

# Cap sur les activités de pleine nature avec la Roue d'or

L'association carrossoise, qui vient de changer de président, compte environ 80 licenciés dans ses trois disciplines que sont le cyclisme, la randonnée et le ski.

Avec l'arrivée de l'hiver et des premiers flocons, la Roue d'or carrossoise s'apprête à mettre en place son activité ski, mais aussi à organiser des randonnées en raquettes. Deux animations supplémentaires qui viennent s'ajouter à celles qui rythment son quotidien tout au long de l'année. Car le club présidé depuis peu par André Lardet s'appuie sur trois sections et compte au total plus de 80 licenciés. La section **cyclisme**, forte de 24 membres, se réunit tous les dimanches matin, près du rond-point de la Manda. Au programme : une participation aux différentes concentrations de cyclotou-

risme intra et interclubs, des brevets au cours desquels chaque cycliste doit effectuer un circuit ou encore des courses cyclosporives où l'épreuve est chronométrée. En tout cas, les cyclistes, qu'ils soient amateurs ou un peu plus aguerris, trouvent à la Roue d'or une ambiance conviviale et décontractée.

## A la découverte des magnifiques paysages

Les membres de la section **randonnée** (une cinquantaine) se retrouvent quant à eux tous les jeudis et dimanches matins. Les marcheurs partent à la découverte des magnifiques paysages du moyen et haut pays. Le départ se fait dès 8h devant la salle Juliette Gréco et les randonneurs se rendent sur le lieu de départ en effectuant du covoiturage. Les promenades se font sur toute une journée avec entre 3 et 6 heures de marche effective. Ceux qui le souhaitent peuvent en outre participer à des critères. Avec l'enneigement des montagnes, des sorties en raquettes seront également organisées. Enfin, la section **ski** ne concerne bien entendu que la saison des sports de neige.



Petite pose photo pour la section cyclisme.

Les sorties ne se font pas en groupe mais de manière individuelle. A noter que la licence à la Roue d'or est une licence multisports et que tous les adhérents peuvent donc profiter des avantages tels que les réductions sur les prix des forfaits, que ce soit à titre personnel ou avec une carte familiale. Avec la Roue d'or, il est donc temps de mettre le cap sur les activités de pleine nature !

### Contacts

Tél. : 04 93 24 88 40

06 73 19 86 87

Mail : [andrelardet@free.fr](mailto:andrelardet@free.fr)

Site : <http://rouedor.free.fr>



Les randonneurs à la découverte des sentiers.

## Kenpo karaté : les Carrossois brillent à Las Vegas !

Epreuve relativement méconnue en France, le Kenpo Karaté, créé par l'Américain Ed Parker dans les années 50, est un sport de combat qui fait notamment appel aux techniques de self-défense. Cette discipline est basée sur l'économie du mouvement et s'appuie sur les réactions de l'adversaire dans le but de rendre les coups portés plus efficaces. Le Kenpo Karaté peut en outre être pratiqué par les enfants. Dans ce cas, les coups ne sont pas portés. Si elle n'est donc pas très développée en France, cette discipline de combat vient cependant de couronner des Carrossois ! Licenciés dans une toute nouvelle association appelée *Kenpo Karaté Développement*, Benoît Duhamel, Grégory Simonini et Florent Tinchon sont revenus des championnats du monde de Las Vegas avec des médailles autour du cou. Dans la catégorie « self-défense intermédiaire », Benoît Duhamel a terminé deuxième et Grégory Simonini troisième. Les deux Carrossois, accompagnés de Florent Tinchon, ont également terminé champions par équipe en combats. Une sacrée performance pour ces jeunes Carrossois qui cherchent désormais un local et des créneaux pour s'entraîner avec davantage d'efficacité. L'an prochain, les championnats du monde auront lieu en Espagne.

Florent Tinchon, Grégory Simonini et Benoît Duhamel avec leurs médailles à Las Vegas.

