



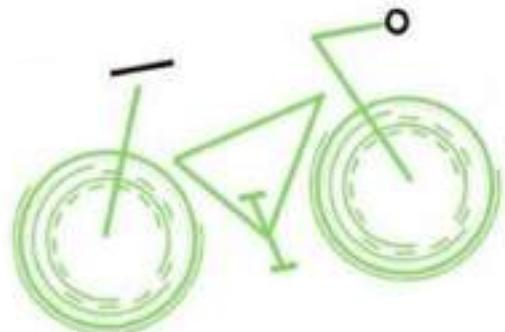
L'info du V.C.B

MAI 2020 N° 245

Bulletin d'information du Vélo-Club de Brignais



ENFIN DE L'ESPACE !





L'info du V.C.B

sommaire du N° 245 mai 2020

<i>Sujet</i>	<i>Page</i>	<i>Auteur</i>
Couverture	Page 1	Jean Pierre
Sommaire	Page 2	Jean Pierre
Editorial	Page 3	Serge
CR du CA du 08 avril 2020	Page 5	Nicolas
Date à retenir	Page 7	Jean Pierre
Cyclo camping n°2	Page 8	Gilles
Info école VTT	Page 12	André
Parcours pour sorties solo	Page 13	Jean Pierre
Challenge d'avril	Page 15	Jean Michel
Classement Challenge avril 2020	Page 17	Jean Michel
HA 2020 CR commission mai	Page 18	Frédéric&Jean Pierre
Home trainer – Le Cycle	Page 24	Frédéric
Développements route	Page 27	Frédéric
Développements VTT	Page 28	Frédéric
Fiche FFC déconfinement route et VTT	Page 29	Jean Pierre
Les toqués du col de Porte	Page 31	
Partenaires	Page 32	

RAPPEL

Pour votre sécurité et pour être en adéquation avec les mesures de déconfinement, 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

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 mai 2020

Il y a ceux qui ont vu ce confinement comme une période négative et d'autres, comme votre serviteur, du côté positif. Si pour les personnes confinées, les inconvénients à ne pas sortir étaient facilement identifiables, il y a eu aussi du bon dans cette période inédite. Ce fut l'occasion de prendre du temps pour soi et de faire une pause dans une vie qui va parfois à 100 à l'heure, il y a forcément du bon, dans ce temps arrêté.

Prendre le temps de faire des choses : préparer un bon repas et bien manger, et lorsque vous mangez bien et dormez bien, vous allez bien aussi. Ce temps, passé à la maison, nous a permis aussi de se consacrer à nos intérêts personnels comme la lecture, l'écriture, la musique, le jardinage ou même la méditation et en plus la réflexion.

Cela a été très stimulant pour retrouver nos priorités, être un peu plus égo-centré sans toutefois être égoïste. Lorsque l'on n'est pas parasité par la vie extérieure, on ne se laisse pas atteindre par les problèmes qui ne nous concernent pas directement ou pour lesquels on ne peut rien faire.

On a la sensation pendant cette parenthèse, que les gens n'ont jamais fait autant de sport. Certains ont redécouvert le plaisir de pratiquer une activité physique. Et pour nous les athlètes du VCB, notre organisme a pu se reposer et récupérer toute l'énergie nécessaire pour redémarrer nos activités en solo ou petits groupes pour le moment.

Le jour J étant arrivé, telle une rentrée des classes. Nous avons sorti nos tenues cyclistes de leurs placards. Les tenues qui sont restées cachées et oubliées depuis des semaines et remplacées par les tenues plus cool pour la maison.

Comme un enfant qui retrouve ses copains de classe, les retrouvailles avec les amis sportifs. Les embrassades et les serrages de pince en passant la porte ! Ah ça non, ce n'est pas conseillé par contre... Rien n'empêche le bonheur de se retrouver et de se voir en vrai.

Et le top, la nature a été de retour : que du plaisir



En bonus :

http://www.les-amis-des-animaux.be/Centre_de_documentation/conseil/oiseaux.html

Et pendant ce temps, quelle a été la vie au **Vélo Club de Brignais** ?

Malheureusement pas ou peu d'activités sportives durant cette période. Les membres du CA sont restés disponibles pour continuer à faire vivre le club, mais le TDJV a été annulé, les cours de l'école VTT ont été interrompus et ne reprendront qu'à la nouvelle saison. Pour répondre aux injonctions de la FFC, nous avons aussi annulé toutes les sorties club et ce jusqu'à nouvel ordre.

Par contre, la commission HA a été très dynamique afin de préparer la HA 2020 qui aura lieu le 27 septembre. Merci à ses membres de leurs grandes implications. Ils ont réalisé toutes leurs réunions et préparations par visios. C'est une belle performance. Ils nous annoncent une édition superbe. Dès à présent, bloquer ce week-end dans vos agendas, nous avons besoin de tout le monde.

Je souhaite à tous les adhérents du VCB et à leur entourage, en premier lieu une belle santé (le plus important), et en second, tertio ...une reprise dynamique de vos vies et du sport.

Les beaux jours sont là et au plaisir de vous voir sur le vélo.

Je vous souhaite une belle fin de printemps.

Serge

Conseil d'administration VCB
Jeudi 14 Mai 2020 – 18H30 (chez J.M. Belin, Brignais)
Compte rendu

Composition du CA :

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

Excusé : Frédéric CHAMERAT

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

- FFC : 93
- FSGT : 62
- Double licence : 14

Ecole de VTT : 57

Trésorerie :

- Dépense : 261 €, 8 € frais bancaires et internet
- Recette : 86 € inscription
- Demande de subvention ANS (ex-CNDS) faite
- Remboursement du stage de Vénasque et report de Joyeuse (à confirmer)

Sponsors :

- Maison France Confort et Rhône Saône Energie ont payé. Attente retour Chazal
- Contacter Culture vélo, Bymycar et Maison Barbet en septembre

FSGT :

- CR de la commission cycliste FSGT du 04/05/20, réunion en visioconférence
- Annulations ou reports des courses et des rallyes, calendrier en cours de revue
- Annonce FFC : pas de compétitions avant le 1^{er} aout

Challenge :

- Bilan à fin avril : cyclocross Ronde de Brignais, repas dansant, quelques courses
- A discuter à la rentrée selon l'évolution de la situation

Route et VTT :

- Sorties club, sorties du WE : annulées jusqu'à nouvel ordre
- Séjour familial en Ardèche du WE de l'ascension est annulé ou reporté

FFC :

- Ecole de VTT : point sur l'école
 - Compte tenu des contraintes FFC, arrêt de l'école de VTT
 - Sécurité des enfants impossible sur route avec une distance de 10 m entre les pilotes
 - Groupe maximum de 10 personnes dont les encadrants augmentant le nombre d'encadrants nécessaires
 - Modalité de remboursement partiel en cours vont être communiquées aux parents via l'école VTT
 - Annulation du TDJV actée.
 - Encadrement pour la saison 2020/2021, réunion le 5 juin

- Officialisation du départ de Thierry Coache à la fin de la saison 2019/2020 en tant que responsable de l'école de VTT mais toujours présent dans l'encadrement.
 - Demande de subvention à l'ANS faite par Serge
 - Proposition de stages de N. Duperron diffusée par le club

HA :

- Avancement de la Commission à fin avril
 - Revue du calendrier avec les dates clefs et actions à mener, ravitaillement, inscriptions, repas, tri sélectif, tarifs, plaques de cadre, cadeau et tombola, récompenses, mairie, secouristes, plaquettes, communication,
- Vigilance sur la date des élections municipales
- Prochaine réunion le vendredi le 15 mai
- Diffusion des CR dans « l'Info du VCB »

Vêtements :

- Livraison de mars : il reste des colis au club, les gants viennent d'être livrés
- Commande de juin : stock actuel suffisant, elle est reportée en septembre (livraison novembre)

Bulletin mensuel :

- Edito : Serge
- Fichiers à transmettre à JP. Revol au plus tard le 23 mai
- Date de diffusion du bulletin dernière semaine de mai après le 23

Site internet :

- Actualités, infos à prévoir
- Abonnement, mise à jour sponsors, archives

Questions et informations diverses :

Date prochaine réunion : **Première semaine de juin à 18H30 – Lieu à définir**
 (Pas de salle avec la mairie jusqu'à nouvel ordre)

DATES A RETENIR



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

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

Dimanche 14 juin 2020 : TDJV Brignais - **annulé**

Vendredi 19 juin 2020 : HA 2020 Confection plaques de cadre, 14h 30 salle du Garon

Vendredi 26 juin 2020 : 4^{ème} commission HA, 18h30 salle du Garon

RAPPEL des départs

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

Pas de sorties du club jusqu'à nouvel ordre

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



CYCLO CAMPING n°2

Je vous invite aujourd’hui à découvrir la Transylvanie, une très belle région montagneuse de Roumanie, au cœur même des Carpates, le pays de Dracula.
J’ai écrit ce texte en juin 2014, lors de mon tour d’Europe.

Transylvania Romania where vampires live Publié le juin 1, 2014

Carnet de route: Roumanie: Bucarest, Targoviste, Sinaia, Fagaras, Sighisoara





Cette région n'a été rattachée à la Roumanie qu'en 1918. Au 9ème siècle, les Magyars (hongrois) s'y installèrent. Puis aux 12ème et 13ème siècles, les rois de Hongrie, favorisèrent la colonisation de cette région, en faisant appel à des Européens du Nord-Ouest: les Saxons (Allemands). En échange de titres de propriété, ces colons s'engageaient à valoriser la terre et défendre les frontières. En 2 siècles à peine, les nouveaux venus, bâtirent des villes prospères, sur le modèle des cités fortifiées médiévales germaniques, comme Sighisoara, un petit bijou.

Dans la campagne, les maisons, les églises ont le style saxon. Les roumains essaient de préserver ce très beau patrimoine laissé par les colons. L'étape entre Fagaras et Sighisoara sera dans le Top 5 des plus belles, autant pour les paysages et la nature intacte, que les villages roumains, au style...germanique.

La Roumanie n'est pas forcément très riche, et pourtant l'environnement fait partie des préoccupations. En Transylvanie, j'ai vu multitude de panneaux d'information sur la protection des espèces, des forêts, des normes pour la rénovation des maisons saxonnes afin de conserver le style. La nature est sauvage, très belle. J'ai vu plein d'animaux sauvages. Je reviendrai c'est sûr.

La Roumanie grâce à son héritage rural, conserve des trésors de mythologie.

Même sous le communisme, ses habitants ont continué de croire en des êtres surnaturels : fées, sorcières, farfadets, vampires. Depuis que le roman de Dracula (1897) de Bram Stoker a donné lieu à un film, la Roumanie est devenue synonyme de vampires. Ce qui n'est pas forcément pour promouvoir son image. Le Dracula historique, était un prince né à Sighișoara : Vlad III Dracula, surnommé Tepes l'empaleur. Son sobriquet Dracula signifie en fait fils de Dracul ou le Dragon. Alors mythe ou réalité, j'avoue que je ne sais plus, et après tout ce n'est pas très important. Je vous recommande un vieux film de Werner Herzog: Nosferatu (1979), avec deux acteurs superbes Klaus Kinski, grandiose, et bien sûr Isabelle Adjani.

Bon je n'ai pas vu de vampire, pour l'instant. J'ai quitté sans regret Bucarest, il y a une semaine, pour rejoindre au nord, les Carpates. Etape à Sinaia, la perle des Carpates, puis direction Predeal station de ski alpin réputée et j'arrive en Transylvanie.



Et puis râlons un peu pour terminer. J'en ai marre des chiens. J'ai failli me faire dévorer en Turquie. Dans tous les pays j'ai eu des problèmes. Ici en Roumanie, il y a beaucoup de chiens errants en piteux état et parfois c'est stressant, parfois un peu inattendu....laissez moi vous raconter une belle anecdote

Depuis 3 ou 4 jours, il fait très chaud et lourd le matin et ensuite il y a un orage en début d'après-midi. Avant-hier j'avais une grosse étape prévue (110 kms)...et donc je roule un maximum avant la pause pique-nique. Il est 14h00, le ciel est noir. Des gouttes de plus en plus grosses et serrées commencent à tomber, je vois à quelques dizaines de mètres un abri. Je sprinte. Il m'aura manqué, une minute pour arriver totalement sec. Cet abri sur le bord de la route, est en fait une guérite, 1 mètre par 1 mètre, 3 mètres de haut, et à l'intérieur, un grand crucifix en bois, qui occupe bien le réduit. De chaque côté de la croix, un petit banc. Il y a un toit en tuiles, 3 murs faits de planches disjointes, et le quatrième côté c'est l'entrée.

J'arrive donc dans la demeure, et je commence à déballer mon casse-croûte. L'orage forcit, il tombe des cordes. Un gros chien noir, arrive. Il veut se mettre à l'abri. Je ne réfléchis même pas, je lui dis '*dégage, ici c'est chez moi*'. Le chien n'insiste pas. Avec quelques remords, je le vois s'éloigner, et errer sur la route déserte sous des trombes d'eaux. Au bout d'une minute, le chien revient, et cette fois ne me demande pas mon avis, il rentre s'abriter '*chez moi*'. Entre temps j'avais déballé de belles tranches de mortadelles, et du fromage roumain. J'espére qu'il ne va pas me sauter dessus pour me piquer ma nourriture. Ce pauvre chien est terrorisé par l'orage, ou alors il est malade. Il respire fort. Un moment je crains qu'il crève sous mes yeux. Entre temps la pluie a redoublé, la grêle arrive. Le vent a tourné, et maintenant les bourrasques de pluie rentrent par le côté ouvert de la guérite. Je suis obligé de me mettre debout sur le banc pour retrouver un peu l'abri du toit. Le sol est inondé. Le chien est maintenant couché dans une flaue d'eau, mais il ne bouge pas. Je n'ai pas pris de photo, mais cet instant est unique : un pauvre chien errant, malade, terrorisé, couché dans l'eau, et un cycliste debout sur un banc pour se protéger autant que possible. Plutôt comique.

Une demi-heure est passée. Il ne pleut plus. L'orage est parti. Le chien sort et s'ebroue. Je suis presque sec et il ne fait pas froid. Encore trente bornes à faire, tout va bien. Le chien a retrouvé un peu d'allant. Je lui donne quelques madeleines. J'ai l'impression qu'il ne me voit pas. Il doit être aveugle. Ce fut un bel épisode....



Gilles

CYCLO CAMPING n°2

Sighisoara
magnifique cité
Saxone



Parfois les routes ne sont pas goudronnées, je m'engage quand même. Après 100 mètres tout est bloqué par la boue, les roues ne tournent même plus. Je dois faire marche arrière en portant le vélo, puis tout nettoyer et trouver un autre chemin.





Vélo Club de Brignais

Ecole du VTT - mai 2020

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

Informations conjoncturelles

A la suite des récentes directives ministérielles relatives à la pratique du sport et en particulier du cyclisme, celles-ci nous imposent de continuer à respecter les gestes barrières et des règles de distanciation physiques très strictes : Pas plus de 10 personnes par groupe (encadrants compris), 10 mètres minimum entre chaque pratiquant en situation de roulage, 1,5 mètre entre chaque personne à l'arrêt !

Le Conseil d'Administration du **V C Brignais** et la direction de l'école VTT, ont décidé de clore la saison et par conséquent **d'interrompre les cours et toutes les activités de l'école jusqu'à la rentrée de septembre**. Nous sommes conscients de la déception que vos enfants vont ressentir mais vous saurez leur expliquer que ces circonstances sont exceptionnelles et indépendantes de notre volonté !

Souhaitant vous accueillir de nouveau en septembre, le **V C Brignais** et toute l'équipe de l'Ecole VTT vous souhaitez de très bonnes vacances.

Prenez soin de vous.

Jean-Michel BELIN
Président du V C Brignais

Thierry COACHE
Responsable Ecole VTT

Annulation des manches du T D J V 2020



<https://www.rhonecyclisme.fr/>

Comité du Rhône Métropole de Lyon de Cyclisme

Dans le contexte actuel du Coronavirus "COVID-19" et suite au compte-rendu de la réunion de crise COVID-19 du 17 avril 2020, toutes les manches du T D J V 2020 sont annulées. Afin que les jeunes compétiteurs ne restent pas sur une année 2020 blanche de compétition (et si la suite des évènements nous le permet), **nous réfléchissons à une organisation de deux ou trois week-ends compétitifs en septembre et octobre**. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés

Parcours pour sorties en solo

Les sorties du club étant suspendues jusqu'à nouvel ordre , celles-ci peuvent toutefois se faire individuellement . Elles sont toutes dans le rayon des 100km autour de Brignais

Des propositions de circuits au départ de Brignais vous sont faites dans la page suivante

Les traces des organisations club qui étaient prévues pour ces mois de mai et juin sont également disponibles sur Openrunner

Transpilat

- Grand parcours 173,6km 2885mD+

<https://www.openrunner.com/r/11240628>

- Moyen parcours 161,5km 2405MD+

<https://www.openrunner.com/r/11240850>

- Petit parcours 110km 1400D+

<https://www.openrunner.com/r/11240642>

Trans- vivaraise

- Grand parcours 194,5km 3015mD+

<https://www.openrunner.com/r/11240884>

- Moyen parcours 178km 2636mD+

<https://www.openrunner.com/r/11241932>

Tour de Lugdunum

- 115km 1252mD+

<https://www.openrunner.com/r/5452955>

Autour du Tour Le Grand Colombier

- Départ Belley 122km 3348mD+

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

Départs depuis le Briscope

SORTIE 1		SORTIE 2		SORTIE 3	
Grand parcours	Petit parcours	Grand parcours	Petit parcours	Grand parcours	Petit parcours
111 km	96 km	129 km	92 km	118 km	108 km
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais
Soucieu en Jarrest	Soucieu en Jarrest	St Romain en Gal	St Romain en Gal	Chaponost	Chaponost
Thurins	Thurins	Croix Régis	Croix Régis	Brindas	Brindas
Rontalon	Rontalon	Echalas	Echalas	Grézieu la Varenne	Grézieu la Varenne
St Martin en Ht	St Martin en Ht	Trèves	Trèves	Marcy l'Etoile	Marcy l'Etoile
St Symphorien s/Coise	St Symphorien s/Coise	Longes	Le Pilon	La Tour de Salvagny	La Tour de Salvagny
Chazelles s/Lyon	St Denis s/Coise	Col de Chassenoud	La Chapelle Villars	Dommartin	Dommartin
St Galmier	Chevrières	La Chapelle Villars	Col de Grenouze	Lozanne	Lozanne
St Bonnet les Oules	St Héand	Col de Grenouze	Col de Pavezin	Le Bois d'Oingt	Le Bois d'Oingt
St Héand	Fontanès	Col de Pavezin	Pélussin	Le Saule d'Oingt	Le Saule d'Oingt
Fontanès	St Christo en Jarez	Croix Mazet	Croix Régis	Col du Joncin	Ternand
St Christo en Jarez	But d'Arpin	Croix de Montvieu	Givors	Chambost Allières	Les Ponts Tarrets
But d'Arpin	L'Aubépin	→ Pelussin	Brignais	Ternand	L'Arbresle
L'Aubépin	Ste Catherine	Col de Pavezin		Les Ponts Tarrets	Eveux
Ste Catherine	Riverie	Rive de Gier		L'Arbresle	Pollionay
Riverie	Mornant	Givors		Eveux	Vaugneray
Mornant	St Laurent d'Agny	Brignais		Pollionay	Brindas
St Laurent d'Agny	Brignais			Vaugneray	Chaponost
Brignais				Brindas	Brignais
				Chaponost	
				Brignais	

SORTIE 4		SORTIE 5		SORTIE 6	
Grand parcours	Petit parcours	Grand parcours	Petit parcours	Grand parcours	Petit parcours
107 km	96 km	109 km	92 km	119 km	96 km
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais
St Laurent d'Agny	St Laurent d'Agny	Chaponost	Chaponost	Givors	Givors
Mornant	Mornant	Brindas	Brindas	Rive de Gier	Rive de Gier
St Sorlin	St Sorlin	Vaugneray	Vaugneray	Grand Croix	Grand Croix
Riverie	Riverie	Col de la Luère	Col de la Luère	Cellieu	Cellieu
St André La Côte	St André La Côte	La Brevenne	La Brevenne	Val Fleury	Val Fleury
St Martin en Ht	St Martin en Ht	St Bel	Bessenay	Col de la Gachet	Col de la Gachet
Duerne	Duerne	Savigny	Montrottier	St Christo en Jarez	St Christo en Jarez
St Symphorien s/Coise	St Symphorien s/Coise	Ancy	Les Auberges	Fontaines	L'Aubépin
Grammond	Coise	Croix de Mazieux	St Laurent de Chamousset	Grammond	Larajasse
Fontanès	Marcenod	Les Auberges	Ste Foy l'Argentière	Saint Symphorien sur Coise	Le Nezel
St Christo en Jarez	But d'Arpin	Longessaigne	Croix de Pars	Coise	St Martin en Ht
But d'Arpin	L'Aubépin	→ Chambost-Longessaigne	Yzeron	Marcenod	Croix Forest
Marcenod	Ste Catherine	St Clément les Places	Thurins	L'Aubépin	Chaussan
Coise	St Sorlin	St Laurent de Chamousset	Brignais	Larajasse	Mornant
Pt Colas	Brignais	Sainte Foy l'Argentière		Le Nezel	Brignais
Larajasse		Croix de Pars		St Martin en Ht	
L'Aubépin		Yzeron		Croix Forest	
Ste Catherine		Thurins		Chaussan	
St Sorlin		Brignais		Mornant	
Brignais				Brignais	



CHALLENGE VCB 2020

AVRIL : Activités du 1er au 30 Avril 2020 (Ce qui aurait pu se dérouler)

➤ Organisation (0)

➤ Épreuves sportives (12 prévues et 0 réalisées)

Rallye-Randonnée Route et VTT (3)

- «**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

Courses sur route FSGT (5)

- «**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
- «**5ème 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

Cyclosportives (4)

- «**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
➔ Annulée
- «**Le Raid du Bugey**» : le 26/04/2020 - **Coupe de l'amitié FSGT69– épreuve n°5**
➔ Annulé

Prévisionnel – Mai et juin (Pour mai ce qui était prévu et pour juin pas de prévisionnel)

➤ **Organisation (1) :**

« **TDJV** » : le 14/06/2020 - Site de Sacuny à Brignais.
Une phase (50 points)

➔ Annulé par décision officielle de la FFC

➤ **Épreuves sportives (14 étaient prévues sur mai)**

Rallye-Randonnée Route et VTT (5)

- « **Muguet Gleizéen** » : le 01/05/20 (Route) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°5**
➔ Annulé

- « **26ème croisée des Monts du Lyonnais** » : le 01/05/20 (VTT)
➔ Annulée

- « **Sortie club La TransPilat** » : le 09/05/20 (Route) - (Attribution de 30 points de participation)
Rendez-vous au Brisque à 7h20

- « **Randonnée du Printemps** » : le 16/05/20 (Route) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°6**
➔ Annulée

- « **Sortie club La TransVivaraise** » : le 30/05/20 (Route) - (Attribution de 30 points de participation)
Rendez-vous au Brisque à 7h20
➔ Annulée

Courses sur route FSGT (6)

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

- « **Prix Marcel Houël et Dalkia** » : le 01/05/2020 ZI Corbas rue Eugène Hénaff à Venissieux.
Coupe des coursiers n°10
➔ Annulé

- « **6^{ème} Monsourdie** » : le 09/05/2020 Monsols (69) - **Coupe des coursiers n°11**
➔ Annulé

- « **Prix de Bény** » : le 16/05/2020 - à Beny(01) - **Coupe des coursiers n°12**
➔ Annulé

- « **Championnat départemental FSGT** » : le 17/05/2020 - à Rancé (01) - **Coupe des coursiers n°13**
➔ Annulé

- « **Grand Prix d'Echalas** » : le 24/05/2020 - à Echalas(69) - **Coupe des coursiers n°14**
➔ Annulé

- « **4^{ème} Prix de Tramoyes** » : le 30/05/2020 Tramoyes (01) - **Coupe des coursiers n°15**
➔ Reporté

Cyclosportives (3)

- « **La Lozérienne** » : le 03/05/2020
FFC – La Canourgue (48) – moyenne montagne – 146 km (2400 m) ; 98 km (1550 m)
Prix : 35 €
Renseignements et inscriptions - www.challengetyclo.com
➔ Annulée

- « **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
➔ Annulée

- « **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 30/04/2020	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	DUFOURT	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			4					104
28	PEIXOTO	Julio									104
29	WNEK	Guy									100
30	VIEL	Marc									100
31	ALLIROL	Gilles									100
32	DUFOURT	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	4								58
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
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	FOURNY	Daniel									0
65	MONNET	Brigitte									0
66	COACHE	Thierry									0
67	PAILLARD	Etienne									0
68	SEQUERA GONCALVES	Fabio									0
69	NICOLET	Jean-Claude									0
70	VERMOREL	Michel									0
71	CONSTANTIN	Régis									0
72	CONSTANTIN	Nicolas									0
73	MAZZOCCHI	Michel									0
74	COUTAREL	Jean-Louis									0
75	GINON	Patrick									0
76	BOTTI	Guillaume									0
77	BONNARD PROST	Nicolas									0
78	DELAYRE	Frédéric									0
79	DEMIAZ	Maurice									0
80	PETEL	Michel									0
81	DELORME	Mathieu									0
82	ANDRE	Alain									0
83	MERLE	Eric									0
84	COPPEL	Maud									0
85	MORVAN	Yannick									0
86	PEGEON	Martine									0
87	POUFFIER	Marin									0
88	PURGY	Philippe									0
89	TASSEL	Pierre									0
90	GAGNEUX	Mathis									0
91	GAUTHIER	Pierre Alain									0
92	JOURNOIS	Olivier									0
93	VERNET	Joël									0

6811

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 :

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)

Réunion Henry Anglade le vendredi 15 mai 2020 à 18h30 en Visioconférence

Début de la réunion 18h30

8 Présents :

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

Absents excusés :

Annick VERMOREL, Nicolas BOURGUE, Guy WNECK, Joël CHOMAUD & Marc RIONDET

A l'ordre du jour :

- *Elections municipales*
- *Dates objectives*
- *Réservation motards*
- *Réservation Secouristes*
- *Point Sponsors*
- *Activités HA 2020,*
- *Parcours course et rando (Vtt & Marche)*
- *Plaques de cadre*
- *Flyers*
- *Ravitaillement*
- *Tri sélectif*
- *Tarifs*
- *Cadeau de bienvenue et Tombola*
- *Inscriptions*
- *Repas*
- *Plaquette*
- *Divers*



Calendrier (rappel) : => Jean-Pierre

- Réunions commissions HA 18h30/21 h
 - Vendredi 21 Février - Villa de la Giraudière - Salle Jamayère
 - Vendredi 20 mars - ~~Villa de la Giraudière - Salle Jamayère~~ => en visioconférence Hangouts
 - Vendredi 17 avril - ~~Salle du Garon~~ => en visioconférence Hangouts
 - Vendredi 15 mai - ~~Salle du Garon~~ => en visioconférence Google meet
 - Vendredi 26 juin - Salle du Garon
 - Vendredi 4 septembre : Salle à définir
- Soirée information aux bénévoles vendredi 18 septembre 18h30/21h
 - Vendredi 18 Septembre - salle à définir
- La Henry Anglade
 - Vendredi 25 septembre 2020 salle du Garon 13h/21h
 - Samedi 26 septembre 2020 : toute la journée : salle du Garon et salle convivialité, A partir de 12h : salle multi activités
 - Dimanche 27 septembre 2020 toute la journée : salle du Garon, salle convivialité, salle multi activités
- Soirée remerciements sponsors et bénévoles 18h30/21h
 - Vendredi 16 octobre 2020 salle à définir

Date HA 2020 en fonction élections municipales

La date des élections sera fixée le 23 mai

- Choix 1 : Si 2^{ème} tour en juin : maintien date du 27 septembre OK pour le 27 Septembre
Si élections le 27 septembre et le 04 octobre :
- Choix 2 : 13 septembre (levée soleil 7h20)
- Choix 3 : 25 octobre -attention changement d'heure- (levée soleil 8h15)
Les secouristes nous assurent de leur présence quel que soit la date.
Point à faire avec les ST de la mairie pour disponibilité des salles

Si changement de date, il faudra modifier en urgence les documents : Flyers, règlement, plaquettes.... Refaire la demande vers la FSGT....

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. Convention signée
- Courrier mairie pour confirmation salles et matériel : => Suite au courrier d'Annick en mars, nous n'avons pas retour. Vérifier la boite aux lettres du Club. Relance faite auprès de la mairie
- 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 Autorisation FSGT reçue, attente autorisation FFC, assurance FSGT après fixation date ferme
- 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 : Voir le point sur les plaques de cadre pour contact avec les sponsors et invités : objectif mi-juin

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



Réunion Henry Anglade le vendredi 15 mai 2020 à 18h30 en Visioconférence

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 VTTAE 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*
- *Draisiniennes pour les 3 à 5 ans => Jean-Luc Haustre et André Delorme les fédérateurs*
- *Rando Marche à confirmer => OK Abel un seul circuit 12km coté Chaponost*
- *Rando Route ; nous supprimons pour 2020*

Pour ces parcours ; Jean-Pierre a comptabilisé le besoin de 39 signaleurs/contrôleurs « course » et 3 signaleurs « rando » (2 Uniferme + 1 Raqueronde)

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

Vérification en cours : beaucoup de végétation sur les petits chemins car pas beaucoup de passage mais pas de soucis pour septembre

Circuits course : chemin obstrué par exploitation forestière en cours en dessous de Py Froid : à suivre

Circuits Rando : 59 et 51 OK, coupure 45 à modifier. Quelques passages en privés à valider

Parcours rando à transmettre à Marc Viel pour carte générale

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 Jean Louis a pris contact .Emplacement à voir avec M CURABET. Voir sa possibilité de dégustation au ravito. Lui faire une proposition pour la vente de ses produits : Livraison commande, stand à Minssieux....

Un pour les 2 circuits les + longs vers St Didier de Riverie (à côté du Gymnase) : OK

Positionnement d'un ravitaillement des courses vers Châteauvieux ou Grand-Croix de Châteauvieux

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. fait existe toujours !! Plaquette, règlement... à transmettre dès finalisation date.*

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 différencierées.

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

Etude de Gilles très documentée et comparative entre produits plastiques et produits biodégradables ou compostables

Choix fait du plateau à compartiment Le surcoût serait de 0,60 €/repas pour des produits biodégradables par rapport à 2019. Surcoût total de 400 à 500€. Voir si la mairie peut traiter ces produits biodégradables ou si elle reste sur du recyclable. Décision différée en fonction possibilités mairie

Tarifs

Reconduction des tarifs 2019 sauf

- 11€ au lieu de 12€ pour les rando 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 Euros (feuille plastifiées)

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

Pour les invitations, Frédéric a proposé de réaliser des plaques de cadre particulières avec indication « Invité par... ». Plaque échangeable lors de l'inscription en fonction du choix de l'activité.

Ces plaques sont à remettre à nos invités avec un explicatif d'accompagnement et la plaquette complète.

Pour les sponsors leur remettre de préférence en main propre, ce qui permet de leur présenter notre position en cette année difficile.

Contacts à faire de mi-juin à fin juin

78 plaques invités sont prévues pour 2020.

Frédéric a déjà imprimé toutes les plaques. Perforatrice à commander par Gilles.

⇒ Fabrication des plaques de cadre prévu le vendredi 19 juin salle à confirmer

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

Réunion Henry Anglade le vendredi 15 mai 2020 à 18h30 en Visioconférence

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

⇒ Commande des casquettes au plus tard le 15 juillet

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 draisiniennes
 - Ligne « J'aime la nature, etc... » plus gros
 - *Page 4 ; rajouter Gravel et VTTAE*
 - *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 (obligatoires). »*
-
- Plaquette 6 volets reconduite pour 2020 : pas de modif de sponsors sauf Fleur de Pot et Diffusport
 - Modifications à apporter sur les horaires suite à reconnaissance parcours
 - Dernier départ rando : 9h30
 - Horaire barrière Châteauvieux 11h30 & fermeture ravito 12h00
 - Heure limite d'arrivée pour figurer sur classement 13h00
 - 1er affichage classement 12h00
 - Remise récompense 13h30
 - Fermeture ravitos sur Rando : St Didier 13h00, les cochons 13h30
 - Nous lançons l'impression des flyers et nous démarrerons la communication, lorsque la date sera figée.

Le règlement complet sera mis sur le site du club : en cours de rédaction par Jean Pierre fait ; intégrer modifications horaires

Récompenses => Michel

Michel va établir le 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

Selon première estimation besoin max de 75 coupes, (il nous en reste 25), 3 coupes de fruits, 31 bouquets, 50 médailles pour les draisiniennes.

Refaire une estimation du besoin mini avec médailles pour les 2^{ème} et 3^{ème} de catégorie

Réunion Henry Anglade le vendredi 15 mai 2020 à 18h30 en Visioconférence

Il reste en stock 25 coupes, 15 médailles d.50mm, 15 médailles d.30mm et 13 FSGT en d.38 = soit 43 médailles en stock.

Frédéric rappelle que tous les participants draisiniennes reçoivent une petite médaille

Communication (en attente date définitive) : => Frédéric

Inscrire notre événement sur les sites internet suivants :

- Vete : www.vetete.com,
- Vttrando : www.vttrando.fr,
- Sorties rando.fr,
- Calendrier du sportif www.calendrier.dusportif.fr,
- Vélo vert www.velovert.com

À faire :

Courriers aux gendarmeries, mairies et sociétés de chasse des communes traversées. => Annick et Jean Pierre

Divers

Gilles constate que les clubs limitrophes ne s'inscrivent 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.
En cours

Gilets rouges : => Frédéric

Mettre en place une personne pour orienter au mieux les participants et renseigner sur les difficultés des parcours

- Sur site de Minssieux : pour diriger vers la zone inscriptions, vers les départs VTT, marche
- Sur Ravitos les Cochons : pour orientation vers ravito et choix parcours.
 - Prévoir affichage parcours sur les ravitos

Fin 21h30

Positions ravitaillements

LES PARCOURS		Kms	Dénivelé	plus haut	Mornant	St-Didier /Riverie	Mornant
		Fermeture ravitaillement		13h30	12h30	13h30	
Randonnées VTT sur le plateau Mornantais	Le Porcelets	28,4	418	371	15		
	La Truie	36,9	576	413	15		24
	Le Goret	45,3	834	550	15		32
	Le Porc	51,8	1012	611	15	29	39
	Le Verrat	59,4	1204	618	15	37	47
Courses VTT dans les Monts du Lyonnais	Course 46	46,0	1193	793			
	Course 35	35,7	783	682			
Radonnée pédestre	Vieux Chap.	12,0	200	350			

Watts ou fréquence cardiaque, quelle référence ?

Si le home-trainer est l'outil adapté pour des séances courtes et qualitatives, vaut-il mieux gérer vos séances et efforts avec votre fréquence cardiaque ou avec la puissance en watts ? Réponses...

ors d'une séance sur home-trainer, vous pouvez calibrer vos efforts physiques en fonction de plusieurs facteurs : le temps, la cadence de pédalage, la fréquence cardiaque et/ou la puissance. Un des dénominateurs communs de ces appareils constitue l'intégration des mesures que l'on peut récupérer via des applications des marques. Vous pouvez aussi utiliser un cardio-compteur traditionnel ainsi qu'un capteur de puissance intégré au pédalier, à une manivelle ou encore aux pédales si vous utilisez un home-trainer plus classique. Vous avez même la possibilité de contrôler les mesures du home-trainer et celles des composants de votre machine. Toujours est-il qu'avec les watts affichés, votre vélo devient un ergomètre qui vous permet de visualiser vos performances quantifiées, de connaître vos limites. Le but des exercices d'entraînement étant d'améliorer vos capacités physiques pour les atteindre ensuite en compétition. Rappelons que la puissance exprimée en watts est la combinaison entre votre cadence de pédalage et la force imprimée sur les pédales. Plus vous tournez les jambes en tours de pédales par minute (Rpm), plus vous produisez de watts. Plus vous mettez de braquet, plus vous en fournirez également. Plus vous roulez vite dans les deux cas. C'est presque un jeu qui vous permet de comprendre pourquoi et comment vous pédez. L'idéal est de trouver sur le terrain le bon compromis physico-technique entre pédailler en force ou tourner les jambes, que ce soit en côte ou sur le plat. Seulement voilà, plus vous « envoyez les watts », plus votre fréquence cardiaque monte vers votre maximum possible et plus vous « toxinez ». Quelles sont vos limites personnelles ? Certaines méthodes

d'entraînement prônent des séances où vous travaillez avec les watts, d'autres avec la FC. Le mieux est de travailler avec les deux. Explications...

EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque reste la meilleure alarme du corps. Passés certains seuils de FC appelés aérobie ou anaérobie, vous avez des sensations différentes qui ont un coût énergétique que vous ressentez en pulsant plus ou moins dans vos réserves. L'aérobie, c'est une filière énergétique avec l'oxygène et le glycogène comme principaux substrats. Elle signifie que vous êtes en équilibre. Plus simplement, vous pouvez pédailler longtemps, sans trop souffrir. L'indice est la parole. Dans cette filière, vous pouvez parler, discuter et vous n'avez pas trop de contractures. L'anaérobie signifie que vous haitez et que vous allez avoir beaucoup de mal à tenir une conversation, voire impossible. La limite entre ces deux filières est ténue et correspond à une fourchette de FC. Il faut reconnaître ces seuils, intuitivement, voire passer des tests en laboratoire de médecine du sport où on vous mettra sur un ergomètre pour les fixer de manière théorique. Quand on parle de seuil, cela correspond à un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum à quelques pulsations près. Statistiquement et très schématiquement, la zone aérobie, c'est entre 50 et 75 % du potentiel et l'anaérobie, au-dessus. Selon votre âge, la FC max décline. Pour la calculer, il convient de se tester soit en labo, soit le terrain. Si votre FC max est à 170 Bpm et que votre fréquence cardiaque de repos est à 60 Bpm, pédailler à 75 % de son potentiel max, c'est afficher des FC aux alentours de 137 Bpm (75 % de (170-60)



+ 60 = 137 Bpm). Rouler en aérobie ou en faisant des séries au seuil (anaérobie vers 75 %), ou au-delà dans la zone de puissance en surveillant ses FC en alternant des séances spécifiques dans ces trois zones différentes, c'est la base de l'entraînement dans les sports d'endurance.

EN FONCTION DE LA PUISSANCE

On peut mesurer également les watts qui sont le résultat final de votre technique de pédalage, de l'exploitation des « chevaux

de votre moteur » physiologique, de votre capacité psychologique à souffrir, de votre gestion de l'effort. Ces seuils correspondent également à des zones de watts. Par exemple, à 50% du potentiel sur ergomètre, vous développez 250 W et à 75%, 340 W. Au sprint, vous dépassiez les 1 000 W pendant 15 s. Certains bons coureurs développent sur le plat les mêmes watts qu'en côte pour la même fréquence cardiaque. On a vu des pros sur le dernier Tour de France gérer leurs montées de cols, l'œil rivé sur leur compteur affichant les watts. Ils savent, s'ils font 70 kg, que s'ils montent les premiers cols à 400 W, à 5,7 W/kg, ils empêchent leurs adversaires d'attaquer. Ils sont à la limite de leur seuil anaérobie et ne se mettent pas « dans le rouge ». Ils peuvent ainsi « déposer » leur leader au pied du dernier col pour qu'il finisse le travail en ayant annihilé les échappées. Si vous voulez vous comparer à un autre cycliste, il faut convertir votre puissance en

Il peut être bon d'établir un tableau de correspondance entre vos watts et votre FC.

W/kg de poids de corps. Un coureur de 80 kg doit pousser plus de watts qu'un autre de 60 kg pour avancer à la même vitesse car il doit déplacer 20 kg de plus. D'où l'idée également de perdre des graisses sans perdre de force ni de puissance. Ainsi, les watts permettent de gérer mais surtout de constater les effets bénéfiques ou pas de l'entraînement.

EN FONCTION DES WATTS ET DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

En deçà du seuil anaérobie (environ 75% du potentiel en FC), on peut s'entraîner avec les watts. Ceux-ci sont moins affectés que la FC par certains facteurs, comme la qualité du sommeil, l'hydratation, la température, l'ingestion de café, la nutrition, le stress... Donc la fiabilité pour faire et comparer des séries de 15 min à 300 W sur le plat en essayant de chercher sa meilleure position ou le braquet qui offrira le meilleur rendement est bonne. Par exemple, en changeant de braquet et en tournant les jambes à 100 Rpm au lieu de 85 Rpm, vous vous apercevrez que vous développez 30 W de plus pour une FC plus basse ! Voyez également la différence mains au fond du cintre et mains aux

cocottes. Sur une côte test montée à 15 jours d'intervalle à la même fréquence cardiaque dans les mêmes conditions, vous pousserez, si votre entraînement a été bon, 20 W de plus et avancerez plus rapidement. Vous pourrez aussi jauger votre fatigue générale et vos besoins de récupération. Au-delà du seuil anaérobie en FC, vous entrez dans la zone de puissance. Le danger, si vous gérez uniquement avec les watts, est de dépasser le seuil FC et de créer des déchets comme les lactates, là où vous pensiez simplement travailler le rythme en dedans. Mais rien ne vous empêche, quand vous êtes en excellente condition physique, de faire des efforts de puissance intense et de constater après trois séances spécifiques de sprint, ou de « court-court » (séries de 20 s sprint/20 s récupération), que vous produisez 1 100 W en explosif, là où vous plafonniez à 1 000. L'idéal est donc d'avoir un œil sur ces deux notions, fréquence cardiaque et watts développés, et d'imaginer des séances qui vous feront progresser. Les fréquences cardiaques et les watts sont des outils complémentaires qu'il faut, avec le temps, apprendre à utiliser et à interpréter de manière individuelle. ☺

8 séances aux bienfaits différents

Ces séances comprennent les 10 mn d'échauffement et 5 mn de retour au calme comme vu ci-dessus. Vous pouvez imaginer une foultitude d'autres séances aux bienfaits différents. Un compteur de cadence de pédalage en Rpm est un bon complément des watts et FC.

Temps	Objectif	Intensité	Descriptif	Gestion et utilité
30 mn	Test d'évaluation progressif	De 40% au maximum	Pour les moins de 70 kg: 200 W 3 mn, puis paliers de 3 mn avec 30 W d'incrément. 200 W 3 mn, puis 230 W, puis 260 W... Pour les plus de 70 kg: 250 W 3 mn, puis paliers de 3 mn avec 30 W d'incrément. 250 W 3 mn, puis 280, 310 W...	Reproduisez ce test après chaque cycle d'entraînement. Vous évaluez vos seuils et limites max.
35 mn	Récupération active	Entre 50 et 60%	20 mn ou 2x10 mn à ce niveau. Sudation et élimination garanties. Le plus stable possible en FC. Ex.: à 150 de FC +/-3 FC.	Voyez comment les watts décroissent... ou pas!
35 mn	Vélocité	Jusqu'à 75%	8x20 s au max de vitesse assis sur la selle avec 2'40" de récupération libre entre ces efforts.	Au fur et à mesure, notez les fins d'efforts en watts et FC.
35 mn	Musculation	Jusqu'à 75%	4x3 mn avec braquet maximum en alternance 3 mn avec braquet très réduit.	Action sur les fibres musculaires, pas sur les watts.
45 mn	Pyramide	Montée 40 à 75% Descente 75 à 40%	Pyramide par paliers 2 mn watts selon son poids. Ex.: 2 mn 220 W, 2 mn 240 W, 2 mn 260 W, 2 mn 280 W, 2 mn 300 W, 2 mn 320 W, 2 mn 340 W, 2 mn 360 W, 2 mn 340 W, 2 mn 320 W, 2 mn 300 W, 2 mn 280 W, 2 mn 260 W, 2 mn 240 W, 2 mn 220 W.	Vérifiez que vous ne dépassiez pas au palier supérieur votre seuil anaérobie FC.
40 mn	Seuil	Entre 75 et 85% selon son niveau	2x12 mn au seuil FC très stable avec 10 mn de récupération entre les deux séries.	Le seuil FC correspond-il à un seuil en watts ? Moins de watts moyens dans la 2 ^e série ?
30 mn	Explosivité	Jusqu'au maximum	5 à 8 accélérations en sprint pour les expérimentés, progressives, assis sur la selle jusqu'au max, 3 mn de récupération entre chaque sprint.	Voir les FC et watts en fin d'efforts s'ils croissent.
35 mn	Puissance	Au-delà de 75%	3 efforts de 3 mn au maximum des possibilités avec 5 mn à allure tranquille entre.	Comparez watts et fréquence cardiaque pour les trois efforts de 3 mn.

Les développements routes

-8,10%
-23,08%
-12,82%
-7,69%

4	TRIPLE			8	SUB COMPACT			8	MID COMPACT			8	COMPACT			8	STANDARD		
2,100	32	42	52	2,100	30	46		2,100	34	50		2,100	36	52		2,100	39	53	
25	2,688	3,528	4,368	28	2,250	3,450		28	2,550	3,750		28	2,700	3,900		28	2,925	3,975	
23	2,922	3,835	4,748	24	2,625	4,025		24	2,975	4,375		24	3,150	4,550		24	3,413	4,638	
21	3,200	4,200	5,200	21	3,000	4,600		21	3,400	5,000		21	3,600	5,200		21	3,900	5,300	
19	3,537	4,642	5,747	19	3,316	5,084		19	3,758	5,526		19	3,979	5,747		19	4,311	5,858	
17	3,953	5,188	6,424	17	3,706	5,682		17	4,200	6,176		17	4,447	6,424		17	4,818	6,547	
15	4,480	5,880	7,280	15	4,200	6,440		15	4,760	7,000		15	5,040	7,280		15	5,460	7,420	
14	4,800	6,300	7,800	14	4,500	6,900		14	5,100	7,500		14	5,400	7,800		14	5,850	7,950	
13	5,169	6,785	8,400	13	4,846	7,431		13	5,492	8,077		13	5,815	8,400		13	6,300	8,562	
12	5,600	7,350	9,100	12	5,250	8,050		12	5,950	8,750		12	6,300	9,100		12	6,825	9,275	
11	6,109	8,018	9,927	11	5,727	8,782		11	6,491	9,545		11	6,873	9,927		11	7,445	10,118	

-1,89%
-13,21%
-5,66%
-1,89%

Les développements Vtt

26'	TRIPLE		
2,060	22	32	42
28	1,619	2,354	3,090
25	1,813	2,637	3,461
22	2,060	2,996	3,933
20	2,266	3,296	4,326
18	2,518	3,662	4,807
16	2,833	4,120	5,408
14	3,237	4,709	6,180
12	3,777	5,493	7,210
11	4,120	5,993	7,865

29'	DOUBLE		
2,298	24		36
36	1,532	-5,67%	2,298
32	1,723	-5,20%	2,585
28	1,969	-4,60%	2,954
24	2,298	+1,38%	3,447
21	2,626	+4,12%	3,939
19	2,902	+2,41%	4,354
17	3,244	+0,21%	4,866
15	3,676	-2,73%	5,514
13	4,242		6,363
11	5,013		7,520

29'	MONO	
2,298	34	
50	1,562	-3,59%
42	1,668	-8,71%
36	1,946	-5,88%
32	2,189	-3,53%
28	2,501	-0,65%
24	2,918	-2,67%
21	3,335	+1,18%
18	3,891	-1,07%
16	4,378	+1,18%
14	5,003	-8,09%
12	5,837	-5,88%
10	7,004	-12,30%



PARTICIPIATION LIMITÉE
 10 PERSONNES MAXIMUM



PORT DU MASQUE
 AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



RESPECT DE LA DISTANCIATION
 1,5M À L'ARRÊT, 10M EN ROULANT



NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MÉTIER
 AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE
 APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, CHEZ SOI



SALUER SANS SE SERRER LA MAIN
 SANS EMBRASSADES, SANS "CHECK"



Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes – selon avis médical.

CYCLISTES, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES !

SOYEZ VIGILANT À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ !

En ce contexte épidémique, tout symptôme doit faire consulter un médecin, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple **Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal**. Beaucoup d'autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l'odorat....

Les symptômes suivants sont des symptômes d'alerte : **Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.**

En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19, la reprise ne pourra se faire au minimum que 15 jours après l'arrêt des symptômes – selon avis médical.

Tout cycliste engagé dans une pratique sportive intensive devrait monitorer régulièrement sa fréquence cardiaque lors de chaque exercice et au repos. Une évolution inhabituelle ou anormale devrait interroger le cycliste et en parler avec son entraîneur, ou son médecin.

LES BIENFAITS DU CYCLISME SUR ROUTE

- Le sport cycliste permet une pratique physique sans contact
- Le cyclisme sur route développe les habiletés motrices pour être à l'aise sur n'importe quel vélo
- Le cyclisme sur route permet de s'amuser et de décompresser
- Le cyclisme sur route permet une pratique en pleine nature, de plein air, de découverte et d'évasion, ayant un effet potentiel très bénéfique sur le moral de ceux qui le pratiquent
- Le cyclisme sur route contribue à améliorer la qualité de l'air en réduisant l'utilisation des véhicules à moteur
- Le cyclisme sur route, pratiqué régulièrement, améliore la santé cardio-vasculaire, renforce le système immunitaire et réduit ainsi de nombreux risques de maladies

SE PROTÉGÉR ET PROTÉGÉR LES AUTRES EN PRATIQUANT LE CYCLISME SUR ROUTE

Le matériel et les équipements

- J'utilise mon vélo personnel. **Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage**
- J'utilise systématiquement **mon casque et mes gants personnels**. Je ne les prête pas et je les lave régulièrement après les sorties (lanières et mousses sont au contact de la sueur)
- J'évite certains usages tels qu'essuyer mes pneus avec la main après un passage sur une chaussée présentant des risques de crevaison (graviers, verre...)
- Je vérifie que les lacets de mes chaussures soient bien rentrés, si elles en comportent
- Je conserve mon bidon avec moi et ne l'échange pas. Pour éviter de le confondre, j'inscris mon nom dessus avant l'entraînement
- Je systématisé lors de chaque entraînement une boisson enrichie en glucides (30 à 60g/ heure de pratique)

Le positionnement dans la pratique, par rapport aux autres pratiquants et dans l'espace de pratique :

- Quel que soit le lieu, je reste à minimum 1,5 m des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt soit un vélo d'écart minimum
- Je respecte les préconisations d'espacements entre cyclistes :
 - L'espace de 10m entre 2 cyclistes est une distance officiellement recommandée (10m = 5 vélos ou 2 voitures). C'est la distance préconisée pour diminuer les risques de propagation, calculée à 30 km/h. Plus cette vitesse augmente, plus cet espace de propagation grandit.
 - En cas de dépassement, la zone de propagation comprend également une zone latérale qu'il est nécessaire d'apprécier. Pour cela, je me décale de 2m lorsque je double un autre cycliste (je commence à me décaler dès que je suis à 10m du cycliste me précédent)
 - Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et en adoptant rapidement une distance minimale de 10 m
- Je suis vigilant avec les autres usagers de la route qui peuvent avoir perdu certains repères de conduite sur route pendant le confinement



PARTICIPIATION LIMITÉE
10 PERSONNES MAXIMUM



PORT DU MASQUE
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



RESPECT DE LA DISTANCIATION
1,5M À L'ARRÊT, 10M EN ROULANT



NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATERIEL
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, CHEZ SOI



SALUER SANS SE SERRER LA MAIN
SANS EMBRASSADES, SANS "CHECK"



Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

VÉTÉRISTES, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES !

SOYEZ VIGILANT À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ !

En ce contexte épidémique, **tout symptôme doit faire consulter un médecin**, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple **Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal**. Beaucoup d'autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l'odorat....

Les symptômes suivants sont des symptômes d'alerte : **Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.**

En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19, la reprise ne pourra se faire au minimum que 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

LES BIENFAITS DU VTT

- Le VTT permet une pratique physique sans contacts
- Le VTT développe les habiletés motrices pour être à l'aise sur n'importe quel vélo
- Le VTT permet de s'amuser et de décompresser
- Le VTT permet de retrouver et découvrir les richesses de l'environnement naturel
- Le VTT permet de retrouver ses amis de passion et son éducateur sportif
- Le VTT, comme les autres activités physiques, permet de développer son immunité

SE PROTÉGÉR ET PROTÉGÉR LES AUTRES EN PRATIQUANT LE VTT

Le matériel et les équipements

- J'utilise mon VTT personnel. Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage
- J'utilise également mon casque et mes gants personnels. Je ne les prête pas et je les lave régulièrement après les sorties (lanières et mousses sont au contact de la sueur)
- Je n'échange pas de matériel avec les autres pratiquants (bidons, matériel de réparation, nourriture)
- Je viens au club avec ma tenue, prêt à rouler
- Je lave mes tenues et je désinfecte mon matériel de protection (casque...) après ma séance

Le positionnement dans la pratique, par rapport aux autres pratiquants et dans l'espace de pratique :

- Quel que soit le lieu, je reste à minimum 1,5 m des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt ou un VTT d'écart minimum pour m'en souvenir plus facilement
- Quel que soit le milieu (route, chemin), je reste à minimum 10 m des autres personnes lorsque je roule
- En cas de dépassement, je me décale au maximum et je choisi un lieu propice pour le faire, en me signalant préalablement
- Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et en adoptant rapidement une distance minimale de 10 m

Bulletin d'inscription (* champs obligatoires) :

Nom* : _____

Prénom* : _____

Adresse* : _____

Portable* : _____

Courriel@* : _____

Sexe* : Homme Femme

Date de naissance* : ____/____/____

VAE* (assistance électrique) oui non

Validation par* : carton de pointage papier
 traces GPS (Strava ou Relive©)

Club : _____

Fédération : _____

*Je déclare avoir pris connaissance du règlement et l'accepter dans son intégralité.

*J'atteste être détenteur d'une assurance

Responsabilité Civile.

Date* : _____

Signature* :

Bulletin à renvoyer dûment rempli avec chèque de règlement de **8 €** à l'ordre de '**la Roue Sportive de Meximieux**' à l'adresse :

Les Toqués du Col de Portes

Chez M. Girod Jérôme

103 chemin de la Lagune

01320 CRANS

Points de départ et routes d'accès des ascensions

Versant Rhône :

Par Serrières-de-Briord (croisement D19/D32 ; D32 ; D99) La plus difficile car pas de répits.
Longueur 11,8kms / dénivellation 774m /
% moyen : 6,55% (+ une variante par la Correrie)

Par Sault-Brénaz (croisement D52N/D19/D122 ; rue de Chaillon ; D60 ; D99B ; D99) Départ difficile pour rejoindre la route d'ascension de Lagnieu.
Longueur 12,6 kms/ dénivellation 814m/
% moyen 6,41%

Par Montagnieu – Les Granges (croisement D19/D87/D89 ; D87; D94 ; D32 ; D99) Une des plus belle dans des villages pittoresques.
Longueur 22,9kms / dénivellation 880m /
% moyen : 3,84%

Par Lagnieu (croisement D122/D60 ; D60 ; D99)
Sans doute la plus belle vue.
Longueur 14,4kms / dénivellation 818m /
% moyen : 5,68%

Versant Albarine / Furans :

Par Serrières (croisement D1504/D73 ; D73 ; D99)
La plus sauvage et tranquille.
Longueur 16,4kms / dénivellation 746m /
% moyen : 4,54%

Par Contrevoz (croisement D41A/D32 ; D32 ; D99)
Avec vue sur le Grand Colombier.
Longueur 17,8kms / dénivellation 728m /
% moyen : 4,08%

Par Argis (croisement D104b ; D104 ; D104a ; D94 ; D32 ; D99) Routes tranquilles et belle traversée vers Arandas et Ordonnaz.
Longueur 23.3kms / dénivellation 823 m /
% moyen 3,5%

Par Torcieu (voir au dos : **défi Passe-Partout**)

Confrérie cycliste des 'Toqués' du Col de Portes



<https://toquesducoldeportes.jimdofree.com>



Gérée et organisée par
la Roue Sportive de Meximieux



<http://roue-sportive-meximieux.fr/>

Randonnée permanente
sous l'égide de la





géothermie - aéothermie

