



RÉSEAU FIBRE OPTIQUE
EN RÉGION LORRAINE

FIBRE
OPTIQUE



RÉSEAUX



TÉLÉPHONIE



DATA
CENTER



CLOUD



HEBERGEMENT

3 AVENUE DES DEUX FONTAINES - 57140 WOIPPY
+33(0) 3 87 21 91 45

contact@neocenter-est.com
www.neocenter-est.com



SERVEUR



RÉSEAU



SÉCURITÉ



SAUVEGARDE



SUPPORT



AUDIT

3 AVENUE DES DEUX FONTAINES - 57140 WOIPPY
+33(0) 3 87 21 91 45

contact@data-sup.fr
www.data-sup.fr

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2019

24ème RANDONNÉE VTT



Harmonie
mutuelle
GROUPE vyv

DES LAVOIRS

CIRCUITS sportifs

CIRCUITS découverte

VTT/VAE

VTT/VAE/VC

♦ 27 KM 576m

♦ 37 KM 793m

♦ 46 KM 1060m

♦ 57 KM 1276m

♦ 15 KM

♦ 25 KM

♦ 35 KM



ASPTT METZ MÉTROPOLE
RANDO VTT
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



DATA SUP
INFORMATIQUE & AUDIT

une
participation
à l'action



TOMBOLA +5000€
DE LOTS



DEROULEMENT

Le dimanche 29 septembre 2019, l'ASPTT METZ METROPOLE section RANDO VTT organise sous l'égide de la Fédération des ASPTT (FSASPTT) la 24^{ème} édition de la RANDONNEE DES LAVOIRS avec le concours de la Ville de METZ, du CONSEIL DEPARTEMENTAL DE LA MOSELLE, de GRDF, d'HARMONIE MUTUELLE, de LOGIEST, de CENTURY21 Coté Est Immobilier, de CENTURY21 Roth Immobilier, de CENTURY21 Atout Immobilier et de CENTURY21 Agence des coteaux.

3 Postes de secours assurés par des infirmières seront présents: au départ (complexe sportif Saint Symphorien), aux ravitaillement de SAULNY et de SCY-CHAZELLES.

16 patrouilleurs VTT seront présents sur les parcours pour assurer la sécurité et le contrôle du balisage. **Présence de 20 signaleurs** aux points stratégiques des traversées de routes.

Cette randonnée est ouverte aux **Vélo à Assistance Electrique**, les circuits Découverte de 15, 25 et 35 KM sont accessibles aux **VTC**.

Cette randonnée se veut sportive et culturelle, elle à pour but de faire découvrir un patrimoine rural et urbain très répandu et souvent méconnu, « Le Lavoir ».

Tous les participants seront munis d'une plaque de cadre et d'un carton de contrôle qu'ils feront pointer à chaque Lavoir/Ravitaillement. Ce carton donnera également droit de participer au tirage au sort de la tombola avec possibilité de gagner un des gros lots offerts,

Les circuits découverte de **15, 25 et 35 km** sans difficultés, ni dénivelé sont spécialement dédiés aux familles.

Les circuits sportif sont communs au départ, ce qui vous permettra de choisir votre distance tout au long du parcours suivant votre forme.

27 km D+567m - 37 km D+793m - 46 km D+1060m - 57 km D+1276m

Inscrivez-vous sur notre site www.randodeslavoires.com

BULLETIN D'INSCRIPTION 2019

POURQUOI VOUS INSCRIRE A L'AVANCE?

Afin de vous éviter toute attente le jour de la Randonnée
Pour vous remercier 4 VTT+ 1 GPS seront tirés au sort parmi les pré-inscrits.

Nom _____ Prénom _____ Né(e) le __/__/__

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Email & Portable pour vous contacter après tirage au sort des 4 VTT parmi les pré-inscrits

Email _____

Portable _____

Tarifs unique 3 € Enfants <12ans et Etudiant sur présentation de justificatif

Autres Circuits Nb __ X 5,50€ = _____

Circuit Découverte de 15 km Nb __ X 3,00€ = _____

Total Circuits = _____

Autorisation parentale obligatoire pour les non-licenciés de moins de 15 ans

Bulletin d'inscription à renvoyer avant le 25/09/2019 (inclus)
à L'ASPTT METZ METROPOLE - 9, rue des tournesols 57070 METZ
en joignant un chèque du montant total à l'ordre de
l'ASPTT METZ METROPOLE section Rando VTT.

Inscription en ligne sur www.randodeslavoires.com
Groupe et Club (à partir de 10)
nous contacter au 06 88 74 15 92

REGLEMENT

Le départ et l'arrivée des différents circuits de la randonnée se feront du **complexe sportif Saint-Symphorien de LONGEVILLE LES METZ** et passeront par les communes de **METZ ♦ LONGEVILLE LES METZ ♦ LE BAN SAINT MARTIN ♦ PLAPPEVILLE ♦ WOIPPY ♦ SAULNY ♦ LORRY LES METZ ♦ CHATEL SAINT GERMAIN ♦ ROZERIEULLES ♦ VAUX ♦ JUSSY ♦ SAINTE RUFFINE ♦ MOULIN LES METZ LES METZ ♦ SCY-CHAZELLES ♦ LE BAN SAINT MARTIN ♦ LONGEVILLE LES METZ ♦ METZ**. Les parcours seront balisés par l'organisation.

Les circuits découvertes pourront visiter la porte des allemands à partir de 10H00. (sous réserve de la disponibilité du personnel)

Les participants sont couverts par une assurance responsabilité civile collective souscrite par l'organisation.

TOMBOLA + 5000€ de lots

- ⇒ 1 VTT et 1 GPS offerts par CULTURE VELO METZ
- ⇒ 2 VTT offerts par LOISYBIKE
- ⇒ 1 VTT offert par CYCLES MAJCHZAK
- ⇒ 1 VTT offert par CYCLES PIERRON
- ⇒ 3 casques VTT/route haut de gamme offerts par YODABIKE
- ⇒ Bons cadeau de 250€ offerts par CHULLANKA
- ⇒ 2 paires de lunettes solaires de sport offertes par LA FRANCAISE DE L'OPTIQUE AUGNY
- ⇒ 2 montres de luxe offertes par MONTRE QUARTZ CENTER METZ
- ⇒ 1 Vol en montgolfière, 1 Vol en para-moteur, 1 panier garni offert par l'Association pour le Crédit et l'Épargne des Fonctionnaires

2 VTT et 1 GPS seront tirés parmi les préinscrits.

Harmonie Mutuelle, partenaire de
la randonnée VTT des Lavoirs

le 29 septembre 2019

Partenaire
de mon sport
et de ma santé.

NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE

est d'être présents pour votre santé et votre bien-être.

Structure à but non lucratif, Harmonie Mutuelle réinvestit ses excédents au profit de ses adhérents, de la solidarité et soutient des événements sportifs dans votre région.

METZ 6, en Bonne-Ruelle

☎ 0 980 980 880
appel non surtaxé

Découvrez nos solutions sur famille.harmonie-mutuelle.fr



PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE
Près de 2.000 délégués s'engagent pour vous.



ORGANISATION

Accueil des participants à partir de 7H45 au complexe sportif Saint-Symphorien de Longeville Les Metz.

- ◆ Départ des circuits sportifs de 46 et 57 km de 8h à 9h, 3 et 5 ravitaillements sur le parcours.
- ◆ Départ des circuits sportifs de 27 et 37 km de 8h à 9h30, 2 et 3 ravitaillements sur le parcours.
- ◆ Départ des circuits découverte de 15, 25 et 35 km de 8h à 10h30, 1, 2 et 3 ravitaillements sur le parcours.

Café et brioches pour tous au départ., parking, vestiaires, douches et toilettes, buvette et restauration sur place au complexe Saint-Symphorien de Longeville Les Metz.

Les contrôles sur les parcours fermeront à 13H30. Tirage de la tombola vers 13H30 et 14H30.

Les inscriptions par courrier se feront jusqu'au **mercredi 25 septembre inclus** et par internet jusqu'au **vendredi 27 septembre inclus**:

Parkings disponibles: Parking du complexe sportif Saint Symphorien, parkings de l'Université de METZ (presqu'île du Saulcy), parking du FC METZ face au complexe sportif Saint Symphorien, Parking du LIDL Boulevard Saint Symphorien.

- Tarifs :**
- ☛ **5,50€ pour les préinscriptions**
 - ☛ **7€ pour les inscriptions sur place le dimanche 29 septembre**
 - ☛ **3€ pour le circuit découverte de 15 km pour les enfants <12ans et les étudiants.**

Possibilité de règlement par CB le dimanche 29 septembre

Inscriptions par courrier jusqu'au 25 septembre inclus

Vente véhicules neuf et occasion, utilitaires

Réparation toutes marques, carrosserie, service rapide



GARAGE DELANAUX

ZA de Peltre 14, rue ruisseau Saint Pierre 57245 PELTRE

Tel: 03 87 38 14 92 - Fax: 03 87 38 16 31



Les Mousquetaires
Du Lundi au Samedi de 8H30 à 20H00

METZ VALLIERES - 74, rue du Général Metman

Tel: +33(0)3 87 36 14 35 pdv02616@mousquetaires.com

YodaBikes
SPECIALISTE
CYCLES

1, rue de la jeunesse
57050 LONGEVILLE LES METZ
Tel: 03 87 57 46 11 www.yodabikes.fr
yodabikes yodaboys

Auto Pièces Vallières
Du lundi au vendredi
8H-12H & 14H-18H
Samedi : 9H-12H

Pièces & accessoires pour l'Auto
toutes marques

auto pièces
vallières

140 rue de Vallières
57070 METZ VALLIERES
Tél. 03 87 18 83 54 - Fax. 03 87 18 83 57

CONDITIONS DE PARTICIPATION

ECO CUISINE

www.ecocuisine.fr



ECO CUISINE
La cuisine tout compris !

AUGNY	LONGWY	THIONVILLE	VERDUN
ZAC DUNIL	ZONE PULVENTEUX	LINKLING II	ZAC DU DRAGON
03 87 52 45 85	03 82 44 38 32	03 82 57 30 64	03 29 85 09 49

Vous envisagez d'emprunter l'un des circuits de la Randonnée des Lavoirs. L'ASPTT METZ METROPOLE RANDO VTT, organisateur de cette manifestation vous précise ci-après les conditions de votre participation :

- ♦ Tout participant s'assure qu'il possède un VTT en bon état, dont il maîtrise la conduite et qu'il a choisi un circuit dont la technicité et la longueur sont en rapport avec son expérience de la pratique du VTT et de ses aptitudes physiques.
- ♦ Le Code de la Route demeure applicable. Le port du casque est fortement conseillé.
- ♦ **Autorisation parentale obligatoire** pour les non-licenciés de moins de 15 ans. **Le port du casque est obligatoire** pour les enfants de moins de 12 ans.
- ♦ L'Organisateur n'est pas responsable des dommages qui pourraient être causés par ou en rapport avec la participation à la Randonnée des Lavoirs, sauf dans la mesure où ils seraient provoqués intentionnellement ou à la suite d'une négligence grave de l'Organisateur. Cela s'applique également aux objets personnels des participants au sein du secteur événementiel.
- ♦ Tout participant déclare accepter que ses données communiquées lors de l'inscription sont exactes et que les photos, films, interviews pourront être transmises / utilisées.
- ♦ Toute annulation de la manifestation ou interruption par cas de force majeure ne donnera pas droit au remboursement des frais d'inscription.
- ♦ Votre participation à la Randonnée des Lavoirs confirme votre acceptation des présentes conditions

Inscriptions par internet jusqu'au 27 septembre inclus

CULTURE
vélo
METZ



12, allée des tilleuls
Parc des Aravis
57130 JOUY AUX ARCHES
Tel: 03 87 56 12 47
57metz@culturevelo.com
www.culturevelo.com

ACHAT VENTE LOCATION ET GES-
TION 57070 SAINT JULIEN LES METZ

Tel: 03 87 17 20 15



21
CENTURY 21
Côté Est Immobilier

NATHAN
EST CONTENT

*que ses parents aient trouvé
un appartement avec balcon*



09 77 42 57 57

POUR LOUER OU ACHETER
CONTACTEZ LOGIEST

Logiest NOUS SOMMES QUI VOUS ÊTES

Nos offres sur logiest.fr



9, rue Pasteur 57000 METZ

Tel: 03 87 66 20 00

www.century21-atout-immobilier-metz.com



21
CENTURY 21
Atout Immobilier

6, rue Paul Verlaine

57000 METZ

Tel: 03 87 65 30 30

www.century21roth-immobilier.com



LA SYMPHONIE DES PAINS

56, rue du Général Metmann

57070 METZ

Tel/Fax: 03 87 504 504

email: lasymphoniedespains@gmail.com

BOULANGERIE par Yves MULLER



VELO & OXYGEN neomouv

CYCLES MAJCHZAK



71, rue des allemands

29, boulevard Maginot

57000 METZ Tel: 03 87 74 13 14

BH



MPM | AUDIO
VIDEO
LIGHTING

MPM EQUIPEMENT

Z.A. SAINT VINCENT BP 70721 57147 WOIPPY CEDEX

Tel: -33(0)3 87 34 32 32 Fax: +33(0)3 87 34 32 30  @mpmaudiolight

7, avenue du Général De Gaulle

57050 LE BAN SAINT MARTIN

Tel: 03 87 33 14 70

www.century21agencedescoteaux.com



CHULLANKA

MONTAGNE-RANDONNÉE-OUTDOOR



VTT



VTC



Ville



Bi & Tri
Porteur



Tandem



Enfants



Location

**GRAND CHOIX DE PLUS DE
700 VÉLOS ÉLECTRIQUES !**

METZ - ZAC D'AUGNY
03 87 18 13 22
www.loisibike-metz.fr

(derrière darty)



Priscilla & Rémi PRUVOST
LA GRANGE AUX PAINS
223, rue de Pont à Mousson
57950 Montigny Les Metz

Tel: 03 87 65 59 54 du lundi au samedi de 6h30 à 19h30

Email: contact@lagrangeauxpains.fr

www.lagrangeauxpains.fr



3, rue Gambetta 57000 METZ
Ouvert du Lundi au Samedi
sans interruption de 7H à 21H
Le Dimanche de 9H à 13H
Tel: 03 87 16 21 21

Votre Directeur Magasin

Sébastien Michelotti

**Pour se
chauffer
aussi, on
recommande
5 fruits
et légumes
par jour.**



De ces épluchures
est produit un gaz vert,
local et renouvelable,
capable de chauffer
votre logement.

**CHOISIR LE GAZ
C'EST AUSSI
CHOISIR L'AVENIR**

GRDF

GAZ RÉSEAU
DISTRIBUTION FRANCE

#LeGazCestLavenir

Plus d'informations sur www.legazcestlavenir.fr

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Quel que soit votre fournisseur

*Toute une
banque
pour vous à*

METZ CENTRE

32 rue des Clercs
57000 METZ

03 87 21 96 51
metz-centre@ca-lorraine.fr

*Accès gratuit et illimité au site pour les particuliers (hors option Internet Bourse), hors coût de communication variable selon l'opérateur.

Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel de Lorraine, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit, Société de courtage d'assurances. 775 616 162 RCS METZ. Siège social : 56-58, avenue André MALRAUX 57000 METZ. Immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le numéro 07 022 719. Adresse postale : CS 71700 54017 NANCY CEDEX - 07-2019

100 % HUMAIN, 100 % DIGITAL



www.ca-lorraine.fr

CA
LORRAINE
banque & assurances



CYCLES PIERRON



1, RUE DE METZ
57100 THIONVILLE
Tel: 03 82 82 73 35

<http://pierroncycles.free.fr/>

Mail: pierron-cycles@wanadoo.fr



un cadre accueillant et rénové

Brasserie Restaurant ABC



2 place du Général de Gaulle
57000 Metz Tél. : 03 87 66 67 11
Mail : brasserieabc@wanadoo.fr

ouvert 7/7 Soirées à thèmes



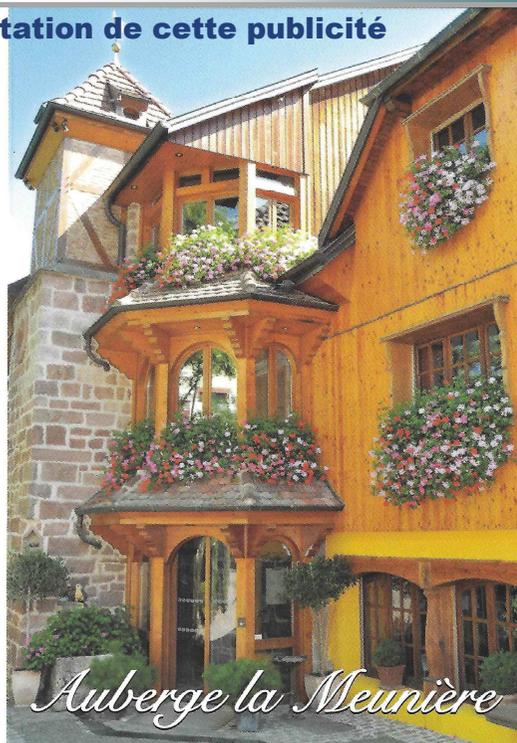
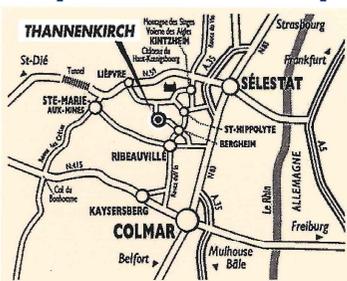
Efficace et solidaire



Association pour le Crédit et
l'Épargne des Fonctionnaires

www.acef.com

Apéritif offert sur présentation de cette publicité



Auberge la Meunière

HÔTEL*** RESTAURANT

Famille DUMOULIN

30, rue Sainte-Anne
68590 THANNENKIRCH
Tél. 03 89 73 10 47

www.aubergelameuniere.com
e-mail : info@aubergelameuniere.com



Auberge la Meunière



LE REPUBLIQUE
BAR & RESTAURANT

5, rue Costes et Bellonte

57155—MARLY

Tel: 03 87 62 40 96 Fax: 03 87 66 40 75



montres réveils piles bracelets

MONTRE QUARTZ CENTER

Centre commercial Saint Jacques

57000—METZ

Tel: 03 03 87 75 09 69

LA FRANÇAISE
DE L'OPTIQUE

OPTIQUE . SOLAIRE . SPORT

zone Dunil . AUGNY
03 87 38 74 65



SUPER U
les nouveaux commerçants

Les nouveaux commerçants vous accueillent

Du Lundi au Samedi de 8H à 19H non stop

LA TANNERIE 57070 SAINT JULIEN LES METZ

Yvonnick BLAISE

AGENT GENERAL www.allianz.fr

ENTREPRISE PLACEMENTS CREDITS RETRAITE SANTE

52, rue du XXème corps américain 57000 METZ

Tel: 03 87 63 37 49 Fax: 03 87 63 47 88

