



L'info du V.C.B

AVRIL 2020 N° 244

Bulletin d'information du Vélo-Club de Brignais

BRIGNAIS 69
27 SEPTEMBRE 2020

HENRY ANGLADE

CHRONO VTT-VTTAE-DRAISIENNES
& RANDOS GOURMANDES VTT- GRAVEL- MARCHÉ

NOUVEAUX PARCOURS VTT

FRED : 06 23 59 82 84
HENRY.ANGLADE@VELO-CLUB-BRIGNAIS.COM
WWW.VELO-CLUB-BRIGNAIS.COM
RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

Siège social : 3, Boulevard des sports 69530 BRIGNAIS

Site internet: www.velo-club-brignais.com



<i>Sujet</i>	<i>Page</i>	<i>Auteur</i>
Couverture	Page 1	Jean Pierre
Sommaire	Page 2	Jean Pierre
Editorial	Page 3	Jean Michel
CR du CA du 08 avril 2020	Page 4	Jean Michel
Date à retenir	Page 7	Jean Pierre
Cyclo camping n°1	Page 8	Gilles
HA 2020 CR réunion commission avril	Page 10	Frédéric&Jean Pierre
Trans-Pilat	Page 15	Jean Pierre
Transvivaraïs	Page 16	Jean Pierre
Autour du Tour Grand Colombier	Page 17	Jean Pierre
Parcours mai 2020	Page 18	Frédéric
Info Ecole VTT	Page 19	André
Challenge de mars	Page 21	Jean Michel
Classement Challenge mars 2020	Page 24	Jean Michel
Assiduité école VTT	Page 26	Muriel
Home trainer at home	Page 28	Jean Pierre
Urbanisme tactique	Page 32	Jean Pierre
Partenaires	Page 34	

RAPPEL

Pour votre sécurité et pour être en adéquation avec les mesures de confinement, les membres du Conseil d'Administration du Vélo Club de Brignais **annulent tous les rassemblements du club** (réunions internes, sorties communes, école de VTT, cours de gymnastique etc...) jusqu'à nouvel ordre du gouvernement



Président

Vélo Club de Brignais

Salle du Garon3, 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

Avril 2020

Chers amis Sportifs

Dans mon éditto de février, voilà ce que j'écrivais en conclusion :

« La saison sur route va bientôt reprendre avec le Grand Prix d'Ouverture le 1^{er} mars à Vénissieux. Nos coursiers ont déjà coché cette date. Attention j'attends des résultats... Je souhaite une bonne route à nos adhérents lors de nos sorties du week-end. Prudence sur les routes, l'hiver est encore là, malgré les apparences... »

Eh bien en effet, la saison a bien commencé avec une première victoire pour Antony Chamerat au 6^{ème} Prix de Dommartin le 8 mars et de très belles places pour les autres.

Ce même jour quatorze d'entre vous avaient choisi de participer au rallye des oiseaux à Feyzin. La sortie club « VTT Ailleurs le Pilat » du 14 mars, proposée par Jean-Pierre fut également un franc succès avec quatorze participants.

Et puis patatras, l'onde de choc liée à la pandémie de coronavirus qui sévit à l'échelle mondiale, nous oblige depuis le 17 mars à rester confinés à la maison sans pouvoir s'entraîner en extérieur. Du coup la plupart d'entre nous se sont remis activement à la pratique du cyclisme sur home-trainer. Pour ceux qui doivent continuer à aller sur leur lieu de travail et qui peuvent le faire à vélo c'est un moindre mal.

Dans le même temps toutes les compétitions sportives sont annulées ou reportées au moins jusqu'à la fin avril et d'autres bien au-delà. Les championnats départementaux, régionaux et fédéraux FSGT de cyclisme, devant se dérouler respectivement en mai, juin et juillet sont d'ores et déjà tous annulés. Les titres ne seront donc pas décernés cette année.

L'école de VTT, pourrait-elle reprendre à la fin du confinement ? L'organisation de notre TDJV qui est en suspend sera-telle possible ? Autant de questions auxquelles nous ne pouvons répondre pour le moment.

Avec tout ce que nous entendons, il reste difficile de saisir la réalité de la force de ce virus, mais à choisir entre le sport et la vie, il est sage de préférer la protection de la santé. On aura j'espère le loisir de pouvoir profiter de la deuxième partie de la saison, sur nos belles routes et chemins de campagne.

Compte Rendu du Conseil d'administration du VCB

8 Avril 2020 – 18H30 (chacun sa partie à la maison)

Composition du CA :

Jean Michel BELIN, Serge BOIVINEAU, Nicolas BOURGUE, Frédéric CHAMERAT, Thierry COACHE, Jean-Louis FAUROUX et Laurent MARY

Effectifs : point des inscriptions au 8/04 : 151 (144 hommes + 7 femmes, 32 nouveaux, 6 retours). Des licences FFC sont en cours.

- o FFC : 93
- o FSGT : 62
- o Double licence : 14
- o Ecole de VTT : 57

Trésorerie :

- o Recettes : 2.137,60 €
 - o Subvention municipale Brignais (2.000 €)
- o Dépenses : 2.203,08 €
 - o Acompte sortie Ardèche, école VTT – Orientation Vélo et formation encadrant, courses FSGT février, frais bancaires et site internet
- o Les acomptes ont été versés pour le stage de mars et pour la sortie famille en Ardèche. Pour le stage de mars, le remboursement est en attente. Les chèques des participants n'ont pas été encaissés.

Sponsors :

- o Renouvellement à prévoir en 2020 pour 2021
 - o Maison France Confort
 - o Rhône Saône Energie, paiement à venir
 - o SKODA
 - o 2ème année pour Chazal, Maison Barbet, Culture vélo

FSGT :

- o CR de la commission cycliste FSGT du 06/04/20 en visioconférence (Outil zoom)
Résumé du CR reçu par mail :
- I – CYCLOTURISME
En raison des dispositions liées au Coronavirus, les randonnées route et VTT ont été annulées. Celles du mois de mai sont en suspend d'une décision suivant l'évolution de la situation. Une réunion « cyclo » se tiendra le Mardi 9 juin à 18h00 au Siège du comité fsgt69 –rue Sully, suite au CNAV du 7 mars, nous avons eu confirmation qu'aura bien lieu en 2021 le Rassemblement Fédéral du 6 au 12 juin au Puy de Dôme.

II – ROUTE

EPREUVES PASSES

Samedi 7 Mars - 6ème Prix de Dommartin, CC Replonges (Ain) Nombre de participants : 234

- o Course 1 : 104 participants 49 en 4^{ème} catégorie dont 1 féminine et 6 cadets - 48 en 5^{ème} catégorie dont 5 féminines et 1 minime
- o Course 2 : 130 participants : 63 en 1-2^{ème} catégorie (20&43) - 37 en 3^{ème} catégorie dont 1 féminine

A noter : Une grosse chute à un tour et demi dans la course des 1er/2^{ème} catégories

EPREUVES A VENIR

Les courses du mois d'avril sont toutes annulées
Celles du mois de mai sont en suspend d'une décision suivant l'évolution de la situation.
Les championnats départementaux, régionaux et fédéraux devant se dérouler sur mai, juin et juillet sont annulés. Les organisateurs d'épreuves sur les mois d'avril sont invités à informer la commission si les annulations sont fermes ou si des reports dans la saison sont envisagés.

DEMANDE DE CATEGORIE / DECISION DE CATEGORIE

- o Décision de catégorie → RAS
- o Montée de catégorie : 2 (1 de 3 en 2 et 1 de 4 en 3) - (VCB non concerné)
- o Demande de descente : 5 toutes accordées - (VCB non concerné)

Challenge :

- o Avant l'arrêt de toutes les épreuves sportives à partir du 17 mars, nos adhérents ont participé au rallye des oiseaux le 8 mars, à la sortie club VTT ailleurs Le Pilat et à 2 courses sur route :
 - Le Grand Prix d'Ouverture le 1^{er} mars
 - Le 6^{ème} prix de Dommartin le 7 mars :
 - 1^{er} caté : Antony CHAMERAT 1^{er}
 - 3^{ème} Caté : Julio PEIXOTO 28^{ème}
 - 4^{ème} Caté : Jean-Louis FAUROUX 10^{ème}
 - 5^{ème} Caté : Frédéric CHAMERAT 3^{ème}, Joël CHOMAUD 8^{ème}, Jean-Claude FRASSANITO 42^{ème}

Les courses à partir du 14 mars ont été annulées

- o Bilan à ce jour :
 - o 6807 points distribués pour 61 adhérents sur 94
 - o Podium provisoire : F. Chamerat, JP. Revol et JM. Dupeuble

Pour avril, seul le prévisionnel de mai et juin pourra je l'espère nous intéresser.

Route et VTT :

- o Sortie VTT ailleurs le 14 mars dans le Pilat : une très belle sortie de 46 km organisée de main de maître par Jean Pierre, un parcours magnifique, un beau soleil, une belle ambiance avec 14 participants heureux.

FFC :

- o Ecole de VTT :
 - o Les cours sont suspendus jusqu'à nouvel ordre. La fin du confinement ne vaudra pas dire reprise des activités sportives en groupes. Donc nous ne pouvons dire si les cours reprendront avant la fin de saison de l'école prévue le 20 juin.
 - o La FFC a interdit toutes compétitions jusqu'au 1er juin. Les 4 TDJV prévus en mars, avril et mai ont donc été annulés (voire pour certains reportés en octobre).
 - o Les deux TDJV restants, Irigny le 7 juin et Brignais le 14 juin sont en attente d'une décision de la FFC et du comité du Rhône. Celui du VCB reste incertain, nous ne savons pas si les rassemblements sont à nouveau autorisés et si nous aurons le temps de tout préparer : débroussaillage de Sacuny, accords des différents organismes, secouristes et dispo des bénévoles
 - o La Pass'Portes, sortie annuelle du VCB fin juin, a été reportée par l'organisateur au dernier WE du mois d'août.

HA – Dimanche 27 septembre 2020 :

- o 2^{ème} réunion de la Commission le 30 mars en visioconférence
- o Revue des actions en cours (parcours course/rando VTT et marche, cadeau, menu, plaques de cadre, affiche/flyer, sponsors, mairie, secouristes, ...)
- o Prochaine réunion le vendredi 17 avril en visioconférence

Sortie ski :

- o Tignes le 28 mars 2020 → Annulée et report impossible.

Stage Vénasque :

- o Stage vélo du samedi 28 mars au vendredi 3 avril 2020 → Annulée remboursement en cours

Vêtements :

- o La commande a été livrée et est disponible au local. Les gants ont également été réceptionnés mais je n'ai pas pu les déposer en raison du confinement. Il y a aussi un stock de quelques maillots et Cuissards ainsi que des maillots VTT, mais il n'y a plus de Cuissards en XL.

Bulletin mensuel :

- o Choix 1^{ère} page : JP. Revol (libre choix)
- o Edito : JMB
- o Compte rendu au plus tard le 19/04 au soir
- o Diffusion le 22 avril

Questions diverses :

- o Recherche d'une nouvelle remorque pour transporter dans les meilleures conditions une vingtaine de vélos

Date prochaine réunion : **le 5 ou 6 ou 7 mai à 18H30 – chez Jean-Michel si la situation le permet**
(Pas de salle avec la mairie)

DATES A RETENIR



Attention : Les dates des activités peuvent être modifiées selon les directives de déconfinement

5, 6 ou 7 mai : réunion CA 18h30 , lieu à définir

~~Samedi 9 mai 2020~~ reporté au Samedi 23 mai : La Trans-Pilat ; RV 7h20 au Briscope

Du samedi 16 mai au dimanche 24 mai 2020 : sortie familiale à Joyeuse (07)
En attente confirmation

Samedi 30 mai 2020 : la Trans-Vivaraise RV 7h20 au Briscope

Vendredi 15 mai 2020 : 3^{ème} commission HA, 18h30 salle à définir ou visio

Dimanche 7 juin 2020 : Autour du Tour . Le Grand Colombier

Dimanche 14 juin 2020 : TDJV Brignais - **en attente confirmation**

Dimanche 22 juin 2020 : Tour de Lugdunum ; Départ 7h30 au Briscope

RAPPEL des départs

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

Les samedis après-midi à 13h30

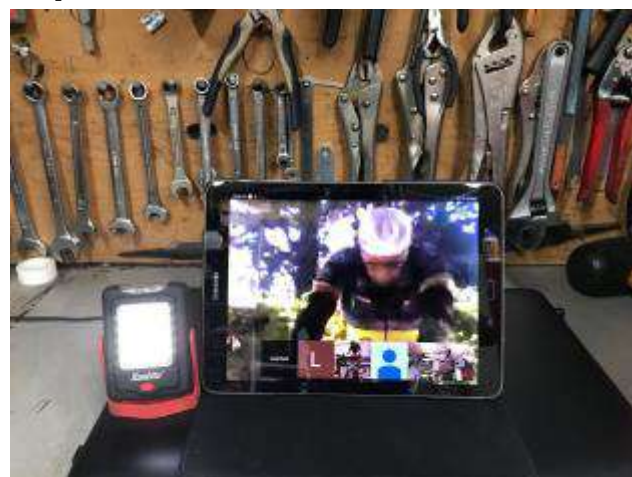
Les dimanches et jours fériés de Mai , Juin , Juillet, Aout à 7h30

La prochaine édition du bulletin vous sera transmise par email

PS : Les personnes désirant faire paraître des articles ou des annonces dans le bulletin sont priées de remettre ceux-ci à Jean Pierre REVOL au 06 14 67 91 17 ou par email : revol.jean-pierre@orange.fr au plus tard le 10 du mois en cours

Entrainement collectif Home Trainer en Visio

*Les mardi, jeudi et samedi à 15h00 ,
Frédéric vous propose de le rejoindre
pour pédaler ensemble
Prenez contact avec lui 06 23 59 82 84*



Vélo taf, Vélo urbain, Course cycliste, VTT, VAE, Gravel, BMX, cyclospor, randonnée.....etc...etc les pratiques de notre sport favori sont multiples, et tant mieux.

J'inaugure ici une nouvelle rubrique dédiée au cyclo camping en espérant vous donner envie. On ne va pas trop s'embarrasser de définitions. Le cyclo camping c'est du vélo...et du camping, c'est voyager en autonomie. Et ces deux mots sont importants car ils conditionnent tout le reste.

Ci-joint un article, écrit en 2014, lors de mon tour d'Europe en vélo.

Départ 2014 par Via Rhona



Le cyclo camping, bien plus qu'un moyen de transport.....

Je pratique le vélo depuis des années. Bien que mes performances soient riquiqui, je qualifie pompeusement ma pratique de 'cyclo sport'. C'est plus du vélo sport que du vélo plaisir.

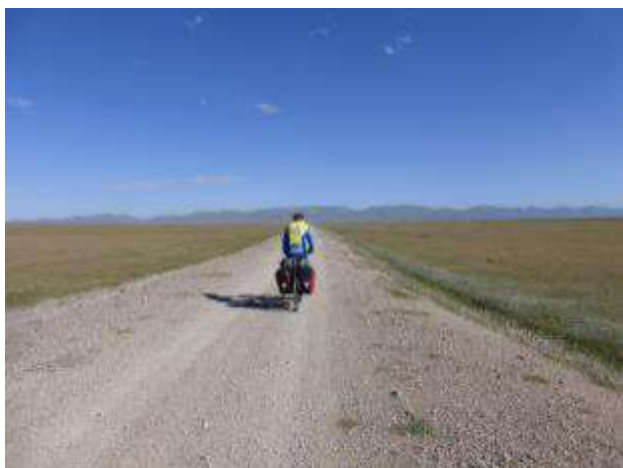
Lors de cet Europabiketour 2014, j'ai redécouvert un vélo inédit.

En cyclo camping on a le temps, et donc on peut observer, ressentir, découvrir, réfléchir....

Je suis en contact charnel avec les éléments. Je redécouvre des sensations. Le froid fouette mes bras nus, je dois les protéger. De façon bien agréable, la pluie vient refroidir mes cuisses chauffées par l'effort. Le soleil brule toute parcelle de peau pas encore brunit par le temps. Le vent est un compagnon peu fiable, trop souvent je dois produire plus d'énergie pour combattre la brise. Lestée de ses sacoches, ma monture est bien vulnérable. Les bourrasques latérales dévient ma trajectoire.

Le beau silence de la mécanique est signe que tout va bien à bord : pas de bruit moteur, pas d'auto radio. Je peux écouter la nature et la vie environnante. Tel un fauve dans la savane, mon silence est un atout pour surprendre le gibier. Bien souvent j'approche, à quelques mètres, des chevreuils, des renards, des oiseaux.

Kyrgyzstan 2018



Son Kul



Bivouac sur la route du Kegetti pass 3800m

Le spectacle est visuel sur 360 degrés, bien mieux qu'au cinéma. Les yeux sont sollicités au maximum de leur mobilité.

Par son agilité et sa simplicité ma belle machine décuple les possibilités. Le GPS est la seule concession faite à la modernité. Quel plaisir de naviguer en terre inconnue comme dans son jardin. La devise du projet : 'le monde est un village' prend tout son sens. Ainsi équipé, je zappe goulument entre villages perdus dans la montagne et hyper centre des grandes métropoles. Selon mon humeur, je peux enchaîner les kilomètres vent dans le dos, ou flâner sur les chemins de terre. Tout devient possible.

Bien au-delà du vélo - moyen transport, j'ai découvert le vélo – moyen de communication et créateur de rencontre.

Voyager en cyclo camping, c'est envoyer des messages. Pas de mur, pas de toit, pas de cocon je suis ouvert à la nature et aux autres. Pas de moteur, pas de bruit, mon approche est douce et silencieuse. Je suis humble, je respecte votre environnement, je vais me faufiler parmi vous. Ma monture est chargée de l'essentiel, je viens de loin, j'ai peu de moyens, J'ai peut-être faim, surement soif, je cherche un endroit où dormir. Quelle idée saugrenue de voyager en vélo, à l'époque de l'avion pas cher. Ce type-là est soit un grand sportif, soit un peu barjot. Et puis cet individu est venu chez nous dans notre petit village où personne ne vient, c'est un honneur immense, nous sommes fiers. C'est une marque de reconnaissance. Il faut lui offrir l'hospitalité ou l'inviter pour un thé, pour comprendre, et éventuellement l'aider. A l'opposé, dans les sites touristiques réputés ou les centres villes, ma bicyclette perd ses attributs et redevient anonyme parmi la foule, pas un regard, pas une question. Je redeviens un portefeuille sur pattes.



Ladakh 2019

L'hiver à la maison, j'adore faire du feu dans la cheminée. J'aime rester de longues heures à admirer les couleurs et les formes sans cesse renouvelées des flammes. La chaleur vient nous réchauffer et l'odeur du feu de bois nous régale. Je retrouve des instincts basiques de l'homme des cavernes. En cyclo camping sauvage, j'ai éprouvé des sensations identiques. Avant de pouvoir se reposer, il faut trouver un endroit adéquat pour planter la tente. Tourner en rond plusieurs fois un peu comme le font les chiens avant de s'endormir. Vérifier que l'on est en sécurité. Ensuite seulement on peut se poser. La tente est un abri bien dérisoire, on y retrouve des instincts d'animal. J'ai l'impression d'habiter dans une caverne. Il faut disputer les lieux aux chiens errants, ou encore vivre proche des fourmis ou des limaces. Parfois des chiens, des chats viennent nous visiter pour récupérer quelques restes de nourriture, un peu comme les hyènes disputent une proie aux grands fauves. Dormir en contact direct avec le sol permet de retrouver un lien corporel avec la terre.

Lorsque le vacarme humain s'est éteint, je découvre, la nuit, un monde plus discret mais bien autant agité : le vent dans les arbres, les bruissements de la forêt, l'obscurité et son décor d'étoiles. En Turquie, je reçois aussi l'appel à la prière atténué par les distances mais en stéréo. Tous les villages sont calés sur le même horaire. Ce chant un peu lugubre, apporte une dimension mystique, spirituelle à cette communion avec la nature.

Réunion Henry Anglade le vendredi 17 avril 2020 à 18h30 en Visioconférence

Début de la réunion 18h30

8 Présents :

Jean-Michel DUPEUBLE, Gilles ARNAUD, Michel MAZZOCCO, Daniel OLIVIER, Dominique AUDIGIER, Jean-Louis FAUROUX, Jean-Pierre REVOL & Frédéric CHAMERAT.

Absents excusés :

Nicolas BOURGUE, Guy WNECK Joël CHOMAUD, Marc RIONDET
Annick VERMOREL a envoyé un mémo, qui a été intégré à ce compte rendu.

A l'ordre du jour :

- Dates objectives
- Réservation motards
- Réservation Secouristes
- Point Sponsors
- Activités HA 2020,
- Organisation fonctionnelle
- Parcours course et randos (Vtt & Marche)
- Plaques de cadre
- Flyers
- Ravitaillement
- Tri selectif
- Tarifs
- Cadeau de bienvenue et Tombola
- Inscriptions
- Repas
- Sponsors
- Plaquette
-



Calendrier (rappel) : => Jean-Pierre

- Réunions commissions HA 18h30/21 h
 - o Vendredi 21 Février – Villa de la Giraudière – Salle Jamayère
 - o Vendredi 20 mars - ~~Villa de la Giraudière – Salle Jamayère~~ => en visioconférence Hangouts
 - o Vendredi 17 avril – ~~Salle du Garon~~ => en visioconférence Hangouts
 - o Vendredi 15 mai - Salle du Garon si mise à dispo par la mairie
 - o Vendredi 26 juin - Salle du Garon
 - o Vendredi 4 septembre : Salle à définir
- Soirée information aux bénévoles vendredi 18 septembre 18h30/21h
 - o Vendredi 18 Septembre – salle à définir
- La Henry Anglade
 - o Vendredi 25 septembre 2020 salle du Garon 13h/21h
 - o Samedi 26 septembre 2020 : toute la journée : salle du Garon et salle convivialité, A partir de 12h : salle multiactivités
 - o Dimanche 27 septembre 2020 toute la journée : salle du Garon, salle convivialité, salle multiactivités

Réunion Henry Anglade le vendredi 17 avril 2020 à 18h30 en Visioconférence

- Soirée remerciements sponsors et bénévoles 18h30/21h
 - o Vendredi 16 octobre 2020 salle à définir

Dates avec des objectifs de date au + tard :

- Réserver les motards => Frédéric a eu le motard de l'édition 2018 ; il est partant
- Réserver les secouristes (Croix Blanche) => La croix blanche n'est pas disponible. Annick a validé avec CFS69, nous sommes en attente de la convention. Tarif identique à 2019.
- Courrier mairie pour confirmation salles et matériel : => Suite au courrier d'Annick en mars, nous n'avons pas retourné. Vérifier la boîte aux lettres du Club.
- Dossier avec assurance à la FSGT => Annick demande assurance à faire à la FSGT. Mais la FSGT est fermé jusqu'à mi-mai. Jean-Michel Belin suivra alors la demande . En // le dossier FSGT est à constituer : Plaquette, secouristes, circuits course avec repérage signaleurs, temps de passage, Formulaire G. Objectif envoi début mai
- Dossier préfecture au plus tard => début juin : sera finalisé après retour de la FSGT et FFC ; Annick et Jean-Pierre
- Voir les sponsors Henry Anglade pour le mois d'avril => suivant les contacts ci-dessous

Compte tenu de la période il est difficile de contacter nos sponsors habituels, nous prenons l'option de reconduire ceux de l'année 2019 pour la plaquette et les personnes citées reprendront contact au plus tôt pour valider ce choix

- o Fleur de pot, Fraîcheur Plus, Carrefour, Caféone, Cave des Gônes => Jean-Pierre
- o Clauger, Fontana => Annick
- o OPH le camion => Gérard Faure
- o CyclExperts => Guy Wnek
- o Arteba => Marc Riondet
- o Unimat => Joël Chomaud
- o CultureVélo, Salev, Skoda => Frédéric
- o Subvention du Rhône => Serge Boivineau fait la demande la semaine prochaine
- o Conseil départemental (équipement) => Marc Riondet
- o Député => à voir
- o La Région Aura => à voir
- o DiffuSport => à rajouter sur la plaquette
- o Uniforme : prendre contact avec Ludo CURABET Mob 06-63-07-91-74 => Jean-Louis Fauroux



Activités : => Jean-Pierre, Frédéric & Abel

Les circuits VTT ont été préparés ,(voir tableau déjà transmis)

- Chrono 35 Km ouvert à tous => Jean-Pierre & Frédéric
- Chrono 46 Km ouvert à tous ainsi qu'au Tandem et VTAE sauf les jeunes
- Rando VTT entre 5 parcours secteur de Mornant « parcours des Cochons » (28, 36, 45, 52 & 59 Km)
- Rando VTT accompagné de 12 km => sous l'égide de l'école VTT
- Draisiennes pour les 3 à 5 ans => Jean-Luc Hastrate et André Delorme les fédérateurs
- Rando Marche à confirmer => OK Abel un seul circuit 12km coté Chaponost
- Rando Route ; nous supprimons pour 2020

Réunion Henry Anglade le vendredi 17 avril 2020 à 18h30 en Visioconférence

Pour ces parcours ; Jean-Pierre a comptabilisé le besoin de 39 signaleurs/contrôleurs « course » et 3 signaleurs « rando »

Tous les parcours seront à valider sur « sentiers » lors du déconfinement.

Ravitaillements : => Frédéric

Voir possibilités d'avoir des restaurateurs « déportés » Petit Meunier, Maison Barbet à confirmer et autres tels que producteurs charcuterie, coopératives, viticulteurs

Positionnement ravitaillements des randonnées à 15 Km, 30Km & 45 Km,

un gros ravitaillement aux Porcelets où tous les circuits passent 1 ou 2 fois

un pour les 2 circuits les + longs vers St Didier de Riverie

Positionnement d'un ravitaillement des courses vers Chateaufieux ou Grand Croix

Inscriptions : => Gilles

- Nous continuons avec Vélo101, cela s'est bien passé en 2019
- Cependant le classement a été difficile à cause de certaines cases non remplies.
- Pour 2020, mettre en exergue les quatre cases obligatoires.
- Gilles reprend contact avec Vélo101 en avril pour faire un point sur le timing .

Repas, => Jean-Michel et Dominique

Nous restons sur notre classique

- Entrée : Carotte (0,37€/personnes) ou taboulé (Annick préfère le taboulé)
- En plat : Saucisse Lentille (notre identité)
- En dessert : Camembert & Pomme (pomme chez producteur), voir un gâteau marbré

Gilles fera un budget en fonction des tarifs Métro : base 600 repas



Tri sélectif : => Gilles

Gilles Arnaud se propose de trouver une organisation pour un tri sélectif Gilles avance sur le sujet des équipements recyclables et/ou compostables, voire de la vaisselle louée et lavable . Voir également le coût de plateaux compartimentés plus faciles à remplir et plus légers

Annick indique que le CREDIT MUTUEL, nous offre nappes, gobelets, serviettes, assiettes (ce qui limite nos dépenses pour ce genre d'achats, c'est bien ça René ?) ; donc à voir notre budget ???

Annick a fait la demande à la mairie la mise à notre disposition de bennes différenciées.

Gilles demande quelles sont habituellement les quantités commandées . Gilles a l'inventaire réalisé par René après le Cyclo cross

Tarifs

Reconduction des tarifs 2019 sauf

- 11€ au lieu de 12€ pour les randos VTT, gravel, VTTAE
- Pas de majoration pour la marche : 7€ fixe

Plaques de cadre : => Frédéric -> prévoir une journée fabrication fin juin

- Coût en interne 100 €uros (feuille plastifiées)

Réunion Henry Anglade le vendredi 17 avril 2020 à 18h30 en Visioconférence

- **Amélioration de l'outillage de perforation à revoir** Gilles souhaite que l'on investisse dans l'achat d'une foreuse (120€) proposition à faire au CA
- Frédéric a réalisé un prototype, validé par tous.
- Serge a réalisé le publipostage avec les numéros.

Cadeau et tombola 2020 : => Frédéric

- Voir la liste en pièce-jointes des retours de devis des cadeaux
Sacs à chaussure (2,88€), casquette de ville (2,88€), Bidon (2,88€), Tour de cou 2,88€, T-shirt (2,94€)

Nous validons la casquette de ville pour 350 pièces à 2,88€ pièces soit 1008 € TTC

Il nous reste ; 170 manchettes & 150 chaussettes. Soit un total de 670 cadeaux disponibles.

Le cadeau de bienvenue ne sera remis qu'aux 400 premiers inscrits

Pour rappel, montant des manchettes de 2019 : 3,80 x 650 pièces = 2.470 € TTC

Cette baisse notable de budget cadeaux va nous permettre d'achalander notre tombola avec des lots de valeur (vélo, télévision, cafetière, coupe-vent, autres...) ainsi que des lots moins importants mais sympathiques et pour terminer des lots de consolation.

Mairie : => Annick

Annick a réalisé le projet de lettre de confirmation pour la réservation du Complexe Minssieux + Salle du Garon et demande de matériel, document envoyé à Jean-Pierre, avec un paragraphe relatif à la "HA ECO RESPONSABLE".

Par contre, nous n'avons pas de retour... Peut-être dans la boîte aux lettres du club, mais comment les récupérer, car la salle est confinée ?

SECOURISTES : => Annick

Annick a envoyé un mail à la Croix Blanche. Malheureusement, ils ne sont pas disponibles. Cependant, ils nous ont communiqué une liste d'autres associations. CFS OK

Plaquettes : => Frédéric

Le Flyer a été repris par Mickaël . OK de tous

Suite à la présentation du premier prototype de plaquette, des modifications sont à prévoir :

- Baisse de 1 € sur les randonnées VTT pour être plus attractif, et concurrentiel.
- Autres tarifs inchangés
- Mettre en avant nos tarifs « Famille » et « Groupes »

Changer :

- L'horaire de 9h31 du départ encadré
- Majoration à partir du lundi 21 septembre 2020
- Pas de prénom sur la plaque de cadre, sauf pour les draisien
- Ligne « J'aime la nature, etc... » plus gros
- Page 4 ; rajouter Gravel et VTAE
- Modifier en bas « Classement et récompenses à partir de 13h »
- Rajouter « dans les premiers de sa catégorie »
- Rajouter « sa draisienne, son casque et ses gants (obligatoire^S). »

Le règlement complet sera mis sur le site du club : en cours de rédaction par Jean Pierre

Récompenses

Michel va établir la récap des récompenses . En restant sur la base de récompenser les 3 premiers de chaque catégorie la course 35 km , 8X3 récompenses complémentaires sont à prévoir

Michel rappelle qu'en 2019 il y avait 47 coupes

Si pas assez de coupes, on pourrait donner des médailles

Ne pas oublier la catégorie tandem

Communication : => Frédéric

Inscrire notre événement sur les sites internet suivants ;

- Vetete ; www.vetete.com, Vttrando : www.vttrando.fr, Sorties randon.fr, Calendrier du sportif www.calendrier.dusportif.fr , Vélo vert www.velovert.com

Gilles constate que les clubs limitrophes ne viennent pas trop à la HA . Il se propose de contacter leur président pour les inciter à inscrire la HA sur leur calendrier Tout d'abord Montagny à suivre Charly,Soucieu



=>.....miam miam

Fin 21h00

Si le coeur vous en dit , venez nous rejoindre pour la préparation de notre évènement. D'avance merci.



Samedi 30 mai 2020

La Trans-Pilat

110 - 160 - 175 km

Rassemblement à 7H20

Pour un départ groupé à 7 H 30 du
BRISCOPE

160 et 175km Casse Croute à Bourg d'Argental



GROUPE 1 – 175 kms 2890m déniv	GROUPE 2 - 160 kms 2240m déniv	GROUPE 3 – 110 kms 1520m déniv
	BRIGNAIS LE BOULARD ST LAURENT D'AGNY MORNANT BELLEVUE RIVE DE GIER LA GRAND CROIX L'HORME ST CHAMOND	
ST MARTIN EN COAILLEUX CHAVANOL LE PLANIL	IZIEUX	
	LA VALLA EN GIER CROIX DE CHAUBOURET LE BESSAT TARENTEISE COL DE LA REPUBLIQUE ST REGIS DU COIN COL DU TRACOL ST SAUVEUR EN RUE BOURG ARGENTAL	LES SAGNES LE PLANIL MONTEILLER DOIZIEUX TERRASSE SUR DORLAY CROIX DU MAZET
→ GRAIX COLOMBIER GIRODET COL DE L'OEILLON	COL DU BLANCHET ST JULIEN MOLIN MOLETTE ST APOLINARD MACLAS	
PELUSSIN		
	PAVEZIN STE CROIX EN JAREZ RIVE DE GIER GIVORS BRIGNAIS	

Bonne route à tous.

Le port du casque est OBLIGATOIRE et la tenue vivement conseillée



Samedi 30. mai 2020

En **GROUPE** à travers les forêts de mélèzes du **Pilat** et du **Vivaraïs**

La Trans – Vivaraise du **Vélo Club Brignais**

95 - 178 - 195 km **trois parcours au choix**

DEPART GROUPE à 07H30 du BRISCOPE Rendez vous à 7H20

sorties 195 km et 178 km avec arrêt casse croute à St Genest Malifaux
Boulangerie-Café des Sports 04 77 51 21 36 **NOUVEAUTE 2019**

Groupe 1 195 km Dén 3020m	Groupe 2 178 km Dén 2570m	Groupe 3 95 km Dén 1030m
BRIGNAIS - 220 m GIVORS CROIX REGIS - 501 m LE PILON PELUSIN via D19 - fontaine		
MACLAS SAINT APPOLINARD SAINT JULLIEN MOLIN MOLETTE COL du BANCHET – 678 m BOURG ARGENTAL BURDIGNES - 935 m via D 29 fontaine		D 62 - CROIX de MONTVIEUX - 811 m THEY TERRASSE EN DORLAY - fontaine LA GRAND CROIX LORETTE
Col de la CHAROUSSE - 1238 m LES SETOUX via D 184 fontaine RIOTORD MARLHES via D 501 Saint Genest Malifaux (113km)	ST SAUVEUR EN RUE Via N 503 fontaine LES TROIS CROIX Via D 22 Saint Genest Malifaux (96 km)	
FONTFIOLAND TARENTEAISE via D 37 LE BESSAT via D 8 La CROIX de CHAUBOURE T- 1201 m D 63 - COL de l'OEILLON – 1233 m D 63 - CROIX du COLLET 1 km à droite :source D 7 - COL de PAVEZIN – 651 m		
RIVE DE GIER GIVORS BRIGNAIS		

Bonne route à tous.

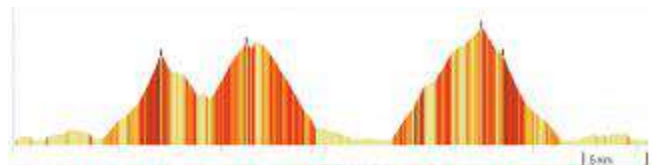
Le port du casque et la tenue du V C Brignais sont INDISPENSABLES pour assurer notre sécurité et notre cohésion de groupe.



Cette année, nous vous proposons de réaliser la fin de parcours de l'étape 15 du Tour de France qui part de LYON et arrive au GRAND COLOMBIER pour 175km

Pour notre part, nous nous élancerons de Belley pour retrouver le parcours du Tour à Artemare, viennent ensuite les montées de la Selle de Fromentel, du col de la Biche et du Grand Colombier depuis Culoz, puis retour sur Belley

TOTAL 122 km et 3348m de dénivelé



Trajet : Brignais - Belley – 108km 1h30 via A43

Rendez vous à 7H au Briscope pour le covoiturage

Arrivée à 8h45 sur parking Carrefour, Zone artisanale de l'Ousson

Le casse-croûte du midi sera réalisé en boulangerie ou en bar(si ouvert), se trouvant sur notre parcours(du côté de Culoz) et suivant notre vitesse d'avancée.

Lien Openrunner : <https://www.openrunner.com/r/11206109>

Pour tout renseignement, organisation covoiturage, etc... vous pouvez nous contacter

Frédéric Chamerat Mobile : 06-23-59-82-84 ou mail : f.chamerat@gmail.com
 Jean Pierre Revol Mobile : 06-14-67-91-17 ou mail : jean-pierre.revol@orange.fr

Merci de votre retour au plus tôt, pour organiser le déplacement



Départs fixés à 13h30 les Samedis & à 7h30 les Dimanches au Briscope

samedi 9 mai 2020		dimanche 10 mai 2020	samedi 16 mai 2020		dimanche 17 mai 2020
ANNULE		ANNULE	1^{er} groupe	2^em group	1^{er} & 2^em group
			129 km	92 km	116 km
			Brignais	Brignais	Brignais
			St Romain en Gal	St Romain en Gal	Chaponost
			Croix Régis	Croix Régis	Brindas
			Echalas	Echalas	Grézieu la Varenne
			Trèves	Trèves	Marcy l'Etoile
			Longes	Le Pilon	La Tour de Salvagny
			Col de Chassenoud	La Chapelle Villars	Dommartin
			La Chapelle Villars	Col de Grenouze	Lozanne
			Col de Grenouze	Col de Pavazin	Les Ponts Tarrets
			Col de Pavazin	Pélussin	Dième
			Croix Mazet	Croix Régis	Ternand
			Croix de Montvieux	Givors	Les Ponts Tarrets
			-> Pelussin	Brignais	-> Sarcey
			Col de Pavazin		Pont de Dorieux
			Rive de Gier		Lentilly
			Givors		Pollionay
			Brignais		Vaugneray
					Brindas
					Chaponost
					Brignais
samedi 23 mai 2020		dimanche 24 mai 2020	samedi 30 mai 2020		dimanche 31 mai 2020
LA TRANSPILAT		1^{er} & 2^em group	LA TRANSVIVARASE		1^{er} & 2^em group
180 km	155 km	114 km	195 km	178 km	100 km
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais - 220 m	Brignais - 220 m	Brignais
Le Boulard	Le Boulard	Givors	Givors	Givors	Givors
St Laurent d'Agn	St Laurent d'Agn	Vienne	Croix-Régis - 501 m	Croix-Régis - 501 m	Vienne
Mornant	Mornant	St Sorlin de Vienne	Le Pilon	Le Pilon	St Sorlin de Vienne
Bellevue	Bellevue	Cour et Buis	Pelusin	Pelusin	Cour et Buis
Rive de Gier	Rive de Gier	à dte D37	Maclas	Maclas	St Julien de l'Herms
La Grand Croix	La Grand Croix	à dte D51	Saint Appolinard	Saint Appolinard	Villeneuve de Marc
L'Horme	L'Horme	Villeneuve de Marc	Saint-Julien-Molin Molette	Saint-Julien-Molin Molette	Meyssiès
St Chamond	St Chamond	Eyzin Pinet	Col Banchet - 678 m	Col Banchet - 678 m	Eyzin Pinet
St Martin en Coailleux		Vienne	Bourg Argental	Bourg Argental	Vienne
Chavanol	Izieux	Givors	Burdignes - 935 m	Burdignes - 935 m	Givors
Le Planil		Brignais	Vanosc		Brignais
La Valla en Gier	La Valla en Gier		Col Charousse - 1238 m	St Sauveur en Rue	
Croix de Chauboutret	Croix de Chauboutret		Les Setoux		
Le Bessat	Le Bessat		Riotord Fontaine		
Tarentaise	Tarentaise		Marlhes	Les Trois Croix	
Col République	Col République		St Genest Malifaux	St Genest Malifaux	
St Regis du Coin	St Regis du Coin		Fontfioland	Fontfioland	
Col Tracol	Col Tracol		Tarentaise via D37	Tarentaise via D37	
St Sauveur en Rue	St Sauveur en Rue		Le Bessat via D8	Le Bessat via D8	
Bourg-Argental	Bourg-Argental		La Croix Chabouret 1201 m	La Croix Chabouret 1201 m	
-> Graix	Col du Blanchet		Col Oeillon 1233 m	Col Oeillon 1233 m	
Colombier	St Julien Molin Molette		Croix du Collet	Croix du Collet	
Girodet	St Apollinar		Col de Pavazin	Col de Pavazin	
Col Oeillon	Maclas		Rive de Gier	Rive de Gier	
Pelussin	Pelussin		Givors	Givors	
Pavazin	Pavazin		Brignais - 220 m	Brignais - 220 m	
Ste Croix en Jarez	Ste Croix en Jarez				
Rive de Gier	Rive de Gier				
Givors	Givors				
Brignais	Brignais				
		éventuellement 3è group : parcours à déterminer au départ			
du samedi 16 mai 2020 au dimanche 24 mai 2020		SEJOUR FAMILIALE ARDECHOIS A JOYEUSE (07) en attente confirmation			



Vélo Club de Brignais Ecole du V T T - avril 2020

Des **informations**, des Nouvelles, des **Brèves**, des **Chiffres**, des **Dates**, des **Photos**, des **Faits**.

Informations conjoncturelles

Bonjour à toutes et tous,

Nous ne vous apprenons rien concernant la pandémie de coronavirus qui sévit actuellement en France et partout ailleurs dans le monde.

*Afin de suivre les directives et consignes du Président Macron, c'est à dire la fermeture des écoles et limiter les déplacements et rassemblements de personnes, **nous avons décidé de suspendre, jusqu'à nouvel ordre, tous les cours de l'école VTT du samedi matin.***

L'objectif premier est de protéger vos enfants, leur entourage ainsi que les encadrants bénévoles du club.

Nous sommes certains que vous comprendrez ces mesures exceptionnelles et citoyennes et nous souhaitons tous nous retrouver très rapidement sur nos VTT !

Merci, sportivement.

Jean-Michel Belin - Président du V C Brignais

Thierry Coache - Responsable de l'école VTT

Notes conjoncturelles

*En fonction des directives et consignes pouvant être émises prochainement par les autorités, **les indications, le calendrier prévisionnel T D J V Rhône ci-après restent soumis à toutes modifications.***

Pour tout renseignement complémentaire, merci de prendre contact auprès des instances directionnelles du **V C Brignais** pour suite à donner.

Trophée Départemental du Jeune Vététiste **RÈGLEMENT 2020 - Rhône**



Les prochaines épreuves du Trophée Départemental des Jeunes Vététistes
T D J V Rhône 2020 , annoncées au calendrier prévisionnel sont :

Dimanche 17 mai à Ambérieu TRIAL et ENDURO

Dimanche 07 juin à Lyon V T T La Sarra XC/Enduro et Descente

Dimanche 14 juin à Sacuny V C Brignais TRIAL / XCcountry

Merci de bien vouloir réserver ces dates, Le **Règlement définitif**, les **résultats**,
classements de chaque manche vous sont précisés sur le site suivant :

<http://www.tdjvrhone.com/>

Pour la dernière manche, le dimanche **14 juin 2020**, l'indication précise
des **coordonnées G P X** du parking **SACUNY** à utiliser est définie ci-dessous :
TDJV V C Brignais - Parking ZAC Sacuny 88, rue Henri Malartre 69530 Brignais
45° 41" 11' N , 4° 46" 06' E - Entrée du sentier de Sacuny



CHALLENGE VCB 2020

MARS : Activités du 1er au 31 Mars 2020

➤ Organisation (0)

➤ Épreuves sportives (20)

Rallye-Randonnée Route et VTT (5)

- « **LA CYCLO DE LYON** » : le 02/03/2020 (Route)

Pas de participation du VCB signalée.

- « **Le Rallye des oiseaux** » : le 08/03/2020 (Route et VTT)

Participation de : Abel Pirat, Alain Bruyère, Albert Marty, Georges Poyol, Gilles Arnaud, Jean-Louis Fauroux, Jean-Pierre Revol, Thierry Meynaud, Joël Chomaud, Marc Riondet, Michel Mollon, Said Badji, Jean Michel Dupeuble et Frédéric Chamerat.

- « **Sortie club VTT Ailleurs Le Pilat** » : le 14/03/2020 (VTT) - 46 km avec 1540 m de dénivelé +

Participation de : Pierre Tissandier, Abel Pirat, Alain Bruyère, Georges Poyol, Gilles Arnaud, Dominique Audigier, Nicolas Bourgue, Jean-Louis Fauroux, Jean-Pierre Revol, Daniel Olivier, Jean-Noël Peillon, Ryan Mogenet, Jean Michel Dupeuble et Frédéric Chamerat.

- « **Rallye cyclo de printemps** » : le 15/03/2020 (Route)

Rallye annulé, suite aux recommandations des fédérations sportives, relatives à l'épidémie de COVID-19.

- « **Randonnée de Crottet** » : le 21/03/2020 (Route et pédestre) - **Coupe de l'amitié FSGT – épreuve n°1**

Randonnée annulée, suite aux recommandations des fédérations sportives, relatives à l'épidémie de COVID-19.

Courses sur route FSGT (4)

- « **Grand Prix d'Ouverture** » : le 01/03/2020 - (rue Hénaff – ZI de Vénissieux)

Coupe des coursiers – épreuve n°1

2 ^{ème} catégorie	
3 ^{ème} catégorie	A. Desrayaud (29 ^{ème}), M. Nollot (47 ^{ème})
4 ^{ème} catégorie	JL. Fauroux (15 ^{ème}), JP. Chapuis (32 ^{ème}), JC. Frassanito (42 ^{ème})
5 ^{ème} catégorie	J. Chomaud (16 ^{ème}), JL. Haustrate (19 ^{ème}), C. Janet (27 ^{ème})

Points bonus : Aucun. Début de saison difficile

- « **6^{ème} Prix de Dommartin** » : le 08/03/2020 – Dommartin (01380) - **Coupe des coursiers n°2**

1-2 ^{ème} catégorie	A.Chamerat-Dumont (1^{er})
3 ^{ème} catégorie	J. Peixoto (28 ^{ème})
4 ^{ème} catégorie	JL. Fauroux (10 ^{ème})
5 ^{ème} catégorie	F. Chamerat (3^{ème}), J. Chomaud (8 ^{ème}), JC. Frassanito (42 ^{ème})

Points bonus : 16 à Antony pour sa victoire et 10 à Frédéric pour sa troisième place. Mention spéciale podium pour la famille Chamerat.

- « **23^{ème} Prix du printemps - les Gaboureaux** » : le 14/03/2020 – Lieu-dit Le Ricoty, hameau des Gaboureaux
Coupe des coursiers n°3

Course annulée, suite aux recommandations des fédérations sportives, relatives à l'épidémie de COVID-19.

- « **4^{ème} Grand prix de Meyzieu** » : le 22/03/2020 - Zone industrielle de Meyzieu - **Coupe des coursiers n°4**

Course annulée, suite aux recommandations des fédérations sportives, relatives à l'épidémie de COVID-19.

Prévisionnel – Avril et Mai

➤ Organisation (0) :

➤ Épreuves sportives (265)

Rallye-Randonnée Route et VTT (8)

- « **13^{ème} rallye des vergers** » : le 8/04/2018 (Route et VTT) Charly (69) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°2**
➔ Annulé
- « **26^{ème} Balcons de l'Ain VTT** » : le 19/04/20 (Route) St Jean le vieux (01) - **Coupe de l'amitié FSGT – épr.n°3**
➔ Annulé
- « **Randonnée des étangs** » : le 25/04/2020 (Route) Chatillon (01) - **Coupe de l'amitié FSGT – épreuve n°4**
➔ Annulé
- « **Muguet Gleizéen** » : le 01/05/20 (Route) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°5**
Renseignements : <http://veloclubgleizelimas.blog4ever.com/>
➔ Annulé
- « **26^{ème} croisée des Monts du Lyonnais** » : le 01/05/20 (VTT)
Renseignements : (www.vttidesmonts.fr)
➔ Annulé
- « **Sortie club La TransPilat** » : le ~~09/05/20~~ reportée le 23/05/20 (Route) - (Attribution de 30 points de participation)
Rendez-vous au Briscope à 7h20
- « **Randonnée du Printemps** » : le 16/05/20 (Route) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°6**
Renseignements : <https://www.cclagnieu01.com/>
- « **Sortie club La TransVivaraise** » : le 30/05/20 (Route) - (Attribution de 30 points de participation)
Rendez-vous au Briscope à 7h20

Courses sur route FSGT (11)

Voir détails des courses en consultant les affiches sur le site internet cyclismerhonefsgt.fr

- « **Prix de Viriat** » : le 04/04/2020 – Viriat (01) – **Coupe des coursiers n°5**
➔ Annulé
- « **Trophée Christian Dorme** » : le 11/04/2020 - Corcelles en Beaujolais – **Coupe des coursiers n°6**
➔ Annulé
- « **5^{ème} Critérium Fsgt de Bourg** » : le 12/04/2020 - Bourg en Bresse - **Coupe des coursiers n°7**
➔ Annulé
- « **Prix du parc technologique de St-Priest** » : le 19/04/2020 – St Priest – **Coupe des coursiers n°8**
➔ Annulé
- « **2^{ème} Prix de St Jean sur Reyssouze** » : le 29/04/2020 – St Jean sur Reyssouze – **Coupe des coursiers n°9**
➔ Annulé

- « **Prix Marcel Houël et Dalkia** » : le 01/05/2020 ZI Corbas rue Eugène Hénaff à Venissieux.
Coupe des coursiers n°10
- « **6^{ème} Monsourdie** » : le 09/05/2020 Monsols (69) - *Coupe des coursiers n°11*
- « **Prix de Bénny** » : le 16/05/2020 - à Beny(01) - *Coupe des coursiers n°12*
- « **Championnat départemental FSGT** » : le 17/05/2020 - à Rancé (01) - *Coupe des coursiers n°13*
Inscriptions à l'avance par mon intermédiaire
- « **Grand Prix d'Echalas** » : le 24/05/2020 - à Echalas(69) - *Coupe des coursiers n°14*
- « **4^{ème} Prix de Tramoyes** » : le 30/05/2020 Tramoyes (01) - *Coupe des coursiers n°15*

Cyclosporives (7)

- « **La Morvandelle** » : le 04/04/2020
→ Annulée
- « **La Bisou** » : le 05/04/2020
→ Reportée à une date début septembre
- « **La Bourgogne cyclo** » : le 25/04/2020 → **Reportée au 11 juillet 2020**
FFC – Viré en Mâconnais (71) –vallonné– 155 km (2400 m) ; 104 km (1700 m)
Prix : 45 €
Renseignements et inscriptions - www.grandtrophees.fr
- « **Le Raid du Bugey** » : le 26/04/2020 - *Coupe de l'amitié FSGT69– épreuve n°5*
→ Annulé
- « **La Lozérienne** » : le 03/05/2020
FFC – La Canourgue (48) – moyenne montagne – 146 km (2400 m) ; 98 km (1550 m)
Renseignements et inscriptions - www.challengecyclotour.com
→ Annulé
- « **Les Boucles du Verdon** » : le 20/05/2020
FFC – Gréoux les bains (04) – vallonné – 150 km (2150m) ; 98 km (1274 m)
Prix : 37 à 39 € - www.bouclesduverdon.fr
- « **Les 3 cols** » : le 21/05/2020
FFC - La Tour de Salvagny (69) – moyenne montagne – 140 km (2750 m), 95 km (1750 m)
Prix : 15 à 30 € - TAC Cyclo – tel : 06 85 41 15 37 - www.taccyclo.fr
→ Annulé

CHALLENGE VCB 2020

 Classement provisoire au 31/03/2020			Course sur route GPO 01/03/20	Rallye La cyclo de Lyon 02/03/20	Rallye des oiseaux 08/03/20	Course sur route Dommartin 08/03/20	Sortie club VTT Ailleurs Le Pilat 14/03/20	Course sur route Gaboureaux 14/03/20	Rallye du Printemps Soucieu 15/03/20	Rando Crottet 21/03/20	Course sur route GP de Meyzieu 22/03/20	Cumul saison
1	CHAMERAT	Frédéric			4	10	30					264
2	REVOL	Jean-Pierre			4		30					238
3	DUPEUBLE	Jean-Michel			4		30					234
4	CHOMAUD	Joël	4		4	4						216
5	FRASSANITO	Jean Claude	4			4						208
6	HAUSTRATE	Jean-Luc	4									204
7	BADJI	Saïd			4							204
8	DI RUZZA	Mario										200
9	CHARRY	René										200
10	FAURE	Gérard										200
11	NIGON	Roger										200
12	PIRAT	Abel			4		30					184
13	PAQUET	Francis										182
14	CHAPUIS	Jean-Pierre	4									174
15	FAUROUX	Jean Louis	4		4	4	30					170
16	MOLLON	Michel			4							154
17	VILALTA	Arturo										150
18	BELIN	Jean Michel										150
19	VERMOREL	Annick										150
20	DESROCHES	Maurice										150
21	DUFORT	Yoann										148
22	NOLLOT	Marcel	4									141
23	MEYNAUD	Thierry			4							140
24	OLIVIER	Daniel					30					130
25	PEILLON	Jean Noël					30					130
26	DESRAYAUD	Alain	4									104
27	JANET	Christian	4									104
28	PEIXOTO	Julio				4						104
29	WNEK	Guy										100
30	VIEL	Marc										100
31	ALLIROL	Gilles										100
32	DUFORT	Nicolas										100
33	BOIVINEAU	Serge										100
34	DELORME	André Jean										100
35	BELIN	Muriel										100
36	TAMBELLINI	Marie Claude										100
37	DEPREZ	Robert										100
38	TABERLET	Sylvie										82
39	FRIER	Baptiste										82
40	CHAMERAT	Antony				16						74
41	DELORME	Anthony										54
42	BONNARD PROST	Romain										54
43	RIONDET	Marc			4							54
44	LEFEVRE	Hervé										50
45	FRIER	Eric										50
46	DUBOIS	Hervé										50
47	VETTRAINO	Jérôme										50
48	MARY	Laurent										50
49	CHAPELLE	Pierre										50
50	AZAIS	Marc										50
51	HENDADIAN	Bruno										50
52	BLANQUART	Bertrand										50
53	BRUYERE	Alain			4		30					38

CHALLENGE VCB 2020

 Classement provisoire au 31/03/2020		Course sur route GPO 01/03/20	Rallye La cyclo de Lyon 02/03/20	Rallye des oiseaux 08/03/20	Course sur route Dommartin 08/03/20	Sortie club VTT Ailleurs Le Pilat 14/03/20	Course sur route Gaboureaux 14/03/20	Rallye du Printemps Soucieu 15/03/20	Rando Crottet 21/03/20	Course sur route GP de Meyzieu 22/03/20	Cumul saison
54	AUDIGIER Dominique					30					34
55	ARNAUD Gilles			4		30					34
56	POYOL Georges			4		30					34
57	BOURGUE Nicolas					30					30
58	TISSANDIER Pierre					30					30
59	MARMOND Eric										16
60	PAGOT Alexandre										4
61	MARTY Albert			4							4
62	DENURRA Louis										0
63	LEMIRE François										0
64	GEAY Sébastien										0
65	FOURNY Daniel										0
66	MONNET Brigitte										0
67	RASPAIL Guillaume										0
68	COACHE Thierry										0
69	PAILLARD Etienne										0
70	SEQUEIRA GONCALVES Fabio										0
71	NICOLET Jean-Claude										0
72	VERMOREL Michel										0
73	BESSY Philippe										0
74	CONSTANTIN Régis										0
75	MAZZOCCO Michel										0
76	REGNIER Georges										0
77	COUTAREL Jean-Louis										0
78	GINON Patrick										0
79	BOTTI Guillaume										0
80	BONNARD PROST Nicolas										0
81	DELAYRE Frédéric										0
82	DEMAZ Maurice										0
83	PETEL Michel										0
84	RIGNI Victor										0
85	DELORME Mathieu										0
86	ANDRE Alain										0
87	BARTHOLOME Bernard										0
88	MERLE Eric										0
89	CATRY Xavier										0
90	REGNIER Alain										0
91	COPPEL Maud										0
92	GUILLOT Hervé										0
93	WEBER Mario										0
94	MORVAN Yannick										0
95	PEGEON Martine										0
96	BESSY Romain										0
97	FABRE Emmanuel										0
98	POUFFIER Marin										0
99	PURGY Philippe										0
100	TASSEL Pierre										0
101	TISSIER Alexis										0
102	VALENCON Jacques										0
103	VERNET Joël										0
											6807

Points Bonus distribués :

Aux top 10 des cyclosportives et/ou des épreuves VTT :

Aux podiums des CLM et du challenge des C-C :

Aux top 5 des courses en ligne : Antony Chamerat, Frédéric Chamerat

Aux vainqueurs de championnats :

Rappel : Pour déclarer sa participation aux rallyes sur route et randonnées VTT et bénéficier des points challenge, veuillez prévenir JM Belin par email ou téléphone : jeanmichel.belin@free.fr Tel : 04 72 31 02 21. Pour les autres épreuves les résultats sont accessibles sur internet. (je me débrouille)



ECOLE DE VTT
ASSIDUITE 2ème trimestre 2019/2020

HA : Henri Anglade CC : Cyclo Cross
TDJV: trophée jeunes VTTistes
AB : abandon
en noir : les cours du samedi + en rouge participants CC

Dates		14/03 TDJV	21/3	28/3	29/03 TDJV	4/4	05/05 TDJV	11/4	18/4	9/5	16/5	17/05 TDJV	23/5	30/5	6/6	07/06 TDJV	13/6	14/06 TDJV	20/6	27/6	TOTAL 1ère période	TOTAL FINAL
CADETS																						
BONNARD Guillaume	M2	ANNULE	ANNULE	ANNULE	ANNULE																9	9
BONNET Paul	C2																				5	5
BOURBON Alexis	C2																				6	6
CROSAZ Arthur	C1																				1	1
DA CUNHA Florent	C2																				3	3
FLORENTIN Victor	C1																				14	14
KIRKLAR Felix	C1																				16	16
LAVOST Léo	C2																				12	12
OLIVIER Mathis	C1																				7	7
PURGY Charles	C2																				6	6
RICHARD Robin	C1																				2	2
RIZZOTTI Antoine	C1																				7	7
SAYER Jessy	C1																				8	8
TURCAN Gabriel	C1																				15	15
VERDIER Martin	C2																				4	4
VERRIER Timéo	C1																				10	10
MINIMES																						
AUBRY Maxime	M2	ANNULE	ANNULE	ANNULE	ANNULE																10	10
BOUDIN Eliott	M2																				11	11
CARDINAL Florian	M2																				14	14
DEGLAINE Alban	M2																				9	9
DUMONT Julien	M2																				7	7
DUNIER Valentin	M2																				11	11
DUVERNOIS Antonin	M2																				14	14
GENOUD Titouan	M2																				11	11
GERBAUD Jules	M2																				18	18
GUYOT Thomas	M2																				14	14
HOCHMANN-PRALONG Samuel	M1																				17	17
LAKEHAL Abdelmalik	M1																				15	15
LEFEVRE Joris	M1																				9	9
L'EXCELLENT Emilien	M2																				10	10
MARSELLA Johan	M1																				13	13
MARTIN GARIN VERGNAUD Morvan	M1																				14	14
PATET Hugo	M2																				12	12
RAGARU Luc	M2																				18	18
SENDRON Mattéo	M2																				14	14
SOIGNON Victor	M2																				15	15
VACHE Paul	M1																				13	13

Dates		14/03 TDJV	21/3	28/3	29/03 TDJV	4/4	05/05 TDJV	11/4	18/4	9/5	16/5	17/05 TDJV	23/5	30/5	6/6	07/06 TDJV	13/6	14/06 TDJV	20/6	27/6	TOTAL 1ère période	TOTAL FINAL
PUPILLES BENJAMINS																						
ALFON Nathan	P1	ANNULE	ANNULE	ANNULE	ANNULE																13	13
BENEUX Paul	B2																				14	14
BOTTI Victor	B2																				15	15
BOTTIN Téo	P2																				13	13
BOURGUE Damien	P2																				12	12
CHABANCE Antoine	P2																				8	8
CHION Andréo	B1																				15	15
CLAVEL Noé	B2																				15	15
FAIZANT Antoine	B1																				13	13
GABILLET Ulysse	Pou																				14	14
GRILLON BLANZAT Tom	P1																				14	14
JOURNOIS Malo	P2																				3	3
LE SAUX Antonin	B1																				13	13
LEROY Adrien	B1																				10	10
MARION Hippolyte	B2																				5	5
MARION Roch	B2																				6	6
MARTIN GARIN VERGNAUD Bian	B2																				9	9
MARTIN GARIN VERGNAUD Tiécelin	P2																				9	9
PERROUD Arthur	B2																				14	14
REY Esteban	B2																				11	11
ROSSIGNOL Yanis	P2																				12	12
ENCADREMENT																						
BONNARD Nicolas		ANNULE	ANNULE	ANNULE	ANNULE																9	9
BOTTI Guillaume																					12	12
COACHE Thierry																					9	9
CONSTANTIN Régis																					4	4
DELORME Andre																					5	5
DUFOURT Nicolas																					3	3
DUPERRON Nicolas																					6	6
FRIER Eric																					13	13
MARY Laurent																					10	10
POUFFIER Marin																					9	9
RIGNI Victor																					2	2
VIEL Marc																					10	10
ACCOMPAGNATEURS																						
GABILLET		ANNULE	ANNULE	ANNULE	ANNULE																1	1
DUFOURT YOANN																					0	0
PERRET Mayeul																					1	1
CONSTANTIN Nicolas																					3	3
MARVEAUX Jean François																					1	1
JOURNOIS Olivier																					2	2
COACHE Alexis																					1	1
FRIER BAPTISTE																					1	1

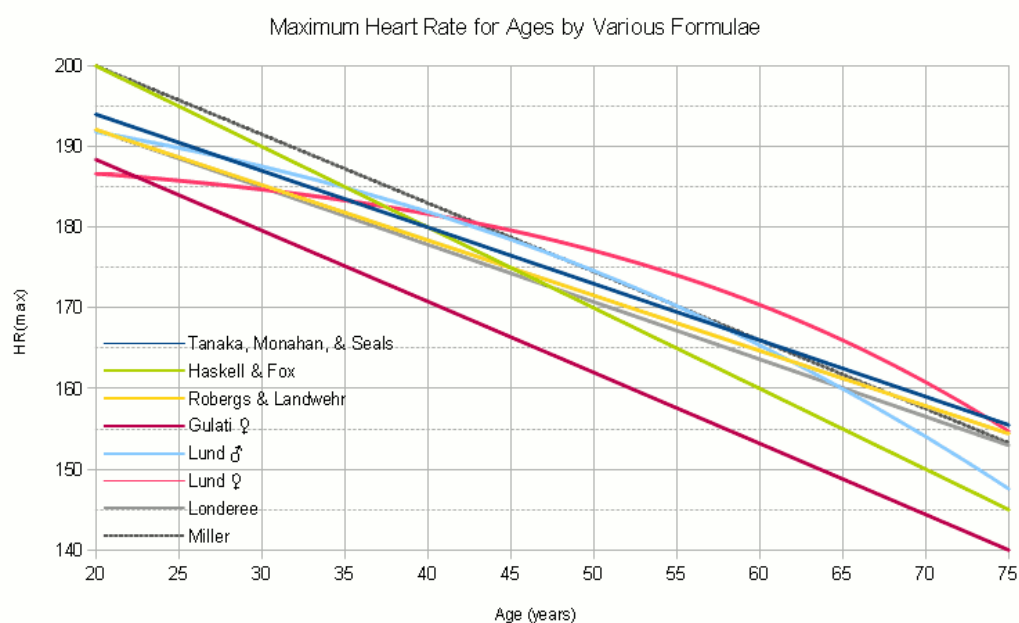
HOME TRAINER at home

Le Home Trainer, instrument de torture certes, mais comment faire tourner les jambes dans ce monde de confinés . Suspense la saine fraîcheur de l'air sur routes ou chemins, voici le temps des larmes d'une transpiration excessive et le temps d'une ambiance renfermée.

Beaucoup de sites proposent des séances sportives ou + relax : vous pourrez y retrouver comment travailler la force, la vélocité, l'endurance, la récupération , le sprint, le fractionné, le seuil anaérobie.

Un des paramètres incontournable à surveiller est le rythme cardiaque dont les paliers sont généralement calculés à partir de la FCM (Fréquence Cardiaque Maximum) . Plusieurs formules sont reconnues pour fixer la FCM en fonction de l'âge . Le tableau ci-dessous donne les valeurs obtenues avec ces formules et le graphique montre bien la disparité des valeurs dans une fourchette de 10bpm

Auteur	Formule	Age					
		20	30	40	50	60	70
Haskell et Fox 1970	$FCM = 220 - \text{âge}$	200	190	180	170	160	150
Inbaret 1994	$FCM = 205,8 - 0,685 \times \text{âge}$	192,1	185,3	178,4	171,6	164,7	157,9
Roberts et Landwehr 2002	$FCM = 208,794 - 0,734 \times \text{âge}$	194,1	186,8	179,4	172,1	164,8	157,4
Gellish et al. 2007	$FCM = 207 - 0,7 \times \text{âge}$	193	186	179	172	165	158
Gellish & Coll. 2007	$FCM = 195 - 0,007 \times \text{âge}^2$	192,2	188,7	183,8	177,5	169,8	160,7



Dans le déroulé des séances , il est souvent fait référence à l'échelle d'ESIE(Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice) qui définit des zones de I1 à I7 associant l'intensité , la perception, la fréquence cardiaque, la puissance et la destination de l'exercice.(page suivante)

Dans les pages suivantes sont donnés quelques exemples de programmes hebdomadaires , de détail de séance ainsi que des relevés de performances de Frédéric.

Bon courage sur votre Home Trainer

Jean Pierre

Echelle d'Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice (échelle d'ESIE)

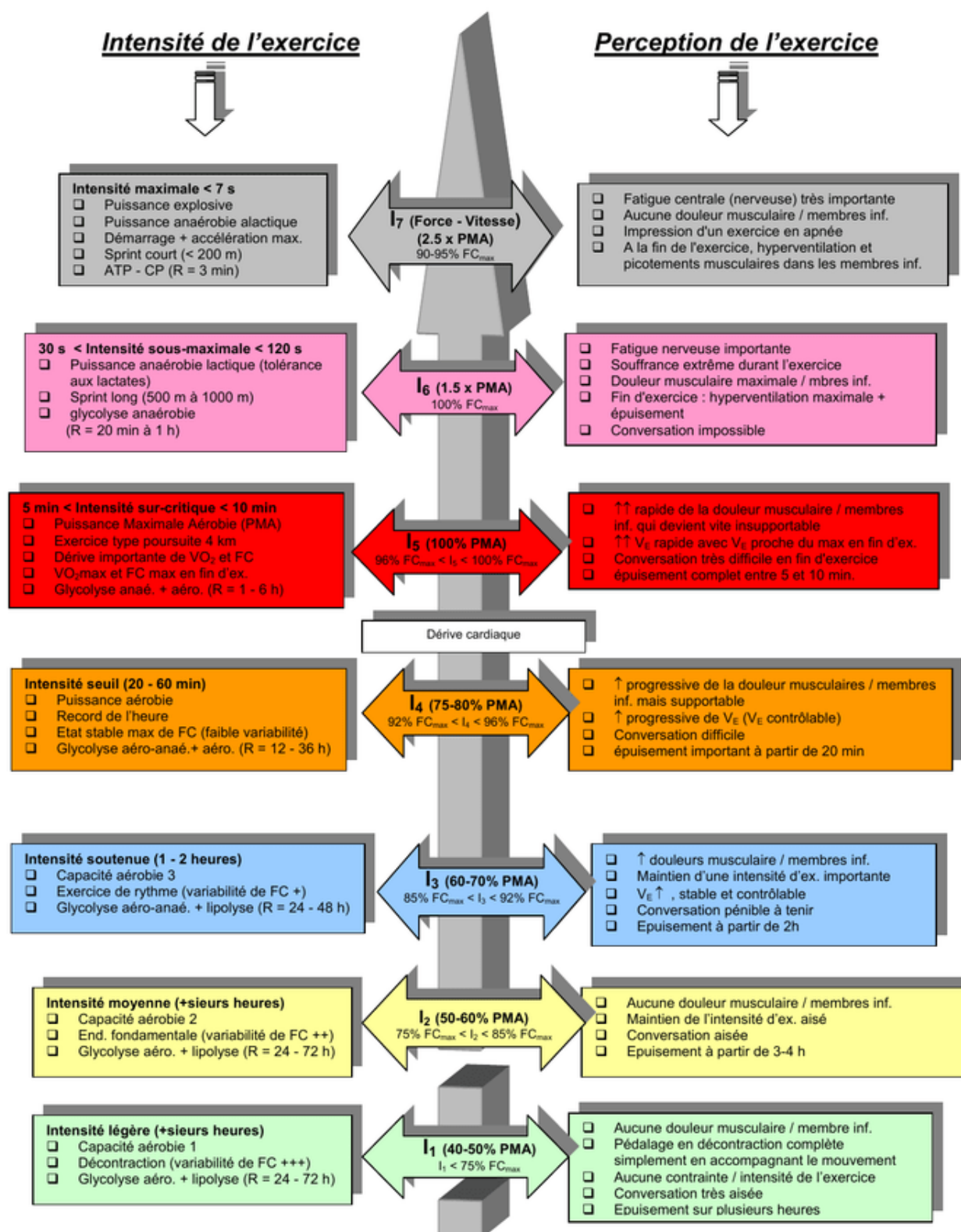


Figure 3 : Echelle d'Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice (échelle d'ESIE, Grappe et al. 1999)

Séance de Home-Trainer => Interval Training : 6 fois 10"/50", 5 fois 15"/45", 4 fois 20"/ 170 FC max

[illegible]

SEMAINE 1

EXPERT

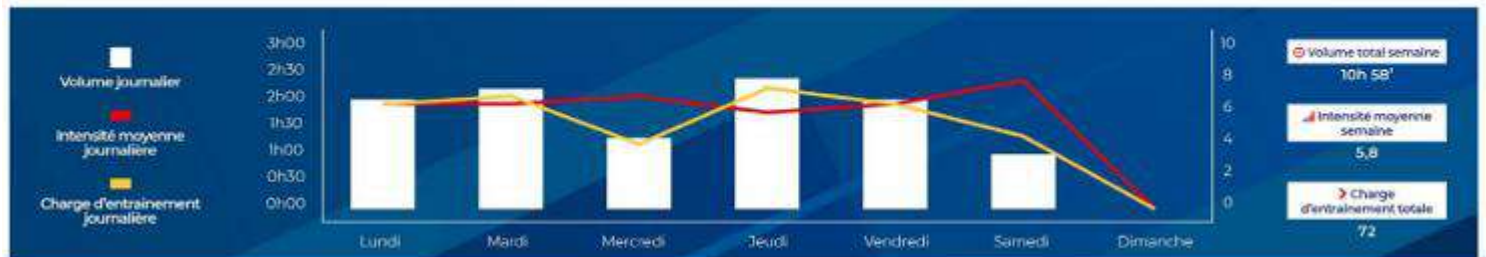
✂ L'ordre des séances peut être modifié en évitant de travailler 2 fois la même qualité chaque jour.

🔄 Possibilité de remplacer 1 à 2 séances par une autre activité physique selon vos possibilités

#RoulezChezVous



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	🏠 Home trainer 🕒 1h05 📶 6 SPRINT 5 x [6" Sprint / 5min r]	🏠 Home trainer 🕒 1h06 📶 8 INTERVAL TRAINING 6 x [0'15" / 5" v [10' / 40"] 4 x [20' / 40"]	🏠 Home trainer 🕒 1h12 📶 7 CHRONO 4min 4 x [Amin BPP/DMA / 4min r]	🏠 Prépa Physique 🕒 1h15 📶 7 MUSCUL POUIDS DE CORPS Muscu PDC plo Gainage	🏠 Home trainer 🕒 0h58 📶 8 SPRINT 3 x [6" Sprint / 2min r] 1 v [10" Sprint / 10min r]	🏠 Home trainer 🕒 1h04 📶 8 INTERVAL TRAINING 2 séries de 10 x [30" / 15"]	REPOS
Après-midi	🏠 Home trainer 🕒 0h58 📶 6 PMA 2 séries de 6 x [30" / 30"]	🏠 Prépa Physique 🕒 1h05 📶 5 GAINAGE & BRAS Gainage Muscu poids de corps haut du corps		🏠 Home trainer 🕒 1h10 📶 5 EFFICACITE PEDALAGE 2 x 15min : 10min (2 + 5 x 1 jambe / 30"	🏠 Prépa Physique 🕒 1h05 📶 5 GAINAGE & BRAS Gainage Muscu poids de corps haut du corps		
	🕒 2h03 📶 7	🕒 2h11 📶 7	🕒 1h12 📶 7	🕒 2h25 📶 6	🕒 2h03 📶 7	🕒 1h04 📶 8	🕒 0h00 📶 0



Urbanisme tactique" ou comment repenser les déplacements en ville

Les mesures de confinement ont entraîné un effondrement du trafic individuel motorisé.

L'espace libéré offre des possibilités d'aménagements cyclables temporaires pour les cyclistes qui sont obligés de se déplacer.

Quelles sont les opportunités de mise en place de tels aménagements ?

En France, les mesures de confinement limitent les déplacements au strict minimum : trajets liés aux professions dont l'activité doit être poursuivie (santé, livraison, production, chantier, enseignement...), auxquels s'ajoute une liste très réduite de déplacements non professionnels encadrée par décret.

Tant qu'il existe un risque de contamination du covid 19, pendant et après le confinement, l'usage intensif des transports publics reste problématique, car il impose très souvent une faible distance interpersonnelle, sans compter la probabilité importante de toucher une surface contaminée par un autre passager.

Ces mesures ont logiquement entraîné un bouleversement des conditions de circulation : le trafic individuel motorisé et la fréquentation des transports publics ont diminué massivement, et ce dans toutes les agglomérations françaises.

Conscientes de cette situation inédite, plusieurs métropoles mondiales ont mis en place des aménagements cyclables temporaires, pour améliorer les conditions sanitaires de déplacements des cyclistes qui doivent se déplacer, en augmentant notamment les distances interpersonnelles latérales. Quelles sont les opportunités de mises en place de tels aménagements en France ?

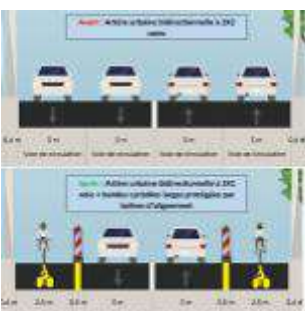
Ces mesures sont déjà en vigueur dans de nombreuses villes hors hexagone. En France, le potentiel est également considérable: le trafic motorisé a subi des baisses comprises entre 60 et 90 %, ce qui libère une place importante pour les modes actifs.

Le besoin est d'autant plus grand que de nombreuses infrastructures cyclables ont été interdites à tort aux cyclistes au motif qu'elles ne serviraient que pour faire du sport ou se promener. La création d'aménagements cyclables sur les voiries parallèles est donc une solution pour maintenir la possibilité d'utiliser le vélo pour des raisons utilitaires dans des conditions satisfaisantes. De plus, la forte baisse de trafic s'est traduite par une augmentation importante des vitesses, ce qui ajoute à l'urgence de sanctuariser des espaces pour les cyclistes en réduisant ceux ouverts aux usagers motorisés.

Réduire le nombre de voies motorisées

Le maintien de plusieurs files de circulation dans le même sens ne se justifie plus dans l'immense majorité des cas pendant la période de confinement. La réserve d'espace générée peut être mise rapidement à profit pour créer des espaces larges et sécurisés, mais également réversibles, pour les cyclistes qui doivent continuer de circuler.

Un cadre juridique favorable



Les artères urbaines à 2X2 ou 2X3 voies sans stationnement motorisé latéral sont particulièrement adaptées pour accueillir de tels aménagements.

Il n'existe aucune opposition juridique à une telle initiative. Il s'agit d'un changement d'exploitation de la voirie exigeant la prise d'un arrêté de circulation par l'autorité investie du pouvoir de police, au même titre que les autres mesures de police.

Élargir les aménagements cyclables existants

Les aménagements cyclables existants n'offrent pas toujours la largeur nécessaire à une circulation dans les meilleures conditions sanitaires. Souvent, de l'espace peut être gagné sur les voies adjacentes, sans nécessairement modifier le nombre de voies (exemple ci-contre).



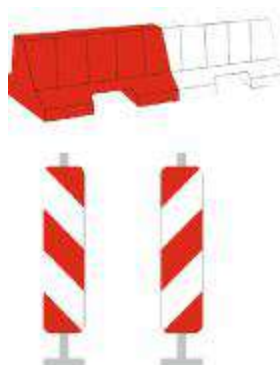
Urbanisme tactique" ou comment repenser les déplacements en ville

Modifier le plan de circulation

La baisse très forte de flux motorisé peut être également l'occasion de tester des modifications du plan de circulation pour libérer de l'espace, ou d'accélérer des opérations déjà programmées



Utiliser le matériel réglementaire de signalisation de chantier



Comme tout aménagement temporaire, l'aménagement cyclable doit être créé avec le matériel habituellement utilisé en cas de chantier sur la voirie publique, en particulier lors du rétablissement de continuité cyclable.

Des balises d'alignement ou des séparateurs modulaires de voie (ci-contre) peuvent être utilisés pour séparer les cyclistes du trafic motorisé.

Il est à noter que la signalisation des aménagements cyclables, temporaires ou non, peut se faire à l'aide de la seule signalisation verticale (panneaux) ou de la seule signalisation horizontale (marquage au sol).

Simple et rapide

L'usage de la signalisation temporaire à l'avantage de guider les usagers motorisés en les incitant à modifier leur comportement face à une situation inattendue. La signalisation horizontale peut être sous forme de marquage mais aussi à l'aide de signalisation adhésive. Elle est rendue d'autant plus simple à mettre en œuvre que la présence automobile est faible.



Aménagements cyclables temporaires et confinement : quelles opportunités ?
14/04/20

