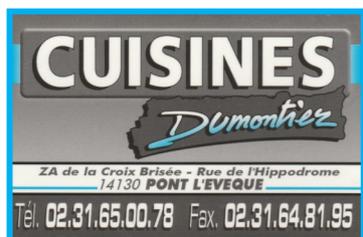


# L'INFO DES CYCLOS



Bonjour à toutes et à tous!

Nous voici déjà arrivés au second semestre de l'année 2023 ! L'été s'est déjà largement et précocement installé, distillant d'ardents rayons de soleil qui éprouvent la végétation mais aussi nos organismes ! Faire du vélo quand il fait beau, c'est bien agréable mais la chaleur peut aussi nous jouer de vilains tours !

Pensez donc à bien vous protéger des rayons du soleil en appliquant une crème solaire, sur le visage, notamment, à bien vous hydrater pour éviter les crampes et la déshydratation et à choisir des circuits bien adaptés à votre profil et à votre condition physique.

Les sorties-club du mercredi ont justement été déplacées le matin, pendant 2 mois pour éviter les heures trop chaudes de l'après-midi et éviter les inconvénients qui en découlent. (J'en ai, personnellement un souvenir cuisant et douloureux !)

Voici donc, le 3<sup>ème</sup> bulletin info de l'année qui couvre le 3<sup>ème</sup> trimestre de cette année:

**Le point sur les effectifs** : Le nombre de licenciés s'élève actuellement à 113, soit 20 licences de plus que l'an dernier. Nous avons presque retrouvé notre niveau d'avant la pandémie.

### **Nos activités en mai-juin:**

- Le **5 mai**, nous avons assisté à la présentation du Plan Vélo du Calvados, par Jean-Léonce Dupont, président du Conseil départemental et son équipe, au **château de Bénouville**.

- Du **13 au 15 mai** : Ce fut le voyage annuel du club à Amboise, suivi par 51 personnes. Ce beau voyage, parfaitement organisé, a permis à nos cyclistes et marcheurs de découvrir les beaux paysages de la région, le long du Cher et de la Loire et de visiter le Clos Lucé ainsi que, pour certains, le château d'Amboise.

- le **24 mai**: la rando « Mai à Vélo », mise en place par le Codep 14, qui eut lieu à **Mézidon**, devant rassembler les clubs de la région.

- Du **10 au 18 juin**: l'Etoile Normande, randonnée cyclo non stop autour d'un point d'accueil central situé à **Léry-Poses** (Pont de l'Arche).

- Le **24/06**: Armada de Rouen, déplacement en véhicule à **Jumièges** puis à vélo jusqu'à **Rouen** pour admirer les bateaux de l'Armada. Cette sortie a été réalisée en compagnie du club du Trait: 9 cyclos lexoviens et 6 cyclos du Trait.

- Le **30/06**: "Faites du vélo" à **Lisieux**, journée de sensibilisation à l'utilisation du vélo pour les scolaires.

*Nous invitons nos licenciés à privilégier leurs achats chez nos fidèles partenaires*



	PARTENAIRES PLUS PAYS D'AUGE 57 - 59, Rue Pont Morlain BP: 41032 14101 - LISIEUX Cedex Tél: 02.31.62.06.26 Fax: 02.31.62.01.57
	<b>Partenaires Plus</b> Nos performances, Votre sérénité assurée

**Station de Lavage Automobile**  
 95, avenue Guillaume Le Conquéran  
 14100 - LISIEUX  
 amc-lavage@orange.fr  
 06.78.93.47.53

**LA GAVE**  
 Chai Seb  
 VENTE DE VINS - CHAMPAGNES - SPIRITUEUX - BIÈRES  
 Espace bar-dégustation  
 61 RUE GÉNÉRAL LECLERC  
 14100 LISIEUX  
 TEL 02 31 488 879  
 EMAIL chai-seb@orange.fr

**MICHAËL DUTEIL**  
 Peugeot  
 Garage Saint-Désir  
 29, route de Falaise  
 14100 - SAINT-DÉSIR  
 : 02 31 62 09 73  
 garagesaintdesir@wanadoo.fr

**Divine Beauté**  
 Institut • hammam • spa  
 4, Avenue Victor Hugo - 14100 LISIEUX  
 02 31 62 16 26 - de 9h30 à 18h30 journée continue

**Parole de Fleurs**  
 Toutes les fleurs ont leurs mots à dire !  
 50, Avenue Victor-Hugo  
 14100 LISIEUX  
 Tél. 02 31 31 10 31  
 paroledefleurslisieux@orange.fr  
 www.paroledefleurslisieux.fr

## Activités des vététistes :

Nos vététistes ont, bien sûr, de leur côté, réalisé de nombreuses et belles sorties (à Livarot, Auquainville-Fervaques, Manerbe, la Chapelle-Yvon, le tour des Mailloc, Menneval, le Pin etc...)

## Nos prochaines activités ou participations :

- Le **2 juillet 2023** : la rando du Pin
- Le **16/07**: la rando Strava-Tour de France proposée par la Ville de Lisieux, tous publics. Strava redonne 1 euro par participant au Secours Populaire.
- le **25/07**: Critérium après-Tour, participation de bénévoles de notre section. Vers 17 heures, des cyclos volontaires de notre section seront invités à effectuer 1 ou plusieurs tours du circuit.
- Du **1er au 8/07**: semaine européenne de cyclotourisme à Plasencia (Espagne).
- Du **23 au 30/07**: semaine fédérale internationale de cyclotourisme à Pont à Mousson.
- Du **20 au 24 août**: Paris-Brest-Paris (départ de Rambouillet, 1240 kms, 8000 participants), bénévoles de notre section présents à Mortagne au Perche, ville d'accueil pour l'aller et pour le retour.
- Le **27 /08**: la rando « Michel Dzierwa » à Crèvecœur-en-Auge.
- Du **04 au 09 septembre**: les randos de Cancale, en étoile.
- **En septembre**, une sortie à la journée au départ de Honfleur chez les vététistes

## Rappel :

Les sorties club du mercredi après-midi auront lieu, à **8 h 30, à partir du mercredi 5 juillet** et ce, jusqu'au **mercredi 30 août 2023**;

celles du dimanche matin, à **8h30**, également, à **partir du dimanche 2 juillet** et ce, jusqu'au **dimanche 27 août 2023**.

Départ du local, rue Jeanne Deslandes !

## Voici 2 adresses à utiliser fréquemment:

[vclisieuxcyclos@gmail.com](mailto:vclisieuxcyclos@gmail.com) pour poser vos questions relatives à notre section.

[www.vclisieuxcyclos.fr](http://www.vclisieuxcyclos.fr) : notre site internet cyclo.



Bonnes randonnées à tous et surtout...**soyez prudents !! (Plusieurs chutes ont émaillé les sorties de nos licenciés)**

Amitiés sportives

Votre secrétaire: Claude Lebaron (06 02 36 52 45)



## Juillet - Août - Septembre 2023

JUILLET 2023							
Date	Lieu	Manifestation	Organisateur	Accueil	Horaire	Distances	
2	LE PIN	RANDO DU PIN	VELO CLUB LEXOVIEN	ECOLE COMMUNALE	Accueil : 7h30 - 9h Clôture : 13h	VTT	25 / 45
						Route	35 / 65
						Gravel	
						Marche	10 / 12
2	CONDE-EN-NORMANDIE	Randonnée des " 5 Vallées"	CYCLOS SLN CONDE SUR NOIREAU	PLACE DU MARCHÉ COUVERT	Accueil : 7h - 9h Clôture : 15h	VTT	18/25/32/40/55/80
						Route	50 / 75 / 100
						Gravel	
						Marche	10
23 au 30	Pont à Mousson	Semaine Fédérale	FFCT				
AOÛT 2023							
Date	Lieu	Manifestation	Organisateur	Accueil	Horaire	Distances	
6	ABLON	Les Randonnées Ablonnaises	ASS. SPORTIVE DE GONNEVILLE SUR HONFLEUR CYCLOS	SALLE DES FETES	Accueil : 7h30 - 9h30 Clôture : 12h30	VTT	22 / 30 / 45
						Route	35 / 70
						Gravel	
						Marche	10 / 13 / 15
27	MEZIDON VALLEE D'AUGE	RANDONNEE CREVECOEUR "MICHEL DZIERWA"	VELO CLUB LEXOVIEN	ECOLE DE CREVECOEUR-EN-AUGE	Accueil : 7h30 - 9h Clôture : 13h	VTT	20 / 40
						Route	35 / 65
						Gravel	
						Marche	10 / 12
<i>R.V. Ecole primaire et maternelle de Crèvecœur-en-Auge-14340</i>							
SEPTEMBRE 2023							
Date	Lieu	Manifestation	Organisateur	Accueil	Horaire	Distances	
3	EQUEMAUVILLE	Randonnées de la fête des blés	ASS. SPORTIVE DE GONNEVILLE SUR HONFLEUR CYCLOS	STADE	Accueil : 7h30 - 9h Clôture : 12h30	VTT	25 / 35 / 45
						Route	30 / 70
						Gravel	
						Marche	10 / 15
10	CONDE SUR IFS	Rando de reprise	CLUB CYCLO MEZIDON-CANON	STADE	Accueil : 7h30 - 10h Clôture : 13h	VTT	26 / 38 / 45
						Route	45 / 70
						Gravel	25 / 38 / 45
						Marche	10
<i>Ravito / Rando pédestre départ groupé à 9h</i>							
17	VAL-DE-VIE	LA RANDO DU MANOIR DE BELLOU	E S LIVAROTTAISE CYCLO	MAIRIE DE BELLOU	Accueil : 8h - 10h Clôture : 13h	VTT	35 / 45
						Route	70
						Gravel	
						Marche	10 / 15
20	BLAINVILLE-SUR-ORNE	RANDONNEE DE LA COTE DE NACRE	USM BLAINVILLAISE CYCLO	Gymnase André Lenormand Rue Gabriel Péri	Accueil : 13h - 14h Clôture : 18h	VTT	
						Route	65 / 85
						Gravel	
						Marche	
23	THURY HARCOURT	Les Randos de la Suisse Normande	CODEP14	Salle BLINCLOW	Accueil : 8h - 9h Clôture : 18h	VTT	3 boucles de 20 km
						Route	3 boucles de 40 km
						Gravel	3 boucles de 20 km
						Marche	5 / 10 / 15
<i>Pique nique le midi / En partenariat avec 100 % Nature</i>							