

Assemblée Générale du 18 novembre 2023

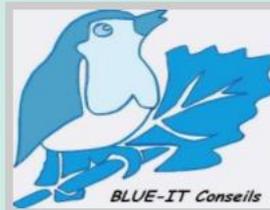


Merci à nos Sponsors et partenaires

Les sponsors du club

1er septembre 2021

Un grand merci à nos sponsors pour leur soutien tout au long de l'année. Ils nous permettent de pratiquer notre sport préféré dans d'excellentes conditions.



ARDÈCHE



Effectif en hausse

- 33 pour cette saison 2023
- 30 en 2022
- 5 nouvelles recrues (Olivier BANC, Didier DEREBACHIAN, Thierry PRUNARETTI, Gaspard REYNIER, Quentin VIGNAL)

Retour sur la saison sportive 2023



 26
FSGT 07

Retour sur la saison 2023

- 13 épreuves au calendrier Drôme Ardèche réparties en :
 - 3 courses en ligne,
 - 7 chronos
 - 3 cyclos Cross
- 1 championnat régional (Drôme)
- 1 championnat national (Mayenne)

Retour du cyclo-cross de La Voulte samedi 5 novembre 2022

6 novembre 2022

Nous étions samedi sur le premier cyclo-cross de la nouvelle saison FSGT à La Voulte. Nos amis du club des Cyclos Sportifs La Voulte nous avaient concocté un superbe parcours sur le terrain de motocross. Ils ont su aménager ce terrain pour le rendre très intéressant pour le cyclo-cross. En effet il y avait des dévers, de la boue, de la prairie roulante, des bosses etc. Six couvois étaient présents et ils repartent avec deux podiums :

- ▶ En Séniors : Vincent MEQUIGNON se classe 2° avec une très belle place au scratch (8°) et Rémy QUINTANA qui a profité des vacances scolaire pour renouer avec la compétition, termine 5°.
- ▶ Chez les Vétérans : Rémy TARDIEU pour qui s'était une première, se classe 7°
- ▶ Chez les Supers-Vétérans : Victoire de Jérôme QUINTANA, Christophe GABRIEL et Hervé BRUN qui ont tous les 2 découverts la discipline également, terminent respectivement 6° et 7°.

Tous les classements dans notre rubrique Résultats ou [ici](#).

Voici le lien vers l'album photos prises par Valérie : <https://photos.app.goo.gl/Fsbie5ffb...>

Prochain cyclo-cross samedi 12 novembre à Saint Sorlin en Valloire.



Retour du cyclo-cross de St Sorlin en Valloire samedi 12 novembre

13.novembre.2022



Nous étions samedi après-midi à Saint Sorlin en Valloire (Nord Drome) pour participer au cyclo-cross organisé par le club local Sport VTT Team. Habitues à proposer des épreuves de haut niveau, ils ont ouvert pour la première fois leur parcours aux coureurs FSGT. Et ils ont bien fait ! Un parcours magnifique, très technique avec des marches, des dévers glissants... A bloc du début à la fin, Vincent MEQUIGNON et Jérôme QUINTANA terminent tous les deux sur la deuxième marche du podium respectivement chez les Séniors et les Supers-Vétérans.

La prochaine épreuve du calendrier FSGT sera samedi prochain à Pierrelatte pour le championnat bi-départemental de cyclo-cross. D'autre part à 19h aura lieu notre AG pour revenir sur la saison 2022.

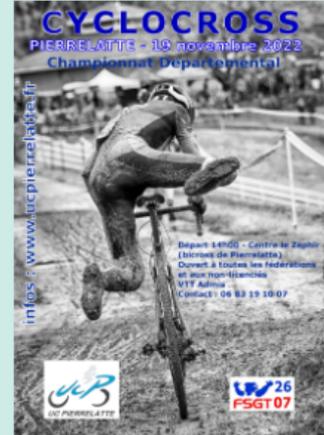


Retour du cyclo-cross de Pierrelatte samedi 19 novembre 2022

20 novembre 2022

Deux Couxois étaient présents pour le dernier cyclo-cross de l'année sur le circuit de Pierrelatte. Un parcours amélioré chaque année par nos amis de l'UC Pierrelatte pour atteindre les 2,1 km et 2 dévers supplémentaires, à parcourir à sept reprises. Comme ces dernières années, celui-ci était le support des championnats Drôme Ardèche de notre fédération la FSGT. Et Vincent MEQUIGNON et Jérôme QUINTANA se sont bien comportés. En effet, Vincent après un problème technique au départ, a fait une remontée incroyable pour aller chercher la 3^e place chez les Séniors. Quant à Jérôme, il joue la victoire jusqu'au dernier moment mais échoue finalement à quelques mètres de la ligne d'arrivée : il monte sur la deuxième marche du podium chez les supers-vétérans.

Place à la récupération et rendez-vous à partir du vendredi 2 décembre 19h zone du Lac de Privas pour le Vélothon organisé par notre club (toutes les infos sur le site www.cs-couxois.fr ou Facebook page CSCouxois).



Retour du Vélothon de Privas 2 et 3 décembre 2022

3 décembre 2022

Une 4^e édition du Vélothon de Privas marqué malheureusement par le mauvais temps malgré la motivation toujours constante des Couxois pour cette organisation de fin d'année. Cela restera cependant un bon moment de solidarité par le sport. Un immense merci aux bénévoles Couxois présents pendant ces 21 heures et bien sûr un grand bravo aux 54 participants qui ont bravé la pluie et le froid. Grâce à leur mobilisation nous avons pu récolter 991 euros de dons au profit de l'AFM Téléthon.



Merci à nos amis du TRI 07, toujours présent le samedi matin pour l'entraînement des jeunes et à l'équipe de La Ligue contre le Cancer qui a tenu à participer à nos côtés. C'est au total 1 900 kilomètres qui ont été effectués. A noter que 4 cyclistes ont dépassé les 150 kilomètres dont Marie GUERAIN de Loriol qui a parcouru 153 km.

Voici le lien vers l'album photos en ligne : <https://photos.app.goo.gl/wHPCAgwM8...>

Rendez-vous l'année prochaine !

Vive le sport et mobilisons-nous pour vaincre la maladie



Hervé sur la Route de l'étoile

7.février.2023

Un fois n'est pas coutume, Herve Brun était dimanche sur la première cyclosportive de la saison au départ d'Alès : la route de l'étoile. En marge de l'étoile de Bessèges (course des pros), Hervé s'est classé 192^e en 3h36 sur les 88km, épreuve marquée par un vent terrible. Bravo Hervé :-)



Le traditionnel stage de février à domicile pour les Couxois

12. février. 2023



Au programme 2 sorties samedi : 80 km dans la Drôme et 85 dans l'Ardèche (un clin d'œil aux boucles Drôme Ardèche). 11 Couxois ce matin pour l'étape Drômoise en direction de Chabrillan avec une boucle jusqu'à Grane puis retour par Alex (avec un p'tit tour par le mur à 20% bien sûr), retour par La Voulte avec le Col de Viau et enfin ravito chez le Prez avec la côte d'Auréc (1,1 km à 11%). Pizza, pâte bolo, galette ardéchoise et café bien mérités.

A 13h30 c'est reparti pour l'étape ardéchoise en direction de St Laurent du Pape et la montée vers le col des Croix St André à 700m d'altitude. Redescente en direction de Toulaud puis retour rapide par la D86. 165 km au compteur pour cette première journée.

Jour 2, Etape 3 : la sortie longue : 135 km et 1650 de dénivelé, direction plein sud. Bon il fallait une pointe de courage pour partir par -4 degrés de Privas. 9 Couxois au départ. Nous avons commencé à nous réchauffer du côté de Rochemaure... Direction Viviers puis St Montan pour la superbe route des Gorges de la Sainte Beume. Plateau de Saint Remèze et direction La Grotte Chauvet 2 et une petite pause photo, ravito. On se laisse glisser jusqu'à Vallon puis direction Lagorce, Vogué, Lussas et montée finale sur Freyssenet.

Au final un bon stage bornage sur ces deux jours avec 300 km. Bravo à tous les participants, nous avons passé un chouette week end.



4 Couxois signaleurs sur la Faun Drôme Classic

26 février 2023

Parce que le cyclisme n'est pas qu'un sport individuel, les Cyclos Sportifs Couxois se sont mobilisés une fois de plus pour aider leurs amis du club de l'UCMV, co-organisateur des Boucles Drôme Ardèche : deux courses professionnelles sur nos routes d'entraînement !

Ainsi à l'occasion de la Faun Drôme Classic, ce dimanche : Hervé BRUN, Jimmy GARCIA, Serge TERRON et Jérôme QUINTANA étaient positionnés entre les villages de Roynac et Marsanne dans les 40 derniers kilomètres de la course marquée par un mistral phénoménal....

Un chouette moment !



Retour du stage de Sainte Maxime - mars 2023

.17.mars.2023

les Cyclos Sportifs Couxois ont participé à leur traditionnel stage de début de saison à Sainte Maxime. Au programme cohésion d'équipe et endurance sur 5 jours dans une superbe ambiance. En effet du samedi 11 au mercredi 15 mars, ils ont découvert ou redécouvert des paysages magnifiques et totalement dépaysants de l'arrière-pays varois au cœur du massif de l'Estérel, du massif des Maures et du bord de mer. Les 10 Couxois, accompagnés de leurs amis : Stéphane DHONDT (leur capitaine de route) et de Vincent FLECHON (conducteur de la voiture suiveuse), ont accumulé 550 km avec 6 000m de dénivelé en 20 heures. De quoi être affûtés pour les prochaines échéances et notamment le GP de Montmeyran de dimanche prochain.



Retour du GP de Montmeyran - dimanche 17 mars

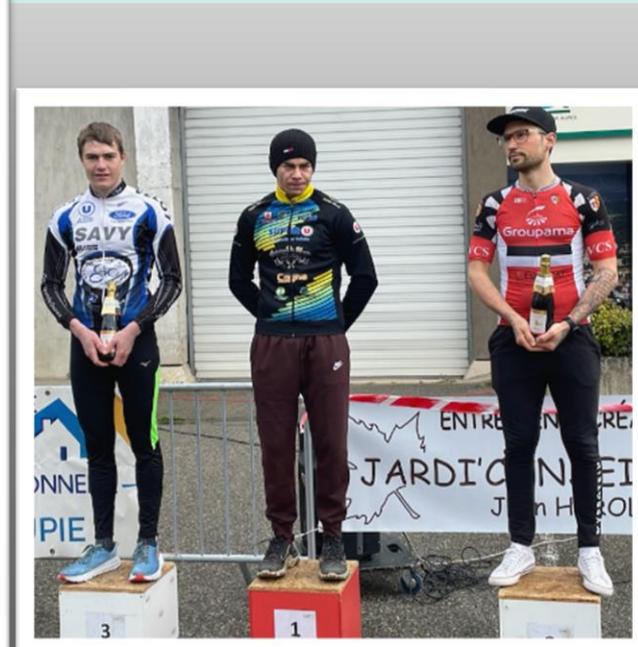
20.mars.2023

Dix Couxois étaient engagés sur la première course en ligne de la saison : le Grand Prix de Montmeyran. Un peloton de 102 concurrents s'est élancé à 9h ce matin sur route mouillée puis sous la pluie pour 48 à 68 kilomètres selon les catégories.

Ainsi en :

- ▶ 2° catégorie : Samuel MAZA termine 12° ;
- ▶ 3° catégorie : Gaspard REYNIER, pour sa première course en ligne termine sur le podium à la 3° place et 7° au scratch ; Jérôme QUINTANA 19°
- ▶ 4° catégorie : Olivier BANC se classe 20° ; David THOMAS 31° , Jimmy GARCIA 33° et Cyril GARIN 34°
- ▶ 5° catégorie : Marc LECOMTE termine 16° , Christophe GABRIEL 17° et Hervé BRUN 18°

A noter la présence de Vincent MEQUIGNON sur la course FFC suivante : il joue la 11° place à près de 42 km/h de moyenne.

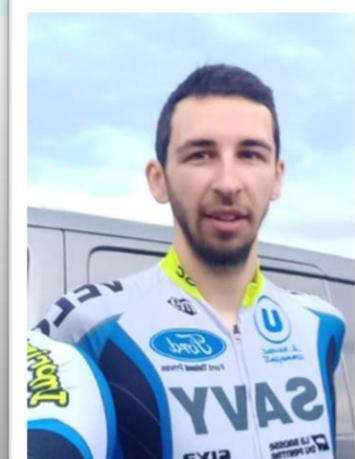


Retour de la Corima Drôme Provençale dimanche 26 mars

27.mars.2023

7 Couvois étaient engagés sur la cyclo sportive qui lance la saison : La Corima Drôme Provençale ce dimanche 26 mars, avec un départ de Montélimar sous la pluie où la prudence était de mise.

- Sur le parcours de 85 km avec 1 020 mètres de dénivelé et 3 cols : Gaspard REYNIER confirme sa grande forme en terminant 13° au scratch et 1° chez les Juniors ! Stéphane VALGALIER 51°, Hervé BRUN 348° sur plus de 500 participants.
- Sur le parcours de 114 km avec 1630 mètres de dénivelé et 4 cols Vincent MEQUIGNON 53°, Samuel MAZA 100°, Grégory REYNIER 190° et Jimmy GARCIA 329° sur plus de 600 participants.



Retour du GP d'Oyeu pour Didier et Olivier

11. avril 2023

Pour le lundi de Pâques, Didier DEREBAKIAN et Olivier BANC étaient sur le GP d'OYEU dans l'Isère, course organisée sous l'égide de l'UFOLEP, ouverte aux coureurs FSGT. Sur un circuit de 5 km avec 53 mètres de dénivelé par tour avec un beau fait plat de 1.5 km vent de face et une petite bosse à 500 mètres de l'arrivée : Didier termine 9° au terme de 14 tours et 70 kms. Olivier se classe 23° après 12 tours et 60 kms.

Bravo à nos 2 Couxois.



La GF Provence Occitane

23 avril 2023

Ce dimanche 23 avril, Hervé BRUN était engagé sur la Gran Fondo Provence Occitane au départ du village de Cornillon dans le département du Gard. Le parcours de 155 km avec 2400 mètres de dénivelé passait par les gorges de la Cèze, le Mont Bouquet et les gorges de l'Ardèche. Un parcours bien casse pate où Hervé se classe 482° au général et 52° dans la catégorie 50-59 ans.

Bravo Hervé



3 Couvois sur la Lozérienne Cyclo - Dimanche 30 avril

1er.mai.2023



L'Aubrac, les Gorges du Tarn, la Vallée du Lot, la Margeride, les Grands Causses... tel est le menu de la Lozérienne Cyclo que David THOMAS, Hervé BRUN et Jimmy GARCIA avaient coché ce dimanche 30 avril.

- David se classe 121° sur le parcours de 105 km avec 1750m de dénivelé en 4h00.
- Hervé et Jimmy s'étaient alignés sur le parcours de 155 km et 2600 de dénivelé. Hervé termine 163° en 7h35. Quant à Jimmy, il a dû abandonner au 98° km pris de maux de ventre.

Bravo les gars pour votre représentation du club jusqu'en Lozère



Les Couxois sur le championnat FSGT AURA de contre la montre - Dimanche 1^{er} mai

1.er.mai.2023

Ce lundi 1^{er} mai, 4 Couxois étaient engagés sur le contre la montre de la Bathie (en Savoie). 15 kilomètres contre le chronomètre, pour un aller-retour entre la Bathie et Albertville. Peu de dénivelé (50 mètres) mais un parcours très exigeant avec de nombreux ronds-points et dos d'ânes.

- En individuel, Frédéric BOIS se classe 26^e au scratch et 6^e en super-vétéran avec un temps de 22 :33 à près de 40 km/h de moyenne ;
- Par équipe : Didier DEREBACHIAN, Olivier BANC et Vincent MEQUIGNON termine 6^e en 22 :19 à seulement 33 secondes du podium...

Bravo les Couxois pour le déplacement et vos belles perfs.



1er mai 2023 - 13h00



CLM la Bathie

la Bathie - Albertville
+ retour

15 km - 50 m dénivelé

- Clm ouvert à toutes et tous (+ de 13 ans)
- Classement par catégorie d'âge

Championnat régional FSGT CLM individuel
et par Equipe - même club Fsgt
(équipe femme (3) ou homme (4))

Informations / inscription sur :
www.eventicom.fr



Retour sur le GP Cycliste de Privas - dimanche 14 mai

14.mai.2023

Merci à nos supers bénévoles et à JP et Jacques et à l'association Rencontre Géné

Deuxième édition du GP cycliste de Privas qui a réuni 80 participants ce dimanche après-midi dans la zone du Lac. Le bilan est positif avec une organisation bien maîtrisée des Couxois grâce à leurs 34 bénévoles. La météo était mitigée avec une averse en tout début d'après-midi.



La première course a commencé dès 13 heures avec 54 participants pour les catégories des jeunes, des féminines et des 4° et 5° catégorie qui avaient 30 tours à effectuer soit 45km, bouclés en 1h11 par Mathieu GUENIN du team ATC Donzère qui remporte la 4° catégorie (à plus de 37km/h de moyenne) ; en 5° catégorie : victoire de Laurent LABBE du club de Saint Peray ; chez les féminines : victoire de Mélina AREVALO dans la catégorie FFC et de Caroline SAGNEL dans la catégorie FSGT. Malheureusement pas de jeunes (Minime, Cadet).

Dès 15h, sont entrés en lice 27 coureurs de 2°, 3° catégorie FSGT et FFC Access pour 40 tours soit 60 km. La course a été très animée par Alexis SORIN de l'UCMV et Yoan BRUNEAU du club de La Voulte qui s'imposent main dans la main en 1h36 à plus de 39 km/h de moyenne. Alexis monte sur la plus haute marche du podium dans la catégorie FFC Access et Yoan remporte la 3° Catégorie FSGT. En 2° catégorie victoire de Christophe LARCO devant 2 Couxois : Vincent MEQUIGNON et Samuel MAZA.

Remerciement à Christian COLIN, bénévole de notre fédération (FSGT) qui a assuré le chronométrage par transpondeur aidé par Michel DESCHAMPS. Merci également à Madame Isabelle MASSEBEUF accompagnée d'élus de la commune de Privas et de JP JEANNE et Jacques THERY pour celle de COUX, qui étaient présents pour remettre les coupes aux 3 premiers de chaque catégorie. De nombreux lots de notre département nous ont été offert par Olivier AMRANE pour agrémenter la remise des prix.

Le circuit, bien que très court (1,5km), a été très apprécié des coureurs car il était organisé sur routes fermées et accessible au plus grand nombre car relativement plat. A signaler que la commune de Privas a réalisé des modifications urbaines en enlevant « l'haricot » en sortie de rond-point. Ils ont privilégié la sécurité des coureurs au coût que représentaient ces travaux. Bravo et merci !

Merci à Valérie pour les 500 photos et à Cloé pour les vidéos des arrivées.



Les Couxois sur plusieurs fronts ce week end prolongé !

29.mai.2023

- jeudi 18 mai : Herve Brun et Samuel Maza ont participé à la cyclosportive les 3 cols au départ de la Tour de Salvigny. Un parcours exigeant de 93 km avec 1900 mètres de dénivelé et de nombreuses ascensions sous une météo fraîche et humide. Samuel se classe 52^e en 2h58 à plus de 31, 5 km/h de moyenne. Hervé, parti à l'origine sur le parcours de 143 km mais qui compte tenu de la météo s'est rabattu sur le parcours de 93 n'a pas été classé. Bravo à tous les 2 !
- samedi 20 mai : Vincent MEQUIGNON a participé au championnat AURA de VTT à SAINT-ANTHÈME (63) sur le site de PRABOURE : un circuit très physique avec notamment une descente très piégeuse. Vincent se classe 14 au scratch et 10 séniors sur les 21 km du circuit en 1h38. Bravo Vincent !



Retour de la Ronde de Donzère dimanche 28 mai

29.mai.2023

Cette course organisée par les copains du Team atc 26 Donzère était le support de notre championnat Drôme Ardèche de course en ligne, sur un circuit urbain de 1 km très rapide.

Lors de la première course : Didier DEREBAICHIAN est allé chercher une belle 2° place chez les Supers-Vétérans, Jérôme QUINTANA 7°, David THOMAS 17° et Hervé BRUN 18°.

Lors de la deuxième course qui a malheureusement été écourtée par le mauvais temps : Gaspard REYNIER remporte le titre chez les Juniors. Chez les Séniors : Arnaud CHAIX-FANGIER 14°, Vincent MEQUIGNON 17°. Enfin chez les Vétérans : Olivier BANC termine 7°.



Retour du championnat régional avec de la casse ;-(

.11.juin.2023

Nous partîmes à 5 Couxois mais seulement 3 passèrent la ligne d'arrivée... En effet notre junior Gaspard REYNIER, champion Drôme Ardèche en titre, a été pris dans une chute. Verdict sans appel : multi fractures du scaphoïde. Didier DEREBACHIAN a chuté également : pas de fracture mais des dermabrasions sur tout le côté droit.

Pour en revenir à la course, sur un magnifique parcours autour du village de Roussas, concocté et organisé par le club de l'UC Pierrelatte de Miguel GONZALEZ avec en appuis des bénévoles des clubs du comité dont 4 Couxois (Serge LECOMTE, Hervé BRUN et Rémy TARDIEU) qui ont sécurisé de main de maître un rond point à haute fréquentation.

- ▶ en Vétérans : Olivier BANC se classe 18° au terme de 10 tours et 78 km
- ▶ en Supers Vétérans : Jérôme QUINTANA termine 10° et David THOMAS 26° après 8 tours soit 63 km.

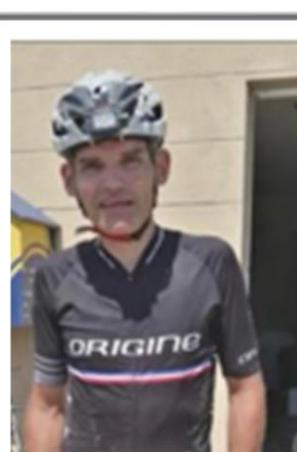
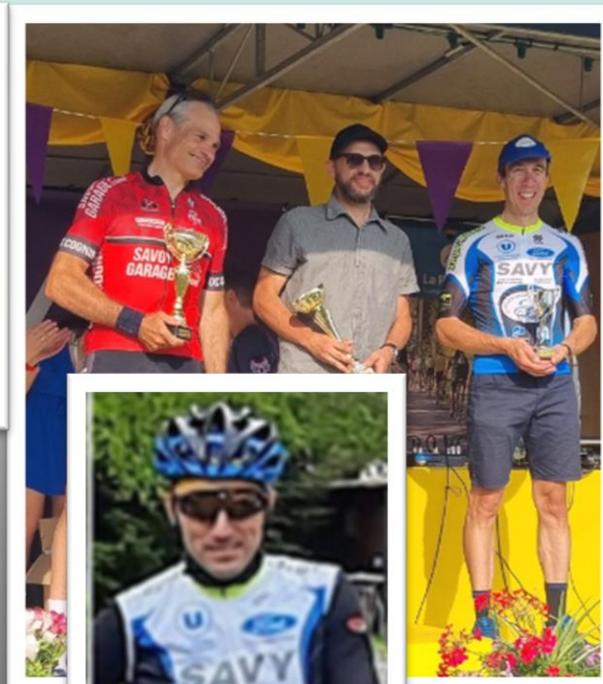


Retour de l'Ardéchoise 2023

.18.juin.2023

Nous étions 10 Couxois engagés sur les différents parcours de l'Ardéchoise sous une météo bien agréable :

- Sur le parcours des Boutières de 125 km avec 2400m de dénivelé : Samuel MAZA se classe 34° en 3h56, David THOMAS 122° en 4h35, David BOURGEOIS 207° en 4h57, Marc LECOMTE 644° en 6h19, Clément LECOMTE 654° en 6h22 et Hervé BRUN 709° en 6h34
- Sur le parcours de l'Ardéchoise de 220 km avec 4200m de dénivelé : Stéphane De BLANGIE se classe 362° en 10h53 et Arnaud CHAIX FANGIER pour une première expérience à participer en mode randonnée
- Sur le parcours des Sucs de 232 km avec 4300m de dénivelé et 15 cols : Jérôme QUINTANA termine 12° au scratch et 3° dans sa catégorie en 8h54. L'objectif majeur de ma saison est atteint. Une belle préparation, je n'ai rien laissé au hasard, ce fut dur mais une bonne gestion de l'effort et de la nutrition m'a permis d'aller jusqu'au bout : le travail paie toujours...
- Et enfin sur le parcours de l'ultra distance de 400km et 7 600m de dénivelé, notre spécialiste Patrick Gilles termine sur à la 4° place sur un parcours ultra exigeant en 17h37



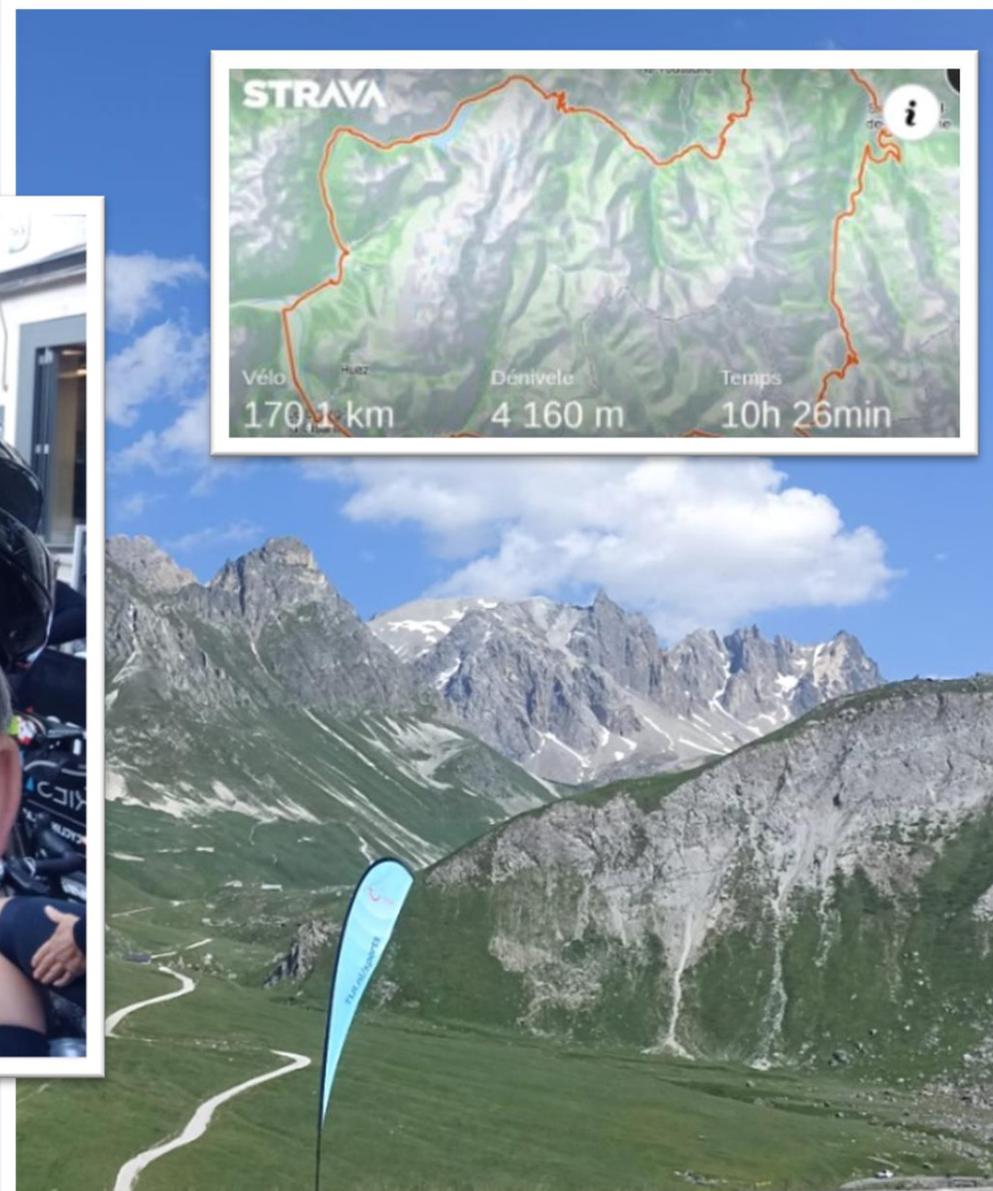
Hervé sur la Marmotte

2 juillet 2023

MARMOTTE 
GRANFONDO ALPES

Dimanche 25 juin, Hervé participait à la fameuse cyclosporitive : La Marmotte avec 190 km et 5500m de dénivelé : un sacré morceau... Passé après quelques minutes à la barrière horaire du Galibier, Hervé sera classé sur le parcours plus court : Le Marmotton à la 167^e place en 10h47

Bravo Hervé !



Samuel sur la Cycloportive : la JPP neuf de coeur

3 juillet 2023

Au départ de Cluses de dimanche, Sam s'est élancé sur le parcours de 90 km avec 2420m de dénivelé avec 3 cols durs : la Colombière, le Mont Saxonnex et la montée finale vers la station de ski Les Carroz. Sam fini à une très belle 25^e place en 3h33.

Bravo



Les Couxois en Savoie

30 juillet 2023

Nous étions ce week end en Savoie, pour participer à une sacrée épreuve organisée par le comité FSGT du département 73 : une grimpée chronométrée avec départ en ligne de Moutiers jusqu'au nouveau Col de la Tougnète qui culmine à 2 434 mètres soit 30 kilomètres avec 2000 mètres de dénivelé ! Les 7 derniers kilomètres étaient effectués sur une piste cyclable (comme le col de la Loze rendu célèbre par le tour de France) avec un final dantesque de 500 mètres à 22%. La gestion de l'effort était de mise sur une telle épreuve : c'est ce qu'on fait nos quatre Couxois :

- Thomas MEALLARES se classe 21° et 2° chez les Séniors en 2h02
- Jérôme QUINTANA 22° et 5° chez les supers-vétérans en 2h03
- Olivier BANC 31° en 2h20 et 5° chez les Vétérans
- Hervé BRUN 37° en 3h23 et 7° chez les supers vétérans

Nous terminons également deuxième club derrière le Saint Michel Club Cyclo (Maurienne).



Retour du chrono de Saint Cierge

3 septembre 2023

Nous étions ce dimanche sur l'organisation de nos amis de LaVoulte Cyclo-Sportifs pour un très beau chrono de 9km du col de Viau jusqu'à Saint Cierge. Une montée très irrégulière de 365 mètres de dénivelé. 9 Couxois étaient engagés et :

- En 2° catégorie Samuel Maza a fait une très belle performance en se classant 3° en 21:43 ; suivi par Quentin Vignal dont c'est le retour à la compétition en 21:58
- En 3° catégorie : Thomas Meallares termine 4° en 22:50, Stéphane Valgalier 5° en 23:10 et Jérôme Quintana 7° en 24:22
- En 4° catégorie : Olivier Banc se classe 9° en 26:26, Rémy Tardieu 12° en 28:06 et Jimmy Garcia 13° en 28:42
- En 5° catégorie : Herve Brun se classe 8° en 36:25

Bravo les Couxois !



3° GRIMPÉE LA VOULTE / ST CIERGE
Dimanche 3 septembre
À partir de 09h00
FFC, FSCT,
Non licenciés



Plus d'infos



Inscription 10 euros



Résultats et albums photos du 13° chrono du Bénas du 10/09/2023

10 septembre 2023

Très belle journée de vélo avec une météo exceptionnelle : soleil, chaleur et léger vent du sud. Malgré la reprogrammation de l'épreuve, 104 participants étaient présents pour cette 13^e édition. Elle n'aurait pas pu se dérouler sans la réactivité de nos 30 bénévoles qui se sont rendus disponibles pour cette nouvelle date. C'est le jeune Mathieu GONTHIER de l'UC Montmeyran Valence, un habitué de l'épreuve, qui s'impose en 22:19 à plus de 26,5 km de moyenne. Une nouvelle fois Martine CHAUDIER remporte le scratch féminin en 30:24



Ce sont nos amis du TRI 07 de Privas et le club CS La Voulte qui remportent le challenge par équipe avec 8 participants chacun.

Le chrono du Bénas c'est aussi un moment de solidarité avec un geste au profit de la lutte contre le Cancer. C'est pour nous une toute autre idée du sport ! Nous avons tenu à faire un geste supérieur à un euro par participant. Ainsi nous avons établi un chèque de 300€.

Côté performances sportives : ce sont 15 Couxois qui ont participé à cette épreuve (une organisation par binôme a permis à chacun de pouvoir courir et aider). Trois podiums FSGT avec Samuel MAZA 1^{er} et Quentin VIGNAL 3^e en 2^e catégorie ; Stéphane VALGALIER 3^e en 3^e catégorie.

Tous unis contre le Cancer !



Retour de la cycloportive la Drômoise - Dimanche 17 sept 2023

18 septembre 2023



Au départ de Die, c'est le rendez-vous traditionnel du mois de septembre. Ainsi 7 Couvois ont pris part à cette très belle épreuve au départ de Die, sous une météo extra et organisée de main de maître.

- Sur le parcours de 78km avec 2 cols et 1300m de dénivelé : Vincent MEQUIGNON prend une très belle 19^e place au général et 8 dans sa catégorie en 2h15 ;
- Sur le parcours de 115km avec 3 cols et 1800m de dénivelé : Didier DEREBACHIAN se classe 43^e et 7^e dans sa catégorie en 3h24 ; Jérôme QUINTANA 72^e et 14^e dans sa catégorie en 3h34 ; Olivier BANC 103^e et 23^e dans sa catégorie en 3h41 ; Hervé BRUN 268^e et 58^e dans sa catégorie en 4h48.
- Sur le parcours de 138km avec 5 cols et 2250m de dénivelé : Arnaud CHAIX-FANGIER termine 199^e et 45^e dans sa catégorie en 5h14.

A noter la participation de Cyril GARIN sur les 3 jours en formule randonnée permettant de découvrir de somptueux paysages drômois.

Place à la récupération avant le chrono des Dinosaures organisé par Miguel Gonzalez et nos amis de l'UC Pierrelatte. Venez nombreuses nombreux !



Retour du chrono des Dinosaures

24 septembre 2023

Ce dimanche avait lieu le chrono des Dinosaures, organisé par nos amis de l'UC Pierrelatte au départ de l'Aven Marzal. Sur un parcours splendide de 24km avec 300m de dénivelé empruntant la route des Gorges de l'Ardèche, huit Couxois étaient au rendez-vous pour ce chrono qui pouvait se faire en duo ou en solo.

Ainsi en solo :

- chez les Vétérans : c'est une victoire pour Quentin VIGNAL en 39:06 et une 11^e place au général
- chez les Super-Vétérans : Jérôme QUINTANA termine 3^e en 40:41 ; suivi par Frédéric BOIS 4^e en 40:51 ; Christophe GABRIEL 7^e en 51:28

En Duo :

- Masculin : Rémy et Fabien TARDIEU termine 4^e en 42:56 ; Marc LECOMTE et Jimmy GARCIA 5^e en 47:24
- Mixte : Cloé et Jérôme QUINTANA se classe 4^e en 1:07

GENTLEMEN des DINOSAURES
Classement individuel par catégorie d'âge (1)
24 septembre 2023



L'épreuve se déroule le **Dimanche 24 septembre 2023**
Le remis des dossards et des transpercans se fait à partir de 10h00 au niveau du moulin historique commune de St REMÈZE.
Le tarif de l'épreuve est fixé à 8 euros pour les coureurs FSOT et 10 euros pour les autres fédérations et les non licenciés.
Premier départ 13h00 pour un dernier à 14h00.
La remise des récompenses est prévue à 16h00 et la présence des coureurs est obligatoire. Sponsoriées par Vanille / Chocolat)
Règlement consultable sur le site FSOT 26/07.



Retour du chrono de Saint Péray - dimanche 1^{er} octobre 2023

1er octobre 2023

Une belle mobilisation de 12 Couxois pour le chrono de Saint Péray à Saint Romans de Lerps. Nous étions le club le plus représenté pour la 39^e édition de cette grimpe organisée par nos amis du club de St Péray. Un parcours de 8,5 km avec 480 mètres de dénivelé et c'est à nouveau :

- Quentin Vignal qui tire son épingle du jeu en prenant la seconde place en 2^e catégorie en 23:58 ; Vincent Mequignon 4^e en 26:49
- En 3^e catégorie : Didier Derebachian termine 4^e en 26:00, suivi par Jérôme Quintana 5^e en 27:20
- En 4^e catégorie : Arnaud Chaix Fangier termine 9^e en 28:40, David Thomas 11^e en 31:08, Olivier Banc 13^e en 32:12, Cyril Garin 14^e en 32:26, Jimmy Garcia 15^e en 32:41
- En 5^e catégorie : Serre Terron 7^e en 36:59, Christophe Gabriel (Gaby Gab) 8^e en 38:17 et Hervé Brun 9^e en 39:37



Retour du chrono des Limouches dimanche 8 octobre

8 octobre 2023

encore une très belle mobilisation pour cette dernière épreuve de la saison du calendrier FSGT : pas moins de 12 Couxois au départ du chrono des Limouches, organisé par l'UC Montmeyran Valence. Un très beau col au départ de Peyrus (26), long de 11,3 km avec 690 mètres de dénivelé sous une météo exceptionnelle ce dimanche 8 octobre. La particularité de cette grimpe : c'est un départ en ligne (tous les concurrent(e)s en même temps) et :

- Samuel MAZA a tiré son épingle du jeu en terminant 17° au scratch en 33:11
- 53° Didier DEREBACHIAN 38:06
- 63° Jérôme QUINTANA 39:31
- 67° Arnaud CHAIX FANGIER 41:25
- 69° Olivier BANC 41:45
- 74° David THOMAS 43:51
- 82° Rémy TARDIEU 46:24
- 84° Jimmy GARCIA 46:50
- 90° Serge TERRON 49:42
- 95° Hervé BRUN 55:56

Nous sommes en attente du classement par catégorie.

- Sur le défi : Quentin VIGNAL termine à une très belle 9° avec un temps de 35:58 sur les 8km de Trail et 38:46 sur la montée en vélo des Limouches
- Sur le relai : très belle performance de Frédéric BOIS pour la partie vélo (40:10) avec Mathieu CARMINIANI sur le trail (36:23)

DÉFI DES LIMOUCHES 2023
DIMANCHE 8 OCTOBRE

• TRAIL 8km

• DÉFI Enchaînement trail + grimpe

• GRIMPEE CYCLISTE départ groupé

NOUVEAUTÉ 2023
• RELAIS
Un traillleur + un cycliste

Départ 9h30 (grimpee)
9h35 (défi - trail - relais)

Salle des fêtes PEYRUS



Raid des Alpilles et Duathlon Ducs&Duchesses

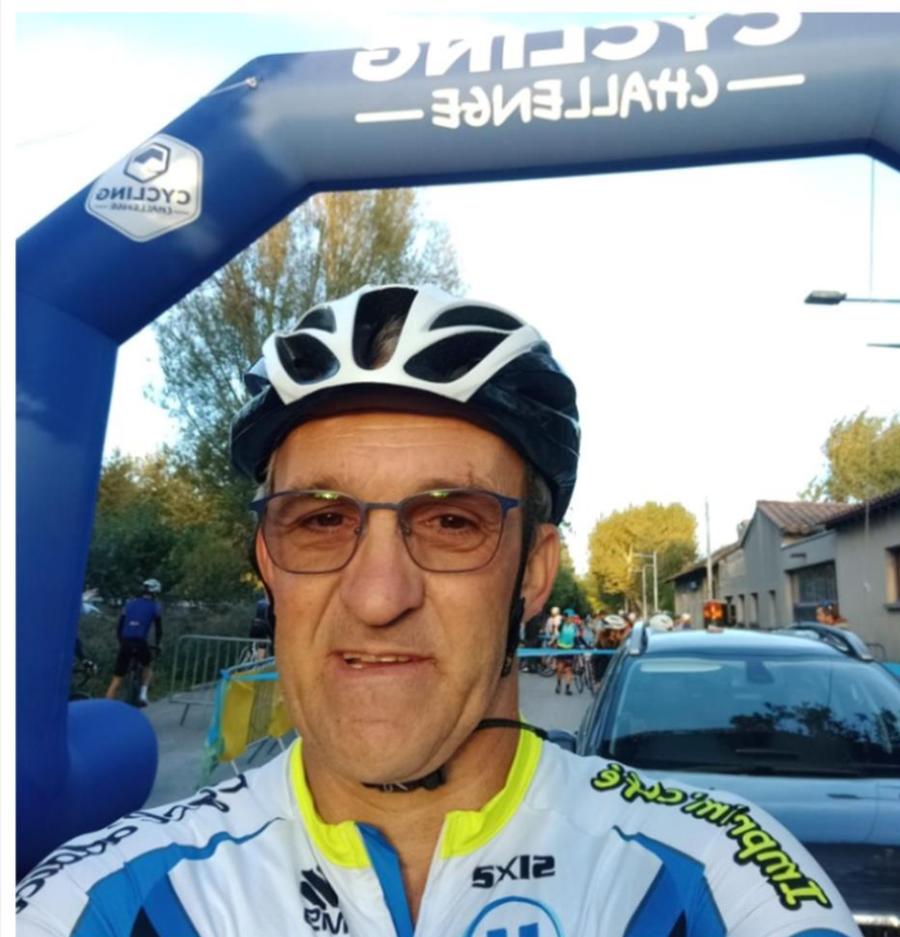
15 octobre 2023



2 Couxois sur deux fronts ce dimanche :

- Herve Brun était engagé sur le raid des Alpilles pour finir la saison en beauté sous le soleil du sud mais avec un mistral terrible. Sur les 120 km avec 1300 mètres de dénivelé, Hervé se classe 516^e en 4h50
- Frederic Bois participait au Duathlon des Ducs et Duchesses à Virivilles (38) avec Jonathan Carrier. C'est celui-ci qui s'est d'abord élané pour 10 km de course à pied (37:04) puis Fréd a pris le relais pour 60 km de vélo avec 1000 m de dénivelé qu'il a avalé en 1h56 enfin Jonathan a terminé par un nouveau relais en course à pied de 10km qu'il a effectué en 38:49. Ils sont montés sur la plus haute marche du podium sur ce format L.

Bravo Hervé, Fréd et Jonathan vous avez assuré



Mobilisation pour Octobre Rose



Les Classements



- Notre club termine à la 3° place du champion Drôme Ardèche (à seulement 10 points de la 2°)
- Une très belle mobilisation Couxoise (24^{classés})

1	Union Cycliste Pierrelatte	UCPie	736
2	Cyclo Sport La Voulte	CSLVo	592
3	Cyclos Sportifs Couxois	CSCou	582
4	ATC26	ATCDo	551
5	Cyclo Club Saint Péray	CCSPe	493
6	Vélo Club Soyons	VCSoy	231
7	Union Cycliste Montmeyran Valence	UCMVa	177
8	Vélo Club Rambertois	VCRam	100
9	Amicale Cycliste Turrettoise	ACLTo	56
10	Sprinter Club Bourg les Valence	SCBLV	44
11	Sport moto VTT team	SMVTT	41
12	Saint James Vélo Club	SJVCM	25
13	Union Sportive Cycliste Berg & Coiron	USCBC	16
14	Friol Club	FCTTo	1
	Amicale Cycliste de l'Eyrieux	ACLEy	0
	Vélo Club Livron	VCLiv	0
	Vélo Club Saint Montan	VCSMo	0

2°	4	MAZA Samuel	56
caté	6	VIGNAL Quentin	46
	8	MEQUIGNON Vincent	43
	14	MICHEL Cédric	4
3°	4	QUINTANA Jérôme	63
caté	5	DEREBACHIAN Didier	57
	9	MEALLARES Thomas	36
	14	REYNIER Gaspard	26
	15	BOIS Frédéric	24
	16	VALGALIER Stéphane	20
	21	BOURGEOIS David	12
4°	5	BANC Olivier	62
caté	14	TARDIEU Remi	21
	16	GARCIA Jimmy	19
	18	THOMAS David	15
	22	CHAIX FANGIER Arnau	13
	33	GARIN Cyril	4
	39	LECOMTE Clément	2
5°	12	BRUN Hervé	26
caté	23	GABRIEL Christophe	10
	23	TERRON Serge	10
	26	LECOMTE Marc	9
	35	MEJEAN Fabrice	2
	35	PRUNARETTI Thierry	2

Calendrier FSGT 2024 Projection

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre				
1 L		1 J		1 V		1 L		1 M CLM éq Région	1 S		1 L		1 J		1 J		1 D St Clerge	1 M		1 V La Voulte CX	1 D					
2 M		2 V		2 S		2 M		2 J		2 D Ronde des fruit	2 M		2 M		2 V		2 L		2 M		2 S		2 L			
3 M		3 S		3 D		3 M		3 V		3 L		3 M		3 S		3 M		3 J		3 D		3 M				
4 J		4 D		4 L		4 J		4 S		4 M		4 J		4 D		4 M		4 V		4 L		4 M				
5 V		5 L		5 M		5 V		5 D		5 M		5 V		5 L		5 J		5 S		5 M		5 J				
6 S		6 M		6 M		6 S		6 L		6 J		6 S National	6 M		6 V		6 V		6 D St Péray	6 M		6 V				
7 D		7 M		7 J		7 D		7 M		7 V		7 D National (68)	7 M		7 S		7 S		7 L		7 J		7 S			
8 L		8 J		8 V		8 L		8 M		8 S		8 L		8 J		8 D		8 D		8 M		8 V		8 D Régional CX		
9 M		9 V		9 S		9 M		9 J		9 D Régional	9 M		9 V		9 L		9 L		9 M		9 S		9 L			
10 M		10 S		10 D		10 M		10 V		10 L		10 M		10 S		10 M		10 M		10 J		10 D		10 M		
11 J		11 D		11 L		11 J		11 S		11 M		11 J		11 D		11 M		11 M		11 V		11 L		11 M		
12 V		12 L		12 M		12 V		12 D		12 M		12 V		12 L		12 J		12 J		12 S		12 M		12 J		
13 S		13 M		13 M		13 S		13 L		13 J		13 S		13 M		13 V		13 V		13 D Limouches	13 M		13 V			
14 D		14 M		14 J		14 D		14 M		14 V		14 D		14 M		14 M		14 S		14 L		14 J		14 S		
15 L		15 J		15 V		15 L		15 M		15 S L'Ardéchoise	15 L		15 L		15 J		15 D La Dromoise	15 M		15 V		15 V		15 D		
16 M		16 V		16 S		16 M		16 J		16 D		16 M		16 V		16 L		16 L		16 M		16 S		16 L		
17 M		17 S		17 D La Corima	17 M		17 V		17 L		17 M		17 M		17 S		17 M		17 J		17 D St Sorlin Valloire C	17 M		17 M		
18 J		18 D		18 L		18 J		18 S		18 M		18 J		18 D		18 M		18 M		18 V		18 L		18 M		
19 V		19 L		19 M		19 V		19 D GP Privas	19 M		19 V		19 L		19 J		19 J		19 S		19 M		19 J		19 J	
20 S		20 M		20 M		20 S		20 L		20 J		20 S		20 M		20 V		20 V		20 D Rouze Rouze	20 M		20 V		20 V	
21 D St Sorlin Valloire C	21 M		21 J		21 D		21 M		21 V		21 D		21 D		21 M		21 S		21 L		21 J		21 S		21 S	
22 L		22 J		22 V		22 L		22 M		22 S		22 L		22 J		22 J		22 D Les Dinosaurés	22 M		22 V		22 D		22 D	
23 M		23 V		23 S		23 M		23 J		23 D		23 M		23 V		23 L		23 L		23 M		23 S		23 L		
24 M		24 S		24 D GP de Mantmeyran	24 M		24 V		24 L		24 M		24 M		24 S		24 M		24 J		24 D Pierrelatte CX	24 M		24 M		
25 J		25 D		25 L		25 J		25 S		25 M		25 J		25 D Benas	25 M		25 M		25 V		25 L		25 M			
26 V		26 L		26 M		26 V		26 D Rando Mantbaucher	26 M		26 V		26 L		26 L		26 J		26 J		26 S		26 M		26 J	
27 S		27 M		27 M		27 S		27 L		27 J		27 S CLM grimpeur AUF	27 M		27 V		27 V		27 D		27 M		27 V			
28 D		28 M		28 J		28 D		28 M		28 V		28 D		28 M		28 S		28 S		28 L		28 J		28 S		
29 L		29 J		29 V		29 L		29 M		29 S		29 L		29 J		29 D		29 D		29 M		29 V		29 D		
30 M				30 S		30 M		30 J		30 D		30 M		30 V		30 L		30 L		30 M		30 S		30 L		
31 M				31 D				31 V				31 M		31 S						31 J				31 M		

3 Cyclospotives

6 Courses en ligne

8 Chronos

5 Cyclo-Cross

Notre nouvelle tenue réalisée par GOBIK



BILAN FINANCIER CSC au 31/10/2023

<u>Dépenses</u>		<u>Recettes</u>	
Site Internet + Administratif	424	Fonds Associatifs reportés	4 880
		Sponsors	3 820
Achat de textile divers	1 129		
Achat de textile club	3 337	Vente de textile	1 640
Licences FSGT	1 235	Licences FSGT	2 156
Adhésion club FSGT	139	Subvention Commune de Coux	
Participation CSC inscriptions courses et dép.	1 380	Subvention Conseil Départemental	
Participation CSC championnat régional	640	Subvention Communauté d'Agglomération	600
Participation CSC soirées club + AG	279		
Participation CSC stages Route	4 718	Inscriptions Stage	2 960
Participation CSC Body's Studio	60	Recettes diverses (intérêts...)	66
Chrono Benas - Matériel, Assurance et Ravitail.	571	Chrono Benas - Inscriptions	908
Chrono Benas - Don Ligue contre le Cancer	300		
GP de Privas - Matériel, Ravit...	717	GP de Privas - Inscriptions	668
Total Dépenses	14 928	Total Recettes	17 698
Soldes bancaires	2 770		
Total Bilan	17 698	Total Bilan	17 698