon – Armoy – Orcier – Col du Feu (1120 m) – Vauverdanne – Col des Arces (1163 m) – Habère-Poche – Col de Terramont (1098 m) - Les Mouilles – Col de Jambaz (1027 m) – Vailly – La Vernaz – Le Jotty – Bioge – Feu-Courbe – Vinzier – Larringes – Champanges – L'x – Publier – Thonon.

## 15 juin – 7 h 00 – 110 km – D+ 1940 m – op n° 3109373

Thonon – Bioge – Châtel – Col de Bassachaux (1777 m) – Châtel – Chevenoz – Vinzier – Larringes – Champanges – Marin – Thonon.

## 22 juin – 7 h 30 – 97 km – D+ 2100 m – op n° 3102231

Thonon – Plan-Fayet – Féternes – Vougron – Vinzier – Chevenoz – Bonnevaux – Col du Corbier (1237 m) – Le Biot – Le Jotty – La Vernaz – Vailly – Bellevaux – La Côte – Col de Terramont (1098 m) – Habère-Poche – Col du Cou (1117 m) – Les Ruppes – Fessy – Cervens – Armoy – Thonon.

## 29 juin – 7 h 30 – 90 km – D+ 1550 m - op n° 4238570

Thonon – Bioge – Montriond - Morzine – Col de La Joux Verte (1760 m) – Avoriaz – Les Lindarets – St-Jean-D'aulps – Thonon.

## 6 juillet – 7h00 – 98 km – D+ 1975m – op n° 5496533

Thonon – Armoy – Bellevaux – Col de Jambaz (1027 m) – Mégevette – Laitraz – Col De La Ramaz (1559 m) – Col de L'Encrenaz (1433 m) – La Côte d'Arbroz – St-Jean-d' Aulps – Thonon.

## 13 juillet – 7 h 30 – 96 km – D+ 1875 m – op n° 3102221

Thonon – Vailly – Col De Jambaz (1027 m) – Onnion – Plaine-Joux (1250 m) - Bogève - Super Saxel – Bons – Les Crapons – Sciez – Coudrée – Thonon.

## 14 juillet – 7 h 30 – 82 km – D+ 1470 m - op n° 14235318

Thonon – Plan-Fayet – Champanges – L'X – Poëse – Vinzier – Vacheresse – Ecotex – Col du Grand Taillet (1041 m) – Bioge – La Vernaz – Le Lyaud – Orcier – Perrignier – Margencel – Thonon.

## 20 juillet – 7 h 30 – 98 km – D+ 1950 m – op n° 13969074

Thonon – Bioge – Morzine – Col de Joux-Plane (1691 m) – Morzine – Montriond – Le Jotty – La Vernaz - Vailly – Armoy – Thonon.

## 27 juillet – 7 h 00 – 125 km – D+ 2100 m – op n° 13968639

Thonon – Evian- St-Gingolph – La Muraz – Portes de Culets – Morgins – Châtel – Chevenoz – Vinzier – Plan-Fayet – Thonon.

## 3 août – 7 h 30 – 92 km – D+ 2100 m – op n° 6763335

Thonon – Armoy – Reyvroz – Vailly – Chez-Marphoz – La Vernaz – Ecotex – La Revenette – Montée de Bise (1506 m) – Vacheresse – Chevenoz - Bernex – St-Paul – Neuvecelle – Thonon.

## 10 août – 7 h 30 – 96 km – D+ 1875 m – op n° 10784391

Thonon – Vailly – Col De Jambaz (1027 m) – Onnion – Plaine-Joux (1250 m) – Bogève – Col de Ludran (938 m) – Boège – Col de Saxel (943 m) – Bons – Les Crapons – Sciez – Coudrée – Thonon.

## 15 août – 7 h 30 – 97 km – D+ 1587 m – op n° 15907358

Thonon – Bioge – St-Jean-d' Aulps – Les Gets (1163 m) - Le Mont-Caly (1490 m) – Les Gets – St-Jean-d' Aulps – La Vernaz – Vailly – Armoy – Thonon.

## 17 août – 7 h 30 – 100 km – D+ 1850 m – op n° 10815534

Thonon – Essert-Romand – La Côte-d'Arbroz – Col de L'encrenaz (1433 m) – Bonnevaux – Rond – Tannings – St-Jeoire – Mégevette – Col de Jambaz (1027 m) – Bellevaux – Armoy – Thonon.

## 24 août – 7 h 30 – 100 km – D+ 1580 m – op n° 17999991

Thonon – Noyer – Armoy -Vailly – Bellevaux – Col de Jambaz (1027 m) – Quincy – Le Pont-du-Giffre – Marignier – La Combaz – Cormand – St-Jeoire – Onnion – Mégevette – Col de Jambaz (1027 m) – Les Mouilles – Col de Terramont (1098 m) – Lullin – Vailly – Armoy – Thonon.

## 31 août – la chablaisienne

### 7 septembre – 8 h 00 – 72 km – D+ 1380 m – op n° 17998483

Thonon – Sciez – Massongy – Les Gléterans – Ballaison – Brens – Marclay – Col De Saxel (943 m) – Boège – St André – Burdignin – L'espérance – Reculfou – Argence – Col des Moises (1121 m) – Orcier – Allinges – Marclaz – Thonon.

### 14 septembre – 8 h 00 – 97 km – D+ 1685 m – op n° 3103349

Thonon – Armoy – Orcier – Draillant – Cervens – Gros-Perrier – Col de Saxel (943 m) – Boège – Villard – Habère-Lullin – Habère-Poche – Col de Terramont (1098 m) – Les Mouilles – Col de Jambaz (1027 m) – Bellevaux – Chez-Marphoz – Bioge – Chevenoz – Grange-Blanche – Vinzier – Féternes – Thonon.

### 21 septembre - 8h00 – 80 km – D+ 1400 m – op n° 3100289

Thonon – Marin – Champanges – Larringes – Vinzier – Chevenoz - Bioge – La Vernaz – Vailly – Bellevaux – Col de Jambaz (1027 m) – Les Mouilles – Lullin – Reyvroz – Armoy – Thonon.

### 28 septembre – 8 h 00 – 85 km – D+ 128 m – op n° 4226460

Thonon – Armoy – Vailly – Lullin – Col de Terramont (1098 m) – Habère-Poche – Le Villard – Col du Perret (963 m) – Bogève – Sevraz – Pont-de-Fillings – Lossy – St-Cergues – Machilly – Bons – Cervens -Noyer – Thonon.

### 5 octobre – 8 h 30 – 85 km – D+ 1400 m – op n° 3093190

Thonon – Cinq-Chemins – Jouvernex – Sciez – Massongy – Douvaine – Ballaison – Bons – Col de Saxel (943 m) – Boège – Le Villard – Habère-Poche – Col de Cou (1117 m) – Orcier – Jouvainaisinaz – Les Granges – Le Lyaud – Maugny – Les Fleysets – Thonon.

### 12 octobre – 8 h 30 – 82 km – D+ 645 m – op n° 4200925

Thonon – Noyer – Draillant – Fessy – Bons – St-Didier – Machilly – Jussy – Vandoeuvres – Cologny – Vézenaz - Anières – Hermance – Yvoire – Sciez – Margencel – Thonon.

### 19 octobre – 8 h 30 – 85 km – D+ 850 m – op n° 3099862

Thonon – Armoy – Cervens – Brécovens – Chez Jacquier – Verayon – St Didier – Machilly – Jussy – Vandoeuvres – Meinier – Foncenex – Ballavais – Loisin – Ballaison – Bons – Draillant Armoy – Thonon.

### 26 oct. – 8 h 30 – 70 km – D+ 602 m – op n° 5506617

Thonon – Noyer – Draillant – Bons – Brens – Moniaz – Corsier – Chevrems – Hermance – Yvoire – Coudrée – Thonon.

ffct : fédération française de cyclotourisme  
bernard gil

**...Orléans 86eme semaine fédérale internationale de cyclotourisme. le plus grand rassemblement annuel international de cyclotourisme...**

La Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme (SFIC) est une organisation de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) confiée à une ou plusieurs structures (Club, Comité Départemental, Comité Régional) affiliées à la Fédération. Quelques chiffres :

- 8 000 à 10 000 participants venus de toute la France et de plus de 21 pays étrangers, dont: – plus de 3 500 féminines, – un grand nombre de familles avec femmes et enfants,
- Un village fédéral regroupant plus de 100 exposants fédéraux, vélos et produits régionaux.
- Près de 1500 bénévoles, dont : – au moins 500 bénévoles dans la ville d'accueil, – environ 1 000 bénévoles sur l'ensemble des points de convivialité des circuits.



**PAQUES-EN-PERIGORD 19 au 21 avril 2025**



24600 Ribérac (Dordogne)  
Salle André Malraux  
Contact :  
Pascal Landais  
Codep Dordogne-Périgord  
Tél : 06 41 22 73 84  
Email :  
departement24-presidence@ffvelo.fr

*concentration*

Rassemblement Salle André Malraux à Ribérac. Retrait des dossiers dès le vendredi de 16 h à 21 heures. Vous trouverez sur place :  
Parking vélos – Parking voitures – Départs et retours des circuits – Affichages des parcours route et VTT – Poste de secours – Informations office du tourisme – Stand vélociste – Marché gourmand de produits régionaux – Buvette.  
Un vin d'honneur sera offert par la municipalité de Ribérac le samedi à partir de 18 heures.

**SOUVENIR VELOCIO A PAVEZIN 27 septembre 2025**



Lieu : Col de Pavezin (42)  
Contact :  
Codep de la Loire  
Email :  
departement42-presidence@ffvelo.fr  
Site internet :  
https://codep42ffct.jimdofree.com

*concentration*

Paul de Vivie, alias Vélocio, organisait son « meeting » de fin de saison au col de Pavezin dans la Loire. Au pied de la plaque dédiée à notre « Maître », c'est en toute simplicité, comme l'aimait Vélocio, que nous vous recevrons autour du point d'accueil. Ravitaillement au Col de Pavezin avec parcours au libre choix des participants pour y accéder.

randonnées 2025  
bernard gil

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

	CLUB PLUS D'INFO	CONTACT	LIEU D'ACCUEIL
29 mars	BALADE DE CENT KILOMÈTRES CYCLOCLUB DE MEYTHET <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/balade100kms-mars-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/balade100kms-mars-2025</a>	PATRICK PRÉVOT	25 TER RUE DE L'AÉRODROME 74960 ANNECY
27 avril	RANDONNÉE DE LA MANDALLAZ MONTAGNE D'ÂGE CYCLO CLUB DE LA MANDALLAZ <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/mandallaz-montagne-age-avril-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/mandallaz-montagne-age-avril-2025</a>	ANDRÉ GEORGES	PLACE CLAUDIUS LUISET 74330 SILLINGY
11 mai	RANDONNÉE DVÉLOS ESAS74 <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/dvelos-esas74-hauteurs-grad-epagny">https://veloenfrance.fr/randonnee/dvelos-esas74-hauteurs-grad-epagny</a>	SERGE PIALAT	390 ROUTE DES PRES ROLLIER RUE DU STADE DE FOOT
18 mai	RANDONNÉE DES SOURCES DU LAC D'ANNECY CYCLOS FAVERGES <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/sources-lac-annecey-mai-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/sources-lac-annecey-mai-2025</a>	DAVID LEYNE	RUE DU PRÉ DE FOIRE 74210 SAINT-FERREOL
22 juin	RANDONNÉE DES CHATEAUX CYCLO CLUB DE PRINGY <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/4s-saleve-septembre-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/4s-saleve-septembre-2025</a>	ANTOINE CANOVA	PLACE GEORGES BOILEAU 74600 ANNECY
31 août	LES 4 S DU SALÈVE LA COPPANDY DU SALÈVE <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/4s-saleve-septembre-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/4s-saleve-septembre-2025</a>	HUBERT LACROIX	126 AVENUE DES EBEAUX 74350 CRUSEILLES
31 août	LA CHABLAISIENNE CYCLOS RANDONNEURS THONONNAIS <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/chablaisienne-aout-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/chablaisienne-aout-2025</a>	JEAN-LUC HOUOT	74140 SCIEZ
6 juil	LES SENTIERS DE LA PASSION CYCLOS VTT PASSION <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/4s-saleve-septembre-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/4s-saleve-septembre-2025</a>	GAËL AGUILLON	404 RUE DE NANTE 74330 EPAGNY METZ-TESSY
27 sept	ANNECY ENTRE LAC ET MONTAGNE VÉLOCLUB D'ANNECY <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/annecey-entre-lac-et-motagne-septembre-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/annecey-entre-lac-et-motagne-septembre-2025</a>	AUDE TIBERGHEIM	38 ROUTE DE THÔNES 74940 SCIEZ ANNECY
2 oct.	VELOOPTIMISTE SOLIDAIRE CODEP HAUTE-SAVOIE <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/velooptimiste-solidaire-randonnee-itinerante-octobre-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/velooptimiste-solidaire-randonnee-itinerante-octobre-2025</a>	CATHERINE BORGET-ROUET	9 TER AVENUE D'ALBIGNY 74000 ANNECY
5 oct.	RANDONNÉE DU BIDOYON LES CYCLOS DU SEMNOZ <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/bidoyon-octobre-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/bidoyon-octobre-2025</a>	MONIQUE LABORDE	76 AVENUE DES NEIGEOS 74600 ANNECY
5 oct.	VÉLOOPTIMISTE SOLIDAIRE RANDONNÉE POUR PSH CODEP DE HAUTE-SAVOIE <a href="https://veloenfrance.fr/randonnee/velooptimiste-solidaire-randonnee-itinerante-psh-octobre-2025">https://veloenfrance.fr/randonnee/velooptimiste-solidaire-randonnee-itinerante-psh-octobre-2025</a>	CATHERINE BORGET-ROUET	PLACE CLAUDIUS LUISET 74330 SILLINGY

# cyclomontagnardes

bernard gil



CYCLOMONTAGNARDE DU HAUT-BUGEY du 7 au 8 juin 2025 215 km / 4700 m en 1 ou 2 jours

Oyonnax (01) 01100  
Contact :  
Club Cycl'hôpital du  
Haut-Bugey  
Tél : 07 83 27 37 15  
Email :  
2c2hb01@gmail.com

Osez le défi et découvrez les merveilles du Haut-Bugey (sud du massif du Jura) : le lac Génin, petit Canada du Bugey, les gorges de la Valserine et le pont des Pierres, la traversée du plateau du Retord, les gorges de l'Albarine, le col d'Evosges et le village circulaire d'Oncieu le village médiéval d'Aranc, Cerdon, sa vallée et ses coteaux, le point de vue sur le Revermont, les gorges de l'Ain et le viaduc de Bolozon-Cize... Bref, plein les yeux et surtout plein les mollets avec seulement 12 km de portions plates! Territoire méconnu qui gagne à être connu, vous profiterez de ses petites routes très peu fréquentées qui font le bonheur de tous les pratiquants du vélo.



CYCLOMONTAGNARDE DU VERCORS du 7 au 8 juin 2025 222 km / 4650 m en 1 ou 2 jours

Chabeuil (26) 26120  
Contact :  
Yann Sarret  
Tél : 07 82 51 85 95  
Email :  
cmvercors@  
cyclotourisme26.fr

Osez le défi avec ce parcours aux paysages naturels et différents du Vercors! Bienvenue dans le sud de ce massif montagneux. De magnifiques routes et des vues à couper le souffle vous attendent, sans parler des nombreux cols tous autant atypiques les uns que les autres. Une première partie à travers la vallée de la Drôme et de la Roanne avant un repos bien mérité à Die. La suite s'ouvrira sur le côté après avoir réalisé ascension du mythique Col du Rousset et ses huit longs virages, rien que ça ! Alors en un ou deux jours cette Cyclomontagnarde ?



CYCLOMONTAGNARDE DU MORVAN du 28 au 29 juin 2025 225 km / 4288 m en 1 ou 2 jours

Château-Chinon (58)  
58120  
Contact :  
Alain Brunet  
Tél : 06 62 67 91 37  
Email :  
brunet.alain10@bbox.fr

Osez le défi dans le Morvan, et découvrez la plus petite zone de montagne de France tant en surface qu'en altitude. Au cours du premier tracé, vous pourrez gravir les pentes du Haut-Folin, le plus haut sommet du Morvan culminant à 901 m. La première boucle, vous permettra d'accomplir un périple de 110 km pour un dénivelé de 2 192 m. Vous traverserez de nombreux villages pittoresques. Le deuxième tracé de 115 km pour 2 096 m de dénivelé, vous emmènera musarder le long de berges des lacs du Morvan, pour traverser ensuite le village de Quarrés-Tombes et ses sarcophages du VIIe et Xe siècles visibles le long de l'église. Alors ces 225 km en 1 ou 2 jours ?



CYCLOMONTAGNARDE DES VOSGES DU SUD du 5 au 6 juillet 2025 235 km / 4777 m en 1 ou 2 jours

Remiremont (88)  
88200  
Contact :  
Cdep des Vosges  
Tél : 06 32 30 38 98  
Email :  
cmvosges88@  
gmail.com

Osez le défi en vous lançant sur les petites routes peu fréquentées du pays saônois, celui des Mille étangs. Le col de la Demoiselle qui vous fera arriver sur la route des Forts. Le col des Chevrères, court mais pentu vous permettra de gravir la désormais mythique Planche des Belles Filles. Après le Ballon de Servance, vous plongerez dans la vallée de la Haute Moselle que vous quitterez ensuite pour les contreforts de celle de la Moselotte. Des grimpees parfois surprenantes comme le col du Singe, le Haut du Tôl, le col de la Burotte, la Croix des Moinats, le col de Morbieux, vous offriront de belles échappées sur le paysage vosgien et retour au calme vers Remiremont, la cité des Chanoinesses.



CYCLOMONTAGNARDE DES PYRÉNÉES AUDOISES 5 au 6 juillet 2025 242 km / 4193 m en 1 ou 2 jours

Limoux (11) 11300  
Contact :  
Cyclo club de Limoux  
Tél : 06 07 07 63 85  
06 11 97 84 39  
06 27 76 18 82  
Email :  
CycloClubLimoux@  
outlook.com

Osez le défi en réalisant le parcours de cette 20e édition où il est coutume de dire à Limoux : « tout devient effervescent »! La première partie vous entraînera vers des paysages méditerranéens au cœur des Corbières vertes. Vous traverserez des villages pittoresques comme Saint-Hilaire, berceau de la fameuse Blanquette de Limoux. Vous gravirez de nombreux « petits » cols et vous rejoindrez Limoux, de vallées en vallées, dont celle de l'Orbieu. En seconde partie vous évoluerez dans la Haute-Vallée de l'Aude. Vous passerez du petit au grand plateau de Sault en traversant la vallée du Rébenty. Les plus sportifs choisiront l'Option + avec l'ascension du mythique Port de Pailhères.



CYCLOMONTAGNARDE BREVET RANDONNEUR DES ALPES 12 au 13 juillet 2025 180 km / 4200 m en 1 ou 2 j.

Bourg-d'Oisans (38)  
38520  
Contact :  
Jules Arnaud  
Tél : 06 73 10 70 89  
Email :  
julesarnaud@  
wanadoo.fr

Osez le défi sur cette organisation emblématique dont le parcours vous emmènera dans le sens Galibier – Croix-de-Fer inédit depuis l'édition 2009! Vous découvrirez sous un autre angle, les plus hauts sommets du Dauphiné et de la Savoie : col du Galibier, col du Télégraphe, col du Molard par Gévoudaz, col de la Croix-de-Fer. Depuis 1936, faire le BRA est une aventure sur mesure, un formidable challenge pour vivre vos rêves où les plus méritants ne sont pas forcément les premiers de la classe...

## tour du léman

jean-luc houot

randonnée permanente

label fédéral 350-20

180 ou 213 km D<sup>+</sup> 900 ou 1.800 m

organisation

renseignements :

[www.cyclos-thonon.fr](http://www.cyclos-thonon.fr)



contact / correspondant  
[jeanluchouot@cegetel.net](mailto:jeanluchouot@cegetel.net)

## vingt cols du chablais

jean-luc houot

randonnée permanente

label fédéral 365-22

trois boucles!

vingt cols

422 km

D<sup>+</sup>10178 m



contact / correspondant  
[jeanluchouot@cegetel.net](mailto:jeanluchouot@cegetel.net)

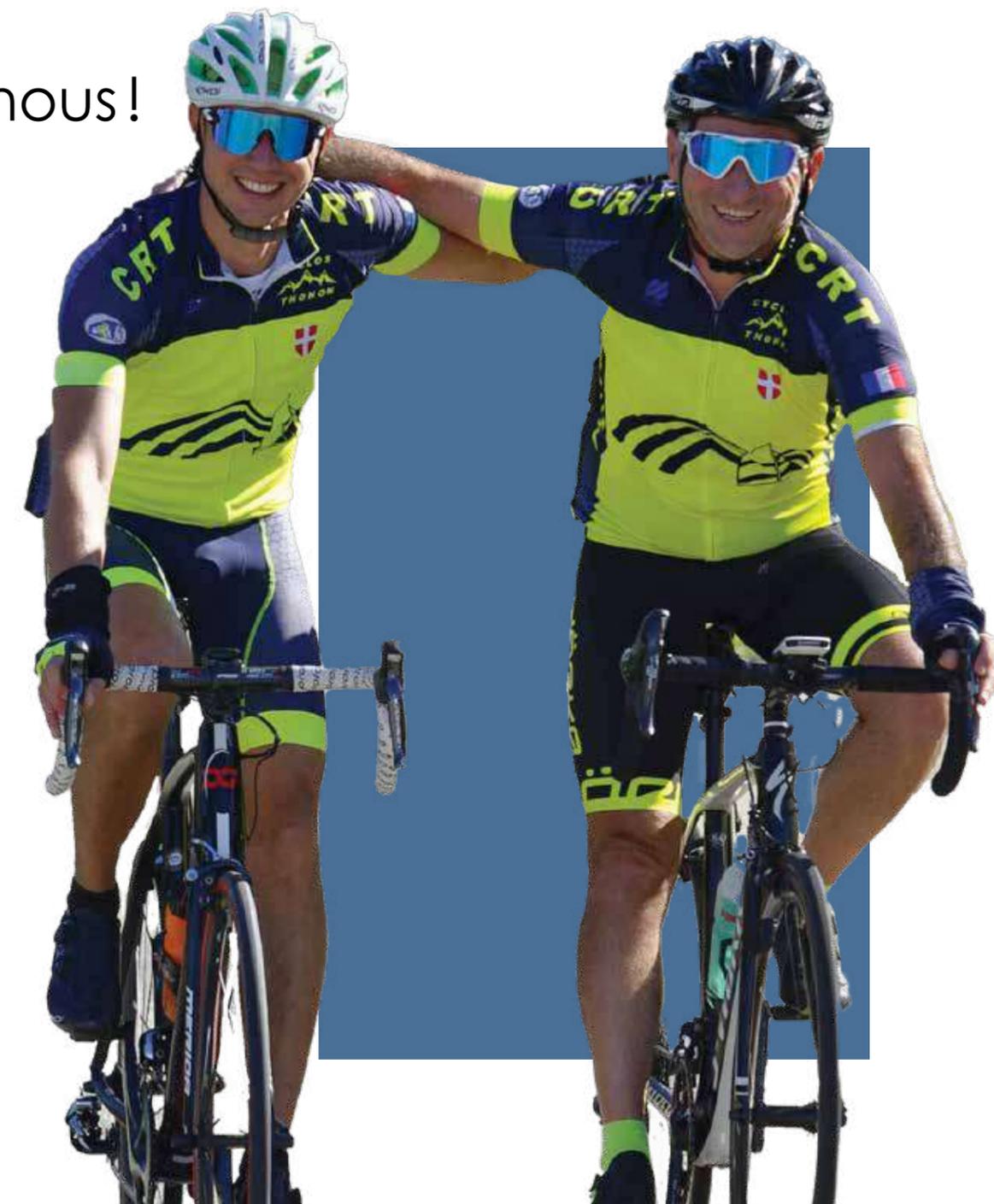
## venez rouler avec nous!



trois sorties  
accompagnées  
sans formalité  
sans licence

route  
vtt  
vae

renseignements  
et inscriptions  
crt :  
tél 06 01 92 34 91  
[cyclothonon@gmail.com](mailto:cyclothonon@gmail.com)  
[www.cyclos-thonon.fr](http://www.cyclos-thonon.fr)



# cyclos randonneurs Thononais 2025

www.cyclos-Thonon.fr

club affilié à la ffcf 01712  
fédération française de cyclotourisme

publication annuelle

rédaction : bernard gil - jean-pierre lacombe - roger boulesteix - jean-paul morin - jean-luc houot - daniel voide - pierre richard - alain lejeune - andré toutati - daniel deslorieux - pierre leroux - pierre mathieux - alain prigent - catherine bouvier - gérard mathieux - claude badier - bernard colloud - jean-luc poriel - hervé rivier - christian mariotte - gilles clerc - jean-paul poulet - bernard boulesteix.  
mise en page : jean-paul morin

correcteur : andré toutati.

photos : différents membres du club

annonceurs : ferme de troissy - figaro coiffure - la calèche chez deville - optique brand - allianz - pé-réard nid de guêpes - mugnier électricité - coiffure les ciseaux des châteaux - léman stores fermetures - bellevaux taxi - tabac olivier et annick martin - maçonnerie delucinges - deya - ducret traiteur - cic - spar - morel-chevillet charpente - fillion imprimerie - au fil de l'immo - café des sports - selectour - pls jardinage - giant - rs rénovation - tmt peinture - kia jacquet - sas green 2 go vélos électriques - bar le tonic - city cut coiffure - l'orange bleue - pain et gourmandise - culture vélo.

imprimerie fillion

privilégiez  
nos  
sponsors !

Venez découvrir  
LA nouveauté route électrique



+ Un vrai vélo de route

+ Plus de 100kms d'autonomie

+ Jusqu'à 450% d'assistance

# GIANT

## THONON-LES-BAINS

Vente de vélos et accessoires  
Réparations toutes marques

22 rue du Pamphiot  
74200 Thonon les Bains  
Tél : 04 50 26 17 98

[www.giant-thonon-les-bains.fr](http://www.giant-thonon-les-bains.fr)



VÉHICULES NEUFS KIA



+ DE 100 VÉHICULES  
D'OCCASION

TOUTES MARQUES  
RÉVISÉS & GARANTIS

# KIA

Movement that inspires

**JACQUET**  
AUTOMOBILES  
THONON

CONCESSIONNAIRE KIA  
& VENTE OCCASIONS  
TOUTES MARQUES

[WWW.JACQUETAUTOMOBILES.FR](http://WWW.JACQUETAUTOMOBILES.FR) / 04 50 72 70 81

ROUTE DE GENÈVE - 74 200 MARGENCEL / THONON

\* 7 ANS OU 150 000 KM (1ER DES DEUX TERMES ECHU) VALABLE POUR TOUTS 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

