



L'info du V.C.B

OCTOBRE 2015 N°200

Bulletin d'information du Vélo-Club de Brignais

200^{ème} Numéro

C'est l'automne

cyclos

VTT

Gentlemen

Assemblée Générale



Sommaire info V.C.B N° 200 Octobre 2015

<i>Sujet</i>		<i>Page</i>		<i>Auteur</i>
Couverture		Page 1		Daniel
Sommaire		Page 2		Daniel
Editorial		Page 3		Serge
P.V.C.A		Page 5 à 7		Annick
Dates à retenir		Page 8		Daniel
Challenge VCB 2015		Page 9 à 12		Jean Michel
Classement Challenge VCB 2015-04		Page 13 à 14		Jean Michel
Ecol VTT Calen Previ 2015-16		Page 15		André
Planning 2015-2016 - 01trim		Page 16		Thierry
CLM de St Georges d'Espéranche		Page 17		Joël
Grand Prix Murois à Saint Bonnet de Mure		Page 18		Joël
Idées de parcours route d'automne		Page 19		Daniel ; Bertrand
Convocation Assemblée Générale 2015		Page 20		Annick
Repas AG 2015		Page 21		Daniel
La coupure annuelle		Page 22		Daniel
Comment s'entraîner l'hiver		Page 23		Daniel
Sponsors		Page 24		Daniel

Notes :

Vélo Club de Brignais

Salle du Garon

3, boulevard des Sports

69530 BRIGNAIS

agrément D R D J S R A n° 69.01.1146 délivré le 04 octobre 2001

www.velo-club-brignais.com

contact@velo-club-brignais.com



Editorial

Bonjour à tous

Avez-vous passé de bonnes vacances ? Êtes-vous revenus frais, dispo avec plein d'envies à partager ?

Car une nouvelle année commence, qui devrait-être aussi riche que les années précédentes en termes d'activités (RDB, Soirée dansante, CDB, TDJV et Henry Anglade VTT). Ces différentes manifestations, organisées par le club, permettent de créer des liens forts entre tous. Sans elles, beaucoup d'adhérents ne se rencontreraient jamais. De plus, nos conjointes trouvent ces moments agréables et cela facilite les échanges conviviaux. Pourvu que cela se poursuive !

Evidemment, je n'oublie pas les autres moments entre adhérents : épreuves FSGT, sortie familiale et nos sorties groupées (Transpilat, Transvivaraise, l'étape du tour..). Il y en a pour tout le monde et c'est très bien ainsi et souhaitable pour le dynamisme de groupe. Continuons ainsi... avec votre aide et votre soutien.

Cette année nous poursuivrons le développement de notre école VTT. Une belle saison s'annonce avec environ 50 jeunes inscrits. L'avenir c'est eux ! **Bienvenue à tous ces jeunes.**

Je tiens à remercier tous les membres bénévoles de l'école VTT qui font un travail énorme pour former ces gones à la pratique du VTT. C'est important d'être un club formateur et donner ainsi l'envie aux plus jeunes de faire du vélo. De plus, cela donne une visibilité complète du club aux membres de la municipalité et aux acteurs extérieurs, et montre notre dynamisme.

Rassurez-vous, je n'oublie pas les autres manifestations qui y contribuent également.

Notre Assemblée générale arrive à grands pas.

Pour ma part, je présenterai les comptes de notre club. Donc, n'hésitez pas à me poser des questions sur les recettes et dépenses, car pour un grand nombre, cela est flou (*voir édito de mars 2014*) et souvent cette méconnaissance entraîne des conclusions hâtives sur ce sujet.

Cette **AG**, et la constitution du Bureau qui suit, sont vitales pour l'avenir de notre association sportive. Je ne vais pas réécrire ce que tous les présidents précédents disent depuis des années, car vous connaissez la chanson. Ceci dit, je sens une certaine lassitude de certains membres du bureau, dont votre serviteur, et qui se posent la question du « pourquoi » de cet investissement. Nous comptons sur vous pour « injecter » du sang neuf dans nos rouages.

Rejoignez-nous. Et n'oubliez pas de vous inscrire pour le restaurant le soir de l'AG (*bulletin d'inscription dans cette édition*)

Ne dites plus « Que m'apporte le club ? » (*Je suis consommateur*), mais allez de l'avant et pensez à l'avenir de notre structure et soyez moteur en objectant « Qu'est-ce que je peux apporter à notre association ? » (*Je suis acteur*). *Pour finir, j'ai joint en bas de page, une étude sur le bénévolat réalisée par ASDO (Agence d'études sociologiques pour les décideurs publics).*

Et souvenez-vous, UNE ASSOCIATION SPORTIVE N'EST PAS UN DÛ, ELLE SE MÉRITE !

Amitiés sportives

Serge

La vie associative est avant tout synonyme de « richesse »

Engagement, passion, autonomie, initiative, rencontre... sont les mots les plus fréquemment utilisés par les responsables des associations pour décrire leur expérience de la vie associative.

Celle-ci est avant tout une aventure humaine suscitant un fort engagement et de nombreuses satisfactions. Satisfaction d'obtenir les résultats que l'on souhaitait atteindre dans le cadre de l'objet social de son association. Satisfaction aussi d'avoir réussi, souvent avec de petits moyens, à faire avancer une cause, une action ou tout simplement animer un quartier.

Les acteurs associatifs au-delà des différences liées à leur objet social, se reconnaissent dans une communauté de valeurs, de principes d'actions et de « modalités de fonctionnement ».

Émerge ainsi ce que certains nomment « l'esprit associatif ». Ses valeurs reposent sur la générosité, le militantisme, des convictions. Les principes d'actions reposent sur « l'autonomie », la « débrouillardise », le « dynamisme ».

L'imagination et la créativité sont également de mise. Le fonctionnement associatif est aussi décrit avec des qualificatifs forts. Association rime avec « partage », « échange », « convivialité ».

Cette dimension positive de la vie associative se traduit par un sentiment « d'utilité sociale » important pour les responsables des associations. L'action menée par l'association est utile. Elle comble un manque, répond à un besoin collectif non satisfait. Utile pour la société, l'association comble aussi ses acteurs en termes d'épanouissement personnel

Même si elle a des « coûts » et pose des difficultés, la vie associative est avant tout particulièrement enrichissante.



Compte rendu de la réunion du Conseil d'administration VCB du mercredi 7 octobre à 20h30

Présents : Saïd BADJI, Jean-Michel BELIN, Serge BOIVINEAU, René CHARRY, Marc RIONDET, Annick VERMOREL, Marc VIEL
Excusé : Laurent MARY

- **Effectifs** : inchangé

- **Assemblée générale (samedi 21 novembre 16H00 au Briscope – salle Auditorium)** :

([cf. convocation](#) + [fiche inscription repas pour le soir](#))

- Récompenses : à étudier lors du prochain CA, le Challenge n'étant pas finalisé pour l'instant compte tenu des épreuves à venir ; par contre, les résultats sont connus pour l'école de VTT (6 jeunes seront récompensés : 4 pour le TDJV et 2 pour l'assiduité)
- Licences FFC nominatives et autres imprimés, seront remis lors de l'AG
- Rappel concernant le prix d'adhésion au club :
 - Pour les jeunes, comme annoncé : 75 € pour la saison 2015 / 2016
 - Pour les adultes, il reste inchangé par rapport à l'année dernière : 32 €
 - Rappel: Pénalité de 2 € pour tout renouvellement d'inscription retardataire ou dossier incomplet remis à la dernière permanence (pour frais postaux)
- Repas après l'Assemblée Générale :
 - Comme annoncé dans notre précédent bulletin, nous nous retrouverons au restaurant « LE PETIT MEUNIER » à Messimy (partenaire du VCB pour la Henry Anglade).
 - Vous trouverez dans le bulletin la fiche d'inscription au repas, au prix de 32€ tout compris. Nous vous prions de répondre le plus rapidement possible – **au plus tard le 13/11** soit à l'aide du coupon-réponse à envoyer ou à déposer au local, soit par mail à contact@velo-club-brignais.com – pour le nombre de personnes et le choix des plats.
 - Le CA décide de prendre en charge :
 - comme habituellement, la totalité du prix du repas des membres du CA pour leur implication dans la vie du club
 - la participation du club de 15 € par adhérent (soit 17€ restant à la charge de l'adhérent)
- Nous devons nous réunir rapidement après l'AG afin d'élire le nouveau Bureau et déterminer les tâches de chaque membre. En effet, il nous faudra en informer rapidement la Préfecture, les fédérations, le CNDS ainsi que la commune.

- **Trésorerie** :

- Le dossier de demande de subvention a été retourné à la mairie : comme pour le CNDS, l'accent a été mis sur l'école de VTT.
- Avant de nous présenter les comptes arrêtés à fin septembre, Serge nous rappelle la demande de Daniel Fourny, relative au changement du photocopieur actuel : celui proposé est un photocopieur couleur laser qui nous permettrait notamment de réaliser affichettes et autres flyers de toutes nos manifestations ; par ailleurs, il pourrait être relié au PC. Proposition validée par les membres du CA pour cet investissement.

- Par contre il nous faut réfléchir et étudier la proposition d'acheter une sono qui pourrait nous servir lors de nos manifestations et pour la soirée de l'Assemblée Générale. A revoir lors du prochain conseil d'administration.
- Etat des comptes arrêtés à fin septembre :
 - En dépenses : les principales dépenses concernent l'organisation de la « Henry Anglade », puis le reversement du prix des licences des jeunes de l'école VTT, les frais d'assurance et de banque, l'acompte au DJ pour la soirée dansante, enfin les inscriptions aux épreuves ciblées.
 - En recettes : celles engendrées par la « Henry Anglade » arrivent en tête, suivies des règlements d'acquisition de la nouvelle tenue et enfin des adhésions et licences des jeunes de l'école VTT
- Bilan de la 24^{ème} édition de la « Henry Anglade » :
 - Avec 630 participants, nous enregistrons un bénéfice de plus de 3750 € cette année. Néanmoins, nous devons garder à l'esprit que nous avons minoré les frais en offrant des lots de bienvenue que nous avons en réserve des précédentes années, et remis aux vététistes des plaques de cadre que nous avons en stock.
 - NB : il est noté que les tickets repas n'ont pas été récupérés en début de chaîne
- Renouvellement de la convention de partenariat avec CULTURE VELO, en cours.

- Repas dansant (samedi 23 janvier 2016) :

- La salle est réservée, ainsi que le DJ (Lucky animation)
- Le traiteur nous propose au choix « *Suprême de volaille / gratin dauphinois* », ou « *Choucroute garnie* » en remplacement.
- Nous décidons des prix à appliquer cette année :
 - 30 € pour les adultes
 - 22 € pour les adultes adhérents et conjoint(e)s bénévoles – (bénévoles ayant participé à l'organisation d'au moins une de nos 4 manifestations sportives)
- Nous décidons de proposer à la vente, cette année, un très bon mousseux à 10 € la bouteille, plutôt que du champagne.

- Challenge :

- Vous trouverez tous les résultats dans le bulletin
- 15673 points ont été marqués par 81 adhérents sur les 88 potentiels : pour l'instant, Jean-Michel Belin devance Julio Peixoto, suivis de Guy Wneck, Joël Chomaud et Louis Denurra.

- FSGT :

- **Commission cycliste FSGT du 05/10/15 : compte rendu**
 - Jean-Michel nous informe que 13 cyclocross seront organisés cette année.
 - Le Département aura lieu à Décines
 - Recommandations faites pour les dossiers envoyés en Préfecture : il faut impérativement mettre le même titre sur le dossier que celui qui apparaît sur les affichettes
- **Cyclocross « la Ronde de Brignais » (RDB - dimanche 3 janvier 2016) :**
 - Dossier complet parti en Préfecture, via la FFC après visa de la FSGT
 - Le courrier de confirmation à la mairie est en partance (réservation du complexe Minssieux avec terrains et demande de matériel)

- FFC :

- Ecole de VTT :
 - **CR de la réunion du 06/10/15 avec les parents** :
 - Rencontre très positive : 20 parents sont venus et on apprécié les explications sur les différentes techniques enseignées au sein de l'école.
 - **Formation** :
 - Victor RIGNI, majeur, est inscrit à une préformation « encadrant » fin octobre.
 - **Section « Enduro »** :
 - Une section « Enduro » va être créée : elle sera animée par 3 jeunes, participant déjà à la vie de l'école VTT ; Nicolas Duperron prêtera main forte pour cette nouvelle activité ouverte à tous, petits et grands.
 - **Zone de Trial (au complexe Pierre-Minssieux)** :
 - Fin septembre 2014, nous avons adressé un courrier à la mairie - avec devis d'une société de terrassement-, demandant le réaménagement de cette zone de trial. Marc Viel a appris que les travaux devraient être effectués avant la fin du mandat municipal.
 - **Participation financière de Chadelec à l'école de VTT**
- HENRY ANGLADE :
 - 630 participants, toutes disciplines confondues et plus de 80 bénévoles
 - Cf. ci-dessus le bilan financier fait par Serge
 - Une réunion de débriefing a eu lieu ce jour à 18H30 :
 - Les réponses des bénévoles au questionnaire sur l'organisation ont alimenté cette rencontre (fléchage, heure de débalisage, ravitaillements, communication, concurrence...)

- Vêtements :

- Une permanence « vêtements » sera assurée par mois, le jour de distribution du bulletin.
- Rappel : nous n'avons plus de stock permanent de vêtements. Cependant, deux périodes de précommandes seront assurées par an, avec possibilité de précommander des vêtements « été » ou « hiver » :
 - Autour du 15 décembre pour une livraison fin mars
 - Autour du 15 juin pour livraison fin septembre

Questions diverses :

- **Sortie ski** : elle aura lieu courant mars
- **OTIVG (Office de Tourisme Intercommunal de la Vallée du Garon)**
 - Nous avons reçu par mail, fin septembre, une proposition de convention pour entretenir le réseau de sentiers VTT sur le territoire de la CCVG (entretien sentiers et balisage). Proposition à l'étude pour l'instant.

Fin de la réunion à 23 H 50

Prochain Conseil d'administration : MARDI 3 NOVEMBRE à 20H00 – Salle du Garon

Annick VERMOREL

DATES A RETENIR

Mardi 03 novembre : C.A du VCB : 20 h 00 salle du Garon

Samedi 21 Novembre : Assemblée générale à **16 h 00** au **Briscope** salle de l'Auditorium

2016

Dimanche 3 Janvier : Ronde de Brignais

Samedi 23 Janvier : Soirée dansante

RAPPEL

Le lieu de rendez-vous pour les sorties est fixé au BRISCOPE

DEPART :

Les samedis après-midi à **13h30**

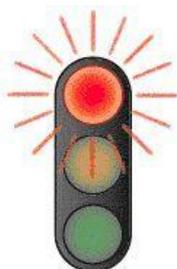
Les dimanches et jours fériés de **Novembre à 08 h 30**

La remise du bulletin « INFO VCB » se fera salle du Garon.

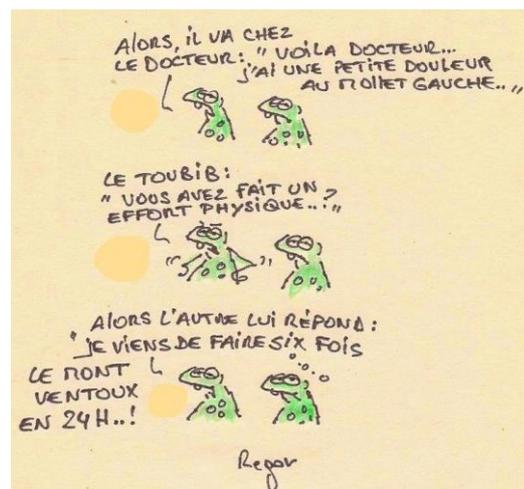
Prochaine remise du bulletin : Lundi 16 Novembre

Les personnes désirant passer des 'petites annonces' sont priées de contacter Daniel FOURNY au 0478450994
ou par email : amd.fourny@free.fr

PS : Les personnes désirant faire paraître des articles dans le bulletin sont priées de remettre ceux-ci au plus tard le lundi précédent la distribution de l'INFO VCB.



**A VELO,
COMME EN AUTO,
Quand je vois rouge
je m'arrête !**





CHALLENGE VCB 2015

Septembre : Activités du 1er septembre au 31 septembre 2015

> Organisation (1)

- Epreuve VTT « **La Henry Anglade VTT – Route - Pédestre** » : Les **26 et 27/09/2015**

- **1^{er} jour (26/09) : Installation et préparation** (50 points)

50 bénévoles ont participé dont 40 adhérents du VCB (voir détail dans le tableau du classement.)
Taux de participation adhérents : 80 %

- **2^{ème} jour (27/09) : Missions et rangement** (50 points)

85 bénévoles ont participé dont 58 adhérents du VCB (voir détail dans le tableau du classement.)
Taux de participation adhérents : 68.3%

> Épreuves sportives (20)

Rallye-Randonnée Route et VTT (4)

- « **Le rallye des blanchisseurs** » : le 06/09/2015 (Route)

Participation de : G. Poyol, R. Vivanco, M. Demiaz, E. Marmond et N. Bourgue.

- « **VEL'OLLIERES** » : le 13/09/2015 (Route et VTT)

Pas de participation du VCB signalée.

- « **Le Sanglier (25ème édition)** » : le 13/09/2015 (Route et VTT)

Pas de participation du VCB signalée.

- « **La Pommiers VTT** » : le 13/09/2015 (VTT)

Pas de participation du VCB signalée.

Contre La Montre (3)

- « **CLM Individuel – Championnat départemental FSGT** » : le 05/09/2015 à Corbas (69).

18 kms (Plat)

PA. Gauthier :	Scr (93 ^{ème} / 188)	40/59 (39 ^{ème} / 76)	Cat 4 (4 ^{ème} / 15)	Tps : 00:27:33 m: 38.93 km/h
JP. Chapuis :	Scr (98 ^{ème} / 188)	60+ (7 ^{ème} / 27)	Cat 3 (14 ^{ème} / 28)	Tps : 00:27:39 m: 38.79 km/h
L. Denurra :	Scr 112 ^{ème} / 188)	M6 (9 ^{ème} / 27)	Cat 4 (6 ^{ème} / 15)	Tps : 00:27:57 m: 38.37 km/h
J. Chomaud :	Scr (151 ^{ème} / 188)	M5 (18 ^{ème} / 27)	Cat 5 (8 ^{ème} / 19)	Tps : 00:29:33 m: 36.30 km/h
V. Laronche :	Scr (152 ^{ème} / 188)	19/39 (54 ^{ème} / 58)	Cat 3 (26 ^{ème} / 28)	Tps : 00:29:35 m: 36.26 km/h

Points bonus : Aucun

- « **CLM Individuel – Mongrimoux** » : le 13/09/2015 à Mongrimoux (01).

Pas de participation du VCB

- « **CLM Individuel – Treffort** » : le 19/09/2015 à Treffort (01).

P.A. Gauthier :	Scratch (38 ^{ème} / 82)	Cat 50/59 (9 ^{ème} / 25)	Temps : 00:28:00 moy : 38.99 km/h
Louis Denurra :	Scratch (51 ^{ème} / 82)	Cat 60 + (5 ^{ème} / 14)	Temps : 00:28:30 moy : 38.31 km/h

Grimpée chronométrée (1)

- **18^{ème} Grimpée de Chaussan – Saint André la côte** : le 12/09/2015 à Chaussan (69).

14,4 km – Dénivelé : 400 m

Valentin Laronche :	Scratch (9 ^{ème} / 68)	Cat C (4 ^{ème} / 8)	Temps : 00:31:07 moy : 27.77 km/h
Louis Denurra :	Scratch (12 ^{ème} / 68)	Cat G (1^{er} / 14)	Temps : 00:31:21 moy : 27.56 km/h
Jean Michel Belin :	NC	Abandon sur	Crevasion au 6 ^{ème} km

Points bonus : 16 à Louis Denurra pour sa **1^{ère}** place en catégorie d'âge.

Courses sur route FSGT (3)

- **« 18^{ème} boucle chatenaysienne »** : le 05/09/2015 à Chatenay (01).

2 ^{ème} catégorie	
3 ^{ème} catégorie	JM. Belin (5^{ème}), A. Desrayaud (NC)
4 ^{ème} catégorie	JC. Frassanito (NC)
5 ^{ème} catégorie	A. Regnier (12 ^{ème}), G. Regnier (13 ^{ème}), M. Mollon (14 ^{ème}), J. Chomaud (23 ^{ème}), G. Wnek (33 ^{ème}), A. Pirat (NC), M. Riondet (NC)

Points bonus : 6 à Jean Michel Belin pour sa **5^{ème}** place.

- **« GP de vénissieux - Parilly »** : le 20/09/2015 - à Parilly (69)

2 ^{ème} catégorie	B. Regue (25 ^{ème})
3 ^{ème} catégorie	JM. Belin (6 ^{ème}), JP. Chapuis (35 ^{ème}), M. Nollot (50 ^{ème}), A. Desrayaud (54 ^{ème})
4 ^{ème} catégorie	JC. Frassanito (10 ^{ème})
5 ^{ème} catégorie	G. Wnek (3^{ème}), J. Chomaud (15 ^{ème}), A. Regnier (18 ^{ème}), JL. Haustrate (19 ^{ème}), M. Mollon (20 ^{ème}), G. Regnier (23 ^{ème}), A. Pirat (32 ^{ème})

Points bonus : 10 à Guy Wnek pour sa **3^{ème}** place.

- **« Prix R+R »** : le 27/09/2015 – à St Vulbas (01)

2 ^{ème} catégorie	
3 ^{ème} catégorie	M. Nollot (11 ^{ème})
4 ^{ème} catégorie	JC. Frassanito (2^{ème})
5 ^{ème} catégorie	A. Pirat (2^{ème}), J. Chomaud (12 ^{ème}), G. Wnek (16 ^{ème}), A. Regnier (29 ^{ème})

Points bonus : 12 à Abel Pirat et Jean Claude Frassanito pour leur **2^{ème}** place.

Cyclosporatives (5)

- **« Ardes en Cezallier – 53 douze »** : le 05/09/2015
FFC – Ardes sur Couze (63) – moyenne montagne – 124 km (2300 m) ; 76 km (1400 m)
Annulée.

- **« L'écureuil »** : le 06/09/2015
UFOLEP – La souterraine (23) – 147 km; 120 km

Participation de 1 adhérent du VCB : sur le 147 km

147 km (Ecureuil)

B. Blanquart :	Scratch (139 ^{ème} / 305)	Cat MF (17 ^{ème} / 38)	Tps : 04 :51 :50	moy : 30,22 km/h
----------------	------------------------------------	---------------------------------	------------------	------------------

- « **L'Alpigap** » : le 06/09/2015
FFC - Gap (05) – moyenne montagne – 130 km (3000 m) ; 105 km (2500 m) ; 75 km (1700 m)

Pas de participation du VCB

- « **La Forestière Cyclo** » : le 19/09/2015
FFC - Arbent (01) – moyenne montagne – 150 km (2900 m); 125 km (2300 m) ; 85 km (1500 m) et 50 km

Pas de participation du VCB

- « **La Drômoise** » : le 20/09/2015
FFC - Die(26) – moyenne montagne – 147 km (2350 m) ; 119 km (1798 m) ; 70 km (1000 m)

Participation de 1 adhérent du VCB : sur le 119 km

119 km

Eric Pecriaux :	Scratch (167 ^{ème} / 532)	Cat G (34 ^{ème} / 133)	Tps : 04 :19 :14	moy : 27,54 km/h
-----------------	------------------------------------	---------------------------------	------------------	------------------

Points bonus : Aucu

Epreuve VTT (4)

- « **L'Ecureuil du pays viennois (27ème édition)** » : le 06/09/2015

Participation de 5 adhérents du VCB : 4 sur le 50 km et 1 sur le 30 km

50 km

Manu Villette :	Scratch (25 ^{ème} / 104)	Cat A4 (6 ^{ème} / 41)	Tps : 02 :30 :56	moy : 19,88 km/h
Nath. Villette :	Randonnée			
J-P. Revol :	Randonnée			
Gilles Arnaud :	Randonnée			

30 km

F. Chamerat :	Scratch (24 ^{ème} / 138)	Cat A5 (4 ^{ème} / 14)	Tps : 01 :36 :12	moy : 18,71 km/h
---------------	-----------------------------------	--------------------------------	------------------	------------------

Points bonus : 7 à Frédéric Chamerat pour sa 4^{ème} place en catégorie A5 et 5 à Manu Villette pour sa 6^{ème} place en catégorie A4

- « **La Trans Mont d'Or Eric Favre** » : le 06/09/2015

Pas de participation du VCB

- « **La Lyon Free VTT** » : le 13/09/2015

Pas de participation du VCB signalée.

- « **La Forestière** » : le 20 /09/2015

Pas de participation du VCB



Prévisionnel - Novembre

➤ Organisation (0) :

➤ Épreuves sportives

Rallye-Randonnée Route et VTT (7)

- « **Les cîmes de Julienas** » : le 8/11/15 (VTT)
Départ : 69 – Julienas à partir de 8h00 à 9h30 salle polyvalente. 3 parcours : 25 - 35 - 45 km
Informations : www.cimesdejulinas.com
Epreuve ouverte à tous (licenciés et non licenciés) -Port du casque obligatoire
- « **La Saintpierrade VTT** » : le 8/11/15 (VTT)
Départ : 69 – Saint Pierre de chandieu – 8h00 à 10h00 Salle « Le cercle » avenue Amédée Ronin
3 parcours : 10, 23 et 38 km.
Renseignements : <http://cochandieu.jimdo.com>

Grimpée chronométrée

Contre La Montre

Cyclo-cross VTT (6)

- « **Cyclo-cross du Mamelon de Décines** » : le 31/10/15- **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°2/13**
Départ : 69 –Parc du mamelon de Décines à 13h15 (7 –16 ans) et à 15h00 (adultes)
Epreuve ouverte à tous (licenciés et non licenciés) -Port du casque obligatoire
VTT autorisé sans corne.
- « **Cyclo-cross parc du fort de Meyzieu** » : le 8/11/15- **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°3/13**
Départ : 69 –Parc du fort de Meyzieu à 9h30 (7 –16 ans) et à 11h00 (adultes)
Epreuve ouverte à tous (licenciés et non licenciés) -Port du casque obligatoire
VTT autorisé sans corne.
- « **Cyclo-cross de Parilly** » : le 11/11/15 - **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°4/12**
Départ : 69 –Parc de Parilly à 13h15 (7 –16 ans) et à 15h00 (adultes)
Epreuve ouverte à tous (licenciés et non licenciés) -Port du casque obligatoire
VTT autorisé sans corne.
- « **Cyclo-cross de la Feyssine** » : le 14/11/2015 - **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°5/13**
Départ : 69 –Vaulx en velin à 13h15 (7 –16 ans) et à 15h00 (adultes)
Epreuve ouverte à tous (licenciés et non licenciés) -Port du casque obligatoire
VTT autorisé sans corne.
- « **La Ronde du Parc du vieux château de Genas** » : le 21/11/15 - **Challenge FSGT des C-C– épr. n°6/13**
Départ : 69 – Genas (Parc du vieux chateau) à 13h15 (7 –16 ans) et à 15h00 (adultes 17 et +)
Epreuve ouverte à tous (licenciés et non licenciés) -Port du casque obligatoire
VTT autorisé sans corne.
- « **Cyclo-cross Charnoz** » : le 28/11/2015 - **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°7/13**
Support du départemental
Départ : 01 –Charnoz à 13h15 (7 –16 ans) et à 15h00 (adultes)
Epreuve ouverte à tous (licenciés et non licenciés) -Port du casque obligatoire
VTT autorisé sans corne.

CHALLENGE VCB 2015



**Classement provisoire
au 31/09/2015**

		CLM Départ. Corbas 05/09/15	Course sur route Chatenay 05/09/15	Cyclo sportive Ardes en C. 05/09/15	Cyclo sportive L'Écureuil 06/09/15	Epreuve VTT Ecureuil Vienne 06/09/15	Epreuve VTT Trans Mont d'or 06/09/15	Rallye des blanchisseurs 06/09/15	Cyclo sportive L'Alpigap 06/09/15	CLM grimpée de Chaussan 12/09/15	Rallye- Rando Le sanglier 13/09/15	Rallye- Rando La vel'olières 13/09/15	CLM Mongrimoux 13/09/15	Epreuve VTT Lyon free 13/09/15	Rando VTT La Pommiers 13/09/15	CLM Treffort 19/09/15	Cyclo sportive La Forestière 19/09/15	Cyclo sportive La Dromoise 20/09/15	Epreuve VTT La Forestière 20/09/15	Course sur route Parilly 20/09/15	Henry Anglade 26/09/15	Henry Anglade 27/09/15	Course sur route R+R 27/09/15	Cumul saison		
1	BELIN	Jean Michel	6						4											4	50	50		609		
2	PEIXOTO	Julio																				50		601		
3	WNEK	Guy	4																	10	50	50	4	538		
4	CHOMAUD	Joël	4	4																4	50	50	4	537		
5	DENURRA	Louis	4						16							4					50	50		494		
6	RIONDET	Marc		4																	50	50		482		
7	FAURE	Gérard																			50	50		460		
8	VERMOREL	Michel																			50	50		460		
9	PIRAT	Abel		4																				446		
10	CHAMERAT	Frédéric				37														4	50	50	12	429		
11	BADJI	Saïd																				50	50		402	
12	DI RUZZA	Mario																				50	50		400	
13	VIEL	Marc																				50	50		400	
14	FRASSANITO	Jean Claude		4																				392		
15	CHAPUIS	Jean-Pierre	4																	4	50			388		
16	CHARRY	René																				50	50		388	
17	MARY	Laurent																					50		354	
18	BELIN	Muriel																				50	50		350	
19	BOIVINEAU	Serge																				50	50		350	
20	VERMOREL	Annick																				50	50		350	
21	BLANQUART	Bertrand							30													50	50		350	
22	HAUSTRATE	Jean-Luc																		4	50	50		324		
23	DELORME	André																				50			304	
24	DUPEUBLE	Jean-Michel																				50	50		280	
25	POYOL	Georges																				50	50		266	
26	ANDRE	Alain																				50	50		264	
27	VALENCON	Jacques																							260	
28	NIGON	Roger																				50	50		260	
29	DESRAYAUD	Alain		4																	4		50		252	
30	FOURNY	Daniel																					50		250	
31	BELIN	Tanguy																					50		248	
32	ARNAUD	Gilles				30																	50		246	
33	ALLIROL	Gilles																					50		230	
34	BRUYERE	Alain																				50	50		228	
35	NOLLOT	Marcel																							228	
36	CHAPELLE	Pierre																			4	50	50	4	224	
37	MOLLON	Michel		4																					212	
38	REGNIER	Georges		4																		4			212	
39	DEPREZ	Robert																				50	50		200	
40	VETTRAINO	Jérôme																				50	50		200	
41	SAYER	Philippe																				50	50		200	
42	VILLETTE	Manuel				35																	50		193	
43	REVOL	Jean-Pierre				30																	50		190	
44	VILLETTE	Nathalie				30																	50		160	
45	ROSSINI	Patrick																							154	
46	BOURGUE	Nicolas									4											50	50		154	
47	REGNIER	Alain		4																				4	152	
48	MARMOND	Eric																							152	
49	NICOLET	Jean-Claude																				50			150	
50	GAUTHIER	Pierre Alain	4														4								150	
51	COACHE	Thierry																							150	
52	DESROCHES	Maurice																					50	50		150
53	MARAVAL	René																					50	50		150
54	BARTHOLOME	Bernard																					50			140
55	SAPIN	Didier																						50		140
56	AUDIGIER	Dominique																					50	50		138
57	VIVANCO	René																						50		134
58	MARTY	Albert																					50			130



Salle du Garon

3, boulevard des Sports 69530 BRIGNA

Agrément D R D J S R A n° 69.01.1146

Délicé le 04 octobre 2001

contact@velo-club-brignais.com

<http://velo-club-brignais.com/v2/>



Velo Club de Brignais

Initiation et Pratique V T T

Ecole du Vélo

M A J le : 05 09 2015

Programme ND MV



Calendrier prévisionnel des séances d'activités saison 2015 / 2016

Séances le Samedi matin de 09 h 30 à 11 h 30 pour le **groupe P B** - 9 à 12 ans - Benjamins Pupilles - Rassemblement appel au Briscope à 09 h 20 - Retour vers 11 h 30 salle du Garon

Séances le Samedi après midi de 13 h 30 à 16 h 30 pour le **groupe M C** - 12 à 16 ans - Minimes Cadets - Rassemblement appel au Briscope à 13 h 20 - Retour vers 16 h 30 salle du Garon

Acquisitions Techniques conduites par moniteur breveté diplômé d'état deux séances mensuelles, le samedi matin de 09 h 30 à 12 h 30, en alternance - Minimes Cadets

- et Pupilles Benjamins - Rassemblement appel **SALLE DU GARON à 09 h 20 - Retour vers 12 h 30** salle du Garon

Septembre 2015	Octobre 2015	Novembre 2015	Décembre 2015	Janvier 2016	Février 2016	Mars 2016	Avril 2016	Mai 2016	Juin 2016
12	3	7	5	9	6	5	2	7	4
Séance groupe Cohésion Générale Découverte et Reprise	Enduro Pilat KID ou X C	Acquisitions Techniques TRIAL 2 Groupe P B	Acquisitions Techniques DH 2 Groupe P B	Acquisitions Techniques TRIAL 3 Groupe P B	Acquisitions Techniques TRIAL 4 Groupe P B	Acquisitions Techniques DH 4 Groupe P B	Acquisitions Techniques ???? Groupe P B	Tests 2 Manibilité Equilibre Propulsion	SORTIE ESTIVALE Portes d'Auvergne St Paulien 43
19	10	14	12	16	13	12	9	14	11
Acquisitions Techniques TRIAL 1 Groupe P B	Acquisitions Techniques DH 1 Groupe M C	Tests 1 Manibilité Equilibre Propulsion	Acquisitions Techniques DH 2 Groupe M C	Acquisitions Techniques DH 3 Groupe M C	Acquisitions Techniques DH 4 Groupe M C	Acquisitions Techniques TRIAL 4 Groupe M C	Acquisitions Techniques ?????? Groupe M C	X Country	V C B Sortie NOCTURNE
26	17	21	19	23		19	30	21	19
Acquisitions Techniques TRIAL 1 Groupe M C	Acquisitions Techniques DH 1 Groupe P B	Acquisitions Techniques TRIAL 2 Groupe M C	Orientation	Acquisitions Techniques TRIAL 3 Groupe M C		Acquisitions Techniques TRIAL 5 Groupe P B	Orientation	V C B Sortie NOCTURNE	T D J V Sacuny V C Brignais TRIAL-XC
27	25	28		30		26		28	26
H Anglade V T T - http://velo-club-brignais.com/v2/	V T Trèves 21 - 35 km	X Country	Le casque à vélo c'est indispensable !	Acquisitions Techniques DH 3 Groupe P B		Acquisitions Techniques DH 5 Groupe M C		X Country	Adultes Parents Orientation
Calendrier spécifique des épreuves	St Priest sam ?? Oct	Parilly Lundi ?? Nov	Oullins B Sam ?? Dec	Brignais Dim ?? Janv 2016					
Cyclo Cross 2015 / 2016		Genas Sam ?? Nov	Vaux V sam ?? Dec	Francheville					
				Dim ??/01/2016					



PLANNING ECOLE VTT

Saison 2015/2016 1er Trimestre



SEPTEMBRE	Samedi 5	Dimanche 6	Samedi 12	Dimanche 13	Samedi 19	Dimanche 20	Samedi 26	Dimanche 27		
P/B			COHESION 9h20 - 11h30		ATA TRIAL 1 9h20 - 12h30		TRIAL 9h20 - 11h30			
M/C			COHÉSION 13h20 - 16h30		TRIAL 13h20 - 16h30		ATA TRIAL 1 13h20 - 16h30			
CYCLO CROSS										

OCTOBRE	Samedi 3	Dimanche 4	Samedi 10	Dimanche 11	Samedi 17	Dimanche 18	Samedi 24	Dimanche 25	Samedi 31	Dimanche 1
P/B	XC ou PilatKid 9h30 - 11h30		DH 9h20 - 11h30		ATA DH 1 9h20 - 12h30		VACANCES SCOLAIRES		VACANCES SCOLAIRES	
M/C	XC ou reco Pilat 13h20 - 16h30	PilaTrack ?	ATA DH 1 13h20 - 16h30		DH 13h30 - 16h30		VACANCES SCOLAIRES		VACANCES SCOLAIRES	
CYCLO CROSS							SAINT PRIEST	Rando Trèves	DECINES	

NOVEMBRE	Samedi 7	Dimanche 8	Samedi 14	Dimanche 15	Samedi 21	Dimanche 22	Samedi 28	Dimanche 29		
P/B	ATA TRIAL 2 9h20 - 12h30		XC 9h20 - 11h30		TRIAL 9h20 - 11h30		CO 9h20 - 11h30			
M/C	TRIAL 13h20 - 16h30		XC 13h20 - 16h30		ATA TRIAL 2 13h20 - 16h30		CO 13h20 - 16h30			
CYCLO CROSS		MEYZIEU	VILLEURBANNE		GENAS		CHARNOZ			

P/B : Pupilles et Benjamins
M/C : Minimes et Cadets

Lieu de RDV départ : Parking Briscop
Lieu de RDV arrivée : Salle du Garon

ATA : Acquisitions Techniques Approfondies
avec moniteur diplômé d'état

DH : Descente
XC : Cross Country
CO : Course d'Orientation

Lien internet de la sortie du samedi 3 octobre :
<http://www.ompilat.com>

Lien internet de la sortie du dimanche 25 octobre :
http://www.vt-treves.fr/rando_bol_d_air_du_plateau_034.htm



Exploits de nos coursiers

CLM de St Georges d'Espéranche

Le 11/10/2015 Résultat Scratch Gentleman

Comme Jean-Michel l'avait écrit précédemment peu d'engagés du VCB, mais où sont passés les 24 autres ??? dommage, dommage 9/34

Engagés : Louis, Julio en individuel, Emmanuelle Mollon/ Joël en mixte, Jean-Michel/Tanguy Père et fils, Jean-Pierre/Guy, Abel/Joël en + de 130

Classement Scratch	Dossard	Nom & Prénom	Catg	Chrono hh:mm:ss	Vitesse Km/h	Fédération
63	46	Denurra Louis	A	00 :41 :35	37.08	FSGT
82	144	Belin/ Belin Jean-Mi / Tanguy	I	00 :42 :56	35.92	FSGT
89	140	Chapuis/Wneck/jean-P/Guy	E	00 :43 :47	35.22	FSGT
93	135	Peixoto Julio	A	00 :44 :15	34.85	FSGT
96	165	Pirat/Chomaud /Abel/Joël	E	00 :45 :03	34.23	FSGT
117	21	Mollon/Chomaud/Emma/Joël	J	00 :49 :59	30.85	FSGT

Dans l'ordre

Louis, meilleur temps quelle progression !! Bravo

Famille Belin 6 eme dans leur catégorie chapeau Jean-Mi et bravo Tanguy qui n'a plus le temps de s'entraîner Alors là le « Guy a bien joué » avec comme TGV Jean-Pierre, il s'est accroché et il n'a pas lâché bravo (Guy voulait absolument être devant nous) aller savoir pourquoi ?? Ils finissent 1^{er} de la catégorie

Julio n'est pas dans son exercice préféré, il manque une montagne à St Georges (pour lui, pas pour nous)

Abel c'est donné pour objectif 45', sur le plat je peux vous dire qu'il fallait s'accrocher, la 1ere bosse il a fallu gérer, puis la descente et là il sait faire, comme des fous, puis pour terminer les 2 derniers km qui font mal, nous avons perdu du temps, Abel a réussi son objectif, nous finissons 3eme de la catégorie.

Emmanuelle (Joël/Emma) s'est accrochée, un peu juste manque de km cette année, vaillante elle n'a rien lâchée, et puis je n'ai pas le métier que peu avoir Abel « c'est bon, moule, envoi !! »

Le VCB fait 2 podiums : 1 Jean-P/Guy ; 3 Abel/Joël

Bonne soirée

Joël

Enorme la progression de Louis



Exploits de nos coursiers (suite)

Grand Prix Murois à Saint Bonnet de Mure

Bonjour à tous,

Le Challenge Murois, c'est 2 tours de 9,4 km = 18,8 km ; CATEGORIES : IC = 50 à 59 ans / ID = 60 ans et + / GD = 121 ans et +

Belle journée avec du soleil (un peu frais quand même) pas de vent (apparemment) très grosse fréquentations.

Un « Contre la Montre » c'est une épreuve spéciale, rien à voir avec un rythme de croisière qui caractérise les épreuves sur route, ce qui sous-entend que vous devez être capable de faire monter vos pulsations, les tracés font que vous relancez sans cesse l'allure, la capacité d'accélération est importante pour ne pas perdre contact, en bref c'est violent !!!

Abel me dit au départ « tu envoies ensuite tu envoies », et là je dois lui reconnaître une motivation extraordinaire, c'est un guerrier qui ne lâche rien !!!

Dossard	Heure de départ	Nom & Prénom	Catg	Chrono hh:mm:ss	Km/h	Podium m
7	12 :37 :00	Pierre-Alain GAUTHIER	IC	28'42	39,30	
58	13 :28 :00	DENURRA Louis	ID	28'29	39,60	3
107	14 :17 :00	PIRAT/MOLLON /Abel/Michel	GD	31'31	35,79	
156	15 :06 :00	WNECK/CHOMAUD /Guy/Joël	GD	30'04	37,51	
178	15 :29 :00	CHAPUIS/DESRAYAUD/jean-P/Alain	GD	28'50	39,12	3
190	15 :41 :00	PIRAT/BERTRAND/Abel/Jean-Paul	GD	27'50	39,81	1

Marcel, présent pour coacher Florian qui fera en gentleman un temps de 25'48'' (je crois) très belle performance, qui ne sera pas récompensée le organisateurs ont oubliés, la catégorie à Flo ??

Commentaires de retour : Pierre-Alain vient de finir ses 2 tours pas trop satisfait, pas suffisamment maîtriser les relances et changements de rythme il m'annonce un temps à son compteur de 28' et qq'' pas mal quand même !!

Louis, à l'arrivée me dit « je ne connais pas mon temps exact, mais ça été » il finira 3eme sur le podium Bravo Louis

14 :17' (presque 14/18) Abel et Michel au départ, par manque d'entraînement Michel sera dans le rouge au bout de 5 km (tu ne roules pas assez Michel) tour de chauffe pour Abel qui doit refaire un tour

15 :06' Départ de Guy et Joël, nous nous sommes battus (mais pas assez) ce n'était pas le jour pour Guy, je sais qu'il peut mieux faire. Ne pas se poser de questions, pas de calcul, envoi (peut-être la 4^{ème} Place)

Jean-Pierre & Alain (tandem de choc), dommage fin de 1^{er} tour, Alain s'est trouvé dirigé dans le couloir de l'arrivée, le temps de se sortir de la rubalise, Jean-Pierre s'est rendu compte mais au moins 20 secondes sont passées !! Ils perdent la 2eme place Pas vu Abel et Paulo partir, par contre à l'arrivée, le temps pour Abel de retrouver sa respiration, il nous annonce un temps canon qui les propulsent à la 1ere Place. Belle victoire Abel pour un jeune de bientôt 69 ans CHAPEAU.

En conclusion :

3^{ème} Place pour Louis

3^{ème} Place pour J-P et Alain

1^{ère} Place pour Abel et polo

Le mot de la fin, je ne peux qu'encouragé les VCBistes à essayer, une épreuve, le fossé n'est pas infranchissable, à condition de procéder à un petit « lifting » dans votre pratique !! Patience et Entraînement Marcel dit qu'il faut 3 ans pour être bien, donc mieux vaut tard que jamais !!!

Bonne soirée à tous

Sportivement

Joël





Idées de parcours d'automne

Route

80 kms :

Brignais, Le Boulard, Rte de Prasseytout, Bas et Ht Marjon, Chaussan, St Martin en Ht, St André la Côte, Riverie, St Didier s/Riverie, Flassieux, La côte Boissin, Ste Catherine, Le Nezel, St Martin en Ht, Yzeron, Thurins, Soucieu en Jarest, Brignais

88 kms :

Brignais, Chaponost, Brindas, Pollionnay, La Croix du Ban, Le Mas, Chevinay, Col de la Luère, Col de Malval, Yzeron, Col des Brosses, Duerne, La Croix de Trouilloux, St Symphorien s/Coise, Le Nezel, Ste Catherine, Mornant, Brignais

89 kms :

Brignais, Chaponost, Vaugneray, Col de Malval, Courzieu, La Giraudière, Brussieu, St Laurent de Chamousset, Les Halles, Souzy, Grézieu le Marché, Duerne, Col des Brosses, Yzeron, Thurins, Brignais



V.T.T

BRINDAS

-Brignais / Chaponost / le pont de chêne / les deux ruisseaux / Brindas / le Maupas - les Basses Bruyère - Messimy / Soucieux-en-Jarrest / Brignais.
parcours de 35 kms.

LE LONG DES TROIS RIVIERES

-Brignais / Chaponost / le pont de chêne / bois en dessous de Craponne / le long de l'Yseron / Craponne le long du Ratier / la Rapaudière / Pollionnay / Vaugneray / Brindas / Messimy / Soucieux-en-Jarrest / Brignais le long du Garon. entre 40 et 45 kms

LE PARCOURS DES CROIX

-Brignais / Soucieux-en-Jarrest / Messimy bourg / Thurins / la croix Faroussa / le pin des meubles / le Roman / le Rantonnet / Rontalon / la croix Carye / la Chapelle Saint Vincent / descente sur Brignais à voir à la Chapelle.

-Brignais, Soucieux en Jarrest, Messimy, la Basse Bruyère, le Maupas, Brindas, les bois sous Craponne, le pont de chêne, Chaponost, le Gibertin, Brignais.

-Brignais - le barrel - Soucieux en Jarrest – Messimy – Brindas - gué de l'Yseron - le grand moulin - la Patelière - le moulin du Gaut - Francheville le bas - Francheville le haut – Chantegrillet – Comballat - le Vernay – Chaponost – Brignais.



Repas Assemblée Générale

21 Novembre 2015

Partenaire du VCB
pour la Henry Anglade

Restaurant

Le petit meunier

12 Chemin des moulins

69510 MESSIMY

Prix du menu :
32 € boissons comprises

Le bureau a décidé une participation
du club de 15€ par adhérent

Réponse avant le

13 Novembre 2015

Pour le nombre de personnes et le choix des plats,

Soit par courrier, au local salle du Garon,
soit par mail à contact@velo-club-brignais.com

Cocktail des Monts du Lyonnais
ou Kir maison
servi avec ses amuse bouche
∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Entrée au choix
Rouleau de crabe et crevette à la coriandre
Sauce aux petits pois
Ou
Pana cotta de parmesan, œuf poché et asperges
Julienne de coppa
∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Plat au choix
Filet de canette et roulé de cuisse confite au gingembre
Crème brûlée de foie gras et caramel d'épices
ou
Filet de loup meunière aux dés de tomates et câpres
Oignons rouges confits
∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞
Fromage blanc à la crème ou au coulis
ou
Assiette de fromages des monts du Lyonnais
∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞
Assiette gourmande
∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞
Côte du Rhône « Vacqueyras (rouge) – Coteaux d'Ardèche
(blanc et rosé)
Une boisson chaude en fin de repas

Réservation repas du 21 novembre à 20h00 RESTAURANT

« Le petit meunier »

NOM.....

PRENOM.....

Nbre de personnes à 17 €.....soit.....€

Nbre de personnes à 32 €.....soit.....€

TOTAL.....€

Règlement par chèque à l'ordre du VCB

Choix du menu :

<i>ENTREE</i>	Nombre
Rouleau de crabe et crevette	
Pana cotta de parmesan,	
<i>PLAT PRINCIPAL</i>	Nombre
Filet de canette et roulé ...	
Filet de loup meunière	

VELO CLUB DE BRIGNAIS

Salle du Garon
3, boulevard des Sports
69530 BRIGNAIS

SITE INTERNET :

www.velo-club-brignais.com

Agrément DRDJS.RA N° 69.01.1146

Brignais, le 10 Septembre 2015

A TOUS LES MEMBRES DU V. C. B.

Objet :

CONVOCATION

ASSEMBLEE GENERALE

Chers Adhérents,

Nous avons le plaisir de vous inviter à l'**Assemblée Générale**, qui aura lieu le :

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015 à 16 HEURES

Salle AUDITORIUM au Briscope

ORDRE DU JOUR

- Rapport moral
- Rapport financier
- Compte rendu des activités de la saison 2014 / 2015
- Renouvellement du Conseil d'Administration (1)
- Résultats du Challenge VCB
- Questions diverses

(1) Chers amis adhérents : nous vous rappelons que le **Conseil d'Administration du club est démissionnaire**, comme lors de toute assemblée générale annuelle. **Les personnes désirant postuler, sont priées de se faire connaître le plus tôt possible auprès du Président ou d'un membre du Bureau, au plus tard le jour de l'Assemblée Générale.**

Les adhérent(e)s ne pouvant participer à cette Assemblée Générale peuvent donner mandat à un membre du VCB de leur choix, à l'aide du coupon ci-dessous.

NB : chaque membre présent ne peut recevoir plus de 3 pouvoirs

POUVOIR

Je soussigné(e),

NOM.....Prénom.....

demeurant à.....

Membre du Vélo Club de Brignais, donne pouvoir à :

NOM.....Prénom.....

pour prendre part à tout vote et discussion au cours de l'Assemblée Générale du
21 Novembre 2015.

Fait à.....le.....

Signature du Mandant, précédée de la mention "Bon pour Pouvoir"

La coupure annuelle

Poster par Cyclisme-entrainement on oct - 19 - 2013

Dans une saison cycliste il y a 4 grandes périodes, celle qui fait le lien entre deux saisons s'appelle **la coupure annuelle**, ou pour d'autres, hivernale. Elle est à la fois importante et souvent attendue après une longue saison d'entraînement et de compétitions.

Qu'est ce qu'on entend par coupure ?

C'est une période où on coupe toutes les activités physiques, c'est à dire qu'on ne fait plus du tout de sport ! Pour d'autres cela peut être l'arrêt de l'activité principale mais en pratiquant d'autres sports en « loisir » sans but précis.

Quand faire sa coupure ?

En général la coupure intervient quand il n'y a plus d'objectif ou de compétition en vue. Le début de l'automne (courant Octobre) est en général propice puisque l'activité de cyclisme sur route est quasi inexistante (plus de course sur route toutes fédérations confondues ainsi que les cyclo-sportives). A moins d'avoir un autre défi sportif, cela reste en général le moment idéal pour la faire.

Quel est le but de la coupure ?

Le but principal de la coupure annuelle est avant tout de **RÉCUPÉRER, DÉCOMPRESSER, DÉSATURER**, tant au niveau physique (physiologique) que mentale (psychisme).

Physiquement :

Ne plus solliciter son organisme va lui permettre de désaturer de toutes les toxines engendrés par la fatigue qui s'est accumulée durant toute la saison. C'est aussi permettre à l'organisme la réparation des micro-traumatismes musculaire ou ligamentaire en laissant le corps au repos.

Mentalement :

Le sport en compétition impose un entraînement régulier dans des conditions parfois difficiles : chaleur, froid, pluie, de soutenir ses efforts afin de ne pas régresser, subir le stress pendant l'entraînement et lors des compétitions, tous cela amènent obligatoirement à une **saturation mentale**. Forcément il y a un moment où on a plus envie de s'imposer toutes ses sollicitations et notre motivation n'est plus du tout au rendez vous, d'où cette envie soudaine de vouloir « couper » « arrêter » son activité.

Combien de temps ?

Je dirais quelle doit être comprise entre **10 jours et 1 mois** suivant le **profil** du sportif et de son **activité**. Plus on est un sportif de haut niveau plus la coupure devra être courte mais **suffisante**, afin de bien récupérer physiquement et plus particulièrement au niveau psychique du fait des contraintes imposés. Le problème est bien là il faut trouver le bon compromis pour limiter la baisse trop importante de ses capacités physiques tout en ayant suffisamment décompressé au niveau mentale pour retrouver toute la motivation nécessaire.

Un mois de coupure totale sans aucune activité physique, on peut estimer redémarrer pratiquement de zéro plus particulièrement pour les débutants. Cela dit pour un sportif qui a accumulé plusieurs saisons avec peu de coupure cela peut être salvateur de faire une grande coupure. Ce n'est pas rare de voir des sportifs suite à une blessure s'arrêter plus d'un mois et revenir plus fort qu'il ne l'était auparavant. Cela se fera forcément par une préparation plus longue et progressive puisqu'on part d'un niveau inférieur.

Pour un sportif dit « loisir » qui n'a pas spécialement d'objectifs à court terme, la coupure pourra se prolonger sur un mois tout en pratiquant d'autres sports, cela limitera certainement une prise de poids excessive. Elle peut être très courte aussi dû à de l'inactivité.

Une fois encore le mental joue un rôle primordial si on a pas suffisamment décompressé dans sa tête et qu'on s'oblige à reprendre l'entraînement, on risque de le payer rapidement en perdant de sa **motivation** pour ne pas s'être **ressourcer** suffisamment longtemps.

Inversement quand on s'arrête trop longtemps sans activité physique on perd un peu de son dynamisme et on peut avoir tendance à vouloir reculer le moment venu de reprendre son activité, donc attention à une coupure trop longue !

Conclusion

A chacun de trouver le bon timing pour faire sa coupure annuelle, cela dépend avant tout du déroulement de sa saison, ce quelle a générée comme fatigue physique ou psychique.

COMMENT S'ENTRAINER L'HIVER

Par Jean-Baptiste WIROTH Docteur en Sciences du Sport Fondateur de la société de coaching sportif WTS – The Coaching Company®

Site web : <http://www.wts.fr>

Le home-trainer

Le Home-trainer est un outil particulièrement intéressant pour continuer à pédaler en intérieur.

L'intérêt principal du home-trainer est de faire des séances qualitatives et non quantitatives.

La séance type :

Objectif : développer la consommation maximale d'oxygène (VO₂max)

Contenu : Débuter par 20 minutes d'échauffement progressif puis faire 2 séries de 8 accélérations de 30 secondes à votre puissance maximale aérobie avec une cadence comprise entre 100 et 110 rpm. Entre chaque effort, prenez 30 secondes de récupération active sans forcer sur les pédales. Récupérez 4 minutes entre les 2 séries. Terminer la séance par 10 minutes de pédalage à basse intensité.

La Course à pied

La course à pied est une activité particulièrement intéressante. Elle constitue un excellent exercice tant sur le plan cardiaque que sur le plan musculaire. La course à pied doit idéalement être pratiquée sur des terrains souples pour limiter les contraintes traumatisantes.

La séance type :

Objectif : gagner en puissance musculaire

Contenu : Débuter par 20 minutes d'échauffement progressif puis faire 8 à 10 fois 15 secondes d'accélération en escalier. Récupérer en retournant en marchant au point de départ. Terminer la séance par 10 minutes de footing à basse intensité.

La Musculation

En hiver, il est particulièrement agréable de forcer chez soi ou dans une « gym » lorsque les éléments se déchainent à l'extérieur. La musculation présente de multiples avantages, notamment pour les cyclistes en manque de force musculaire.

La séance type :

Objectif : Développer la force

Contenu : Débuter par 15 minutes d'échauffement progressif sur le home trainer puis faire 3 séries de 5 fois (10 flexions en demi-squat / 10 pompes inclinées / 5 flexions sur la jambe gauche seule / 5 flexions sur la jambe droite seule / 5 minutes de home-trainer en endurance). Terminer la séance par 10' de pédalage en souplesse.

La Natation

La natation présente de multiples avantages, notamment celui de travailler le souffle tout effectuant un renforcement musculaire du dos et des épaules

La séance type :

Objectif : Développer le souffle et la consommation maximale d'oxygène

Contenu : Débuter par 300m d'échauffement progressif en alternant crawl et brasse puis faire 10 fois (25 m crawl rapide suivi de 25 brasses en récupération active).

Le ski nordique

La pratique du ski nordique a de nombreux points communs avec le cyclisme, notamment sur le plan cardiaque. En outre, le fait d'être en altitude permet de développer les mécanismes d'oxygénation musculaire (globules rouges, système enzymatique...).

La séance type :

Objectif : amélioration de l'endurance

Contenu : faire un parcours vallonné de 1h30 en restant en aisance respiratoire

Pour ceux qui souhaitent continuer à pratiquer le cyclisme en extérieur malgré des conditions environnementales difficiles, quelques conseils peuvent être formulés :

- Il est tout d'abord fondamental de rouler avec un équipement vestimentaire adapté. L'application du concept des trois couches est tout à fait indiquée : 1 sous vêtement technique respirant + 1 veste intermédiaire isolante et respirante + 1 veste imperméable respirante en wind-stopper ou gore-tex. En parallèle, la protection des extrémités (pieds, mains, tête) doit être optimale.
- Dans un second temps, lorsqu'il fait très froid, il est très intéressant d'effectuer un préchauffage sur home-trainer avant de partir rouler en extérieur. Pour ce faire, il convient de s'équiper comme pour partir rouler en extérieur (veste thermique, sur-chaussures, gants d'hiver, casque...), puis de monter sur un home-trainer et de rouler une dizaine de minutes équipé de la sorte. Lorsque la température monte et que la transpiration commence se faire sentir, c'est que la machine est prête à sortir ! NB : le pédalage sur home-trainer peut être remplacé par des séries de flexions et de pompes.
- Une fois en action, il convient de rouler de manière qualitative en effectuant un travail par intervalles. En terme de nutrition, l'utilisation d'une boisson énergétique chaude est incontournable, la posologie moyenne est de 500ml de boisson par heure d'effort.
- Au retour de l'effort, il convient de se doucher et de se changer rapidement. La consommation d'une collation de récupération est indispensable pour restaurer les réserves énergétiques et favoriser les adaptations physiologiques.

Masse grasse et résistance au froid

L'étude des populations humaines ou animales vivant dans des conditions environnementales glaciales montre que les réserves de graisses sous-cutanées sont une bonne protection contre le froid. En effet, le tissu adipeux sous-cutané permet de limiter les déperditions de chaleur et constitue un stock d'énergie potentiel appréciable pour les situations de disette.

Hormis les adeptes d'expéditions polaires ou himalayennes extrêmes, les cyclistes passionnés des sports d'hiver auront rarement à affronter des situations de disette. Néanmoins, il n'est pas inintéressant de prendre quelques kilogrammes durant l'intersaison, en veillant toutefois à ne pas dépasser le seuil de 5% de son poids de forme.

RHÔNE

LE DÉPARTEMENT

RHONE SAONE ENERGIES

Géothermie / Aérothermie



Le Chauffage Nature



TEL : 04.78.35.85.06

rhsenergies@orange.fr



TERRAZZURA



RESTAURANT PIZZERIA



GIANT LAPIERRE TOOK MATRASPORTS SCOTT TREK

Un espace 100 % vélo



Route

VTT

Ville

Femme

Enfant

BMX

CULTURE VÉLO LYON-OUEST

38-40, route de Brignais
69630 CHAPONOST
69lyon-ouest@culturevelo.com
Tél. 04 72 67 95 77
www.culturevelo.com

CULTURE
vélo
des vélos et des hommes®