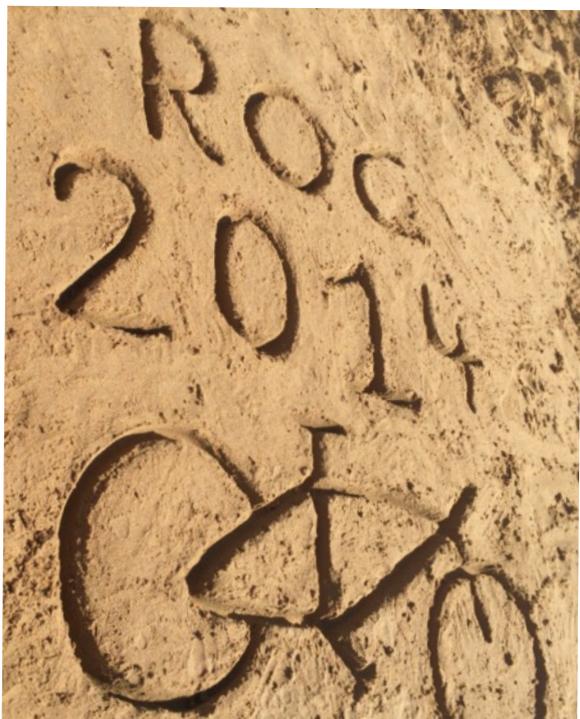


# #ROCDAZUR



Le premier ROC D'AZUR avait lieu en 1987 avec 7 participants. Pour fêter son 30<sup>ème</sup> anniversaire en 2014, on décomptait 20 000 inscrits venus des quatre coins de France et de 50 pays différents. Le site est implanté sur la Base Nature François Léotard de FREJUS et accueille 300 exposants et 150 000 visiteurs ; c'est le 1<sup>er</sup> évènement VTT au monde. Il propose le plus grand salon VTT gratuit ainsi que des animations mettant à l'honneur diverses disciplines du vélo : dirt, trial, contest BMX, initiations, tests de toutes sortes de vélo.



Quant aux coureurs, qu'ils soient professionnels, amateurs, débutants, adultes, enfants, crosseurs ou enduristes, chacun peut trouver la course ou la randonnée qu'ils souhaitent. Un triathlon a même été inauguré en 2012.

Comme chaque année, notre club avait convié les adhérents à participer à une épreuve - ou pas - et en tous les cas à découvrir cet évènement et profiter de la mer, du soleil et des terrains spécifiques du Sud. Des tarifs intéressants en demi-pension dans le centre de Vacances du Lion de Mer à SAINT-RAPHAEL, avec piscine, avaient attiré près d'une vingtaine d'amateurs qui profiteront des circuits du Roc, tranquillement, ou feront de belles randonnées dans l'Estérel du 05 au 11/10/2014. Certains aussi feront des centaines de kilomètres sur route avec Gérard REGRIGNY qui a délaissé le VTT.

Les participants : Benoit et Mado GASPARETTI, François LOEVENBRUCK, Philippe COSTET, Brigitte et Gérard REGRIGNY, Dominique PERRET, Steve SIMONET, Sylvain FIGEL et Valérie, Fabien KRUGER, Benoit SCHULTZ, Christian ZOMENO et Laure. Pour le week-end : David et Léonard SIMEANT, Coline CLAUZURE, Xavier LIARDET avec Arthur et Lison.

Nous aurons quelques demi-journées de pluie, mais le soleil revient vite, et il ne fait pas froid. C'est galère pour récupérer les plaques de cadre et dossards. Foule énorme et mauvaise organisation, ce qui donne une file d'attente trop longue. Le prix d'inscription est pourtant conséquent mais les ravitaillements ne sont pas à la hauteur : quelques morceaux de sucre et un peu d'eau (quand il y en a encore aux stands).

Au programme, les courses jeunes démarraient dès le mercredi.

Jeudi Benoit GASPARETTI se présentait à ROQUEBRUNE-sur-ARGENS pour le départ du ROC CHALLENGE de 55 km avec 1 600m dénivelé -résultats : 63<sup>ème</sup> scratch et 11<sup>ème</sup> master.

Steve abandonnait en tout début pour bris de matériel sur le ROC ALTITUDE 46 km

Nos spécialistes en enduro

participeront le jeudi au départ du Col de Valdingarde pour rejoindre Roquebrune-sur-Argens.. Christian et Sylvain sont hors course pour mal de dos. Fabien fera un beau soleil en bloquant sur une souche (très célèbre maintenant car elle a piégé plus d'un pilote)- Benoit SCHULTZ finira 68<sup>ème</sup>.





Nos triathlètes avaient à cœur de se dépasser sur le TRI ROC dans la baie de FREJUS. En sortant de l'eau dans le groupe de tête, Philippe COSTET s'élance en VTT sur l'ascension des petites Maures, les Hauts de St Aygulf (22 km), et part pour 12 km de course à pieds autour des étangs de Villepey, tout plat. Il finira 10<sup>ème</sup> au scratch et 1<sup>er</sup> de sa catégorie. François LOEVENBRUCK qui s'est mis à la natation sur le tard n'a pas du tout apprécié le départ l'après-midi car il y avait des vaguelettes pas sympas pour lui, il abandonnait après un quart du parcours dans l'eau. Philippe et François feront la course du Roc le dimanche. Ils participeront aussi au ROC D'AZUR le dimanche. Distance de 55 km pour un dénivelé de 1 500 m. Au menu les principales ascensions : Petites Maures (km 8), les Clapiers (km 14), Valdingarde (km 20), Bastide Neuve (km 29), Bougnon km 36, le Lissandre (km 38), l'affreuse et horrible « Dalle en béton » (km 42).

Ils pourront se lâcher avec David SIMEANT dans les descentes techniques Fournel (km 10), Ginestoue (km 17), Vaucouloungue (km 26), Car brûlé (km 35) et la Gaillarde (km 40). Retour par le sentier des Douaniers et la piste cyclable entre Saint-Aygulf, Galilote et la base nature.

Vendredi soir quelques-uns iront voir le ROC RUELLES DE FREJUS, toujours impressionnant : d'autres iront voir le ROC RUELLES de ROQUEBRUNE-sur-ARGENS le samedi soir, un peu délaissé à cause de la pluie du matin et des

prévisions météo : peu de monde pour assister à la descente de l'escalier Jauffret depuis la Mairie d'honneur.

Quelques adhérents du club ont aussi fait courses ou randos, mais sans savoir laquelle, nous ne pouvons donner les résultats : Louis IURETIG, Jean-Luc LAURENT, Michel LUKETIC et les autres.

Samedi après-midi, course KID ROC : Lison et Arthur LIARDET attendent deux heures sous le soleil avant de pouvoir se placer à la troisième ligne dans le champ du départ. Lison se classera 103<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> fille et Arthur 35<sup>ème</sup>, très déçu de ce parcours de 8 km tout plat, sans technique.

Faute à la tempête dans l'Estérel, le Préfet annule toutes les courses du samedi matin reportées le dimanche. Ce qui fait des départs chargés le dernier jour et près de 8 000 concurrents sur les pistes.

Coline qui est engagée sur la course cadettes/juniors est placée, de par ses bons résultats, sur

la première ligne, mais néanmoins à 50 m derrière...290 cadets. 3 km de champ où elle doit se battre pour s'incruster, ensuite une montée suivie d'une descente, le chemin des douaniers sur le bord de mer et la piste cyclable. Pas top pour elle qui préfère la technique. Heureusement qu'elle a commencé à travailler en route. Elle remontera 190 garçons en 44'55" et 3<sup>ème</sup> cadette derrière la Championne d'Italie : Martina BERTA et Loana LECOMTE (vainqueur des Coupes de France). Belle prestation de Léonard SIMEANT qui finira 107<sup>ème</sup> à 44'44" ;

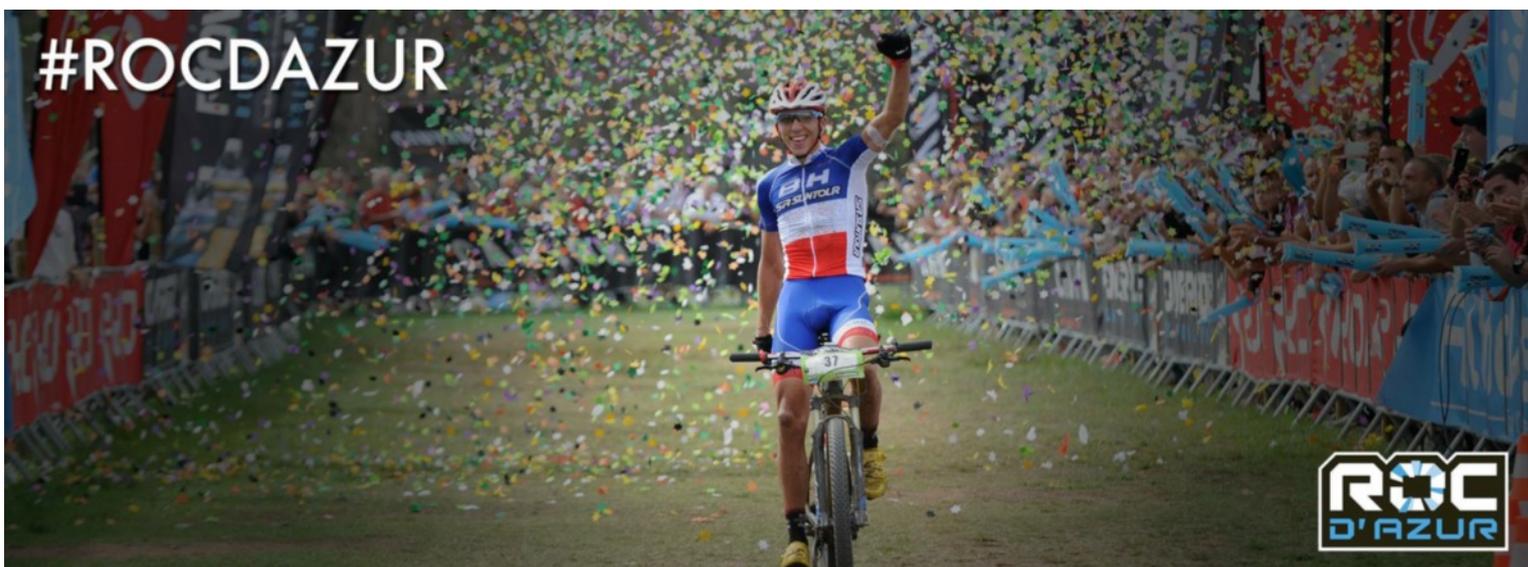
Avons aperçu Rémy ABSALON en tandem avec son amie Marine.

BLEU BLANC ROUGE pour la course dames dimanche matin. 1. Margot MOSCHETTI intouchable (et déjà sacrée Championne de France marathon élites) devant Hélène MARCOUYRE (qui avait gagné le ROC MARATHON vendredi) devançant Fanny BOURDON.

C'était FETE NATIONALE pour les Français qui ont trusté les titres : Jordan SARROU à peine 22 ans, devant Miguel MARTINEZ et Maxime MAROTTE, qui a mis du temps à se mettre en route et a subi un problème mécanique. Victimes de crevaisson au 25<sup>ème</sup> km, Stéphane TEMPIER et Julien ABSALON (12<sup>ème</sup> son meilleur résultat au Roc d'Azur qu'il fait toujours pour le plaisir) perdaient toute chance de revenir. Miguel MARTINEZ a roulé une heure sans eau (personne au ravitaillement du Fournel).



#ROCDAZUR



Xavier ne prendra pas le départ de sa course, retardée dans la journée, parce qu'il devait rentrer sur Nancy le dimanche. Pendant toute la semaine, Gérard REGRIGNY accompagné de Dominique PERRET quadrilleront en vélo de route tous les cols de la région. Bilan de leur semaine : 680 km pour 9 600 m dénivelé et 29 29 h de vélo. Comme nous étions en demi-pension, Brigitte concoctait les pique-niques du midi pour qui voulait. Coline a fait sensation en arrêtant un voleur de vélo. En effet on relève à chaque Roc d'Azur un millier de vélos volés. Même Julien Absalon s'est fait voler son vélo cette année. En entendant crier « au voleur, au voleur » Coline, en vélo, s'est précipitée derrière un voleur, suivi de quelques coureurs à pied. N'écoulant que son courage, elle a fait le bunny-hop de sa vie au-dessus d'un muret en béton, fait une tête à queue, et bloqué le voleur devant quelques policiers. Rentrée discrètement, elle veut officier maintenant dans la police..... Elle est célèbre maintenant pour ce fait d'arme.



Pour terminer, le ROC D'AZUR, c'est la FETE DU VTT, pour finir la saison en beauté. Mais pour avoir un résultat correct et se faire plaisir, il faut s'inscrire très tôt (dès l'ouverture en février) et se présenter très tôt à la banderole de départ pour être bien placé en début de vague de 500 coureurs. Ou alors, il faut faire comme nous, partir la semaine pour profiter des circuits balisés, en toute sérénité, avec quelques professionnels qui reconnaissent (Julien Absalon par ex). Et aussi découvrir le Mont Vinaigre, le Pic de l'Ours, et tous les sentiers du secteur avec énormément de plaisir. C'est magnifique, les dénivelés sont importants, les descentes très techniques, le pilotage doit être minutieux ; il faut se préparer pour ne pas passer les difficultés à pied.

