

## BULLETIN D'ADHESION A LA SECTION LOISIRS NATURE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_|

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_|

Portable : |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_|

Email : \_\_\_\_\_

### Assurance :

Une licence/assurance de la Fédération Sportive et Culturelle de France sera délivrée aux adhérents de la section que sur présentation d'un certificat médical à la pratique du sport (VTT et randonnée) datant de moins d'un an.

Sinon la section Loisirs-Nature se dégage de toute responsabilité en cas d'accident

⚡ Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte volontaire.

**Montant de l'adhésion annuelle : 26,00€ (licence+assurance)**

Modalité de paiement :  espèces  chèque bancaire (\*)

(\*) cochez la case correspondant à votre choix

Fait à Cogolin, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

*Signature :*

### Formalités d'inscription :

-Remplir le bulletin d'adhésion ci-dessus.

-Paiement par chèque bancaire à l'ordre de loisirs nature ou espèces.

-Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport.



# Bulletin n°22

## EDITORIAL

La sortie estivale du 14 juillet à été une réussite et nous à permis de découvrir une région que nous avons particulièrement apprécié merci à notre ami Guy qui nous à guider durant ce séjour

Voici une nouvelle saison qui commence Les Sorties vont reprendre à partir du 12 septembre mais un gros chantier nous attend « La Balade Du Coq » de sa réussite d'épand notre crédibilité je compte sur chacun d'entre vous pour nous aider dans cette tâche

Les cours de mécanique vont reprendre et nous venons de nous équiper d'un centreur de roue pour améliorer nos interventions sur le vélo

Le site internet du club vient de passer sa 10000 ème visite preuve de sa vitalité

### Sommaire :

- 1 Edito
- 2 Infos pratiques
- 3 La vie du club
- 4-5 Le Calendrier
- 6 Le club en quelques infos
- 7 Technique
- 8 Bulletin d'adhésion



S.a.r.l.

**Guillossou**

COGOLIN Tél: 04 94 54 07 01 - mobile: 06 08 35 22 53

PEINTURE et DECORS

**1/ LICENCE/ASSURANCE** : Le renouvellement des adhésions à la section Loisirs Nature (cotisation + licence) est possible tout au long de l'année. Le bulletin d'adhésion est à retourner à la secrétaire de l'association, accompagné du règlement et du certificat médical.

Les participants à nos sorties extra VTT, non détenteurs de cette licence, seront autorisés à se joindre au groupe que sur présentation d'une attestation d'assurance individuelle responsabilité civile « sport » et d'un certificat médical datant de moins de 6 mois.

**2/ REUNIONS DE BUREAU** : Les réunions de bureau auront lieu les premiers jeudis de chaque mois.

**3/ INTEMPERIES** : En cas d'intempéries évidentes ou constatées au moment du départ, la décision d'annuler la sortie sera prise par le responsable accompagnateur. Les participants pourront s'informer par téléphone (portable) auprès de ce responsable.

**4/ MODIFICATION EVENTUELLE DES PARCOURS** : Les responsables de la section se réservent la possibilité de modifier les parcours en fonction d'événements particuliers (incendies, terrains privés, travaux...).

**5/ PARRAINAGE** : Chaque adhérent est invité à faire connaître autour de lui (famille, ami (e) voisin (e)), les activités régulières (VTT) et occasionnelles (randonnées pédestres, ski, raquettes, canoë...) organisées par la section. Des bulletins d'informations sont disponibles sur demande.

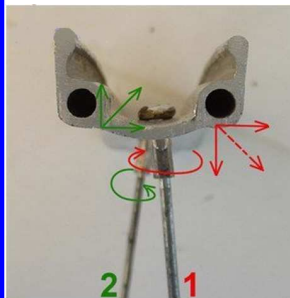
**6/ SORTIES LIBRES** : Les adhérents non concernés par la sortie du jour (débutants ou confirmés selon le calendrier), pourront se regrouper à la même heure et au même lieu et partir pédaler ensemble librement = « sorties libres »



## Dévoilage d'une roue de vélo

Vérifier le jeu du moyeux. S'il existe un jeu, régler celui-ci avant tout dévoilage. Vérifier aussi la tension de tous les rayons, et resserrer les rayons détendus. Cette détection se fait en pinçant les rayons deux par deux. Pour savoir comment tendre un rayon, par serrage de son écrou, voir plus loin.

Faire tourner la roue, visser les pousseurs de pointes de touches jusqu'à faire affleurer ces dernières. Repérer le, ou les secteurs de jante touchant les pointes de touches



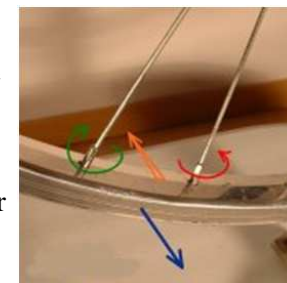
La photo ci-contre représente une jante en coupe, avec un couple de rayons. On doit ramener la jante vers la droite. En vissant l'écrou du rayon 1 (le sens de vissage est représenté en rouge), on tire la jante vers la droite, ce qui corrige le voile, mais aussi vers le centre de la roue, ce qui génère un saut). Les forces correspondantes sont représentées en rouge.

Pour annuler ce saut, il faut dévisser le rayon 2, représenté en vert. Ceci aura pour effet de libérer la jante vers l'extérieur (annulation du saut), et de relâcher la tension vers la gauche, ce qui laisse la jante partir à droite, encore un peu plus.

Le dévoilage est une technique empirique, le résultat final s'obtenant progressivement par actions répétitives. On peut aussi agir sur trois rayons, un demi-tour de vissage sur le rayon "tireur", un quart de tour de dévissage sur chacun des 2 rayons encadrant le tireur.

Par exemple, en s'aidant de la photo, si on veut rattraper le voile représenté par la flèche bleue, et ramener la jante selon la direction de la flèche orange, agir sur les écrous de rayon selon les flèches rouge et verte.

Si le voile est moins localisé, il peut être nécessaire d'agir ainsi sur un plus grand nombre de rayons. répéter ces opérations pour rattraper les voiles de chaque côté de la jante. Procéder ainsi d'un côté puis de l'autre jusqu'à suppression du voile.



## Le club en quelques infos.

Loisirs Nature vous propose :

Des randonnées en VTT tous les dimanches matins : départs 8h30 place Colucchi

Deux randonnées mixtes VTT/pédestre par trimestre avec pique-nique et possibilité de participer en famille. Peut s'ajouter à ce type de sortie une visite culturelle spécifique au lieu de randonnée choisie.

La découverte et/ou la pratique de nouvelles activités de Pleine Nature : Canoë, parapente, ski...

Un raid « randonnées VTT et pédestre » de 3 à 4 jours pour le week-end du 14 juillet sur un site nouveau (Haut Var, Hautes -Alpes, Ardèche...)

L'organisation de 2 manifestations : La balade du Coq (1<sup>er</sup> dimanche d'octobre) et les Ruelles de Cogolin (décembre).

**Mais surtout, à chaque instant des moments inoubliables de convivialité dans un esprit sportif non compétitif.**



# ARFEUILLERE OPTICIENS

# L'ARDECHE

C'est un groupe de 11 vététistes et 3 candidats à la marche qui s'est retrouvé le samedi 10 juillet en début d'après midi dans le petit village de Sagnes et Goudoulet

### **Sortie du samedi 10.07.10 – Les Coux et le Gerbier des joncs (17km)**

Sans attendre, la première sortie le samedi après midi nous permet de rejoindre en vélo le mont Gerbier des joncs célèbre pour ses sources de la Loire,

Cette première sortie nous fit apprécier la grande variété de fleurs du plateau en cette saison. .

### **Sortie du dimanche 11.07.10 – Le mont Mézenc 1744m (40km)**

En route sur le mont Mézenc culminant à 1744m, . Descente sur la croix des Boutières lieu de rendez vous avec les courageuses randonneuses et surtout lieu du pique nique L'après midi ascension du mont Mézenc à travers la forêt. Derniers mètres à pied pour les plus courageux qui ont apprécié le panorama.

Descente par un sentier alliant technique et esthétique à travers les rochers et leurs marches pour randonneurs.

### **Sortie du lundi 12.07.10 – Suc du Pal et lac Ferrand 1247m (25km)**

C'est par un sentier de randonnée locale que nous quittons le village. Et nous traversons une belle forêt de hêtres , suivit' une lande à genêts au panorama intéressant.

Nous prenons la direction de la forêt du Goudoulet. Les grandes pistes traversant la forêt de hêtres nous font rejoindre le suc du Pal lieu du rendez vous avec les auto-stoppeuses du groupe.

Après une brève baignade des irréductibles dans l'eau brune du lac Ferrand, déjeuner à l'ombre et la fraîcheur de la source entre Fontaulière et à croix du Pal.

Tour du suc de Bauzon à travers ses forêts et descente technique dans le lit rocheux qui nous ramène à Rieutord. Remontée tranquille sur la petite route longeant le ruisseau et baignade improvisée dans l'eau fraîche du Padelle.

### **Sortie du mardi 13.07.10 – Le lac d'Issarlès 1039m (55km)**

Dernière étape de notre séjour, la traversée du plateau pour rejoindre les berges du lac d'Issarlès. Nous apprécions le panorama depuis le chemin du Bleyet sur le plateau surplombant Ste Eulalie Pique nique au bord du lac et baignade de circonstance.

Retour sous le soleil , sur la D116 ensoleillée longeant le lac Peyron. Une draille ombragée est la bienvenue, elle nous fait traverser une forêt de hêtre semblée restée intacte.

Remontée sur le vallon du Gage et redescende ensuite sur le village du Cros de Gérand. L'eau fraîche de son lavoir, et les berges rocheuses du Tauron seront vite oubliées durant l'ascension pénible et pédestre du sentier conduisant au Bèque

Après tant d'effort, redescende rapide au sud dans la vallée de Rieutord pour rejoindre Sagnes et Goudoulet par notre petite route familière longeant le ruisseau du Padelle.

DATE	PETIT PARCOURS	GRAND PARCOURS	Remarques
12/09/2010	Sur les traces du Coq	Sur les traces du Coq	
19/09/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
26/09/2010	Le Tain des Pignes	Moulin de Paillas	
31/09/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
03/10/2010	<b>BALADE DU COQ</b>		
10/10/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
17/10/2010	La Mourre	La Mourre	
24/10/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
31/10/2010	Val d'Aubert	La draille du facteur	
01/11/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
07/11/2010	LA FEMME MORTE	LA FEMME MORTE	
14/11/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
21/11/2010	Les Menhirs du Lambert Marcheurs	Les Menhirs du Lambert VTT	
28/11/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
05/12/2010	La Piste cyclables de St Pons	Les Vernades par St Pons	
12/12/2010	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
19/12/2010	Chartreuse de la Verne marcheurs	Chartreuse de la Verne	
09/01/2011	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
16/01/2011	La Croix-Valmer	La draille de Ramatuelle Par le Moulin de Paillas	
23/01/2011	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
30/01/2011	La Mine	Capelude le barrage Les Marches	
06/02/2011	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
13/02/2011	Le trou d'eau	Les Roches Blanches	
20/02/2011	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE	
27/02/2011	Les Patapans	Les Patapans	

Chaque sortie libre pourra être prise en charge par un membre du club

**Les départs grand et petit parcours à 8h30 place Colluchi**