

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2024

29ème RANDONNEE VTT

DES LAVOIRS



CIRCUITS sportifs

- ◆ 35 KM  520 m
- ◆ 48 KM  920 m
- ◆ 58 KM  1497 m

CIRCUITS découverte

- ◆ 15 KM
- ◆ 25 KM
- ◆ 35 KM



METZ



ASPTT METZ MÉTROPOLÉ
RANDO VTT
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



une

participation

En faveur du



LA FRANÇAISE
DE L'OPTIQUE



**DEPART PLACE DE
LA REPUBLIQUE à METZ**



Inscrivez-vous sur notre site www.randodeslavoires.com

DEROULEMENT

Le dimanche 29 septembre 2024, l'ASPTT METZ METROPOLE section RANDO VTT organise sous l'égide de la Fédération des ASPTT (FSASPTT) la 29^{ème} édition de la RANDONNEE DES LAVOIRS avec le concours de la Ville de METZ, du CONSEIL DEPARTEMENTAL DE LA MOSELLE, de l'EUROMETROPOLE de METZ, de BATIGERE , 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 **tombola avec possibilité de gagner un des gros lots**.

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

Les circuits sportifs **35, 48 et 58 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 ♦ VAUX ♦ ARS SUR MOSELLE ♦ ROZERIEULLES ♦ CHATEL SAINT GERMAIN ♦ MOULINS LES METZ ♦ LESSY ♦ SCY-CHAZELLES ♦ LORRY LES METZ ♦ SAULNY ♦ WOIPPY ♦ PLAPPEVILLE ♦ 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.

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
- ⇒ **2 Bons cadeau de 250€** 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'Epargne 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 48 et 58 km **de 8h à 9h**, 7 ravitaillements sur le parcours.
- ◆ Départ des circuits sportifs de 35 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.

Les inscriptions par courrier se feront jusqu'au **mercredi 25 septembre inclus** et par internet jusqu'au **vendredi 27 septembre inclus**, **inscription sur place le dimanche 29 septembre.**

Possibilité de règlement par CB le dimanche 29 septembre

- Tarifs :**
- ☛ **6,50€ pour les préinscriptions**
 - ☛ **8€ pour les inscriptions sur place le dimanche 29 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 25 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 et interviews pourront être transmises ou 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 27 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'ASCE57



Circuits sportifs:

1^{ie} ravitaillement au lavoir

de **VAUX**

Pour tous les circuits sportifs



2^{ème} ravitaillement

au **Moulins de la Mance**

pour le circuits sportif de 58 km



3^{ème} ravitaillement au lavoir

de **ROZERIEULLES**

Pour tous les circuits sportifs



Inscriptions par courrier jusqu'au 25 septembre inclus

Circuits sportifs:

4^{ème} ravitaillement au travail

de **LESSY**

pour tous les circuits sportifs



5^{ème} ravitaillement au travail

de **SCY-CHAZELLES**

Pour tous les circuits sportifs



6^{ème} ravitaillement au travail

de **SAULNY**

pour les circuits sportifs de 48 et 58 km



7^{ème} ravitaillement au travail

de **WOIPPY**

pour les circuits sportifs de 48 et 58 km

ARRIVEE / DEPART

Place de la République À METZ



Inscriptions par internet jusqu'au 27 septembre inclus

PIZZA AU FEU DE BOIS RESTAURATION RAPIDE

Lundi	fermé
Mardi	11h à 14h - 18h à 22h
Mercredi	11h à 14h - 18h à 22h
Jeudi	11h à 14h - 18h à 22h
Vendredi	11h à 14h - 18h à 22h
Samedi	18h à 22h
Dimanche	18h à 22h



sur place / à emporter / Livraison

Tel : 03 87 79 13 24

66 Rue du Général Metman
57070 METZ

Menu et Zones de livraison disponibles sur

www.hinalaya.com



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



12, allée des tilleuls

Parc des Aravis

57130 JOUY AUX ARCHES

03 87 56 12 47

www.culturevelo.com

57metz@culturevelo.com

CULTURE
velo
METZ

SARL ARNOLD DEPANNAGE



ARNOLD
DEPANNAGES

**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


OAKLEY


RUDY
PROJECT

 CÉBÉ

 bollé



LA FRANÇAISE DE L'OPTIQUE

AUGNY . FAMECK . FORBACH . TOUL



NOUVEAU FORD EXPLORER®

100% ÉLECTRIQUE



#ExploringReinvented

A 0 g CO₂/km



Commandez-le maintenant
sur ford.fr/explorer

Ford | BRING ON
TOMORROW

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

Consommations mixtes WLTP (kWh/100km) : 13,6. Bring on Tomorrow - Que le futur commence. Exploring Reinvented - L'exploration Reinventée.
Ford France, 1 rue du P. Mail, Immeuble Axe Seine, 92000 Nanterre. Société au capital de 24 394 693 euros. SIREN 425 127 962 RCS Nanterre.

Grande
MORETTO

Ford Metz - 199 Avenue du Général Metman - Tél : 03 87 74 44 91

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 18h30
Mardi : 08h00 à 18h30
Mercredi : 08h00 à 18h30
Jeudi : 08h00 à 18h30
Vendredi : 08h00 à 19h30
Samedi : 08h00 à 18h30
Dimanche : Fermé

ADRESSE

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

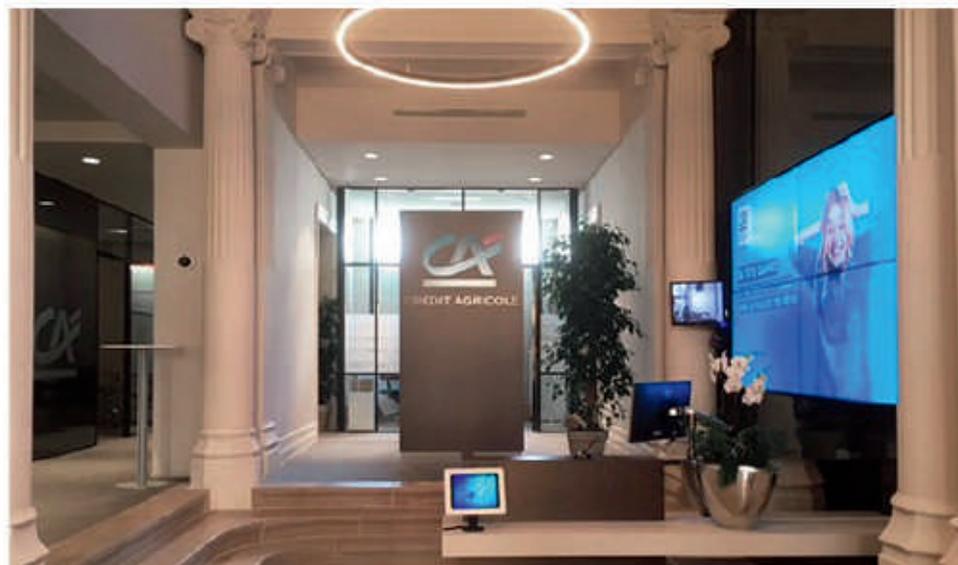
Tél : 0387762302





LORRAINE

Agence Metz Centre
32, rue des Clercs, 57000 METZ



Dimanche / Lundi

Fermé

Jeudi

9h00-12h30 / 15h00 -18h00

Mardi

9h00-12h30 / 13h30 -18h00

Vendredi

9h00-12h30 / 15h00 -18h00

Mercredi

9h00-12h30 / 13h30 -18h00

Samedi

9h00-13h00

Batigere
habitat



BATIGERE HABITAT
BAILLEUR CITOYEN
AU SERVICE DU BIEN HABITER



+ 400
communes
d'implantations




+ de 76 000
logements



3

territoires d'implantation :
Grand Est, Ile de France
et Sud Est



Retrouvez nos
offres sur :
louer.batigere.fr

NOS LABELS :



quali' hlm
La qualité de service
en actions et en preuves





NOUVEAU RESTAURANT AVEC TERRASSE



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



16 AVENUE DE LA LIBERATION
67110 Niederbronn-les-Bains

contact@hotelmuller.com
☎: +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'IMMOBILIER

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

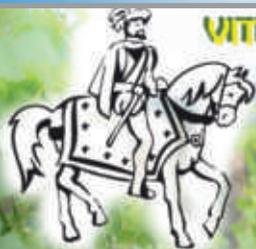


1 Rue de la jeunesse, 57050 Longeville-lès-Metz

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

CARRERA | MOUSTACHE | CUBE | LOOK | COLNAGO

Cycles Pierron

03 82 82 73 35

Jérôme Pierron

pierron-cycles@wanadoo.fr

1, route de METZ - 57100 THIONVILLE

SIRET 809 502 819 00015 - APE 479AA - N° TVA intra. : Fr 85 809 502 819



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

Tel 03 87 18 83 54 - Fax 03 87 18 83 57

MAËLA LA FORME

EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE, IL PREND SOIN DE SA SANTÉ.
VOUS AUSSI, PARTICIPEZ À NOTRE ÉVÈNEMENT PARTENAIRE :



La Rando des Lavoirs
le 29 septembre 2024 à Metz



Retrouvez-nous en agence :
6 En Bonne Ruelle, 57000 Metz



Harmonie
mutuelle

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

BULLETIN D'INSCRIPTION 2024

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 __/__/__

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

2 000 vélos
assistance électrique
en stock !

Spécialiste vélos électriques et loisirs

METZ-AUGNY

Loisibike reprend
votre ancien vélo !



RAYMON

VTT TOUT SUSPENSION
FULLWAY 130E S.O
Moteur central **YAMAHA** 70 Nm
Batterie 500 Wh.

~~3 699€~~
2 599€
PROMOTION



GASGAS

VTT SEMI RIGIDE - U-CROSS COUNTRY 1.0
Moteur **YAMAHA** 83 Nm
Batterie 535 Wh.

~~3 799€~~
2 499€
PROMOTION

PROMOTIONS



MOUSTACHE

VTC VILLE SAHEDI 28.3
Moteur **BOSCH** 65 Nm
Batterie 400Wh. Disponible en 500Wh + 200€

~~3 299€~~
2 199€
PROMOTION



LAPIERRE

VTT SEMI RIGIDE OVERVOILT HT 5 MIX
Moteur **BOSCH** 65 Nm
Batterie 400Wh
Disponible en 500Wh + 200€

~~2 999€~~
1 999€
PROMOTION



HAIBIKE

VTC POLYVALENT TREKKING 3 MID
Moteur **BOSCH** 75 Nm
Batterie 500Wh.

~~3 199€~~
2 299€
PROMOTION



Husqvarna
BICYCLES

VTC POLYVALENT CROSSER 1
Moteur **BOSCH** 75 Nm
Batterie 500 Wh.

~~2 999€~~
2 299€
PROMOTION

Prix affichés hors éco participation batterie - hors manutention et dans la limite des stocks disponibles

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

Proche Waves / Dernière Darty

Retrouvez toutes
nos offres sur
WWW.LOISIBIKE.FR

chullanka

spécialiste outdoor montagne et vélo



 **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



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



Bar & Restaurant
Cuisine Régionale
Suggerions

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

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