



La Gruyère  
Club  
Cyclo sportif  
**GENTLEMEN**

*Bienvenue à notre assemblée  
Bulle le 23 mars 2012*

[www.cyclo-gentlemen.ch](http://www.cyclo-gentlemen.ch)

## **INFORMATIONS GENERALES 2012**

### **Calendrier des randonnées**

**Rendez-vous parking du collège du sud.**

**Samedi 31 mars: 13 h 30 première sortie**

### **Début des entraînements mardi 3 avril**

**18 h 30 mardi et jeudi. Entraînement plus intensif**

**17 h 30 mercredi. Entraînement à un rythme moins soutenu**

### **Sortie du samedi où du dimanche**

### **Attention, respecter le niveau des participants.**

**Toutes ces sorties étant sous la responsabilité d'un " organisateur "**

**« Il doit gérer la randonnée en fonction du niveau des participants et ceci dans l'esprit du club »**

**Si il y en sent le besoin, il décide d'organiser un deuxième groupe avec un responsable.**

### **Grandes sorties.**

**Le responsable organise sa sortie en fonction de la sécurité, de la difficulté du parcours, ainsi que du niveau des participants.**

### **Assurance transport**

**Nous rendons attentifs tous les membres que le club décline toutes responsabilités concernant un dommage éventuel survenu à vos vélos pendant le transport lors des grandes sorties. Nous vous informons que vous avez la possibilité de contracter une assurance personnelle si vous le désirez.**

**Le responsable du calendrier : François Castella**



# Calendrier des randonnée 2012



Jour	Date	Heure	Responsable	Parcours	Km
Samedi	31 mars	13:30	François Castella 079/349.27.84	Les retrouvailles	70
Vendredi	6 avril	13:30	Jean-Claude Jungo 079/606.14.41	La Panoramique	70
Lundi	9 avril	08:30	Partice Charière 079/720.24.40	Balade surprise	80
Dimanche	15 avril	08:30	Fredo Pittet 026/928.16.16	Les Côtes du Léman	80
Samedi	21 avril	13:30	Dédé Scyboz 079/634.13.81	Singine / Lac	90
Dimanche	29 avril	08:30	Sahbi Barhoumi 079 928.43.45	Région Moudon-Lucens	90
Dimanche	6 mai	08:00	Fred Varenne 079/474.64.09	Un tour en Glane	90
Samedi	12 mai	08:00	Alain Bard 079/281.50.60	Le tour du Lac de la Gruyère par les hauts	80
Jeudi	17 mai	08:00	Pierre Jordan 079/667.67.17	En souvenir de Gégé, la Singine pour décor.	100
Dimanche	20 mai	07:30	Guy Seydoux 079/771.19.00	Le tour des 7 Districts	120
Samedi	26 mai	09:00	Bugnard Marcel 079-22179 37	Bulle-Sottens-Le Port d'Yvonnad (arrêt repas) Romont-Bulle	130
Lundi	28 mai	07:30	Bruno Raboud 079/647.77.08	Bulle-Aigle-les Mosses-Bulle / Bulle-les Mosses Bulle	110
Dimanche	3 juin	07:30	Olivier Mayoraz 026/921.24.20	Les alpages de Châteaux d'Oex	95
7-8-9-10	juin	07:00	François Castella 079/349.27.84	Sortie officielle: Du vignoble Vaudois au département de L'Ain	410
Samedi	17 Juin	13:00	Gérard Bochud 079/436.87.78	Bulle-Gstaad-le Col du Jaun par l'alpage de Grubenwald	100
Samedi	23 juin	07:30	François Castella 079/349.27.84	L'ancienne Pascal Richard : Petit où Grand parcours	140
Samedi	30 juin	07:30	Christian Chollet 079/549.03.72	Le Pillon / la Croix / Ollon /Villeneuve (arrêt repas) Bulle	150
Samedi	7 juillet	09:00	Daniel Andrey 079/412.25.06	Bulle-Cols des Mosses-Les Giettes-Champlan et son caveau	140
Dimanche	15 juillet	07:30	Minet Spicher 079/214.25.54	Parcours surprise en Singine	110
Samedi	21 juillet	07:30	David Scherrer 079/610.96.28	Bulle-Le Gurnigel-Rüti-Riffenmatt-Le Mouret-Rossens-Bulle	125
Samedi	28 juillet	07:30	Maillard Francis 079/377.27.44	Montreux-les Plans sur Bex ( arrêt repas)Col de la Croix-	150
Jeudi	15 août		Patrice Morand 079/452.86.86	Le Mitelberg-Gstaad-Launensee	120
Samedi	18 août	07:30	François Castella 079/349.27.84	Dép. Aigle-Pd Morgins-Corbier-G.Taillet (arrêt repas)-Bermex	135
Dimanche	26 août		Cyclo-Gentlemen	Gruyère Cycling Tour / Course des enfants	125
Samedi	1 sept.	08:30	Hervé Longchamp 079/221.75.09	La Forclaz-Leysin-Pierre du Moëllé (arrêt repas) l'Hongrin	125
Samedi	8 sept.	09:30	Thierry Moret 079/206.63.43	Bulle-Forel-Cully, (apéro) Montreux-Blonay-Châtel-Bulle	95
Dimanche	23 sept.	08:30	François Castella 079/349.27.84	Le Lac Noir pour apéro	85
Samedi	29 sept.	13:00	Eric Eggertswyler 026/413.17.27	VTT / départ de Le Mouret / les méandres de la Sarine	60
Samedi	6 oct.	13:00	Damien Oddy 079/507.44.19	VTT Rive gauche de la Basse Gruyère	50
Samedi	13 oct.	09:30	Philippe Jungo 079/653.76.28	VTT / L'Intyamon par les hauts	50
Samedi	10 nov.	19:30	Le comité	Soirée annuelle	

P.S. randonnées: Sauf avis contraire, rendez-vous au parc du collège dusud

Total Km 3375

Important : le responsable, doit gérer sa randonnée en fonction des participants et ceci dans l'esprit du club.  
Celui-ci en accord avec François Castella, décide du renvoi ou de l'annulation de la sortie dont il a la charge.

# Sortie officielle 7-8-9-10 juin

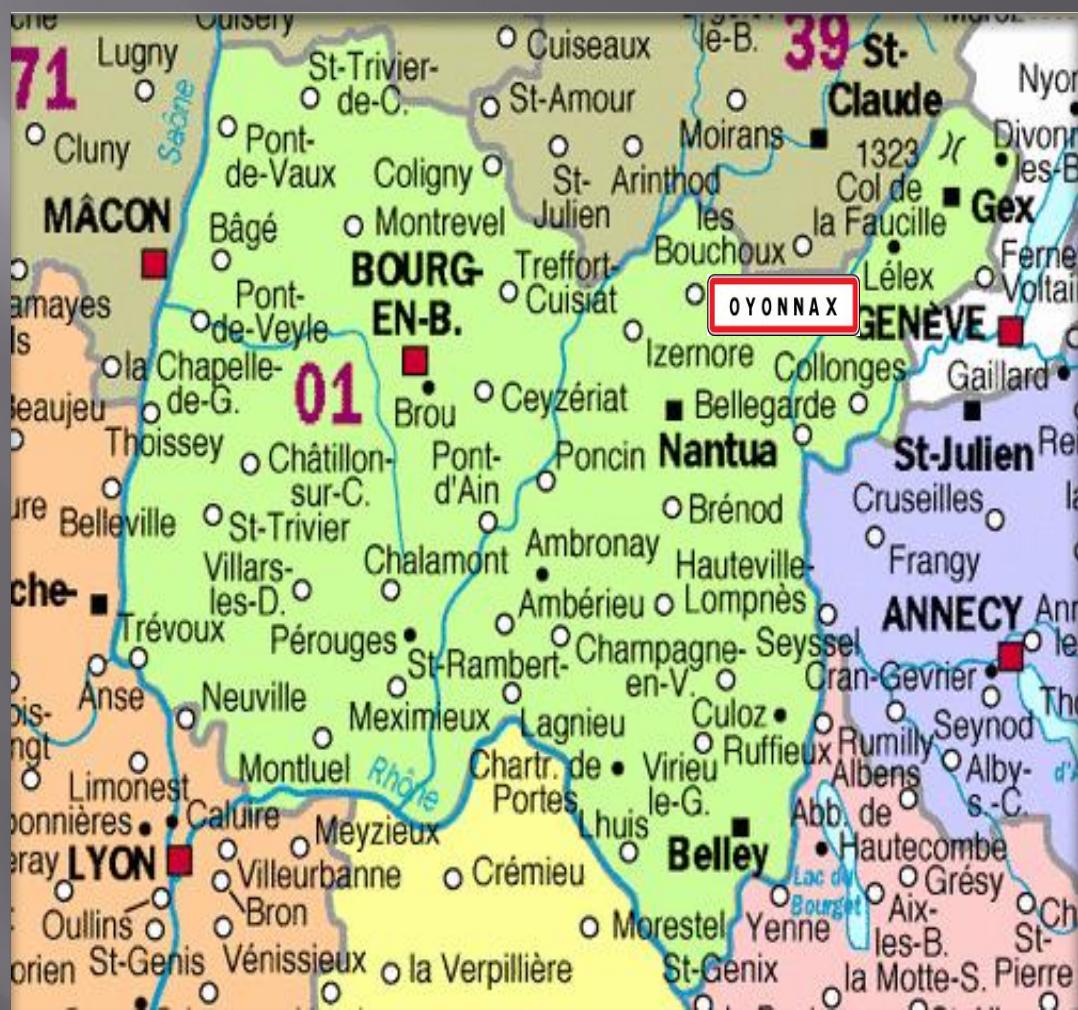


PLASTICS VALLEE  
OYONNAX • FRANCE

La ville d'Oyonnax se situe au nord du département de l'Ain, dans la région Rhône-Alpes à la limite nord du Haut Bugey, dans une région de lacs, de forêts et de rivières entre les agglomérations de Lyon et Genève. La ville est située dans le massif du Jura, à la porte du Parc naturel du Haut-Jura.

L'activité principale est l'industrie du plastique, d'où le nom de Plastics Vallée.

Du vignoble Vaudois au département de L'Ain  
de Morges-Tolochenaz à Oyonnax



# Sortie officielle 2012

## Déroulement

### **Jeudi 7 juin**

07 h 00 rendez vous centre tennis club Bulle

chargement des vélos et petit déjeuner

08 h 00 départ pour Morges-Tolochenaz (Stade)

09 h 00 étape no 1

Morges-Tolochenaz-Col de la Giverine-Lamoura-Oyonnax



### **Vendredi 8 juin : Etape no 2**

Le parcours des 5 Cols

### **Samedi 9 juin : Etape no 3**

La Forestière Cyclo



### **Dimanche 10 juin**

Petit déjeuner et retour sur Bulle

Arrivée vers 12 h 30

## Hébergement

Centre ville Oyonnax

Central Parc Inter Hôtel

3 rue Bichat

Tél. : +33(0)4 74 73 90 15

[www.central-parc-hotel.net](http://www.central-parc-hotel.net)

## Etape 2: Caractéristiques

**Sortie officielle 7-8-9-10 juin 2012**

**Du vignoble Vaudois au département de L'Ain**

Jeudi 7 juin	Km	Km/cum.	Alti.	% moy.	Déniv.
<b>Morges-Tolochenaz-Col de la Giverine-Lamoura-Oyonnax</b>					
<b>Tolochenaz ( stade communal )</b>		-	0		
Lully	<b>2.9</b>	<b>2.9</b>			
Aubonne	<b>8.1</b>	<b>11.0</b>	<b>500</b>		
Montherod	<b>2.9</b>	<b>13.9</b>	<b>591</b>		
Gimel	<b>5.3</b>	<b>19.2</b>	<b>718</b>		
Longirod	<b>4.9</b>	<b>24.1</b>	<b>873</b>		
Arzier	<b>7.9</b>	<b>32.0</b>	<b>723</b>		
St Cergue	<b>8.0</b>	<b>40.0</b>	<b>1053</b>		
Col de la Giverine	<b>6.7</b>	<b>46.7</b>	<b>1230</b>	<b>4.2</b>	
La Cure D 1005 dir route de la Fauchille	<b>1.2</b>	<b>47.9</b>	<b>1118</b>		
Dir Droite D 313 Route de Valeserine	<b>5.2</b>	<b>53.1</b>	<b>1257</b>		
Mijoux	<b>10.2</b>	<b>63.3</b>	<b>996</b>		
Lajoux dir D 436 et D 292 ( Côte de Mijoux )	<b>5.0</b>	<b>68.3</b>	<b>1202</b>	<b>5.4</b>	
Lamoura ( arrêt repas )	<b>4.8</b>	<b>73.1</b>	<b>1160</b>		
Recheford-St Claude dir 124	<b>14.3</b>	<b>87.4</b>	<b>439</b>		
Col de la Croix de la Serra	<b>12.5</b>	<b>99.9</b>	<b>1049</b>	<b>4.9</b>	
dir droite D 25	<b>0.5</b>	<b>100.4</b>			
Viry	<b>7.1</b>	<b>107.5</b>	<b>775</b>		
Arbent dir gauche D25	<b>6.3</b>	<b>113.8</b>	<b>577</b>		
Oyonnax (Central Parc Inter Hôtel Rue Bichat 3 )	<b>5.0</b>	<b>118.8</b>	<b>551</b>		
	<b>Total Km</b>	<b>118.8</b>		<b>réel</b>	<b>2234</b>

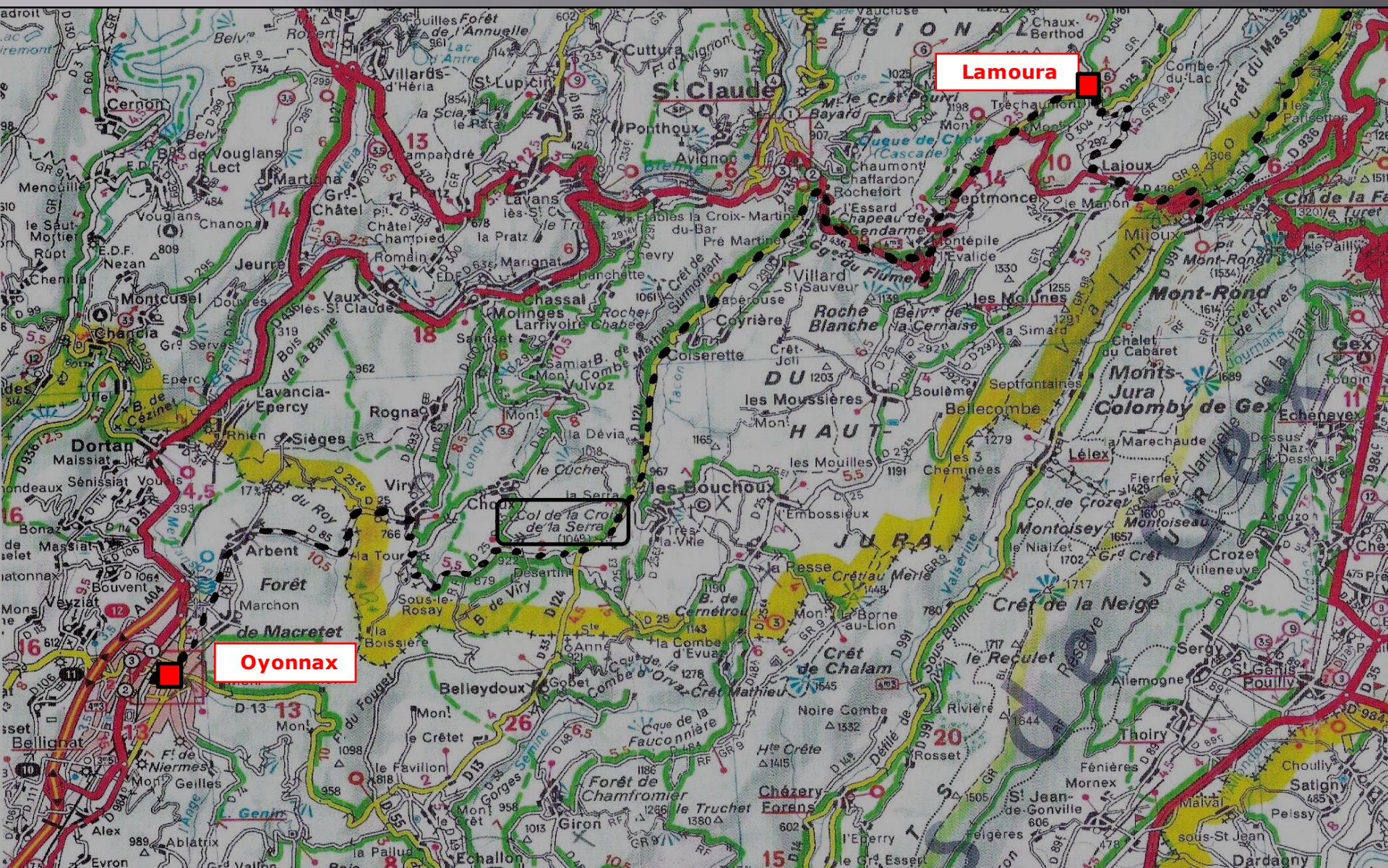
Jeudi 7 juin: Etape no 1

Morges-Tolochenaz-Col de la Giverine-Lamoura

118.8 km / Dv. 2234 m

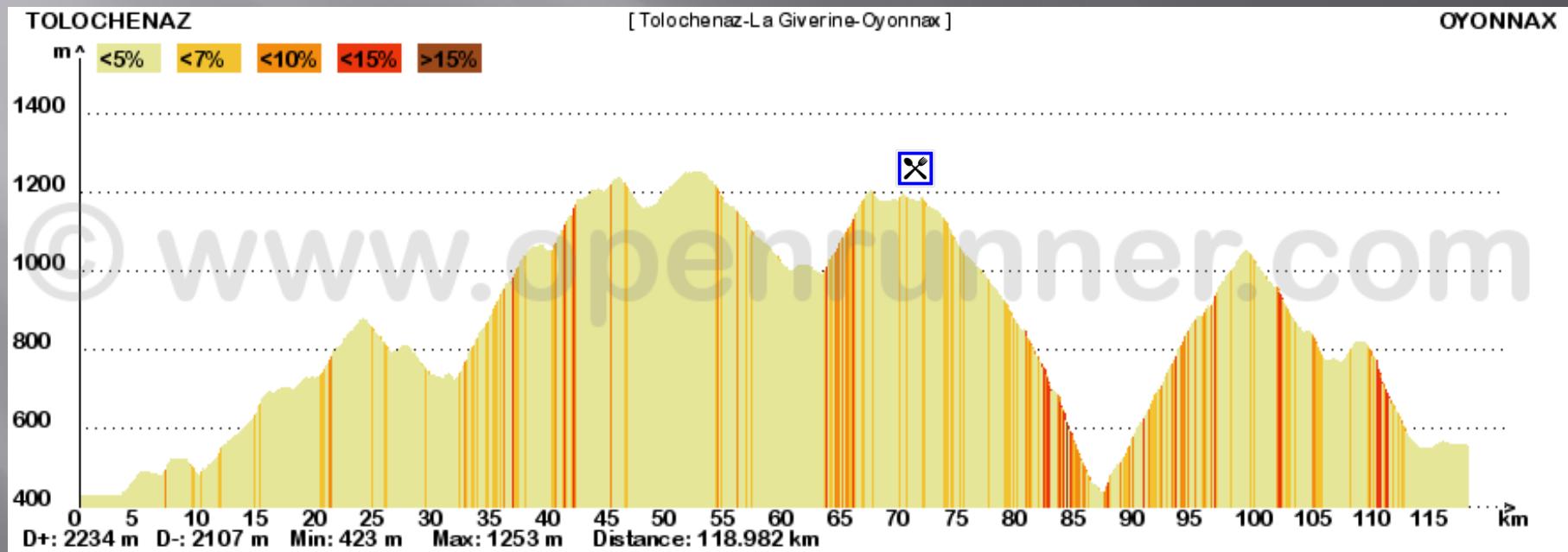


Etape no 1 Lamoura- Oyonnax  
118.8 km / Dv. 2234 m



# Jeudi 7 juin

## Etape 1 : Profils et principales difficultés





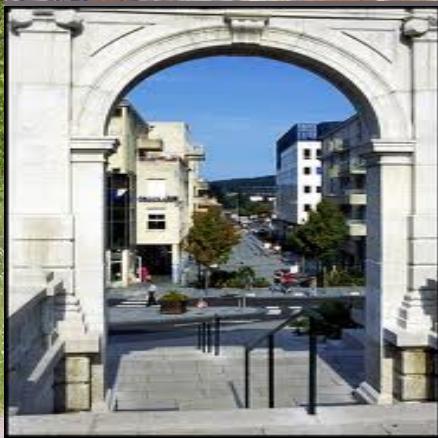
Lac de Lamoura



Station de Ski de Mijoux

# Jeudi 7 juin

## Etape 1 : En images



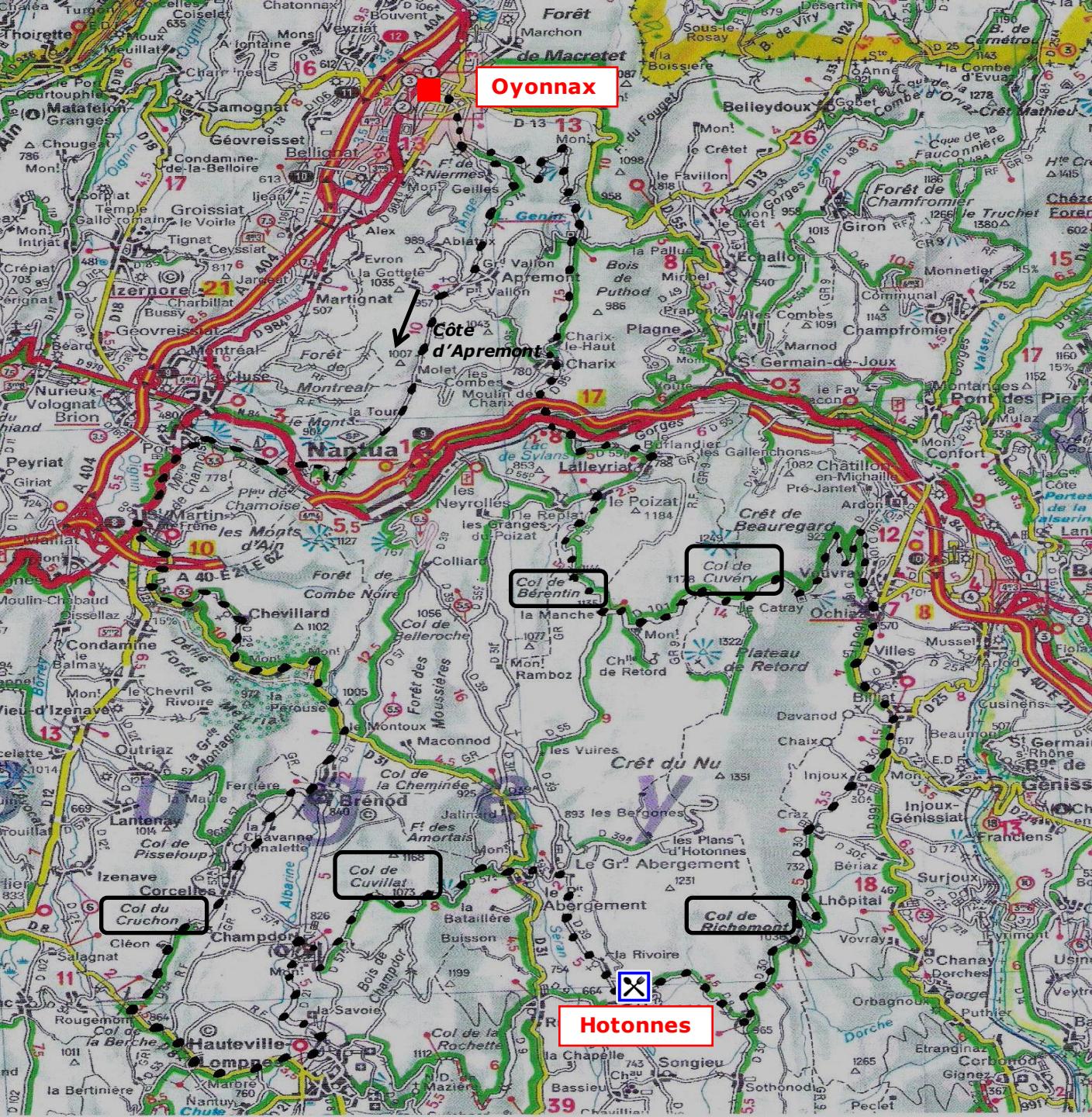
Centre Culturel

Vendredi 8  
juin:

Etape no 2

Le parcours  
des 5 Cols

140.8 km /  
Dv. 2823 m

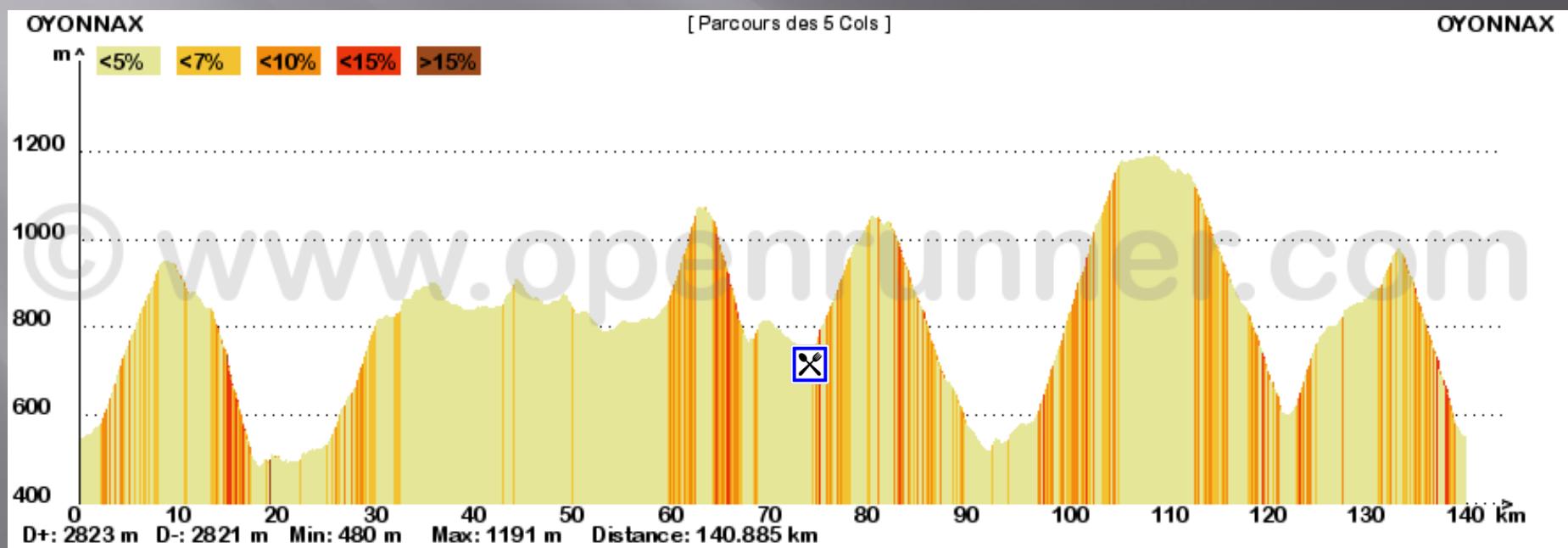


## Etape 2: Caractéristiques

Vendredi 8 juin Parcours des 5 Cols	Km	Km/cum.	Alti.	% moy.	Déniv.
Oyonnax (départ D 74 )		0.0	551		
Apremont	7.0	7.0	884		
Côte d'Apremont ( sommet )	2.0	9.0	950	4.4	
Nantua dir d 1084	9.1	18.1	484		
St Martin du Fresne D 1084	5.6	23.7	520		
Sortie village rond point dir. D 31 gauche					
Chevillard	6.3	30.0	850		
Sommet	5.9	35.9	900		
Brénod dir	2.4	38.3	851		
Corcelles	4.3	42.6	846		
Col du Cruchon	2.2	44.8	903		
Hauteville Lompnes dir D 21	9.2	54.0	793		
Champdor dir D 57	4.9	58.9	827		
Col du Cuvillat	4.7	63.6	1073	6.2	
Le Petit Abergement dir D 39 C	4.1	67.7	774		
Le Grand Abergement dir D 39	1,3	69.0	798		
Hotonnes ( arrêt repas resto le Coq `Ain )	4.9	73.9	743		
Col de Richemont	7.2	81.1	1058	4.3	
Grange de Bourg D 991	11.4	92.5	517		
Ochiaz dir D 1018 et D 101	4.1	96.6	578		
Col de Cuvery	12.0	108.6	1175	5.7	
Dir.D 55 Col du Berentin	2.3	110.9	1147		
Le Poizat dir droite D 55	5.8	116.7	917		
Lalleyriat dir gauche D 55B	2.3	119.0	815		
Lac de Sylans D 1084 et dir droite D 95	3.0	121.0	598		
Charix dir. Village d'en Haut et Lac Genin	4.0	125.0	771		
Dir. Village d'en Haut et lac Genin	5.0	130.0	862	2.9	
Oyonnax	10.8	140.8	551		
	Total km	140.8		Dv. réel	2823

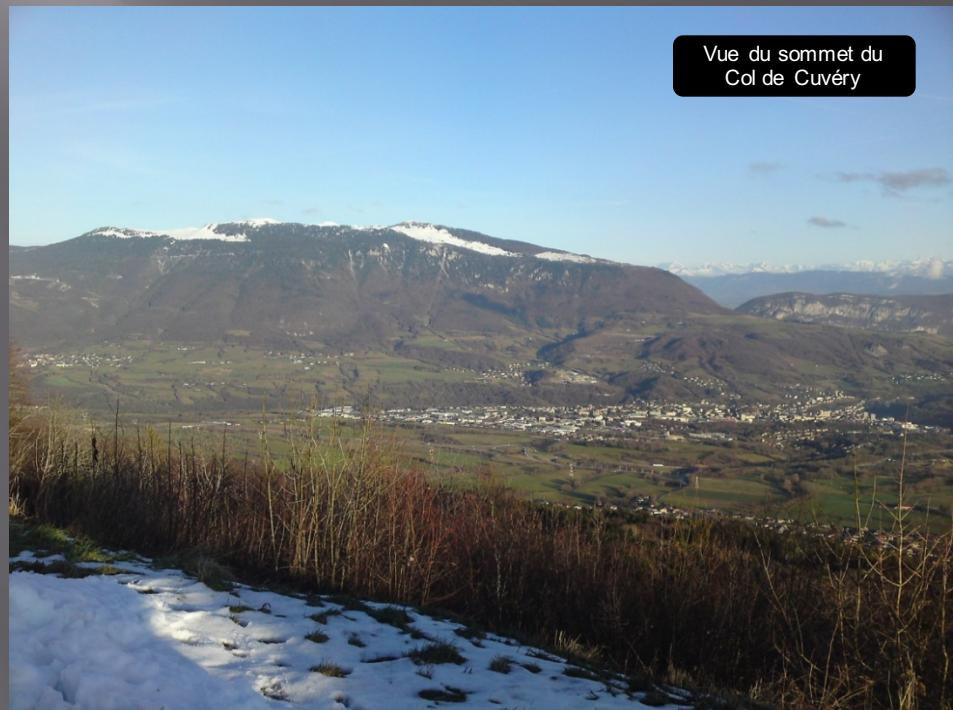
# Vendredi 8 juin

## Etape 2 : Profils et principales difficultés



# Vendredi 8 juin étape 2 en image

Lac Genin



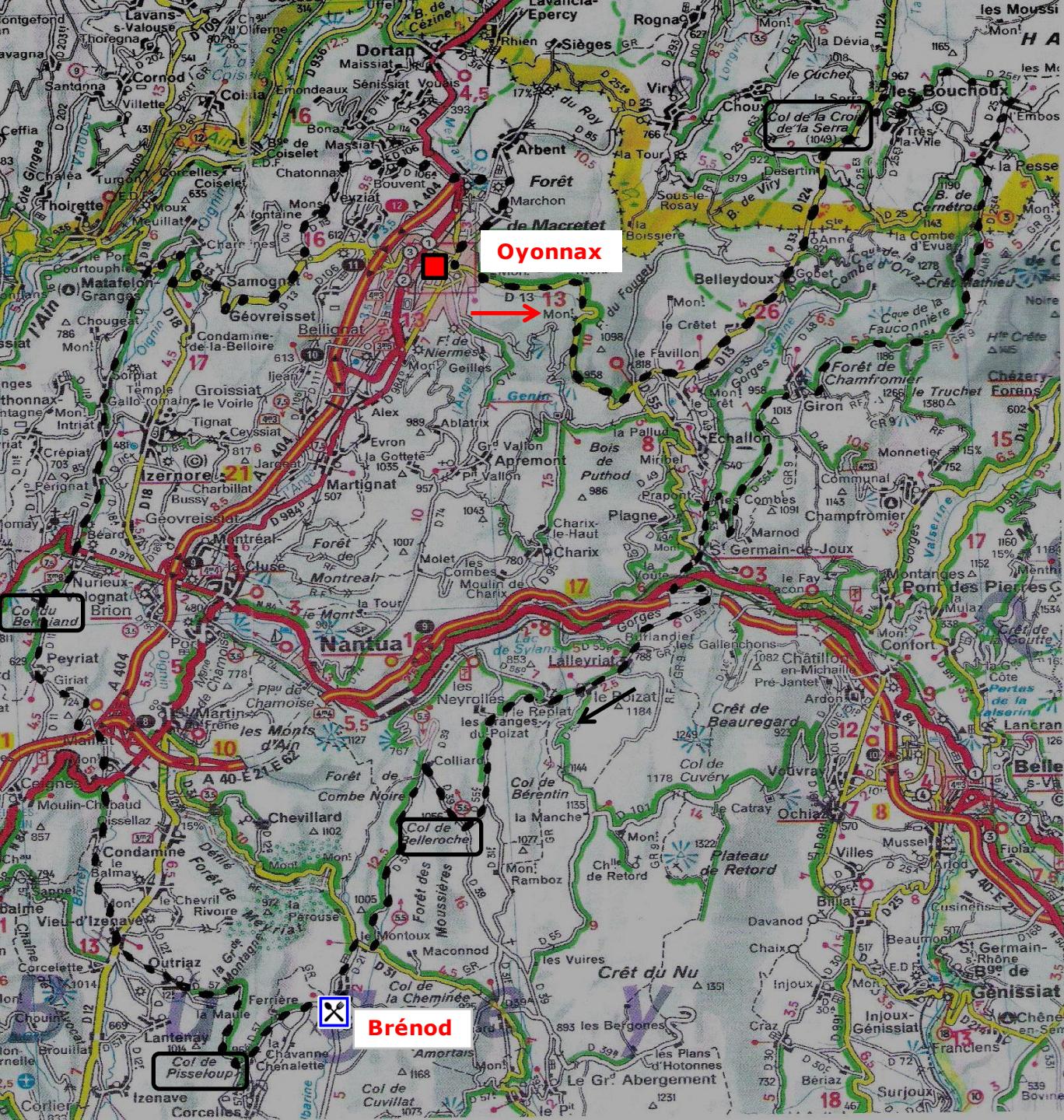
Samedi 9 Juin

Etape no 3

La Forestière  
Cyclo

135.5 km

Dv. 2423 m

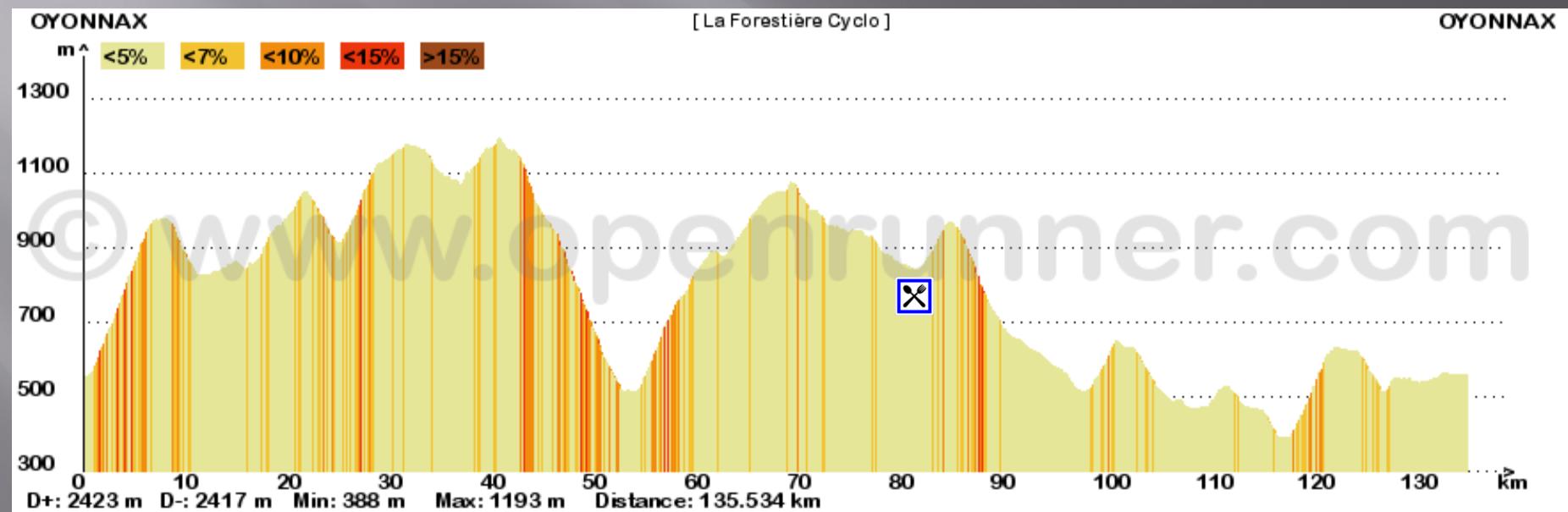


## Etape 3: Caractéristiques

	Km	Km/cum.	Alti.	% moy.	Déniv.
<b>Samedi 9 juin</b>					
<b>La Forestière Cyclo</b>					
Oyonnax dir. Echalons D 13			<b>551</b>		
Belleydoux	<b>16.1</b>	<b>16.1</b>	<b>846</b>		
Col de la Croix de la Serra	<b>5.3</b>	<b>21.4</b>	<b>1049</b>	<b>2.4</b>	
Dir. Droite Les Bouchoux	<b>2.2</b>	<b>23.6</b>	<b>979</b>		
Les Bouchoux	<b>2.5</b>	<b>26.1</b>	<b>952</b>		
L'Embossieux dir droite D 25	<b>4.9</b>	<b>31.0</b>	<b>1162</b>		
La Pesse D 25	<b>1.8</b>	<b>32.8</b>	<b>1168</b>		
Dir. Gauche D 48A	<b>0.5</b>	<b>33.3</b>	<b>1159</b>		
Giron	<b>17.1</b>	<b>50.4</b>	<b>648</b>		
St Germain de Joux dir. D 55	<b>2.8</b>	<b>53.2</b>	<b>512</b>		
Lalleyriat	<b>6.3</b>	<b>59.5</b>	<b>807</b>		
Poizat ( tout droit di.D 55 C )	<b>1.7</b>	<b>61.2</b>	<b>877</b>		
Le Replat	<b>1.2</b>	<b>62.4</b>	<b>874</b>		
Dir droite D 39	<b>6.0</b>	<b>68.4</b>			
Col de Belroche D 39 ( suite dir gauche D 57 )	<b>1.1</b>	<b>69.5</b>	<b>1072</b>	<b>3.4</b>	
Brénod (Repas resto de La Place) dir D 34 et D 57	<b>10.9</b>	<b>80.4</b>	<b>851</b>		
Col du Pisseloup	<b>4.9</b>	<b>85.3</b>	<b>968</b>	<b>2.4</b>	
Outriaz	<b>3.8</b>	<b>89.1</b>	<b>732</b>		
Vieu-d'Iznave	<b>1.9</b>	<b>91.0</b>	<b>657</b>		
Condamine	<b>4.0</b>	<b>95.0</b>	<b>579</b>		
Maillat	<b>2.7</b>	<b>97.7</b>	<b>511</b>		
Peyriat	<b>4.9</b>	<b>102.6</b>	<b>639</b>		
Nurieux	<b>3.7</b>	<b>106.3</b>	<b>491</b>		
Perignat	<b>2.6</b>	<b>108.9</b>	<b>466</b>		
Mataflon-Grange dir. D 18 et D 13	<b>6.5</b>	<b>115.4</b>	<b>460</b>		
Somognat 1100 m gauge dir D 113 Le Monts	<b>7.6</b>	<b>123.0</b>			
Chatonnax dir.Bouvent D 106 A	<b>3.5</b>	<b>126.5</b>	<b>544</b>		
Arbent	<b>4.9</b>	<b>131.4</b>	<b>538</b>		
Oyonnax	<b>4.1</b>	<b>135.5</b>	<b>551</b>		
<b>Total Km</b>	<b>135.5</b>			<b>Dv.</b>	<b>Réel</b>
					<b>2423</b>

# Samedi 9 juin

## Etape 3 : Profils et principales difficultés



# Samedi 25 juin

## Etape 3 : En images



<b>Résumé des 3 étapes</b>	<b>Km</b>				<b>Déniv.</b>
<b>jeudi 7 juin</b>					
<b>Morges-Tolochenaz-La Giverine-Oyonnax</b>	<b>118.8</b>				<b>2234</b>
<b>Vendredi 8 juin</b>					
<b>Parcours des 5 Cols</b>	<b>140.8</b>				<b>2823</b>
<b>Samedi 9 juin</b>					
<b>La Forestière Cyclo</b>	<b>135.5</b>				<b>2423</b>
	<b>Total</b>	<b>395.1</b>			<b>Dv. total</b> <b>7480</b>

### **Variantes :**

**Pour les trois parcours, possibilité de diminuer le parcours, ainsi que sa difficulté.**

**Les variantes seront discutées avec les capitaines de route.**

**Le détail et le profil des 3 parcours, peuvent être visualisés sur le site :**

**[www.openrunner.com](http://www.openrunner.com) ( Dans mot clée, taper Cyclo Gentlemen )**



# Budget sortie officielle 2012

		<b>euro</b>	<b>sfr</b>	
Frais de transport et de location essence et payage	Car Horner Romandie Voyages Garage Barras Bus location 2 bus	2'980.00 1'000.00 300.00		4'280.00
Hébergements	Hôtel Central Parc			
	45 euros X 50 x 3 jours	6'750.00	8'775.00	
Restaurants	Pettit déjeuner Tennis club Bulle		500.00	
	Resto Lamoura	650.00	845.00	
	Resto Hotonnes	650.00	845.00	
	Resto Brénod	650.00	845.00	
Pot commun boissons	70.00 X 50 personnes		3'500.00	
	Divers poudre energétique		100.00	15'370.00
Frais / reconn.	Frais de véhicule 600 km x 0.70		420.00	
	Frais d'ébergement 130 frs x 3 jours 2 p.		780.00	
Frais administratif et d'organisation	Frais de dossiers tél/fax.cartes et divers Photo-film Christophe Daniel		250.00 150.00	1'640.00
	<b>Frais total de la sortie</b>		<b>21'290.00</b>	21'290.00
Financement	21290.00 : 48 = 443.54 arrondi à 450.00			
Club	48 cyclos x 150.00		7'200.00	
<b>Cyclos</b>	48 cyclos x 300.00		14'400.00	
			21'600.00	

# Sortie officielle du 7-8-9-10 juin 2012

## Du vignoble Vaudois au département de L'Ain



### **Prix 300.- (subside du club déduit)**

Comprend: hôtel demi-pension, 3 repas de midi +pot commun boissons  
Calculé sur un maximum de 48 cyclos et 2 Chauffeurs bus



### **Pré-inscription (A l'assemblée du vendredi 23 mars)**

Par mail , [f.castella@bluewin.ch](mailto:f.castella@bluewin.ch) ou par coupon  
pas avant le samedi 24 mars à François Castella



### **Payement de votre participation**

Après réception du bulletin de versement, les 48 premiers payements seront pris en considération pour l'inscription définitive.



**[www.cyclo-gentlemen.ch](http://www.cyclo-gentlemen.ch)**

Merci de votre attention

Bonne fin de soirée

**A tous beaucoup de plaisir lors de  
cette saison 2012**

