

La Gazette de l'A.V.A.Nice

N°617 du 10 avril 2025

Au sommaire de ce numéro :

- Un an de plus cette semaine
- Les prochaines sorties à l'A.V.A.N.
- Rendez-vous sport et santé du mercredi
- Promotions exceptionnelles sur la tenue HIVER actuelle
- L'AVAN au Grand Prix d'Andon (FSGT)
- Règlement du rassemblement du Rouret

Un an de plus cette semaine !

Pour la période du 14 au 20 avril, la Gazette souhaite un **JOYEUX ANNIVERSAIRE** à 4 membres du club :

- Bruno BECKER, Lothar LEDERER : le 15 avril
- Régis QUARTERO : le 17 avril
- Mikhail MAKSIMOV : le 19 avril

Les prochaines sorties à l'A.V.A.N.

- **Samedi 12 avril 2025**
 - **ÉCOLE de CYCLISME** : **Vacances scolaires**
 - **Départ 8h00** : parcours décidé sur place
- **Dimanche 13 avril 2025**
 - **Groupe A départ 8h00 et B 8h05** : Nice - Biot - Valbonne - San Peyre - **rassemblement Le Rouret** - Roquefort - Villeneuve - Nice
- **Lundi 14 avril 2025**
 - **Groupe C départ 8h15** : parcours décidé sur place
 - **17h00** : **Réunion du Conseil d'Administration**
- **Mardi 15 avril 2025**
 - **Groupe matinée, départ 7h45** : Nice - St André - Falicon - Aspremont - Levens - La Roquette - pont Charles Albert - PCV - Nice
 - **Groupe A, départ 8h00** : Nice - PCV - pont Charles Albert - Gillette - Roquestéron - Conségudes - Bouyon - Coursegoules - Le Broc - Carros - Gattières - Nice **ou** St Pons - Bramafan - gorges du Loup - La Colle - Nice
 - **Groupe B, départ 8h30** : Nice - Antibes - Cannes - rocher St Barthélemy - Agay - Cannes - Nice (120 km et 900 m D+)
- **Mercredi 16 avril**
 - **11h00** : **Rendez-vous sport et santé au siège du club**
- **Jeudi 17 avril 2025**
 - **Groupe A départ 8h00 et A' 8h05** : Nice - La Colle - Pont du Loup - Vence - Le Peyron - Gattières - Carros village - La Manda - PCV - Nice (84 km et 934 m)
 - **Groupe B départ 8h10** : Nice - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Gattières - Le Broc - route de l'Estéron - Carros — La Manda - PCV - Nice (77 km et 962 m)
 - **Groupe C départ 8h00** : Nice - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Gattières - chemin de Provence - La Baronne - Nice (67 km)
- **Samedi 19 avril 2025**
 - **ÉCOLE de CYCLISME** : **Vacances scolaires**
 - **Départ 8h00** : parcours décidé sur place
- **Dimanche 20 avril 2025 (Pâques)**
 - **Groupe A et B départ 8h00** : Nice - La Trinité - Drap - Contes - Berre les Alpes (**Coupe de la Montagne ente Contes et Berre**) - col de Nice - L'Escarène - La Grave de Peille - Nice

Rendez-vous sport et santé du mercredi

Le second rendez-vous sport et santé au siège du club s'est tenu le mercredi 9 avril.

La première séance était consacrée à l'échauffement du cycliste.

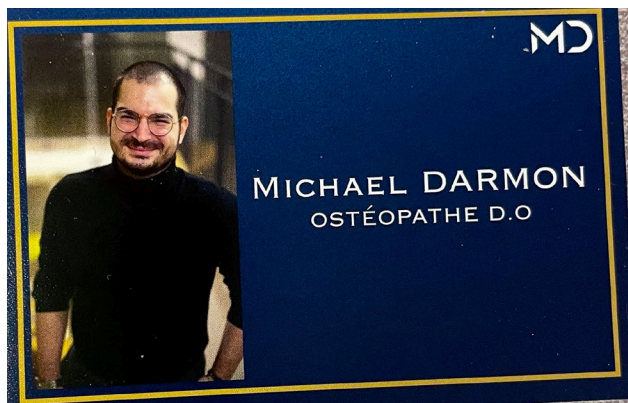
Pour cette seconde séance, notre partenaire, M. Darmon, ostéopathe, nous a montré des étirements spécifiques à la pratique du vélo.

Rapidement, le constat permet de mettre en évidence les carences plus ou moins importantes de chacun d'entre nous.

La séance s'est terminée par des exercices de renforcement musculaire. Constat identique !

Il semblerait que nous ayons tous besoin de rendez-vous réguliers.

Aussi, nous proposons à chacun de nous retrouver le mercredi à 11h00 au siège du club pour des séances de stretching en autonomie mais aussi simplement pour discuter, être ensemble, bref partager un moment de convivialité.



Promotions exceptionnelles sur la tenue HIVER actuelle

La tenue actuelle de l'AVAN a maintenant **8 ans d'existence**.

Nous comptons procéder à un **changement de design pour la saison 2026**.

Ce changement concernera **toute la collection (été et hiver)** et interviendra au **printemps 2026 pour la tenue estivale** et en **automne 2026 pour le reste de la collection**.

Aucune nouvelle commande ne sera passée pour les articles de mi-saison et d'hiver.

En revanche nous désirons **écouler les stocks des articles correspondants** avant le changement prévu du design (à l'automne 2026 pour les articles de mi-saison et d'hiver).

À cette occasion, nous proposons des promotions exceptionnelles de 50 % de réduction sur le stock existant des articles de mi-saison et d'hiver.

Vous pouvez consulter le **stock actuel des articles de la tenue AVAN** qui est mise à jour en temps réel sur le site à l'adresse : <https://www.avanice.fr/stock>

Si vous désirez bénéficier de ces remises exceptionnelles, vous pouvez remplir [ce bon de commande](#) et le retourner sur l'adresse mail du club avan@avanice.fr.

D'autre part, il reste quelques cuissards disponibles en stock mais aucune commande de cuissards ne sera faite. Consultez le stock sur www.avanice.fr/stock avant de commander un cuissard.

L'AVAN au Grand Prix d'Andon (FSGT)

Nous tenons à féliciter chaleureusement **Giuseppe ANNIA** et **Frédéric ODDO** pour leur participation à la course en ligne FSGT qui s'est déroulée ce dimanche à Andon 13 avril 2025, sur un parcours exigeant de 70 km comprenant le Col Bas, le Col de Castellaras et la montée finale vers Andon.

Frédéric ODDO s'est classé 17^{ème} et Giuseppe ANNIA 37^{ème}.

Un grand bravo à eux pour leur engagement et pour avoir fièrement représenté l'AVAN

L'AVAN partout dans le monde !



Séjour de **Klaus ERHART** et **Joachim BECKER** dans le Haut Atlas marocain : 6 jours de gravel avec 410 km parcourus et 9800 m escaladés.

À la semaine prochaine !



RASSEMBLEMENT CYCLOTOURISTE AU ROURET

24^{ème} Souvenir Ange ROVILLO

DIMANCHE 13 AVRIL 2025

ANTIBES VELO PASSION organise le dimanche 13 avril 2025, avec le concours de la municipalité du ROURET, un rassemblement cyclotouriste, placé sous les règlements de l'U.F.O.L.E.P.

Il est ouvert à tous les cyclistes, sans distinction de fédération et aux individuels.

Le parcours est à la convenance des participants.

Pointage de 8h30 à 11h30 sur la Place de la Libération.

Attribution des points

Chaque participant : 1 point

2 points supplémentaires sur présentation de la licence U.F.O.L.E.P. 2024-2025

Un point supplémentaire aux féminines, vétérans (+ de 50 ans) et jeunes (- de 17 ans).

Récompenses

Au deux premiers clubs totalisant le plus de points

Aux deux premiers clubs de deuxième série.

Les participants devront respecter le code de la route en vigueur, le club organisateur déclinant toute responsabilité en cas d'accident.

Boissons et ravitaillement sont prévus au contrôle.