



Club Cycliste Saint Maximin

Le Philharmonique - 10 place Malherbe

83470 Saint-Maximin-La-Sainte-Baume

<http://ccstmax.com> - tel : + 33 (0) 7 66 07 35 96 - Email : club.cycliste.saint.maximin@gmail.com



Rapport d'activités sept 2023 - dec 2024

Présentation du club.

Le club cycliste de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume compte à ce jour **92 adhérents soit 29 enfants et 63 adultes** répartis au sein de **deux sections**, la section route et la section école de cyclisme créée par Nicolas Ligier en 2022. L'avenir du club est assuré.

De ce fait le club est affilié à deux fédérations, la **FFvélo** pour les adhérents et la **FFC** pour les jeunes apprentis cyclistes et les adhérents qui s'engagent sur les cyclosporives et courses.

Si la section VTT créée par Jean-Noël DUPAY composée alors d'une vingtaine de vététistes a pris son indépendance, nous avons parmi nous des adhérents entre autres Vincent et quelques brassois qui pratiquent la route, mais aussi les pistes DFCI et les singletracks de proximité et des départements limitrophes lors de randonnées organisées par les clubs voisins. **Gaby et Pierrot**, vététistes confirmés, sont prêts à nous accueillir. Une boucle Whatsapps VTT a été ouverte par Rolf. Il suffit de l'activer.

Depuis le forum des associations et grâce au bouche à oreille nous comptons une petite dizaine de **nouveaux adhérent(e)s**: Christelle, Christian, Christophe, Jean-Marc, Patrick, Thierry, Georges, Bertrand, Teddy coursier en FFC, Franck triathlète au SMAT...

La section route.

Elle est composée de **63 adhérents** dont **quatre féminines** Christelle et Laurence, ainsi que de Julie et Michèle pour l'école de vélo. Majoritairement composée de **retraités (dont 7 âgés de plus de 80 ans et membres d'honneur)**, la section s'enrichit d'**actifs**.

Les rendez-vous se font toujours **place MALHERBE** en face du Cercle Philharmonique.

Les sorties en semaine sont toujours fixées les **lundis et jeudis**, rendez-vous à : **8 heures** en période printanière et estivale, **13h30** en période automnale et **13h00** en hiver. Les parcours sont élaborés au mois par **Jacque ROSANO** et édité sur la boucle **Whatsapp " Les parcours du CCSM"** et sur le site du club **ccstmax.com**. Selon la période de l'année nous comptons **10 à 20 cyclistes** répartis en deux ou trois groupes sur des parcours de **70 km à 100 km et plus**.

Pour **les sorties du dimanche**, le rendez-vous est fixé soit à **9h00** soit à **8h00** en fonction des périodes et conditions météorologiques. Les parcours pour le **groupe 1** sont élaborés par **Julien RANNOU** et pour le **groupe 2** par **Rolf ILLMANN**.

Ils paraissent sur la boucle **Whatsapp " Les parcours du CCSM"** et sur le **Facebook** du club.



Pour le groupe 1 le partenariat oral avec le SMAT a permis d'enrichir le collectif. Le groupe 2 composé de nouveaux adhérents et encadré par Rolf ne demande qu'à s'étoffer pour rendre les sorties encore plus agréables. Un appel aux adhérents a été fait pour encadrer et renforcer l'effectif. Le groupe des anciens, récupération oblige, sort le samedi pour pouvoir enchaîner sur la sortie du lundi. Les vétérans sortent prendre le café lors de leurs 50 km.

Les sorties extérieures.

Le CODEP édite chaque année un calendrier des sorties organisées par les clubs extérieurs. Certains d'entre eux participent à la MAXIMINOISE. En revanche nous ne participons que très rarement à ce genre d'événements car ils se déroulent essentiellement le dimanche et sur des sites éloignés.

Notre participation a été effective uniquement à la **randonnée de Bras** le lundi 5 août: accueil café, parcours de 50 ou 90 km et buffet au retour.

Les sorties exceptionnelles.

A l'initiative de **Mark et Joël**.

Esterel et mimosas: mi-février. 92 km Fréjus Saint-Raphaël Agay Mandelieu **le Tanneron** les Adrets et retour à Fréjus pour un restaurant. **8** participants.

Pramousquier commune du Lavandou: jeudi 27 juin. 91 km Ramatuelle Gassin Grimaud Collobrières le Babaou Bormes les Mimosas et retour pour un apéro et un pique-nique suivi d'une baignade en piscine. **11** participants.

A l'initiative de **Sylvain et Richard**.

Le lac de sainte Croix: jeudi 22 août. 130 km Saint-Maximin Aups Bauduen les gorges de Baudinard et retour. **8** participants.

Les Six Saintes: samedi 4 mai. Julien et Mark accompagnés par Richard et Vincent.

A l'initiative de **Julien** et son équipe.

Le Mont Ventoux par Bédouin: samedi 25 mai.

Les trois jours dans le Queyras: week-end du 15 au 17 juin.

Le Raid des Alpilles: dimanche 20 octobre.

L'Etape du Tour: 7 juillet. Nice le col de la Couillole. 138 km 4600 m de dénivelé positif. Mark et Gilles, tous les deux finishers.

Les événements particuliers.

Le Forum des associations.

Le samedi 14 septembre, les membres du comité directeur, les encadrants de l'école de vélo et quelques adhérents bénévoles ont tenu le stand de promotion et d'information sur les activités du club pour une prise de contact et des inscriptions.



La dernière étape des Boucles du Haut Var Brue Bras.

Pour répondre à la demande de Pierre ARMAND, le club a mis à disposition quelques signaleurs.

La Maximinoise.

Notre habituelle randonnée cycliste ouverte à tous et toutes, vélo de route et VAE suivie cette année d'une paella s'est déroulée le dimanche 2 juin. Quatre parcours ont été proposés: 35 km pour les familles, 70, 84 et 110 km.

Une fois de plus le succès a été au rendez-vous. La participation corroborée par les commentaires de satisfaction en atteste (**plus de 80 cyclistes et une cinquantaine de personnes au repas**). Etaient présents 35 adhérents du CCSM, des clubs de proximité (notamment le Vélo Club Tourvain, le Vélo Club Tretsois et l'Argens Cyclo Carcès) et des club plus éloignés (le Cyclo club Carqueirannais, le club de la Farlède et celui de Hyères).

Il serait bien qu'en retour nous répondions en nombre à leur invitations.

Le Téléthon.

Le dimanche 1er décembre le CCSM en partenariat avec le SMAT a organisé sa seconde randonnée cycliste de l'année au profit du téléthon. Après un accueil café, un peloton conséquent de **54 cyclistes** du CCSM, VCT et SMAT auxquels se sont joints quelques individuels se sont élancés sur un parcours d'abord commun avant de se séparer afin de parcourir au total soit 50 soit 70 km. L'intégralité des dons soit **540 €** a été reversée à l'association. Nous renouvelerons les prochaines années cette manifestation.

En plus des supports de communication cités à savoir Facebook et Whatsapp, nous utilisons **Radio Sainte Baume** pour informer des événements particuliers de ce type ouverts à tous et pour communiquer les jours et horaires actualisés de nos sorties.

L'AG suivie de la soirée galette.

L'AG 2023 qui s'est tenue le 4 octobre dans la salle du haut du Cercle Philharmonique a permis de réunir toutes les générations : les minots de l'école de cyclisme, les moins jeunes et les anciens. Elle s'est terminée par la galette et la couronne des rois et un gâteau d'anniversaire pour un hommage à **Paul MARTINELLI** et ses 90 ans. En 1982 après une belle carrière cycliste amateur, il a rejoint les rangs du CCSM et formé six jeunes.

La soirée Beaujolais nouveau.

Le vendredi 22 novembre 2024 une petite trentaine d'adhérents se sont retrouvés au Cercle Philharmonique pour le vin Beaujolais nouveau mais aussi et surtout pour l'élan de fête qu'il suscite.

L'apéritif en terrasse.

Le mercredi 17 juin 2024, à l'initiative de Julien relayé par Joël pour la communication, et avec pour objectif de réunir les cyclistes des lundis et jeudis et ceux du dimanche, un



apéritif autour d'une table commune en terrasse du Cercle Philharmonique a été proposé à tous et fort apprécié par la trentaine d'adhérents présents.

La section Ecole de cyclisme.

La section Ecole de cyclisme dans sa forme actuelle a été créée par **Nicolas Ligier** en septembre **2022**. Elle est affiliée à la FFVélo et à la FFC.

Lors de la saison 2023-2024, elle était composée de **29 enfants** âgés de **6 à 12 ans** dont **5 filles** répartis dans les catégories **U7 U9 U11 et U13**.

Pour la saison 2024-2025, la section compte 29 enfants dont 15 "anciens".

L'encadrement était assuré par **7 adultes bénévoles et licenciés à la FFC** : **Nicolas LIGIER** Animateur FFC et FFVélo, **Julie PESCE** Module Accueil FFC Animatrice FFVélo, tous les deux responsables de groupe, **Dorian KERDRAON**, **Didier BASSELET**, **Joël VAQUETTE**, **Géraldine LAROSE** et **Laurent SAGNIERES**, tous les cinq Animateurs **FFvélo**. Les deux derniers cités n'ont pas renouvelé leur engagement pour la saison 2024-2025.

Michèle DARMANDE la maman de Romane, **Guillaume ACHARD** le papa de Nolan et Maelys et **Richard PARMENTIER** le papa de Victor et Martin nous ont apporté, par leur présence régulière, une aide précieuse lors des sorties à l'extérieur.

L'exigence étant à minima de quatre à cinq encadrants par séance, **Michèle DARMANDE** et **Pierre UHLMANN**, le papa de Samuel et Benjamin, tous deux déjà bien présents pour l'accompagnement ont renforcé cette année l'effectif.

Suivront dans le courant de l'année une **formation supplémentaire** : **Julie PESCE** Animatrice FFC, **Michèle DARMANDE**, **Dorian KERDRAON** et **Joël VAQUETTE** Module accueil.

Le coût de **l'adhésion** voté en AG est de **170 €** comprenant la cotisation club, la licence FFC et la tenue été composée d'un maillot manches courtes et d'un cuissard court.

La section dispose d'un parc de **14 vélos de 20 et 24 pouces**, **12** de la marque **FROG** à 450 € l'unité et de 2 vélos d'occasion achetés par Nicolas à ses frais. Les vélos Frog ont été assemblés par Nicolas, Laurent et le spécialiste **Richard GIBELIN** et son modeste apprenti. Equipés de **deux jeux de pneus**, ils permettent la pratique du **cyclo-cross et de la route**. Ils sont **loués 50 €** par période de septembre à janvier et de février à juin. Ils sont attribués en fonction de l'âge, la taille, l'assiduité, la motivation et la participation aux compétitions.

Pour le petit matériel, nous disposons à l'extérieur du complexe sportif Henri Matisse d'un **local fermé** cédé par le **Saint-Maximin Athlétic Club (SMAC)**.

En 2023-2024 la formation des apprentis cyclistes s'est faite hors vacances scolaires et hors compétitions, le samedi matin sur deux créneaux distincts par catégorie d'âge: de **9 à 10h30** pour les enfants nés en 2016-2017, puis de **10h45 à 12h15** en deux groupes, enfants nés en 2014-2015 et enfants nés en 2012-2013.

Les trois responsables de groupe étaient **Nicolas LIGIER**, **Julie PESCE** et **Laurent SAGNIERES**, les autres intervenants étant répartis selon les besoins.



L'**objectif premier** est l'acquisition des fondamentaux du **Savoir Rouler à Vélo** afin que les enfants soient à l'aise dans tous les déplacements à vélo tant sur les chemins que sur la route. Aussi les premières séances se sont déroulées sur les plateaux et espaces verts du **Complexe sportif Henri Matisse**, avec au programme: maniabilité et adresse sous formes jouées mais aussi compétitives pour répondre au **second objectif**, la participation aux **compétitions (à minima deux) sur la saison**. Puis selon l'évolution des enfants et à l'approche des premières compétitions, les séances se sont déroulées du côté du **Canal de Provence**, du côté du **Domaine des Sources**, dans la plaine **Saint Mitre** avec un départ fixé dans la zone de La Laouve devant un des sponsors du club: Irijardin, Général d'Optique ou Mondovélo devenu THEOREM CYCLES, le **pump track de Saint Maximin** et le **Bike Park de Nans-les Pins**.

Cette année nous fonctionnons: - sur un seul créneau de **9h30 à 11h30** mais adaptable selon les conditions météorologiques et impératifs des horaires des compétitions. - avec deux responsables de groupe Nicolas LIGIER et Julie PESCE. - par **groupes d'âge évoluant vers une répartition par niveaux selon les motivations et l'évolution de chacun**. Les objectifs et les lieux de pratique restent identiques, par contre il est demandé à minima une participation à **4 compétitions au lieu de deux**.

La communication pour les horaires et lieux d'entraînement, les objectifs et contenus de séances est faite par Nicolas LIGIER par **mail** ou sur la boucle **Whatsapp** pour les **parents**, sur la boucle **Whatsapp encadrants** et le **Facebook du club** pour les **résultats**.

Les événements particuliers.

Le Forum des Associations.

Le samedi 14 septembre, les membres du comité directeur, les encadrants de l'école de vélo et quelques adhérents bénévoles ont tenu le stand de promotion et d'informations sur les activités du club pour une prise de contact et des inscriptions.

L'AG suivie de la soirée galette.

L'AG 2023 qui s'est tenue le 4 octobre dans la salle du haut du Cercle Philharmonique a permis de réunir toutes les générations : les minots de l'école de cyclisme, les moins jeunes et les anciens. Elle a été suivie par la galette, la couronne des rois et un gâteau en hommage à Paul MARTINELLI âgé de 90 ans.

Les goûters avant les vacances.

Un moment privilégié entre enfants parents et éducateurs.

La remise des vélos FROG.

Fin décembre les grenouilles bleues sortent des différents ateliers de montage. Quel beau cadeau de Noël. L'expression du bonheur sur le visage des heureux acquéreurs.



La sortie VTT famille à Bras le lundi 20 mai.

Une partie des encadrants de l'EDC a répondu favorablement à la demande de Michèle pour encadrer la randonnée VTT famille de Bras organisée dans le cadre de la Fête du Tombereau.

Les compétitions.

Au calendrier de la fédération française de cyclisme Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur figurent des épreuves d'adresse vitesse, de cyclo-cross, de piste et de route.

Le mini cross de la Cadière d'Azur le 5 novembre 2023.

Pour la première compétition de l'année sur un terrain très difficile davantage typé VTT, c'est Maëlys en U9 et Romane en U11 qui ont décroché deux troisièmes places.

Le mini cross souvenir Bertolino à Hyères le 16 décembre 2023.

A nouveau trois médailles de bronze avec en U7 Samuel, en U11 Maëlys et en U13 Line.

Le Critérium de Monaco le 17 mars 2024.

Cinq représentants du club avec une première victoire de Maëlys en U9, une deuxième place de Line en U13 et une troisième place d'Hugo en U7.

Le championnat régional sur piste à Vitrolles le 6 avril 2024.

Les premières médailles sur un championnat de ce niveau et qui plus est pour une première expérience sur la piste avec pour certain(e)s des chutes à l'échauffement sont pour : en U7 Samuel 2ème, En U9 Benjamin 3ème, Victor 6ème et Robin 8ème. En U11 Romane finit au pied du podium et chez les garçons TOM 11ème.

Après cette épreuve, l'EDC de Saint-Maximin termine **4ème sur 10 clubs**.

Le Trophée régional d'habileté-sprints à La Seyne sur Mer le 14 avril 2024

14 enfants du CCSM ont participé à cette nouvelle compétition regroupant toutes les écoles de cyclisme de la région et c'est Maëlys en U9 qui a ramené le seul podium de la journée.

Le Grand Prix des Minots de Saint-Maximin le dimanche 23 juin 2024.

Support du championnat du VAR les courses se sont déroulées dans la partie la plus reculée de la zone du Pays d'AIX sur un circuit sécurisé de 1 km à parcourir plusieurs fois selon les catégories : il y a eu 64 engagés.

Deux maillots de **champion départemental** route ont été remportés par **Samuel en U7** et **Victor en U9**.

Le club termine **5ème du championnat régional par équipe** sur la saison derrière les clubs "historiques de Le Thor Gadagne (Vaucluse), Saint Antoine la Gavotte (Bouche du Rhône), La Seyne sur Mer (Var), et La Pomme Marseille.

Ce classement prenait en compte les championnats régionaux de piste, habileté/sprints et route.



Saison cyclo-cross du 26 septembre 2024 au 19 janvier 2025 avec 16 compétitions

Lors de cette **première saison cyclo-cross complète** réalisée par le club, le CCSM termine le classement par équipe **4ème école de cyclisme régionale** avec notamment un titre de **champion régional U7** pour **Samuel**, trois titres de **champion du Var** pour **Bastien en U7**, **Tobias en U9** et **Tom en U11**. Une trentaine de podiums ont été réalisés entre l'automne et l'hiver.

A l'issue des 16 manches, **Samuel remporte le classement individuel** devant **Bastien en U7**, **Tom est 3ème en U11**, tout comme **Romane en U13**.

Résultats individuels de Nicolas et Julie.

Julie a terminé **3ème au cyclo-cross d'ouverture d'Aubagne** et n'a pu poursuivre la saison en raison d'une blessure.

Nicolas a remporté le titre de **champion régional masters 40-45 ans à Marseille Plages du Prado**, **champion du Var à Sillans la Cascade**, ainsi que les **cyclo-cross d'Oraison, Plan de Cuques, Les Pennes Mirabeau et Le Beausset + quatre autres podiums**.

Le secrétaire

Joël VAQUETTE

