



Code du Vététiste

- Empruntez les chemins balisés et respectez le sens des itinéraires
- Informez-vous avant de partir de l'état d'ouverture du circuit VTT
- Portez un équipement de protection adapté : le casque est fortement recommandé, nous vous conseillons également des gants
- Respectez la priorité aux randonneurs pédestres. Soyez courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs, chasseurs ou cavaliers.
- Maîtrisez votre vitesse surtout dans les portions fréquentées par d'autres usagers. En sortie de bike park, adaptez votre comportement aux autres usagers, vous n'êtes plus sur des zones dédiées !
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez des accessoires de réparation.
- Ne troublez pas la tranquillité des troupeaux et animaux sauvages. Refermez toujours les barrières derrière vous !
- Respectez les zones réglementées d'exploitation forestière, les propriétés privées et les zones de cultures.
- Gardez à l'esprit que les freinages violents peuvent endommager les sentiers.
- Respectez l'environnement et ne jetez pas vos détritiques dans la nature.



Edito.

En 2026, une page se tourne,

La saison 2024/2025 est passée, tel un train lancé à toute allure sur une ligne droite, pas d'arrêt, pas de stop, pas de halte, on pédale, on se fait mal, et finalement, on aime ça.

Les sorties furent nombreuses et variées, aussi bien les improvisées que les planifiées, Berru, Chenay, le plateau ardennais, la vallée de la Semoy, la vallée de la Faux, le lac des vieilles forges, Naturabike, le Lac Blanc, la montagne de Reims, Sainte Menehould, nous ne comptons plus les destinations, qui dès que nous les quittons nous hantent, avec une seule envie en tête : y retourner !!

Les Vél'escapades inaugurées sur la saison 2024/2025 commencent à trouver leur public, de tous les âges, la formule attire et intéresse les personnes désireuses de simplement mettre un coup de pédale de temps en temps, tout en attirant aussi des tous jeunes, découvrant ainsi les environs de nos villages sur de courtes distances, peut-être de futurs riders ?

La diversité de nos sorties s'est aussi partiellement orientée vers de la randonnée pédestre, plus accessible aussi en hiver pour certaines et certains d'entre nous, nous ne sous estimerons pas cette demande qui vient parfaitement compléter notre envie d'activité de plein air, avec aussi, le canoé.

La partie textile est aussi au rendez-vous, puisque de nouveaux t-shirts devraient voir le jour pour le printemps.

Enfin, bien que cet almanach soit apprécié, il s'agit probablement du dernier numéro sous cette forme, le nombre d'adhérent étant en constante augmentation (VTT + vélescapes + randos), son format actuel mérite d'être amélioré, de nouvelles communications devraient voir le jour sous différents formats (papier et numérique), nous y travaillons !

Et enfin, bis, cette année sera celle de la passation de mon rôle de président de l'association, mais je resterai pour le VTT, pas de problèmes !

Merci à toutes et à tous pour cet investissement, merci aux mairies qui aident Familles Rurales autant que faire se peut chaque année.

Ci-dessous, notre nouveau trombinoscope.

Bonne saison à tous et bonne lecture

Thomas Szymanski – Président AFRVS –

Ils soutiennent Familles Rurales :



Commune de



Commune de



Commune de



**Commune de Saint
Hilaire le Petit**

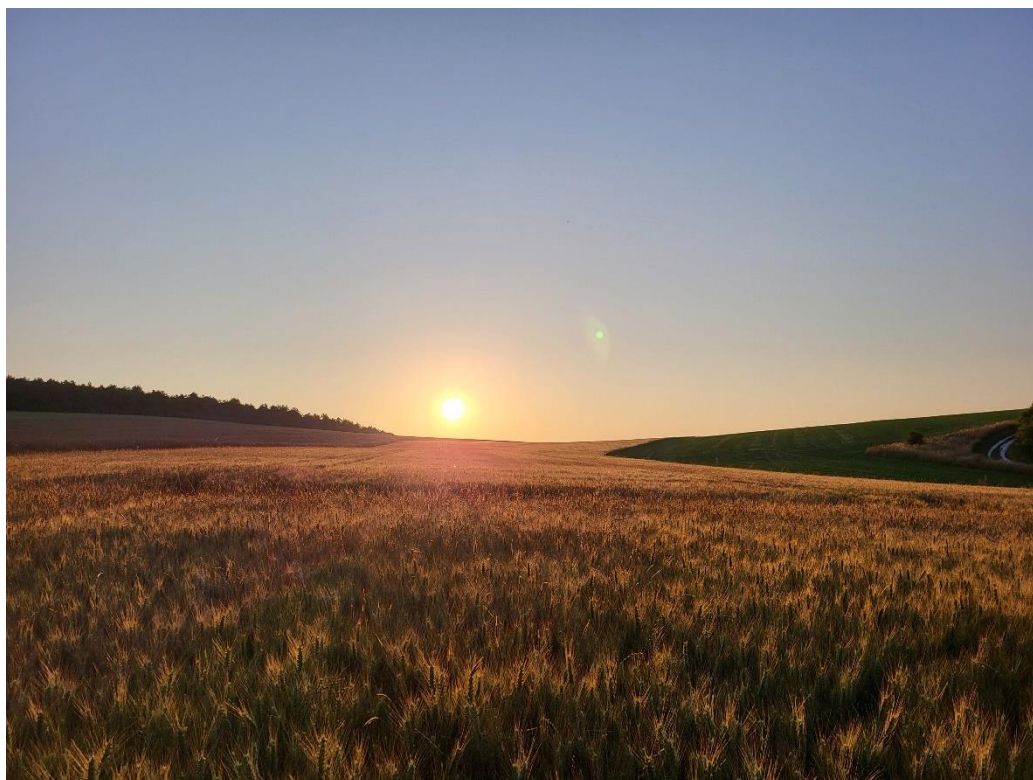


**Commune de
Vaudesincourt**

Commune de



Ets Tandar
Rue des Remparts
51600 Vaudesincourt



Le soleil se lève sur le mont Sans Nom – Printemps 2025 –



Ensemble, le maître mot, quelles que soient les circonstances, bonne humeur, randos et vélo.



Alexandre Bardin

Pseudo = Alex

Pédale, saute, pousse, encourage!

La force tranquille malgré un poids plume.

Grimpe aussi en baskets!

Commence à aimer le camping (si)



175
Sa taille
(en cm)

45
Son âge



68 Son poids
(en kg)



65
Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)

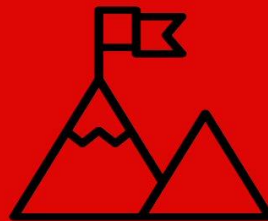


760

La largeur de son cintre (en mm)

175

La longueur de ses manivelles
(en mm)



29x2.4/2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.6/1.6

le talent !



Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

- Scott Spark 960 2022
(meurtri à jamais)
- RR 9.1 2012
- Nakamura Edge Cliff 2016

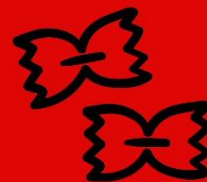
Son tracé favori

**Ma balade
en Balagne
(Haute Corse), les singles
coupe de FR dans l'Esterel**



960

La hauteur de sa selle (en mm)



25

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- La Corse est un beau pays.

=> Alex, la Corse, c'est en France.

- oui, voilà, ne les froissons pas, la France, appartient à la Corse.

=> celle-là, on la garde jusqu'à nouvel ordre!

Si toi aussi, tu aimes les devinettes, tu peux aider alex à identifier les parties
de son vélo customisée par Juju :





Naturabike – Septembre 2025 -



Ange Bedoni

Pseudo = Ange Soriot (no comment)
Exilé axonais, a adopté le gentilé saint-quentinois.
Sa nouvelle vie oscille entre 68 et 125 m d'altitude.

175
Sa taille
(en cm)



68 Son poids
(en kg)



18

Son âge

ps = le mec rétrécit, il a perdu 2 cm depuis l'an dernier

60
Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



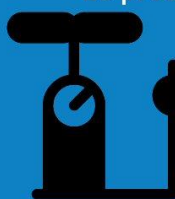
780
La largeur
de son cintre (en mm)



27.5x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.8/1.8



Son/ses spad(s)

**YT Industries
Jeffsy Cf**

Son tracé favoris

**Avoriaz,
Super Morzine**

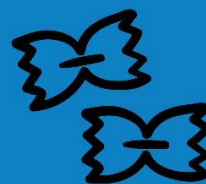


650

La hauteur de sa selle (en mm)

179

Chiffre porte-bonheur



20

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et autres :

- ma vie est difficile, vous n'imaginez pas."
- => vas-y raconte, encore un contrôle de maths?"
- non, j'habite à Saint-Quentin..."
- => respect mec! courage"
- aidez-moi, je deviens comme eux..."

EDLS 2023, Roc d'Ardenne 2023



Ce panneau semble
normal près de chez lui.
Nous, ce qu'on en pense...





Naturabike, petit, mais fun, et pas si loin !



Anthony Vieira

Pseudo = Nyme

Individu aubérivois, qui naïvement a cru qu'il allait échapper aux sorties engagées, en esquivant la découverte, c'est loupé!!



172

Sa taille
(en cm)

45

Son âge



75

Son poids
(en kg)



60

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



740

La largeur
de son cintre (en mm)

150

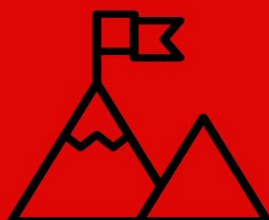
(ça existe ça?)

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



900

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.35/2.20

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.4 à 1.8

no way!



Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

RR 520
Trek Marlin 8

Son tracé favoris

La montagne
de Reims

(attend le 08, tu vas voir)



10

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Les plus :

deux traumatismes graves à Avenay,
sous la pluie et à Chenay.

(On n'y est pour rien!)

Déclare sous serment que les traces
ménéhildiennes ne sont pas plates.



j'aime
l'aquabike



Première vraie grosse sortie avec nous pour Anthony : l'argonne ardennaise, difficile, longue, boueuse, mais il a aimé.



Björn S.

Pseudo = Voma (??!)

Adolescent presque grand, la résilience fait partie de son quotidien quand il approuve la voix de la raison.

Se donne des objectifs réalistes, parfois...

Provoque la ruine en comendant à la carte en station!



177

Sa taille
(en cm)

14

Son âge



66

Son poids
(en kg)



60

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



760

La largeur de son cintre (en mm)

175

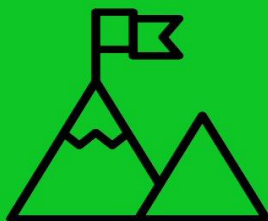
La longueur de ses manivelles
(en mm)



TDS

300 mm

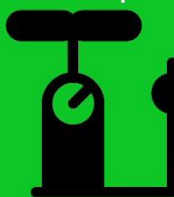
La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1,7/1,7

8

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

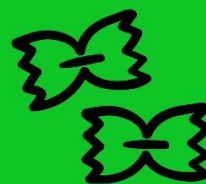
RR AM100S
(custom)

Son tracé favoris

Semoy:

- Romsteak
- chaude-fourrée

Lac Blanc : Les racines, la Flow



30

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- non, mais c'est pas moi!

=> Björn, ce n'est pas toi qui a fait tous

les modules de la piste?

- ah si, c'est moi, mais ce n'est pas moi

le reste!

=>VIENS ICI TOI! on va parler.

Participation à l'EDLS 2023
(blessé au combat)

Roc-Roy 23/24, Roc d'Ardenne 23, CC2VM 25.

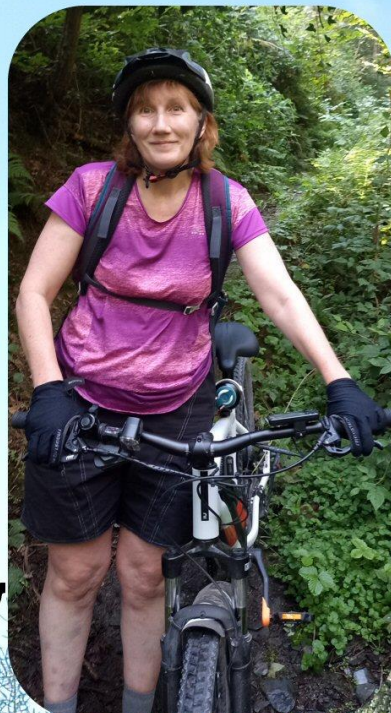




Juillet 2026, découverte et repos à Châtel, gros spot !

famille Caillard, mère et fille! Sandra et Camille, dans la tourmente des vélescapes pour 2025/2026

Après le chef de famille, qui nous suit depuis quelques années, avec succès, désormais c'est au tour de Camille et Sandra d'avoir dégainé les guiboles, avec un certain entrain quand les planètes sont alignées!



Mention spéciale à Camille, qui nous a agréablement surpris lors de nos sessions estivales ardennaises, nous en mettant plein la vue, en montée avec, somme toute, un vélo un poil trop petit, on compte là voir plus souvent, lors de cette saison à l'occasion des vélescapes.



Comment ça va Camille?
=> euuuuuuuhh!
(c'est un truc entre nous...)



Point de vue de l'hermitage – Bogny/Meuse



Château de Linchamp



Cécile Bedoni

Surnom / pseudo : Cec' (haricot?)

La seule personne responsable de la famille.

**du sol
au plafond ?**

Sa taille
(en cm)

44

Son âge



allergique Son poids
(en kg)
aussi



ma quoi?

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



780

La largeur
de son cintre (en mm)

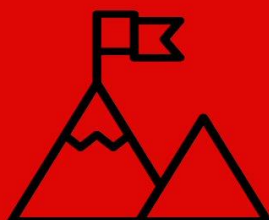
170

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



280

La hauteur de sa selle (en mm)



27.5x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



2.0/2.0

3

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

Haibike All MNT 3

Son tracé favoris



La
route entre
Béthoche et Dontrien
(coupe de FR)



Allergique!
(n'imp!)

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- s'il y a trop de boue dans les chemins, on en refera l'an prochain."

=> Cécile, il n'a pas plu!"

- oui, mais on est dans les Ardennes ici, il pleut!"

=> mais..."

- y'a pas de mais!"

trop bizarre leur chien





Promenade vosgienne entre copine et ouah-ouah – oct. 2025 –



Pas hyper soigneux le gars.

Cédric Cotret

Pseudo = Céd'

Cet individu passe son temps à changer de monture, trahissant un manque de confiance lui, il se cherche encore, un petit débutant en fait.



186

Sa taille
(en cm)

41

Son âge



8X

Son poids
(en kg)



65

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



800

La largeur
de son cintre (en mm)

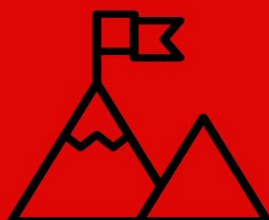
170

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



680

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.5/2.5

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.8/1.8

15

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

- Orange Bike Five 29"
- Orange Bike Phase MX
- Intense Tracer 2022

Son tracé favoris

Indéterminé,
mais parle bcp
de Métabief et
des Alpes (si si)

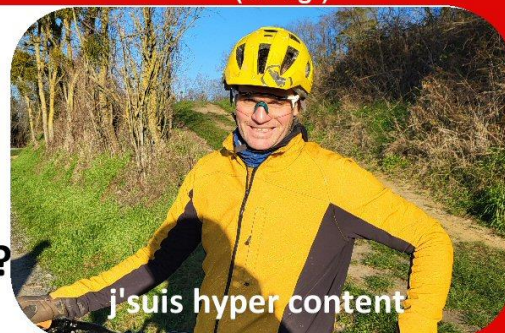


25

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- on n'est pas là pour acheter du terrain!"
- => attend, je regarde un truc Cédric...
- ...THOMAS, LACHE CE DECAMETRE!"
- on va en boîte? qui nous emmène en boîte?
- elle est où la boîte?



j'suis hyper content



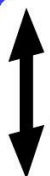
Lac Blanc, ze place to be.



David Vincent

Pseudo = le BG (Bas de Gamme?).

Aujourd'hui, je participe toujours à quelques courses, mais avec une approche différente. Je me dis que le vélo, c'est avant tout une aventure personnelle, même si cette aventure implique des blessures à la cuisse, des dérailleurs qui décident de partir en vacances et un rythme cardiaque qui ressemble plus à une alarme de voiture qu'à celui d'un athlète.



193

Sa taille
(en cm)

23 (fake)

Son âge



100 Son poids
(en kg)



95 **/!**

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



Très très large
(pas pour les noobs)
La largeur
de son cintre (en mm)

175

La longueur
de ses manivelles
(en mm) et en plus,
il en a DEUX!



Avec ou sans,
il tient bon,
préférence pour la téléscopique

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.5/2.5

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



AU MAX!

69

Chiffre porte-bonheur



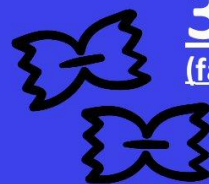
Son/ses spad(s)

Cube Stereo
Hybride One 44
Son tracé favoris

Toutes les
Ardenes
(copieur)



3652
(fake)



Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Déclarations officielles :

Je continue à pédaler, et même si je ne ferai probablement jamais un Tour de France, je suis content de faire partie de ce groupe de fous qui, chaque jour, montent sur un vélo et se disent "pourquoi pas aujourd'hui ?" tout en sachant très bien que la meilleure partie, c'est la bière à la fin.

=> il fait le cakos comme ça, mais il assure le Dav'





David, notre GOLIATH !!

Interview focus sur...



...Elise

De retour du lac Blanc, Elise et Lucie ont eu la gentillesse de nous accorder une interview pour compléter la parution de notre almanach 2025/26. Come-back sur leurs ressentis et leurs envies de rouler et d'y retourner!



...Lucie

• Pouvez-vous vous présenter rapidement : âge, depuis quand faites-vous du VTT, ce que préférez dans ce sport ?

Lucie : j'ai 14 ans, je fais du VTT depuis env. 1 an, ce que je préfère : les descentes!

Elise : je suis Elise, j'ai 14 ans, et je roule aussi depuis à peu près 1 an.

• Comment avez-vous eu envie d'essayer un bike park ?

Lucie : Après Naturabike en Belgique, j'avais un peu plus confiance moi et l'opportunité s'est présentée, donc je n'ai pas hésité!

Elise : Naturabike a aussi été un déclic, le lac Blanc est super, l'ambiance est géniale.

• Qui vous a accompagnées ou encouragées à venir au lac Blanc ?

Lucie & Elise : NOS PERES!

• Quelles pistes as-tu testées, et laquelle as-tu préférée?

Lucie, Elise : Smooth, Cool et Easy! longues mais en fait trop rapides!

• Comment décrirais-tu l'ambiance au lac Blanc (riders, staff, autres jeunes...)

Lucie : euh...géniale, j'arrête pas de le dire, mais c'est vrai!

Elise : incroyable, pas de pression, du monde, mais on ne se roule pas dessus.

• Si tu devais résumer ta journée en trois mots :

Lucie : moi, j'en n'ai qu'un : DROLE

Elise : (rires) : moi aussi : RIGOLADES et...SURPASSEMENT

Quel est ton meilleur souvenir de cette première expérience en gros Bike Park :

Lucie : l'ambiance était quand même assez drôle, parce que du coup, on se fichait qui étaient à l'hôpital... (rires)...



• Rappelle nous qui était à l'hôpital??

Lucie : RIRES...MON PERE!

• Quel message tu voudrais faire passer à d'autres jeunes qui hésitent à essayer un bike park?

ELISE & LUCIE : FAITES LE! vous ne perdez rien à essayer, LANCEZ-VOUS!

Merci à toutes les deux!



Repas et repos à Naturabike – Septembre 2025 –

**Jérémy - 45 ans -
Baroudeur débutant**



famille Queralt

**Famille soudée autour
du vélo,
toujours disposés lorsque
leur emploi du temps
leur permet de rouler
ou sortir
les outils pour shaper.**



**Maëlys - 16 ans -
Agent de maîtrise sur feuilles**



**Engagés en
vélescapes" + "
cette année,
on compte
sur eux pour
se montrer
encore plus
présents
lors la
prochaine
saisons!**

**Noah - 13 ans -
la force tranquille.**



**l'exemple même de
la sagesse...**



Photo générée par IA...



Roc la Tour – magnétique, intemporel –

Section VTT saison 2025/2026 – AFR Vallée de la Suippe – Association reconnue d'IG depuis 07/1983



Gaëtan Cotret

Archétype même du rider prudent.
scrute, analyse, entrevoit, hésite.
teste, calcule les trajectoires,
détermine l'influence du coef-
ficient des marées sur les pistes...
Bref, il réfléchit jusqu'au moment
fatidique où il dévale les traces!
Telle l'eau qui dort, méfiez-vous
de ce jeune homme qui ne
demande qu'à faire des étincelles.
Son Spad = Merida 20 pouces
Son âge = 10 ans.
Son idole = le sergent Barnes...



Le coin des futurs champions



Louison Szymanski-L'Hénoret

Attention, attention, encore un transfuge
de skieur qui découvre assez tôt que les
massifs montagneux se vivent toute l'année,
et que rouler sur des traces terreuses ou
bouillasseuses apportent aussi son lot de
sensations irrationnelles et agréables!
Son âge = 8 ans bientôt.
Son spad = Wyldee 20 pouces.
Ses idoles = les dinosaures et ses cousins.







Jean-Baptiste Prévot

Pseudo = jibé

Barbecueur fou du camping, flaire le bois sec, achemine les meilleures pierres du feu de camp et nous prépare le best of des légumes et de la viande à la flamme.

↑ **185**
Sa taille
(en cm)

46
Son âge



ouh
la la

Son poids
(en kg)



80

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



780

La largeur
de son cintre (en mm)

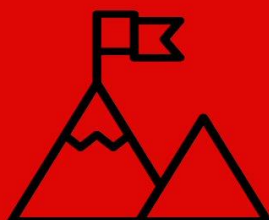
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



680

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.35/27.5 2.6

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.6/1.6

74

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

AM100s customized
Satan Cruise!

Son tracé favoris

La vallée de
La Semoy
(ben tiens!)



25

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- les courgettes? c'est la base.

=>JB, t'es sûr, on est sur le vélo là, il nous faudrait un peu de sucre.

- grave!! les courgettes au sucre, imagine un velouté tiède dans la gourde avec du pain à l'ail en pédalant dans la montée.

=> JB, arrête de me parler, t'es pas récupérable





Le trio de l'étrange près de la Dauphinée



Jean-Sébastien Virot

Pseudo = jean seb

Individu donnant plus de vélo à remonter, que de pratiquants connus.

Il manque de temps pour nous dévoiler tout son potentiel!

**se mesure
en kilomètres**

Sa taille
(en cm)

43

Son âge



**n'a pas
de masse** Son poids
(en kg)



70

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



790

La largeur
de son cintre (en mm)

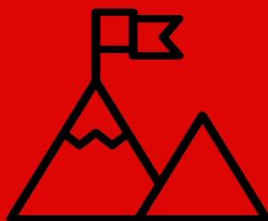
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



220

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.6/27.5x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



2.0/2.0

13

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

Husqvarna MC3

Son tracé favoris

**Toujours
en
recherche.**



42

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Déclaration officielle associative :

M. Virot est attendu cette saison pour augmenter son nombre
de sessions à l'année, user sa batterie et ses guiboles.

Et surtout s'engager sur nos spots favoris de proximités,
pour enfin découvrir le plaisir coupable du ride!

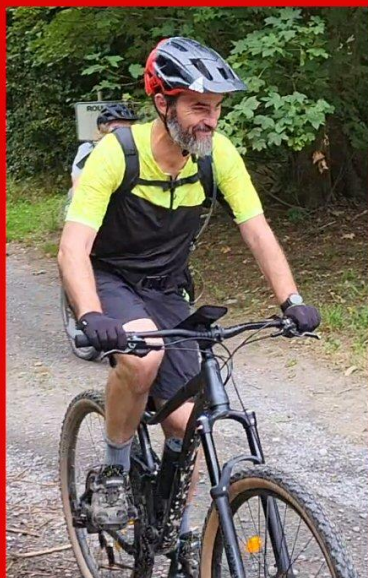
ON COMPTE SUR LUI



WE WANT YOU!



Dernière session au Lac Blanc – Octobre 2025 –



johann caillard

Pseudo = mentor secret de Grégory House

Après une année à rouler dans la région rennaise avec en objectif, la liaison Saint Malo-Rennes (118km), il a retrouvé le chemin de la maison et ne flanche plus sur la montée de champ Bernard!



184

Sa taille
(en cm)



**N'assume
toujours
pas**

Son poids
(en kg)



80

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)

50 et hein??

Son âge



790

La largeur
de son cintre
(en mm)

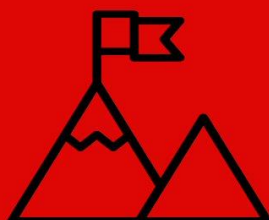
170

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



170

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



2.3/2.3

pas besoin



Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

**RR 8.1 Custom gravel
Giant Stance 2 29"**

Son tracé favoris

**Nantaru
(Trail center
Semoy)**



25

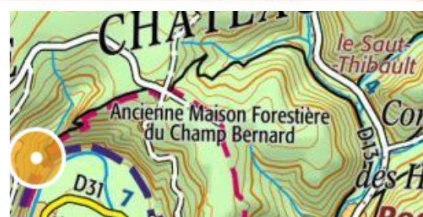
Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Objectif atteint après quelques saisons en enfer dira-t-il :
la montée de Champ Bernard.

Finalement, se rend compte que nous ne sommes pas si
"malades" que ça, a pris goût à l'effort et au roulage.
Tente par tous les stratagèmes de convertir sa famille!

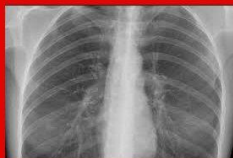


A obtenu un note de 10/10 au triple lutz et salto AR sur airbag belge





Les derniers mètres de l'effort ultime pour l'ascension sans s'arrêter de Champ Bernard, ceux qui ne la connaissent pas, ne peuvent pas comprendre, bravo Johann !



Jonathan Bedoni

Pseudo = Jo

Testeur non officiel de solidité des arbres,
sur les traces du Lac Blanc.

A découvert que le bois était plus fort que ses côtes.



169

Sa taille
(en cm)

45

Son âge



chiche

Son poids
(en kg)



75

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



790

La largeur
de son cintre (en mm)

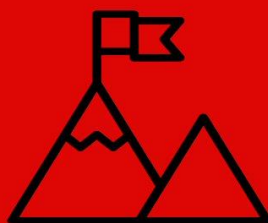
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



TDS 220

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.4/27.5x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.5/1.5

12

Chiffre porte-bonheur



Orange Bike Phase MX
(Shim' EP801)

Son tracé favoris

Traces enduro
de la Semoy,

Lac Blanc, Méta,
les portes du soleil.



25

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

Bon les gamins, on avance!! je suis devant vous!

=> attends, mais toi, t'as un élec'!!!

ET ALORS? C'EST QUOI LE PROBLEME?

Finisher Roc Gourmand 2023





Après le drame, les arbres sont plus forts que les côtes des humains, Jonathan ne les sous-estimera plus.



Julie Bardin

Surnom / pseudo : Juju

Cours devant et derrière pour nous guider.
Guide ultime en binôme de la roche aux corpias



178

Sa taille
(en cm)

30

Son âge



65

Son poids
(en kg)



1

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



720

La largeur
de son cintre (en mm)

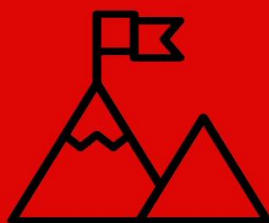
170

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



280

La hauteur de sa selle (en mm)



27.5x2.35

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



2.0/2.0

**JE porte
chance**

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

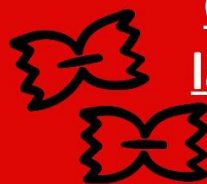
Rockrider E-ST500 prune

Son tracé favoris

La traverse
Hauviné-
Betheniville (dble noire)



Que de
la salade



Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- Sacha, fais attention."
- Tao, fais attention."
- Alex, fais attention."
- les chiens, faites attention."
- maintenant, vous m'écoutez où je le dis plus fort?"

=> mais...euh Julie, tu peux parler plus fort? physiquement parlant? vraiment?"





Julie et les ouah-ouah, toujours les ouah-ouah 😊 !

Roc la tour – mai 2025 –



lien szymanski

Pseudo = badryze

Individu instable en bike park, ne respecte pas les bosses et les modules, les ignore en les survolants.

Champion invaincu de descentes au Lac Blanc avec un Mongoose de 1999 en 2025!



187

Sa taille
(en cm)



84

Son poids
(en kg)



60

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)

Vinte (mode 08)

Son âge



800

La largeur
de son cintre (en mm)

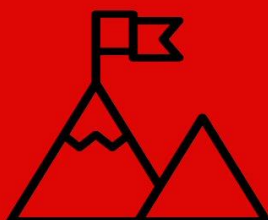
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



240

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.3

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.8/1.6

le 30

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

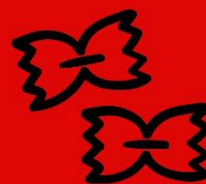
Cube ONE 77 Pro
29 black anodized 2024

Son tracé favoris



La roots
(Lac Blanc)

La Wallabi (Super Morzine)



50

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Citations et plus

- un homme sans objectif, c'est comme un vélo sans pédale, ça n'avance pas!
 - j'ai un travail moi!
 - je m'occupe de te montrer la piste!
- => ben...il est où?



Finisher

Enduro de la Semoy 2021/2023/2024
Enduro d'Husseren 2021
Roc Marathon 2022 (83km/2700D+)
Roc Gourmand 2023
Roc Ruelles 2023
CC2VM 25





**Le pouvoir de Mongoose au Lac Blanc ou
le parpaing à roulettes en 26 pouces.**



**Apparemment, c'est devenu tendance de se prendre en photo dans
un miroir de toilettes de camping...**



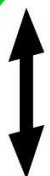
Lucie Bedoni

Pseudo = Lulu

Fierté inconditionnelle de son Papa.

Sueur inconditionnelle de sa Maman.

N'a JAMAIS mis en doute le matériel (elle).



148

Sa taille
(en cm)

14

Son âge



**un
certain..**

Son poids
(en kg)



chepa (?)

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



700

La largeur de son cintre (en mm)

170

La longueur de ses manivelles
(en mm)



27.5 & 29

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.7/1.7

Pas besoin!

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

Nakamura CUSTOM
par Papa

Son tracé favoris

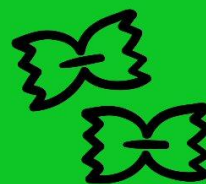
La easy, la
smooth et la
cool (Lac Blanc)



TDS

300 mm

La hauteur de sa selle (en mm)



18

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- attendez moi! vous allez où?

=> en haut de la piste.

- attendez moi! vous allez où?

=> Lucie, maintenant que nous sommes en haut, on descent.

- attendez moi! vous allez où?

=> on remonte Lucie...etc...semble cacher une blondeur de cheveux

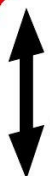




Repos à Roc La Tour avec papounet.



Lucile Baronnet
Surnom / pseudo : pas la peine
Baroudeuse allumée et maman louve!
on adore.



176

Sa taille
(en cm)

36

Son âge



56

Son poids
(en kg)



60

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



770

La largeur
de son cintre (en mm)

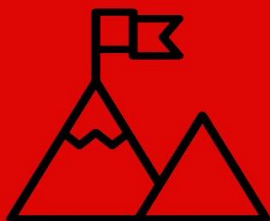
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



280

La hauteur de sa selle (en mm)



27.5x2.35

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.6/1.6

32

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

Marin Hawk Hill 1 Custom

Son tracé favoris

Les traces
XC familiales
autour de
Ste-Menehould!



13 000

grammes

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

Cédric : on va en boîte? Lucile nous emmène!"

Lucile : hein?"

Cédric : elle est d'accord, qui vient?"

Lucile : hein?!"

Ange : ouais!! merci Lucile!

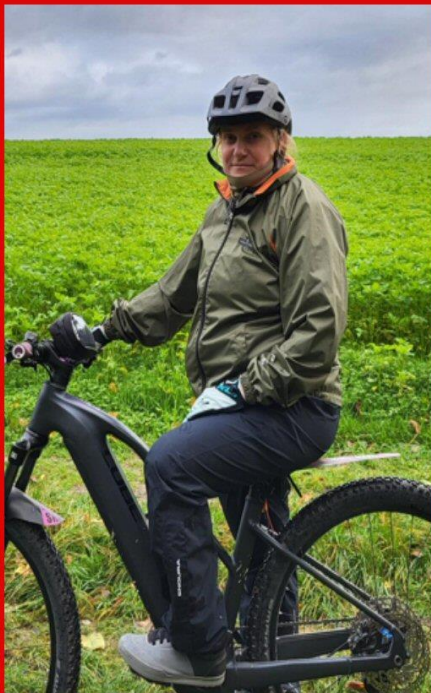
Lucile : mais j'ai rien demandé!...bon...c'est quand?"

Personne ne comprendra,
mais nous prenons
un risque fou avec
cette photo.





En pleine froidure dans les Vosges – automne 2025 –



myriam szymanski

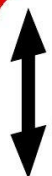
Surnom / pseudo : Mrs Magoo

A découvert l'appel de la grimpe avec sa nouvelle monture nucléaire, a pris de l'assurance.

Objectif 2026 = STONEMAN ARDUENNA!

A finalement

accepté
les 164...



Sa taille
(en cm)

49

Son âge



Son poids
(en kg)

70



Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



770

La largeur
de son cintre (en mm)

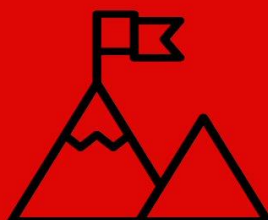
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



280

La hauteur de sa selle (en mm)



29 x 2.6

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.8/1.8

5

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

Cube Reaction Hybrid
Pro 600

Son tracé favoris

La trans-
semoysien-
ne et Champ Bernard



Trop
et trop..

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- Sandra, je te promets que ça passe.

=> je ne suis pas aussi confiante Myriam.

- Bon, allé, fais moi confiance, ça va aller!

=> Myriam? Myriam? MYYYYRIAAAAMMMM!

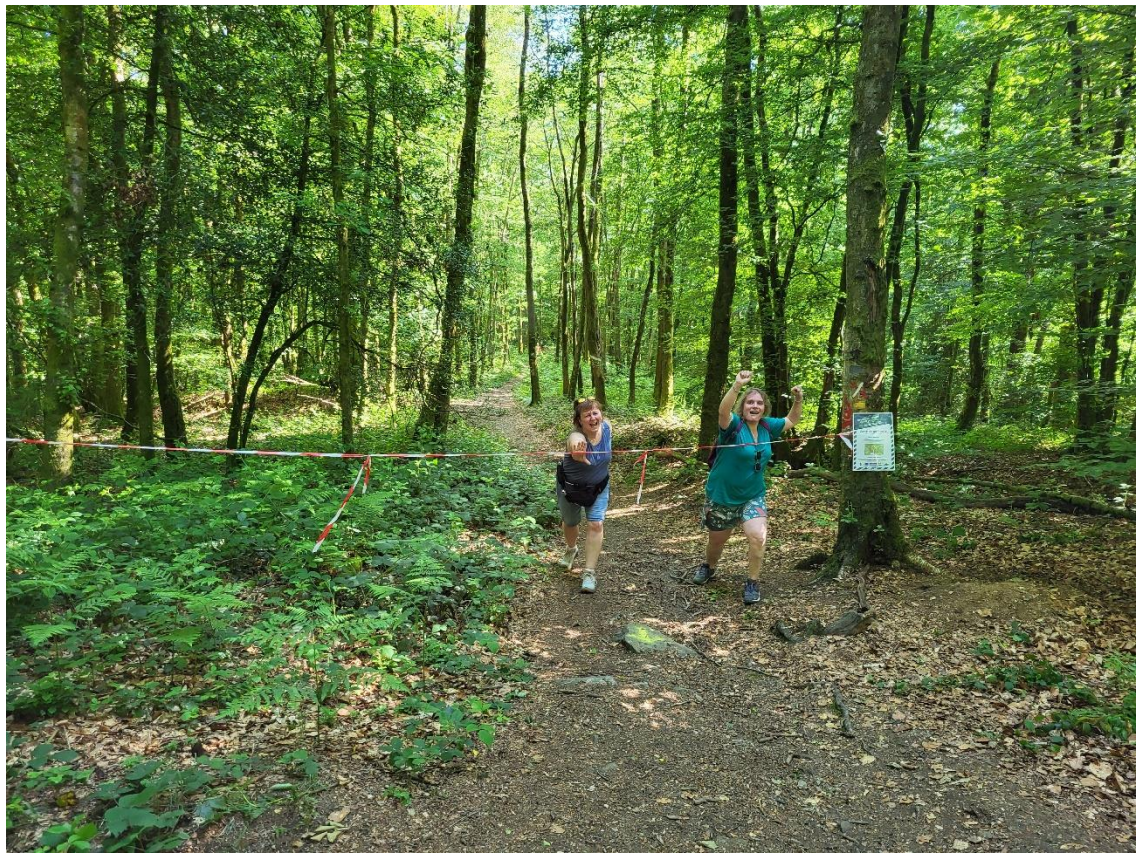
Palmarès : Roc-Roy 2023/2024, Roc Gourmand 2023

Challenge 2026 = Stoneman Arduenna bronze !!





Descente à Châtel, ok, ce n'est pas au bike park !



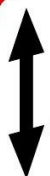
Rando des Corpias (08) – mai 2025 –



nadège arrouart

Surnom / pseudo :Nad'

Secrétaire associative sur roues,
sportive à pédales et grande marcheuse.



171

Sa taille
(en cm)

49

Son âge



jocker Son poids
(en kg)



trop!

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



760

La largeur
de son cintre (en mm)

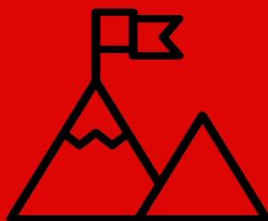
170

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



280

La hauteur de sa selle (en mm)



27.5x2.35

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



2.0/2.0

prrrrzzz?



Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)
RR 540S Custom

Son tracé favoris

La
voie vers
la boulangerie
(c'est pas sérieux)



**ouais...
pas mal!**

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

"mais...vous passeriez là en vélo...??"

=> carrément Nadège, ce spot a l'air vraiment cool!"

"euh, ok, vous avez que c'est un GR avec
des mains courantes?"

=> ah oui...t'as raison, les mains courantes vont peut-être
nous gêner !"





Rando de la roche à 7 heures – Ardennes, été 2025 –



Nathan Virot

Pseudo = Natou

S'est fait gauler plusieurs fois sur le VAE de sa soeur,
soi-disant pour lui rendre service.
Pense qu'il n'a pas besoin de casque car il a la tête dure.



173

Sa taille
(en cm)

14

Son âge



73

Son poids
(en kg)



60

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



730

La largeur
de son cintre
(en mm)

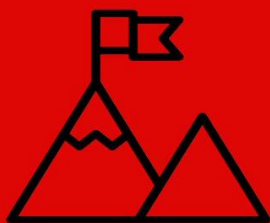
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



220

La hauteur de sa selle (en mm)



27.5x2.2

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.8/1.8

67

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

Canyon Nerve AL

Son tracé favoris



Toujours
en mode
découverte.



préfère
le riz?

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et autres :

A été repéré par plusieurs groupes de métal,
tant son rôle agonisant et son growl puissant
ont été remarqués en bas de chaque ascension.
Ferait de bonnes étincelles avec plus d'assiduité,
on compte sur lui dans la rigolade.





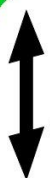
Un des rares moments où Nathan a souri cette année 😊



robin vincent

Pseudo = Rob-ONE.

Petite baisse de régime, sûrement due à sa pousse champignonesque de l'année, c'est que ça devient grand ces machins là!



185

Sa taille
(en cm)

14

Son âge



62

Son poids
(en kg)



70

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



760

La largeur
de son cintre (en mm)

175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



600

La hauteur de sa selle (en mm)



26x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.7/1.7

le 28



Chiffre porte-bonheur

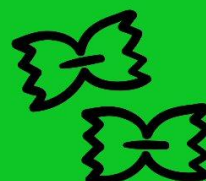


Son/ses spad(s)

RR 6.3 custom

Son tracé favoris

Toute la
Semoy (bon
gamin ça!)

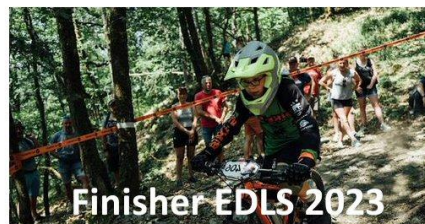


15

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Citations et plus :

2023 = il termine l'Enduro Kids de la Semoy.
En 2024/2025 se donne pour objectif de
descendre toutes les traces de la Semoy!
En 2025, a assuré presque toutes les pistes
du spot, devrait finir cette saison!



Finisher EDLS 2023



Naturabike, avril 2025



Sacha Bardin

Pseudo = Pégase / La Pile

A découvert, et nous a tous ridiculisé,
à l'airbag du Naturabike.

Pour la peine, il sera ligoté la prochaine fois



142

Sa taille
(en cm)

11

Son âge



33

Son poids
(en kg)



250 bpm!

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)

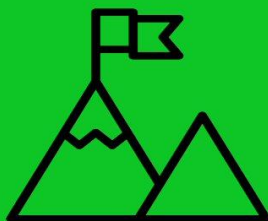


640

La largeur de son cintre (en mm)

160

La longueur de ses manivelles
(en mm)



24x2.6

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.4/1.4



Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

Commençal Ramone 24
de 2024

Son tracé favoris

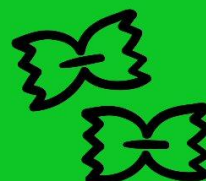
Le saura t-on
un jour?



TDS

300 mm

La hauteur de sa selle (en mm)



15

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- je n'en peux plus."

- j'en peux plus."

- j'en..p..pu."

=> Sacha, arrête ton char, on t'a tracté toute la montée!"

- heyyy, super on est en haut, à plus les boulets!"





Pierre Soriot, super content de rencontrer Sacha.



Le maître mot est de toujours s'accrocher.

Sororie Baronnet / Prévot

Identification des rouleuses

Lilas

Méloé

13

Leurs âges cumulés

247

Leurs tailles cumulées
(en cm)

42

Leurs poids cumulés
(en kg, ça ne fait pas bcp)



74 à 86

Leurs fréquences cardiaques
au repos (Bpm)

480 à 580

Largeurs
des cintres (en mm)

150 à 165

Longueurs
des manivelles
(en mm)



y'en a pas!

La hauteur des
tiges des selles télesco
(en mm)

Phrases cultes et autres :

- franchement, ça fait le taf'
(bizarre à entendre avec une petite voix).
- retire les roulettes Thomas, t'avance pas.
(attends, on va régler ça bientôt).

=> deux fonceuses qui ne réfléchissent pas toujours
au risque, et c'est comme ça qu'on y arrive!



La section des pneus
av. & ar.

20 x 2.4 & 16x2.1

La pression de leurs pneus
av. & ar. (en bar)



à l'oeil!

20 et 9

Chiffres porte-bonheur



Leurs bicloux

- Wyldee 20" custom hydro.
- RR 500 16" custom.

Leur tracé favoris

Les balades
ménéhildiennes
qui finissent
à la pistoche.



18 kg

consolidés



Leur quantité de pâtes à l'année
(en kg! Mais petits joueurs!!)





Avec Maman,



Et avec Papa.



swen szymanski

Pseudo = Edenzuu

(faut pas chercher)

Athlète polyvalent (même les échecs) qui pour ambition de briller à l'inter....ieur de Dontrien.



178

Sa taille
(en cm)

17

Son âge



7?

il doit complexer

Son poids
(en kg)



45

(mytho), voire 5...

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



780

La largeur de son cintre
(en mm)

175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



730

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.5/1.5

Pas besoin



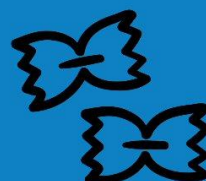
Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)
Orbea OCCAM
SL30 2024

Son tracé favoris

La Roots
(Lac Blanc
bike park)



35

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Citations et plus :

- 45 de bpm, y'a pas de mytho!
- => donc d'où vient ce besoin de se justifier.
- n'a pas ralenti sur Marvell (mot interdit).
- objectif 2026 = Stoneman Arduenna bronze



you're
talking
to me?



2023



2025

Finisher 2025 de la véloroute
Lesse et Semoy (183 km)
en une seule journée. Roc-Roy 23 et 24



En vrai, on pense qu'il a un problème à l'hémisphère droit du cerveau, sa tête penche toujours de ce côté-là.



Tao Bardin

Pseudo = le forceur

Tente de transposer son apprentissage animalier sur son frère



170

Sa taille
(en cm)



64

Son poids
(en kg)



70

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)

15 years

Son âge



780

La largeur
de son cintre (en mm)

175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



600

La hauteur de sa selle (en mm)



27.5x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.7/1.7

le 8

Chiffre porte-bonheur



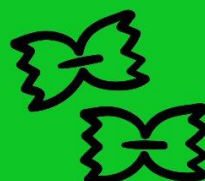
Son/ses spad(s)

Canyon

STRIVE CF

Son tracé favori

La flow
(Lac Blanc)



25

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)



ah!ah!ah!
comment, j'ai grave eu
mes parents!
Je l'ai eu le vélo!

Individu ayant hypnotisé, à la fois:

- ses parents
- son entourage
- ses enseignants

Dans le but d'avoir un nouveau
spad => doit faire ses preuves dessus!



Il sourit, et on sait tous pourquoi : il préparait déjà son coup pour le nouveau vélo...



thomas szymanski

Pseudo = traktopell

Randos, métal, trail, canoé,
montagne, sentiers, histoire, forêt, Semoy, Ardennes,
Vosges, Samoëns, Rocroi, bivouac, amis, tout y est.
J'ai diminué le nombre de vélo



183

Sa taille
(en cm)

47

Son âge



81

Son poids
(en kg)



65

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



777

La largeur
de son cintre (en mm)

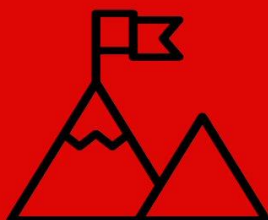
175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



680

La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.35/2.35

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.6/1.6

81

Chiffre porte-bonheur



Son/ses spad(s)

- RR XC100s (XC)
- RR AM150s (AM)
- BMC Straitline 7.0 (DH)
- Cube AIM 29
- Vitus 990.

Son tracé favoris

Toutes
les Ardennes!
(françaises et belges)



30

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et plus :

- ...bon, tu me fatigues! (elle est toujours là cette réplique).

Testeur fou de traces improbables.

Cherche la trace ultime en communiant avec la forêt.

A déjà entendu le Tchar Scaille.

Bodhi serait en lui.

Finisher véloroute Lesse-Semoy (183km) en une journée



Roc d'Ardennes 2022/2023
Roc-Roy 2023/2024





Pour une fois, sans le vélo, mais j'y pense.

Titouan Kervella

Pseudo = Guitariste (explications nécessaires)
Nouvelle arrivée dans le cheptel, semble démontrer une capacité d'adaptation épatante lors de sa découverte de Naturabike et de son airbag.



173

Sa taille
(en cm)

15

Son âge



52

Son poids
(en kg)



mon quoi?

Sa fréquence cardiaque
au repos (Bpm)



760

La largeur
de son cintre (en mm)

175

La longueur
de ses manivelles
(en mm)



650

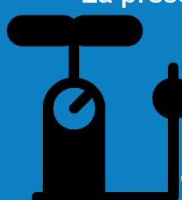
La hauteur de sa selle (en mm)



29x2.4

La section des pneus av. & ar.

La pression de ses pneus
av. & ar. (en bar)



1.8/1.8

14

Chiffre porte-bonheur

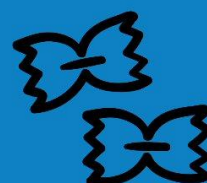


Son/ses spad(s)

- Scott Spark 960 2025
- Peugeot M02 Altus18

Son tracé favoris

Bois patin
à Suippes



20

Sa quantité de pâtes à l'année
(en kg!)

Phrases cultes et autres :

- si tu le fais, je le fais!

=> /!\ cette phrase peut mener trop loin.

- la quoi? la roue AV? c'est quoi ça?

- ha.. mais en fait, ça va en fait, c'est tranquille.

Attention, l'individu prend vite la confiance,
ce qui semble confirmer par les urgentistes de Reims,
Châlons, Samoëns, Cluses etc...



Sponso RedBull in progress,
sinon, ce sera MarronVache



Titouan à la découverte de l'airbag – Naturabike, sept. 2025 –

Ils étaient avec nous ces dernières années : Jules, Elouan, Jonin, Gabriel, Mathis, Nathan T, Romain, Baptiste, Nathan S, Théo, vos emplois du temps ont eu raison de vous



De retour avec nous un jour ?

Elles et ils ont roulé ou marché avec nous cette année en invités : Mi-K, Mickael R, Martin, Maïa, Nolan, Kylie, Bastien, Romane, Elouan, Théo, Mathieu L., Mathieu P. Samuel, vous êtes les bienvenus.





Alors, le calendrier ? que dire ?

En fait, c'est tout le temps, le vélo, avec des sorties improvisées au dernier moment et d'autres...moins improvisées.

Septembre = Naturabike.

Octobre = Lac Blanc.

Octobre, Novembre et Décembre = Semoy.

Chaque mois de mars à juin = une grosse sortie randuro.

Mai = Séjour famille dans les Vosges.

Juin = enduro de la Semoy.

Juillet = canoé, Stoneman et bike park de la ferme Libert.

Plus évidemment toutes les sorties vélescapades et petit tour.

**Le mieux restant cependant de consulter le site internet
de l'association.**

www.frvalleedelasuippe.fr

Un grand merci aux familles et aux entreprises qui nous ont aidé de près ou de loin sur la saison 2024/2025 aussi bien en nature, services (logistique et recyclage) que financièrement !

Pour contacter l'association :

Association Familles Rurales Vallée de la Suippe

Mairie – 17 Rue Saint Rémi – 51600 VAUDESINCOURT

Tél. : 07 68 15 42 84

www.frvalleedelasuippe.fr

Courriels :

secretaire@frvalleedelasuippe.fr – Nadège Arrouart –

tresorier@frvalleedelasuippe.fr – Marjorie Moyere –

danse@frvalleedelasuippe.fr – Laurence Gille –

modelisme@frvalleedelasuippe.fr – Collectif –

jeunesse@frvalleedelasuippe.fr – Collectif –

animation@frvalleedelasuippe.fr – Collectif –

vtt@frvalleedelasuippe.fr – Thomas Szymanski –

presidence@frvalleedelasuippe.fr – Thomas Szymanski –



Crédits photo : Familles Rurales.

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.

Association Familles Rurales Vallée de la Suippe – Association déclarée le 11 juillet 1983 –
SIRET 32814108000015 – Code NAF/APE 8899B





Nature, bivouacs, randos et paysages,





A l'année prochaine !

