

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023

28ème RANDONNEE VTT

DES LAVOIRS



CIRCUITS sportifs

- ◆ 33 KM  646 m
- ◆ 47 KM  1077 m
- ◆ 57 KM  1333 m

CIRCUITS découverte

- ◆ 15 KM
- ◆ 25 KM
- ◆ 35 KM



ASPTT METZ MÉTROPOLE
RAN DO VTT
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



METZ



LA FRANÇAISE
DE L'OPTIQUE

une

participation

En faveur du

Téléthon



**DEPART PLACE DE
LA REPUBLIQUE à METZ**



DEROULEMENT

Le dimanche 24 septembre 2023, l'ASPTT METZ METROPOLE section RANDO VTT organise sous l'égide de la Fédération des ASPTT (FSASPTT) la 28^{ème} édition de la RANDONNEE DES LAVOIRS avec le concours de la Ville de METZ, du CONSEIL DEPARTEMENTAL DE LA MOSELLE, de VIVEST, du CREDIT AGRICOLE DE LORRAINE, d'HARMONIE MUTUELLE, de JM AUTOMOBILES 57, de MOSELIS et de MULLER RESTAURANT & WELLNESS HOTEL ***.

2 Postes de secours assurés par des infirmières seront présents: au départ de la **Place de la République à METZ** et au **ravitaillement 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 **VTT, GRAVEL** et **VAE (vélos à Assistance Electrique)**, les circuits Découverte de 15, 25 et 35 KM sont aussi accessibles aux **VTC**.

Cette randonnée se veut sportive et culturelle, elle a 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 **tombo-la avec possibilité de gagner un des gros lots**.

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

Les circuits sportifs **33-47 et 57 km** sont communs au départ, ce qui vous permettra de choisir votre distance tout au long du parcours suivant votre forme.

Inscrivez-vous sur notre site www.randodeslavoires.com

REGLEMENT

Le départ et l'arrivée des différents circuits de la randonnée se feront **de la Place de la République à METZ** et passeront par les communes de **METZ ♦ LONGEVILLE LES METZ ♦ LE BAN SAINT MARTIN ♦ PLAPPEVILLE ♦ WOIPPY ♦ SAULNY ♦ NORROY LE VENEUR ♦ PLESNOIS ♦ CHATEL SAINT GERMAIN ♦ ROZERIEULLES ♦ VAUX ♦ JUSSY ♦ SAINTE RUFFINE ♦ MOULINS LES METZ ♦ SCY-CHAZELLES ♦ LE BAN SAINT MARTIN ♦ LONGEVILLE LES METZ ♦ METZ**

Les parcours seront balisés par l'organisation.

Un parc de vélocistes exposants sera installé Place de la république avec possibilités d'essais de VTT et VAE.

Un atelier mobile de réparation assuré par l'association METZ A VELO sera installé sur le circuit à un point de ravitaillement.

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

TOMBOLA + 5000€ de lots

- ⇒ **Bons d'achat d'une valeur de 1000€** offerts par LOISIBIKE
- ⇒ **Equipements VTT d'une valeur de 1000€** offerts par YODABIKE
- ⇒ **2 GPS** offerts par CULTURE VELO METZ
- ⇒ **1 Vélo de ville** offert par CYCLES MAJCHZAK
- ⇒ **Bons cadeau d'une valeur de 500€** offerts par CHULLANKA
- ⇒ **4 paires de lunettes solaires** de sport offertes par LA FRANCAISE DE L'OPTIQUE AUGNY
- ⇒ **1 Vol en para-moteur, 2 paniers garnis , 1 magnum de champagne** offerts par l'Association pour le Crédit et l'Épargne des Fonctionnaires
- ⇒ **Bons d'achat d'une valeur de 300€** offert par CYCLES PIERRON

1 Vélo et 1 GPS seront tirés parmi les préinscrits.

ORGANISATION

Accueil des participants à partir de 7H45 **sur la Place de la République à METZ** .

- ◆ Départ des circuits sportifs de 47 et 57 km **de 8h à 9h**, 7 ravitaillements sur le parcours.
- ◆ Départ des circuits sportifs de 33 km **de 8h à 9h30**, 4 ravitaillements sur le parcours.
- ◆ Départ des circuits découverte de 15, 25 et 35 km **de 8h à 10h30**, de 1 à 3 ravitaillements sur le parcours.

Café et brioches pour tous au départ., toilettes, buvette et restauration **Place de la République à 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 20 septembre inclus** et par internet jusqu'au **vendredi 22 septembre inclus**, **inscription sur place le dimanche 24 septembre**.

Possibilité de règlement par CB le dimanche 24 septembre

- Tarifs :**
- ☛ **6,50€ pour les préinscriptions**
 - ☛ **8€ pour les inscriptions sur place le dimanche 24 septembre**
 - ☛ **5€ pour les enfants <12ans et les étudiants.**

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

Inscriptions par courrier jusqu'au 20 septembre inclus

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Vous envisagez d'emprunter l'un des circuits de la Randonnée des Lavois. 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 Lavois, 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 Lavois confirme votre acceptation des présentes conditions

Inscriptions par internet jusqu'au 22 septembre inclus

Circuits découverte:

1^{ie} et 2^{ème} ravitaillement

à la **Porte des Allemands**,

possibilités de la visiter à partir de 10H



3^{ème} ravitaillement

à **MOULINS LES METZ** a

au centre de loisirs de l'ASCE



Circuits sportifs:

1^{ie} ravitaillement au lavoir

de **PLAPPEVILLE**

Pour tous les circuits sportifs



2^{ème} ravitaillement au lavoir

de **WOIPPY**

Pour tous les circuits sportifs



3^{ème} ravitaillement au lavoir

de **SAULNY**



Inscriptions par courrier jusqu'au 20 septembre inclus

Circuits sportifs:

4^{ème} ravitaillement au lavoir
de **ROZERIEULLES**
pour tous les circuits sportifs



5^{ème} ravitaillement au lavoir
de **VAUX**
pour les circuits sportifs
de 47 et 57 km



6^{ème} ravitaillement au lavoir
de **LESSY**
Pour tous les circuits sportifs



7^{ème} ravitaillement au lavoir
de **SCY-CHAZELLES**
pour tous les circuits

ARRIVEE / DEPART

Place de la République
À METZ



12, allée des tilleuls
Parc des Aravis
57130 JOUY AUX ARCHES



03 87 56 12 47

www.culturevelo.com

57metz@culturevelo.com

CULTURE
vélo
METZ



Efficace et solidaire

Association pour le Crédit et
l'Épargne des Fonctionnaires

www.acef.com





LA SYMPHONIE DES PAINS

56, rue du Général Metmann

57070 METZ

Tel/Fax: 03 87 504 504

email: lasymphoniedespains@gmail.com



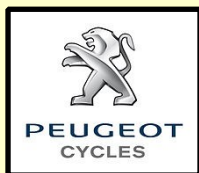
BOULANGERIE par Yves MULLER

VELO & OXYGEN



CYCLES MAJCHZAK

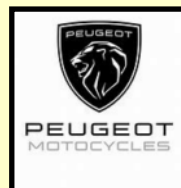
Bianchi



71, rue des allemands

29, boulevard Maginot

57000 METZ Tel: 03 87 74 13 14



CONSTRUCTION DE MAISONS SUR MESURE



WWW.TRADISTYL.FR

03 87 30 09 11



CONFIGURATEUR DE MAISONS

WWW.DOMUS-MAISON-FAMILIALE.FR

LES MAISONS FAMILIALES
DOMUS

SARL ARNOLD DEPANNAGE



point S city

ARNOLD
DEPANNAGES
REPARATION
GARANTIE

PNEUMATIQUES ENTRETIEN

**ZA de Peltre 5 rue du ruisseau
57245 PELTRE**

Tel: 03 87 76 12 70

Www.points.fr



LE JARDIN DES SAVEURS



Marché couvert METZ

Tél. : 03 87 75 27 65

www.le-jardin-des-saveurs.com

EPICERIE FINE



3, rue Gambetta 57000 METZ

**Ouvert du Lundi au Samedi
sans interruption de 7H à 21H**

Le Dimanche de 9H à 13H

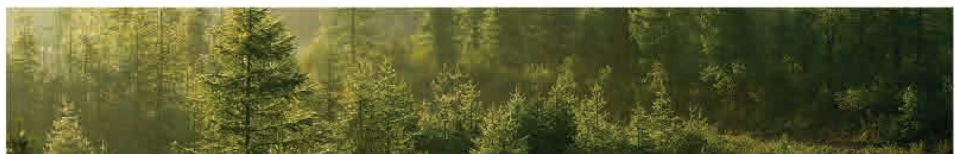
Tel: 03 87 16 21 21

Votre Directeur Magasin

Sébastien Michelotti

TROUVEZ VOS PLUS BELLES LUNETTES DE SPORT

ADAPTABLES À VOTRE VUE



LA FRANÇAISE DE L'OPTIQUE

AUGNY . FAMECK . FORBACH . TOUL





NOUVEAU EXPLORER ELECTRIQUE



À ESSAYER EN LIGNE DÈS MAINTENANT

OUVERT A TOUS 7 J/J

RESTAURANT DU GARDEN GOLF



3 rue Felix Savart

57000 METZ

Tel: 03 87 78 46 63

restaurant@gardengolf-metz.fr

www.les-restaurants-du-golf.fr

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

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 08h00 à 19h30
Mardi : 08h00 à 19h30
Mercredi : 08h00 à 19h30
Jeudi : 08h00 à 19h30
Vendredi : 08h00 à 19h30
Samedi : 08h00 à 19h30
Dimanche : Fermé

ADRESSE

SUPER U ST JULIEN LES METZ
RUE FRANCOIS SIMON
57070 ST JULIEN LES METZ

Tél : 0387762302



Toujours à vos côtés !

METZ CENTRE

32 rue des Clercs
57000 METZ

03 87 21 96 51

metz-centre@ca-lorraine.fr

Téléchargement et accès gratuits à l'application Ma Banque, hors coûts de communication selon opérateurs. L'utilisation de l'application nécessite la détention d'un terminal de communication compatible avec accès à Internet et l'abonnement au service Crédit Agricole En Ligne.

** Accès gratuit et illimité pour les particuliers, hors coût de communication variable selon opérateur.

Éditée par 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. 775 614 162 RCS METZ. Siège social : 54/58 avenue André Malraux 57000 METZ. Immatriculée au registre des Intermédiaires en Assurance sous le numéro 07022719. Adresse postale : CS 71700 54017 NANCY CEDEX rom3445 - Date(07/23). N° CITEO : FR234323_03XVX2. Crédit Photo : GettyImages.

100% HUMAIN
100% DIGITAL



www.credit-agricole.fr/ca-lorraine**



je dis oui



Location ou achat

Entre nous, c'est pour la vie !

www.vivest.fr | 09 77 42 57 57

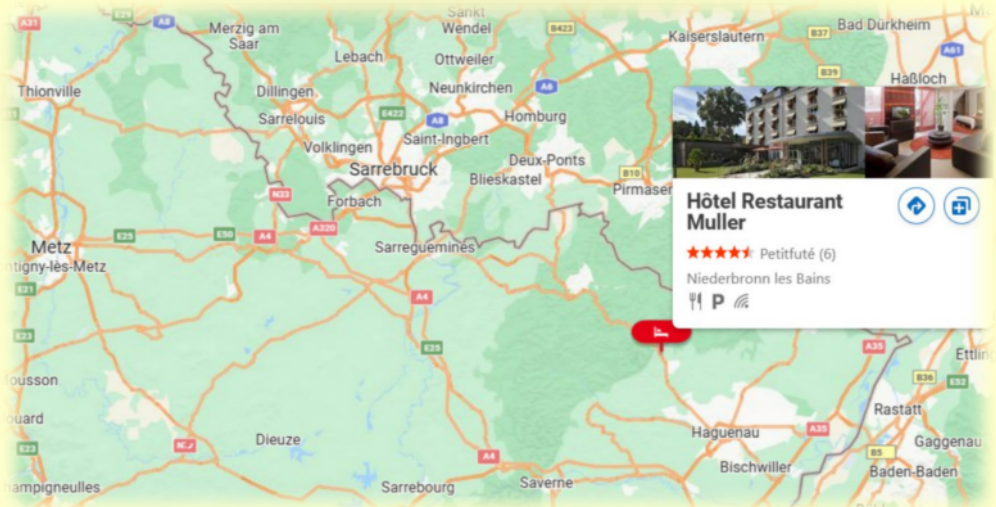
Avec Vivest, habiter en Moselle & Meurthe-et-Moselle

Vivest 

Groupe ActionLogement



Spa Galéo : piscine couverte chauffée, jacuzzi, sauna, hammam, soins...



16 AVENUE DE LA LIBERATION

contact@hotelmuller.com

67110 Niederbronn-les-Bains

☎: +33 3 88 63 38 38



**VOUS CHERCHEZ
UN LOGEMENT ?**

**Retrouvez toutes
nos offres sur
moselis.fr**



*Plus de 15000 logements à la location et à la vente
sur près de 150 communes de Moselle, sans frais d'agence.*



moselis
UNE AUTRE VISION DE L'HABITAT

Yodabikes

Spécialiste Cycles Depuis 2004

Maitre Monteur

Montage à la carte Bikes et Roues

Vente et Réparation tous Cycles



Dys suspension



Entretien / réparation
préparation
fourche et amortisseur

YODASTYLE

Covering et Flocage
couleurs et protection
sur mesure



Decker Christel
06 14 20 21 94
yodastyle57@gmail.com

L'âme d'artisan
création artisanale en
matériaux recyclés



1 Rue de la jeunesse, 57050 Longeville-lès-Metz

03 87 57 46 11



VITICULTEURS - PRODUCTEURS A MARIEULLES



VINS
OURY - SCHREIBER

MOSELLE



Agriculture biologique certifiée ÉCOCERT



Cycles Pierron
03 82 82 73 35

SHIMANO
SERVICE CENTER

ORBEA | MOUSTACHE | CUBE | LOOK | COLNAGO

Cycles Pierron

03 82 82 73 35

Jérôme Pierron

pierron-cycles@wanadoo.fr

1, route de METZ - 57100 THIONVILLE

SIRET 829 552 819 00015 - APE 4764A N° TVA intra.: Fr 85 829 552 819

Du lundi au vendredi
8H-12H & 14H-18H

Samedi : 9H-12H

Pièces & accessoires pour l'Auto toutes marques

auto pieces vallieres

140 rue de Vallières
57070 METZ VALLIERES

Tél. 03 87 18 83 54 - Fax. 03 87 18 83 57

Harmonie Mutuelle, partenaire de
**La Rando des Lavoirs
Metz**

Le 24 septembre 2023

Partenaire
de mon sport
et de ma santé.



Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de l'assurance n° 539 518 471 et de l'arrêté ministériel n° 11027 D/C0001 du 08/03/2014 © C&S, Imag&e

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 2000 délégués s'engagent pour vous.



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

BULLETIN D'INSCRIPTION 2023

POURQUOI VOUS INSCRIRE A L'AVANCE?

Afin de vous éviter toute attente le jour de la Randonnée

Pour vous remercier 1 Vélo + 1 GPS seront tirés au sort parmi les pré-inscrits.

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

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

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

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

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

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

*Email _____

*Portable _____

** Email & Portable obligatoire pour vous contacter après tirage au sort*

Tout Circuits Nb__ X 6,50€ = _____

Enfants (tarif réduit) Nb__ X 5,00€ = _____

Total Circuits = _____

Tarifs unique 5 € Enfants <12ans et Etudiant sur présentation de justificatif

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

Bulletin d'inscription à renvoyer avant le mercredi 20/09/2023 (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

LOISIBIKE METZ-AUGNY

1500 vélos
assistance électrique
en stock !

loisibike reprends votre ancien vélo !



Kalkhoff

VTC/VILLE
AGATTU 1.B ADVANCE
Moteur

BOSCH

Batterie 500 wh
Moteur active plus

~~2 699€~~
2 399€

PRIX PROMO

SIMULEZ LA REPRISSE
DE VOTRE VÉLO
SUR NOTRE SITE
WWW.LOISIBIKE.FR

(déduction sur l'achat de votre nouveau vélo)



R RAYMOND

VTT tout suspendu
TRAILRAY 160 E 9.0
Moteur

YAMAHA
Batterie 720 wh

~~5 299€~~
4 399€

PRIX PROMO

FOCUS

VTT semi rigide
JARIFA² 6.7
Moteur

BOSCH
Batterie 625 wh

~~3 699€~~
2 799€

PRIX PROMO



LAPIERRE

VTT semi rigide
OVERVOLT HT 5 MIX
Moteur

BOSCH
Batterie 400 ou 500 wh
(pour 200 € de +)

~~2 699€~~
1 999€

PRIX PROMO



LAPIERRE

VTT semi rigide
OVERVOLT HT 5
Moteur

BOSCH
Batterie 400 ou 500 wh
(pour 200 € de +)

~~2 699€~~
1 999€

PRIX PROMO

Retrouvez toutes
nos offres sur
WWW.LOISIBIKE.FR

Rue du Prayon - 57685 AUGNY - 03 87 18 13 22 - contact@loisibike.fr

Proche Waves / Derrière Darty

chullanka

spécialiste outdoor montagne et vélo



ORBEA

📍 CHULLANKA METZ

du lundi au samedi de 9h à 19h
Zone commerciale Cora, RN57,
57160 Moulins-lès-Metz

WWW.CHULLANKA.COM



2 Adresses
OUVERT 7j/7

METZ



Bar & Restaurant
Cuisine Régionale
Suggestions

2 Place du Général de Gaulle
Quartier Impérial / Gare
<https://www.brasserieabc-metz.fr/>
0387666711



LA TAVERNE
Table de Caractère

Service non stop de toute la carte
de Midi à 23h00

Cuisine de Tradition Française & Régionale
Arrivage de fruits de mer permanent

38 rue des Clercs
Hyper Centre Ville
<https://www.lestavernes.com/metz/>
0387750118

Disponible en Vente à emporter
Menus dédiés aux groupes
Salles privatisables



MY CENTER
votre hébergeur & opérateur
de proximité depuis 15 ans



Hébergement



Fibre optique



Téléphonie

3 AVENUE DES DEUX FONTAINES – 57140 WOIPPY
+33(0) 3 87 21 91 45
contact@neocenter-est.com
www.my-center.fr



**Votre prestataire informatique de
proximité - Grand Est & Luxembourg**



**Infrastructure
et
équipement IT**



Services



Cloud privé



Infogérance

3 AVENUE DES DEUX FONTAINES – 57140 WOIPPY
+33(0) 3 87 21 91 45
contact@data-sup.fr
www.data-sup.fr