

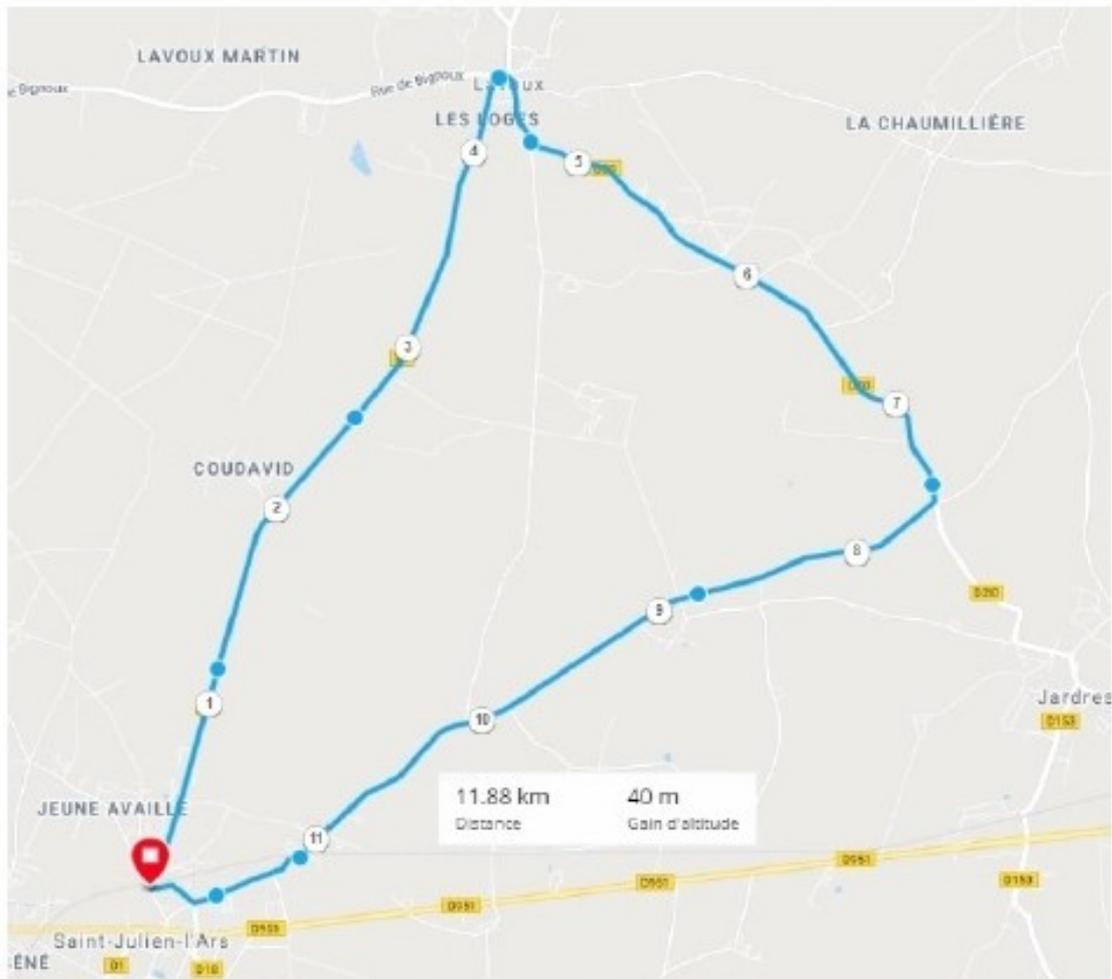
DIMANCHE 10 JUILLET 2022



9ÈME PRIX CYCLISTE UFOLEP DE ST JULIEN L'ARS

UN COURS MAGISTRAL DE MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

DEPARTS A 09H15
OUVERTS A TOUTES LES CATEGORIES



de la cité médiévale.

saint-julien-l'ars

La course cycliste repart ce dimanche

Après une année de coupure à cause de la pandémie, la 8^e édition de la course cycliste de Saint-Julien-l'Ars se déroulera ce dimanche 4 juillet 2021. Cette course sera organisée par le club cycliste de l'Union vélocipédique de Poitiers (UVP) dont on célèbre les 80 ans, avec la contribution des municipalités de Saint-Julien-l'Ars, Lavoux et Jardres.

Un circuit de 11,7 km

Le départ sera donné à partir de 9 h 30, route de Bonnes, au niveau du complexe sportif pour les différentes catégories de l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique 1, 2, 3, 4, féminines, cadets et minimes, avec une arrivée prévue aux alentours de 11 h 30. Qui succédera aux



À gauche Laurent Renaud, les trois lauréats de l'édition 2019 et Philippe Foussard président de l'UVP.

derniers lauréats de l'édition 2019 ? Il faudra en découdre sur un circuit de 11,7 km à parcourir de sept à trois fois, suivant les catégories. Le circuit empruntera la route de

Bonnes, la rue de Beaulieu, la rue des Platanes, la rue de la Vallée-d'Anguin en direction de Lavoux, le carrefour de la place des carrières à Lavoux pour prendre la route de Jardres et la route d'Anzec,

avant un retour à Saint-Julien-l'Ars.

Laurent Renaud, la cheville ouvrière de cette course Ufolep ouverte aux catégories Pass'Cyclistes FFC, « espère bien réunir un très beau plateau et battre le record du nombre de participants de 79 concurrents en 2016. C'était une autre époque... le monde d'avant ! » Pour le bon déroulement de l'épreuve, les signaleurs et commissaires de course seront en place dès 9 h. Pour des raisons de sécurité, il est demandé de respecter impérativement les directives des signaleurs et des commissaires. Il sera interdit de stationner sur le circuit et la circulation sera autorisée seulement dans le sens de la course.

Un record pour la course cycliste

Dans le cadre du challenge Ufolep vivre le sport autrement, l'équipe de l'Union vélocipédique poitevine (UVP) organisait dimanche 4 juillet, la 8^e édition de la course cycliste de Saint-Julien-l'Ars. Record battu pour le rendez-vous avec 88 concurrents venus de nombreux clubs de la Vienne allant de la catégorie des benjamins, Tom Ferron et Enzo Sauzeau, à la catégorie des plus anciens les GS (grands sportifs) au nombre de 28.

« Et aucun des participants n'a démissionné », s'enthousiasme Laurent Renaud, organisateur de la course. Autrefois sous la forme d'une semi-nocturne du côté du lieu-dit Puygiron, nous avons décidé avec le club de l'UVP d'en changer le format pour un circuit plus long avec 11,7 km à



Gilbert Baudet, Laurent Renaud et les quatre lauréats de la 3^e catégorie.

parcourir de trois à sept fois suivant les catégories et en traversant le bourg de Lavoux et la commune de Jardres. D'une course en soirée, elle est devenue une course en matinée, et selon les retours de bon nombre de coureurs, ce format, un brin no-

vateur, a été particulièrement apprécié ». C'est ainsi qu'ont pu débiter les quatre épreuves dès 9 h 30, sous un ciel nuageux. Et les spectateurs ont pu assister à de belles bagarres, malgré des rafales de vent qui ont parfois rendu difficile le

parcours. Gilbert Baudet, président de l'Amicale cyclotouriste de la Vienne et Laurent Renaud heureux organisateur de cette course, ont ensuite remis coupes, médailles et breloques aux lauréats de chaque catégorie.



Course Cycliste Ufolep de Saint Julien l' Ars.

4 juillet 2021 · 🌐



***** 8ème édition de la course cycliste de ST JULIEN L'ARS. ****

Après la nocturne FFC de la Ville de Poitiers (mercredi soir),
Après la 22ème édition du Tour du Haut Poitou (samedi 3 juillet),
L' équipe de l' UVP organisait ce dimanche 4 juillet 2021, la 8ème
édition de la course cycliste de ST JULIEN L'ARS.

Autrefois sous la forme d'une semi-nocturne, Laurent RENAUD et le
club de l' UVPOITIERS ont décidé d'en changer le format.

D' une course en soirée, elle est devenue une course en matinée.

C'est sous un ciel nuageux qu'à pu débiter les 4 épreuves dès 9h30.

Les spectateurs ont pu assister à de belles bagarres, sous le vent, le
soleil, la pluie et le "re-soleil", mais surtout sur un parcours rendu
difficile par le vent, et les caprices de la nature.

Un grand merci à Laurent RENAUD, concepteur de cette belle course,
ainsi qu' à l' ensemble du staff technique de l' UVP et à toute l'équipe
des signaleurs et bénévoles.

Bravo à tous !

" Un engouement du staff technique toujours présent, des bénévoles
toujours au "rendez-vous", ce fût une belle matinée de cyclisme qui a
vu se réunir 75 coureurs.

On a battu le nombre de participants pour épreuve et ça c'est
motivant pour la suite " (Laurent R.)





Comment calculer la bonne hauteur de selle ?



1. Se positionner le long d'un mur et placer un livre entre les cuisses.
2. Se retirer sans bouger le livre puis prendre la mesure entre le livre et le sol (hauteur de l'entrejambe).



1. Multiplier la longueur obtenue par **0,885**.
2. Appliquer la longueur du résultat obtenu entre l'axe de pédalier et le creux de la selle (comme sur la photo ci-dessus).



Selle

Tige de selle

Potence

Cintré

Manette frein/vitesse

Étrier de frein

Fourche

Rayon

Moyeu

Jante

Pneu

Cassette

Dérailleur arrière

Chaîne

Dérailleur avant

Pédalier

MA CHECKLIST DE L'ÉCOLE DE VÉLO

Quand il fait très 

- Cuissard long
- Veste thermique
- Gants longs
- Tour de cou
- Casquette/Bonnet (sous le casque)
- 2 épaisseurs sous la veste thermique, t-shirts thermolactyl
- Grosses chaussettes, voire plusieurs paires
- Couvre chaussures pour les plus grands



Dans mes poches :

- Blouson
 - Paire de chaussettes
 - Bonnet
 - Écharpe
 - Baskets
- Pâtes de fruits
 - Bidon sucré



Dans mon sac de rechange :



La TEAM MANAGER

La "TEAM-MANAGER WORLDTOUR" de l'UVPoitiers souhaite adresser ses sincères remerciements à toutes les personnes qui ont (et qui vont) apporté (er) leur aide, même ponctuellement et tirer un grand coup de chapeau à l'ensemble des bénévoles et signaleurs.

Un infini merci aux entraîneurs, éducateurs et encadrants pour le temps et la passion qu'ils consacrent au bon fonctionnement de notre club.

Remerciements à l'équipe municipale de la Ville de Poitiers, au Conseil Départemental de la Vienne ainsi qu'à l'Office Municipal des Sports.

Enfin Mille Grazie à nos partenaires et sponsors dont certains nous accompagnent depuis de longues années.



VENEZ NOUS REJOINDRE !!

Jaeky

C' était notre Sage, la Mémoire du club, une figure exemplaire du monde associatif, notre conseiller, notre grand-Père du sport.

Les enfants de notre école de vélo l' adoraient et savaient le taquiner.

Il était fier d' appartenir à l' UVPoitiers.

Il venait d'y prendre sa 65ème licence.

MERCI et BRAVO pour tout ce que tu as fait pour les autres.







RECETTE POUR UNE SAISON DE CYCLO- CROSS RÉUSSIE

INGREDIENTS

- 24 cyclistes de l'école de vélo sur 50
- 12 minimes, cadets & juniors
- 3 espoirs & 5 séniors
- De bons éducateurs
- Des parents accompagnateurs dévoués
- Des beaux circuits
- De la boue, de la pluie & du froid



PRÉPARATION

1. Prendre les coureurs, les mélanger avec les éducateurs. Puis, réserver au chaud.
2. Saisir une poignée de parents prêts à sortir dans le froid.
3. Une fois sous la pluie et les pieds dans la boue, mettre sa plus belle tenue et chevaucher son vélo.
4. Pédaler jusqu'à entendre la cloche, puis pédaler encore plus fort. Lever les bras. (facultatif)
5. Arroser le tout de victoires.



ASTUCE : vous pouvez sourire durant la préparation, cela rendra le résultat plus onctueux.



L'UVP tient à remercier...



L'ensemble des bénévoles et des coureurs qui ont permis d'organiser la course du Breuil-Mingot. Merci à nos signaleurs, dont certains de nos coureurs qui ont enfilé leur cape de bénévoles avant ou après leurs épreuves !

