



L'info du V.C.B

Décembre 2024 n°279

Bulletin d'information du Vélo-Club de Brignais

**Ronde de Brignais
5 janvier 2025**

**Voeux VCB
28 janvier 2025**



**Repas dansant
8 février 2025**



Siège social : 3, Boulevard des sports 69530 BRIGNAIS

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



Sommaire du N° 279 Décembre 2024

<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 de l'Assemblée Générale déc 2024	Page 4	Nicolas
TOP 10 VCB 2024	Page 10	Jean Michel
Dates à retenir	Page 11	Jean Pierre
Ronde de Brignais	Page 12	Jean Michel
Repas Soirée dansante	Page 13	Muriel
Actu Matos	Page 14	Guillaume
Cycliste ou VTTiste	Page 15	Jean Pierre
Règlement Challenge	Page 18	Jean Michel
Challenge VCB 2025 nov- déc	Page 21	Jean Michel
Classement challenge 2025	Page 25	Jean Michel
Parcours route janv - fév 2025	Page 27	Jean Pierre
Sorties VTT loisirs janv fév	Page 28	Anthony -Pierre Yves
Petites annonces	Page 29	Michel
Partenaires	Page 30	





Vélo Club de Brignais

Salle du Garon, 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

Décembre 2024

Chers amis Sportifs

Notre assemblée générale du 7 décembre dernier a permis d'étoffer la constitution du conseil d'administration actuel de notre club. Je tiens en premier lieu à remercier les présents et ceux qui nous ont fait parvenir leurs pouvoirs, ce qui nous a permis d'atteindre le quorum requis à quelques voix prêt, pour que notre AG puisse avoir lieu. Il faut savoir que notre club est une association loi 1901 et que nous nous devons de respecter nos obligations induites de ce type de structure. Et ce n'est pas seulement aux membres du CA à s'y soumettre, mais à l'ensemble des adhérents...

Lors de la première réunion du conseil d'administration du 18 décembre, il a fallu, en premier lieu, définir les rôles de chacun comme il se doit. Vous pourrez apprécier ce qui nous incombe en consultant le compte-rendu dans les pages suivantes.

Le conseil d'administration ayant accueilli 3 nouveaux membres, nous allons pouvoir continuer à assurer un continuité et vous faire de nouvelles propositions. De plus je sais que nous pouvons compter sur des adhérents actifs pour la confection et la distribution de notre bulletin mensuel, la gestion des vêtements, l'organisation du repas dansant, de la sortie de ski (si un nouveau volontaire souhaite s'en occuper) et de la sortie familiale. Vous pouvez aussi vous investir au sein de la commission HA où vous serez les bienvenus.

Maintenant, il est temps de nous focaliser sur l'organisation de notre cyclo-cross la « Ronde de Brignais – Souvenir Frédéric Chamerat », qui aura lieu le 5 janvier 2025. Une réunion de préparation est planifiée le 23 décembre à la salle du Garon à partir de 18h00.

Suivront les VŒUX DU PRESIDENT, le 28 janvier à la salle des expositions du Briscope à partir de 18h45

N'oubliez pas que notre repas dansant est programmé le 8 février 2025 à la salle multisports du complexe P. Minssieux.

Pour l'heure, le challenge des cyclo-cross bat son plein et le VCB est en sixième position du trophée des clubs FSGT 69. La saison sportive est donc très bien lancée et j'espère que nos coureurs resteront mobilisés toute la saison.

Je souhaite une bonne route à nos adhérents lors de nos sorties du week-end. Prudence sur les routes, l'hiver arrive...

Joyeuses fêtes et une très bonne année sportive au sein du VELO CLUB.

Jean-Michel

Compte rendu Assemblée Générale ordinaire 2024 du Vélo Club Brignais – 07/12/24

Le Quorum est atteint avec 88 présents ou représentés sur 164

Ouverture de la séance à 15h30

ORDRE DU JOUR :

- Rapport moral
- Compte-rendu des activités de la saison 2023/ 2024
- Rapport financier, situation de trésorerie
- Renouvellement du Conseil d'Administration
- Projets 2024/ 2025
- Questions diverses

RAPPORT MORAL

1 – AFFILIATIONS :

Pour mémoire, le club est affilié à la FFC pour l'école de VTT, l'organisation du TDJV sous l'égide de la FFC.

Par ailleurs, nous sommes affiliés à la FSGT, notamment pour nos coursiers et nos organisations sous l'égide de la FSGT, le cyclocross « la Ronde de Brignais » en janvier, ainsi que la HENRY ANGLADE.

2 - LES EFFECTIFS : 164 adhérents en 2024 (158 adhérents en 2023)

3 - NOTRE RESEAU « PARTENAIRES » :

Institutionnels :

• Mairie de Brignais :

Soutien logistique : par la mise à disposition du local du Garon tout au long de l'année pour les différentes activités, d'un local de stockage sous la maison du tennis, du complexe Minssieux pour la Henry Anglade et de la salle polyvalente pour notre soirée dansante, du Briscope pour notre Assemblée générale, et du matériel communal ; fourniture de coupes et lots pour nos différentes courses (RDB, et HA).

Également le prêt d'un minibus pour les déplacements des enfants de l'école de VTT.

Soutien financier annuel pour le fonctionnement du club, en fonction de nos organisations et pour l'école VTT (2.000 € en 2024).

- Le Conseil Départemental du Rhône : nous a aidé pour la 33^{ème} édition de la HA (1.000€)
- La Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports : subvention de l'ANS : (1.500 €) pour 2024
- CCVG : Convention avec le VCB pour l'entretien des parcours de VTT dans les monts du Lyonnais (800 €)

Conventionnés : Soutien financier annuel sur 3 ans avec comme obligation pour le VCB, l'inscription sur les tenues, le logo sur notre site et journal mensuel du VCB

- Rhône Saône Energie, Maison France Confort, Maison Barbet et Chazal nous quittent
- By My Car Skoda (renouvelée en 2021 pour 3 ans), en attente de confirmation pour prolonger
- Culture Vélo : soutien financier et fourniture de lots et de bons d'achat pour la HA, renouvelé jusqu'en 2026
- ECOL : Nouveau sponsor à partir de 2024
- Krys J. Torrilhon : Nouveau sponsor à partir de 2024
- Au p'tit Ampuisais : Nouveau sponsor à partir de 2024

Événementiels : (essentiellement pour la HA)

Semons l'Avenir, Carrefour Contact, Maison Barbet, Unifforme, Boucherie André, Cyclexperts, Morphologics, Caféone, Clauger, A Fleur de Pot, Fontana, V and B, Crédit Mutuel, Orientation Vélo, Diffusport, Sport and Connect

4 - SITE INTERNET www.velo-club-brignais.com contact@velo-club-brignais.com

C'est notre premier organe de communication externe, géré par Nicolas BOURGUE

5 - LE BULLETIN MENSUEL « L'INFO DU VCB » :

Jean Pierre REVOL en assure la gestion et la diffusion

6 - COMPTE RENDU DES ACTIVITES DE LA SAISON 2023/2024

- Cérémonie des Vœux : le 16 janvier 2024

Mardi 28/01/25 à 19H00 (Briscope – Salle des expositions) à confirmer par le nouveau CA

- Décès de Frédéric Chamerat: 14 février 2024

Hommage à notre ami vice-président du VCB

- Stage route à Lloret de Mar Espagne : 2 au 9 mars 2024

20 personnes ont profité de ce stage avec de belles sorties vélos pour les uns et des randonnées pédestres pour les accompagnants sous une belle météo

Stage 2025 : En préparation à Platja d'Aro du 1^{er} au 8 mars

- Soirée « repas dansant » le samedi 23 mars 2024

139 convives ont passé une excellente soirée avec un duo de chanteurs musiciens et un excellent repas

La date de la soirée dansante pour 2025 sera confirmée (date envisagée le 8 février)

- Sortie familiale à Joyeuse (Ardèche) du 4 au 12 mai 2024

26 participants sont venus, les gens arrivant à leur rythme, pour cette 10^{ième} sortie en Ardèche sous un beau soleil avec des sorties en vélos et des moments conviviaux. Le 11^{ième} séjour pour 2024 aura lieu du 24 au 31 mai 2025

Et en fil rouge toute l'année :

- Sorties route et VTT :

- Sorties « Route » : sorties « Club / Transpilat / Transvivaraise / Panissières / Tour de Lugdunum »

- Sorties VTT : Mises en place cette année le dimanche matin avec entre 2 à 12 participants en VTT et en VTTAE. Ce sont des sorties en groupe agréables dont l'objectif est de se faire plaisir. Quelques Vététistes ont participé au trophée FSGT avec 6 compétiteurs réguliers et 2 podiums.

- 2 sorties VTT ailleurs : Le Maconnais et La tour de Matagrín

- Objectif pour 2025 : pareil en mieux avec un départ depuis une autre commune tous les 2 mois. 2 sorties VTT ailleurs planifiées et une sortie sur un week-end dans le Vaucluse.

- Un groupe d'adhérents appelés « les sangliers » sortent ensemble les mardis et les jeudis et organisent 3 à 4 sorties par an. C'est ludique et convivial, tout le monde s'attend pour arriver ensemble.

-

- Séances de gymnastique pour la saison 2023/2024 :

Lundi soir, rendez-vous à 18h30 à la salle du Garon, le cours a lieu de 19H00 à 20H00

En moyenne 7 à 10 participants à des séances de gym variées, animées par Muriel avec un sympathique repas en fin de saison.

- Vêtements : La gestion des stocks et des commandes, ainsi que suivi des mises à jour design, est fait par Daniel Olivier

Présentation de la nouvelle tenue. Permanences lors des inscriptions au club, puis une ou deux en cours d'année suivant les besoins.

- HENRY ANGLADE VTT : dimanche 29 septembre 2024 : 33^{ème} édition

Nouveautés 2024 : inscription uniquement sur internet pour les chronos, participation au trophée Cycles Wheel et organisation des courses jeunes.

Belle réussite avec une bonne participation (495 participants dont 145 coureurs) et un bel investissement des adhérents et amis du club (103 bénévoles le dimanche). Quelques améliorations ont été identifiées pour l'année prochaine.

La 34^{ème} édition aura lieu le 28/09/2025.

- Parcours VTT FFC - CCVG

Le réseau de circuits VTT est divisé en 4 zones par la CCVG : 5 à 6 adhérents assurent la vérification et le remplacement des balises. Il y a un projet de classer ces parcours en Espace FFC.

- FFC - Ecole de VTT – saison 2023/2024 :

L'école VTT vise l'acquisition de qualités techniques et sportives et permet la découverte de la compétition au niveau départemental via la participation au Trophée Départemental du Jeune Vététiste (TDJV). On y promeut l'Esprit Club (collectif), l'Esprit Ecole (assiduité, engagement, progression) et l'Esprit Sportif (dépassement de soi, équité, respect).

Chaque samedi une dizaine d'adultes, composé de moniteurs diplômés et de parents bénévoles, viennent encadrer les groupes. Cette saison : 98% des séances assurées (30/31), 62% d'assiduité, 50% de participation aux TDJV, 95 compétiteurs inscrits au VCB, 3 recours aux services de secours avec une blessure grave. 6 podiums au général et un classement de 2^{ème} des clubs Rhône-Ain avec plus de points récoltés qu'en 2023.

Nouveautés 2025 : Tournoi du TDJV : Bourg en Bresse entre et Irigny pourrait sortir, égalité fille-garçon pour les épreuves TDJV, Changement de Responsable Ecole VTT avec un passage de témoin de Bernard à Younès.

Les plannings et les séances ont été bâti pour progresser avec des blocs de 3 séances dans chaque discipline (XC, trial, DH).

Pour la saison 2024-2025 : l'école passe de 54 jeunes à 63 jeunes + 1 groupe junior de 10 jeunes.

La pérennité de l'école VTT est assurée pour l'instant par fort niveau encadrement (9+1) et secrétariat actif (5).

Mais des encadrants en partance (2) et 1 groupe supplémentaire à gérer font que le renouvellement sera essentiel pour l'année prochaine.

Evènements organisés par l'école de VTT : le TDJV de Brignais avec une centaine de participants et la Pass'portes VTT avec une quarantaine de participants et une vingtaine d'accompagnants.

La parole a été donnée au maire et à l'adjoint aux sports : les services de la mairie continueront à aider le club. Nous sommes remerciés pour les activités que nous proposons, notamment pour les jeunes, et pour l'engagement des adhérents dans la vie associative, rôle essentiel pour la vie sportive de la commune.

- CHALLENGE :

Ce challenge interne, permet la mise à l'honneur des adhérents les plus actifs pour le club. Le budget « Challenge » 2024 de 2.400 € a été réparti entre les 108 adhérents (hors école VTT récompensée par ailleurs) ayant participé aux épreuves et phases d'organisation proposées par le club (8) et aux épreuves sportives prévues (100) au calendrier du challenge.

Pour les points concernant le bénévolat: premier Jean-Michel Belin, deuxième Annette Olivier, Muriel Belin, René Charry, troisièmes ex-aequo : Jean Luc Haustrate et Jean Claude Frassanito. Sont récompensés cette année à ce titre : Annette OLIVIER, Muriel BELIN, René CHARRY

Concernant le volet sportif : premier Jean-Pierre REVOL, deuxième : Jean Louis FAUROUX et troisième Abel PIRAT

Classement général 2023 : premier Jean-Pierre REVOL, deuxième Jean-Louis FAUROUX et troisième Abel PIRAT. Le premier reçoit un maillot spécifique du club.

- FSGT - Activité Coursiers

Nos organisations :

- RDB, la « Ronde de Brignais » : le Dimanche 07/01/2024

101 coureurs ont participé à cette épreuve délocalisée à St Genis Laval sans incidents. 17 participants du club avec des podiums.

- **Résultats des coursiers et du club** : Jean-Michel commente les palmarès et les résultats de chaque coursier.

2024 : une belle année avec un titre départemental en cyclo-cross, un titre régional en cyclo-cross, un troisième titre consécutif national sur route, un vainqueur du challenge cyclo-cross, champion départemental en CLM, deux podiums trophée cycles wheel

Trophée des clubs : les VCB est 5ième sur 64 clubs en compétition

Objectifs 2025 : (rappel des dates des épreuves organisées sous l'égide de la FSGT) :

- Le Cyclocross RDB « Ronde de Brignais – Souvenir Frédéric Chamerat » : dimanche 5 Janvier 2025
- La Henri Anglade : dimanche 28 septembre 2025 (décidé en commission)

Conclusion : LE RAPPORT MORAL est adopté à l'unanimité

Rapport financier

1 - Présentation par Anthony DELORME du BILAN 2023/2024 : Bilan positif de 696 €

Plus de produits et charges avec la gestion du stage en Espagne.

Investissement dans une tonnelle et des équipements de protection pour l'école VTT.

Hausse des adhésions de l'école VTT.

Nos partenaires territoriaux sont au rendez-vous et des baisses de revenus liés aux sponsors.

Nos évènements sont globalement à l'équilibre et notamment un bon résultat pour la HA 2024

Lignes budgétaires	Ecole VTT			Prévisionnel			Section Cyclo			Prévisionnel			VCB			Prévisionnel			
	Charges (-)	Produits (+)	Solde				Charges (-)	Produits (+)	Solde				Charges (-)	Produits (+)	Solde				
Frais fonctionnement																			
Licences Adhésions Affiliations	6 160	13 206	7 046	6 900	3 953	6 453	2 500	3 800	10 113	19 659	9 546	10 700							
Investissements Immobilisations	1 893	0	-1 893	-1 800	1 269	0	-1 269	-1 400	3 162	0	-3 162	-3 200							
Frais divers - Fournitures, timbres, ...	260	0	-260	-300	1 212	201	-1 011	-4 600	1 473	201	-1 272	-4 900							
Assemblée Générale, Vœux	0	0	0		1 727	865	-862		1 727	865	-862	0							
Challenge VCB (bons)	0	0	0		1 056	0	-1 056		1 056	0	-1 056	0							
Frais formation	280	0	-280	-800	0	0	0		280	0	-280	-800							
Frais entraîneur	4 580	0	-4 580	-4 500	0	0	0		4 580	0	-4 580	-4 500							
Sponsors	0	0	0		0	2 800	2 800	4 100	0	2 800	2 800	4 100							
Subventions	0	2 500	2 500	2 500	0	2 800	2 800	2 800	0	5 300	5 300	5 300							
Equipements - Vêtements	0	0	0		6 310	3 025	-3 285	-4 300	6 310	3 025	-3 285	-4 300							
Banque	0	0	0		59	668	608		59	668	608	0							
Organisations																			
La Henry Anglade	0	0	0		10 500	12 384	1 885	2 000	10 500	12 384	1 885	2 000							
Soirée Dansante	0	0	0		5 145	5 069	-76	300	5 145	5 069	-76	300							
Ronde de Brignais	0	0	0		1 076	1 122	46	200	1 076	1 122	46	200							
TDJV Brignais	1 973	2 088	115	320	0	0	0		1 973	2 088	115	320							
Autres événements	0	0	0		0	0	0		0	0	0	0							
Evènements clubs - participation club																			
Semaine Vélo Stage Route	0	0	0		9 984	8 869	-1 114	-400	9 984	8 869	-1 114	-400							
Participations club Courses	932	0	-932	-850	1 622	8	-1 614	-2 500	2 554	8	-2 546	-3 350							
PassPortes	5 014	3 641	-1 373	-1 470	0	0	0		5 014	3 641	-1 373	-1 470							
TOTAL	21 091	21 435	344	0	43 912	44 264	352	0	65 003	65 699	696	0							

BUDGET PREVISIONNEL 2024 / 2025 : 55.150 €

Proposition des COTISATIONS (prix des adhésions : 115 € pour les Jeunes de l'école VTT et 37 € pour les adultes) et prix des licences

Conclusion : LE RAPPORT FINANCIER est adopté à l'unanimité

RENOUVELLEMENT DU CONSEIL D'AMINISTRATION

3 nouveaux membres Guillaume Raspail, Younès Refk, Xavier Berteau rejoignent le CA. Les membres du CA présents étant comme il se doit démissionnaires se représentent. En l'absence de Guillaume Botti et sans consigne de sa part, celui-ci de fait ne peut être élu au CA.

Conclusion : Les candidats au Conseil d'Administration sont élus à l'unanimité

Le Conseil d'administration sera donc composé de 9 membres :

Première réunion du nouveau CA : **18 /12 à 18H30** afin de définir les postes de chacun

Bertrand BLANQUARD éventuellement OK pour assurer sa mission de commissaires aux comptes cette année encore, doit être contacté.

PROJETS 2025 :

- Assurer le renouvellement naturel des administrateurs
- Assurer la pérennité de notre école de VTT
- Organiser le cyclocross (la Ronde de Brignais – Souvenir Frédéric Chamerat) le 5 janvier 2025
- Organiser notre soirée dansante le 08 février 2025
- Organiser le TDJV le 18 mai 2025
- Organiser la 34^{ème} édition de la Henry Anglade VTT, le 28 septembre 2025

Donner la parole :

- aux représentants des fédérations (Absents cette année)
- au Maire ou son représentant : Réalisé pendant le rapport moral (Contraintes horaires des élus)

Rappeler les 3 permanences pour le renouvellement des adhésions et licences

- Lundi 9 décembre de 18H30 à 19H30 – Salle du Garon
- Samedi 14 décembre de 10H00 à 12H00 – Salle du Garon
- Lundi 16 décembre de 18H30 à 19H30 – Salle du Garon

Rappeler les dates importantes :

- Vœux du VCB : Mardi 28/01/25 à 18h45 – Briscope**
- RDB (cyclocross « Ronde de Brignais – Souvenir Frédéric Chamerat ») : le dimanche 5 janvier 2025**
- Repas dansant : 8 Février 2025 – Salle polyvalente complexe Minssieux à confirmer**

Fin de l'assemblée générale à 18 H 10

CYCLOSPORTIVES du CHALLENGE VCB 2024
Classements des "vécébiistes" dans les Top 10

Cyclo-sportives	Adhérent	Parcours	Moyenne	Cl. Général	Cl. Cat. âge
<i>La Corima Drôme provencale</i>	<i>X. Catry</i>	92 km	35,97 km/h	65ème / 504	7ème / 100
<i>Le Raid du Bugey</i>	<i>B. Lanard</i>	80 km	27,49 km/h	15ème / 72	7ème / 25
<i>Les 3 cols</i>	<i>JP. Chapuis</i>	93 km	28,20 km/h	147ème / 343	4ème / 12
	<i>D. Olivier</i>	143 km	25,80 km/h	173ème / 272	6ème / 11
<i>L'Aindinoise</i>	<i>E. Peillon</i>	71 km	21,77 km/h	67ème / 304	5ème / 10
<i>L'Ardéchoise</i>	<i>JP. Revol</i>	176 km	22,2 km/h	266ème / 598	6ème / 21
<i>Les Copains d'Ambert</i>	<i>F. Delayre</i>	90 km	27,26 km/h	111ème / 229	7ème / 19
<i>L'Etape Sanfloraine</i>	<i>JN. Peillon</i>	86 km	29,70 km/h	49ème / 197	1er / 30
<i>La Bisou</i>	<i>M. Nollot</i>	75 km	32,29 km/h	145ème / 547	2ème / 6

Bilan Cyclo-sportives

9 Top10 réalisés par 9 coureurs dans 8 épreuves sur 19 mentionnées au challenge VCB

Classements	Adhérent	Places
<i>Scratch (places) : 0</i>		
<i>Catégorie (places) : 9</i>	<i>JN. Peillon</i>	1 x 1er
Dont 2 podiums 2 x 1ère place 1 x 2ème place 1 x 3ème place	<i>M. Nollot</i>	1 x 2ème
	<i>JP. Chapuis</i>	1 x 4ème
	<i>E. Peillon</i>	1 x 5ème
	<i>JP. Revol</i>	1 x 6ème
	<i>D. Olivier</i>	1 x 6ème
	<i>X. Catry</i>	1 x 7ème
	<i>B. Lanard</i>	1 x 7ème
	<i>F. Delayre</i>	1 x 7ème

EPREUVES VTT du CHALLENGE VCB 2024

Epreuves VTT	Adhérent	Parcours	Moyenne	Cl. Général	Cl. Cat. âge
<i>OPB Alltricks Gravel Tour</i>	<i>JN. Peillon</i>	72 km	19,9 km/h	26ème / 35	2ème / 4
<i>La Henry Anglade</i>	<i>L. Ragaru</i>	43 km	13,3 km/h	57ème / 71	4ème / 4
	<i>N. Robaczewski</i>	43 km	14,0 km/h	54ème / 71	10ème / 13

Bilan Epreuves VTT

3 Top10 réalisés par 3 coureurs dans 2 épreuves sur 4 inscrites au challenge VCB

Classements	Adhérent	Places
<i>Scratch (places) : 0</i>		
<i>Catégorie (places) : 3</i>	<i>JN. Peillon</i>	2ème
dont 1 podium	<i>L. Ragaru</i>	4ème
	<i>N. Robaczewski</i>	10ème

DATES A RETENIR



Lundi 23 décembre 2024 : réunion préparation Ronde de Brignais , Salle du Garon , 18h00

Dimanche 5 janvier 2025 : Ronde de Brignais (CX) Souvenir Frédéric Chamerat , Complexe Minssieux à partir de 12h00

Mardi 28 janvier 2025 : Voeux du VCB , Salle des expositions , Briscope 18h45

Samedi 8 février 2025 : Repas soirée dansante , Complexe Minssieux , 19h30

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

RAPPEL des départs

Le lieu de rendez-vous pour les sorties **route** est fixé au BRISCOPE
Novembre, Décembre, Janvier, Février

Les samedis après-midi à 13h30

Les dimanches et jours fériés à 9h00

Le lieu de rendez vous pour les sorties **VTT Loisirs** est fixé à MINSSIEUX

Les dimanches et jours fériés

RV à 8h45, Départ 9h00





CYCLO CROSS – VTT



15^{ème} RONDE de BRIGNAIS « Souvenir Frédéric CHAMERAT »

Le 5 janvier 2025

Complexe P. MINSSIEUX, Bd des sports 69530 BRIGNAIS

Epreuve ouverte à tous les licenciés d'autres fédérations extérieures à la FSGT 69

APRES VALIDATION OBLIGATOIRE SUR LE SITE FSGT 69 POUR :

- FSGT Hors 69
- UFOLEP
- FFC Open 3 et Access uniquement (pas de junior)

Demande de Validation : www.cyclis@rhonedefsgt.fr/exterieurs

Liste homologuée le mardi minuit avant l'épreuve.

HORAIRES DE DEPART ET CATEGORIES

Challenge FSGT 69 2023; Epreuve N°...

- 12H00 Cat Benj-Min :
- 13H00 Cat Pous-Pup :
- 14H00 Cat Gr 1 (Esp, Jun, Sen, Vet)
- 15H15 Cat Gr 2 (S/Vet, Anc, S/Anc, Cad, Fem)

Renseignements : BELIN Jean-Michel

06 51 73 93 07

MODALITES D'INSCRIPTION

Obligatoirement avant le 3/01/2025 site :

<https://www.helloasso.com/associations/velo-club-brignais/evenements/cyclo-cross-la-ronde-de-brignais-souvenir-frederic-chamerat-2>

TARIFS

Ecole de cyclisme 4€

FSGT ; UFOLEP = Adultes 8€ - Enfants 4€

FFC et autres = Adultes 13€ - Cadets 8€

Chaque participant doit s'assurer que la garantie « Accidents corporels » est prise en compte par sa fédération.

*Le vélo club de Brignais
vous invite*

SAMEDI 8 FEVRIER 2025 À 19H30
à la salle multi activités complexe sportif

Minssieux

*à sa Soirée
Danseante*

Repas

*Apéro
offert*

A PARTIR DE

35 €

ET TARIF -16ANS

ROCK

new wave

HARD-ROCK

Slow

DISCO

*Valse
Madison*

LET'S GET

Dance

**Inscriptions auprès des adhérents du VCB
Contact : Muriel BELIN muriel.belin@free.fr**





L'ACTU MATOS

Par Guillaume R.



CARDIOFREQUENCEMETRE **POLAR**® VERITY SENSE

Peut-être êtes-vous comme moi ?

Vous trouvez que les ceintures cardio sont inconfortables ou inadaptées à votre morphologie, que les montres font doublon avec votre compteur de vélo et qu'elles gênent au niveau de votre poignet ?

J'ai peut-être une solution pour vous.

Depuis plusieurs semaines, j'ai fait l'acquisition de ce capteur cardio optique POLAR qui a pour particularité de se porter soit au niveau du biceps ou de l'avant-bras.

Les 1^{er} essais sont positifs.
On ne le sent pas du tout.

Grace à la connexion ANT+ ou Bluetooth, les données sont fiables et parfaitement transmises à mon

compteur malgré la différence de marque (compteur GARMIN).

Bref, je recommande.
(74,00€ sur Alltricks)



Cycliste ou VTTiste

Pourquoi les recettes du vélo de route ne sont pas adaptées au VTT ?

Le VTT est bien plus qu'une simple variante du cyclisme . Souvent, il est classé dans la même catégorie que le vélo de route ou le BMX, ce qui peut être trompeur car ce sont des pratiques radicalement différentes. Alors, oui c'est du vélo, mais les besoins spécifiques du VTT sont souvent négligés dans les programmes d'entraînement classiques conçus en général pour les cyclistes de route.

Alors, l'entraînement cycliste traditionnel est-il vraiment adapté au VTT ? Spoiler : pas toujours, la réponse est nuancée. Explorons pourquoi.

Le VTT : un sport à part entière

Le VTT se pratique sur des terrains accidentés, avec des descentes techniques, des montées abruptes et des obstacles naturels. Cela nécessite des compétences spécifiques. Contrairement au cyclisme sur route, qui repose principalement sur l'endurance et la puissance aérobie, le VTT met l'accent sur :

1. **La technique et la coordination** : Rouler sur des racines, des rochers et des virages serrés demande une maîtrise technique que la route n'exige pas.
2. **La force et la mobilité** : Les montées raides et les descentes techniques nécessitent une puissance explosive et une mobilité pour gérer son vélo dans des positions variées en gardant de l'adhérence ou au contraire en maîtrisant les dérapages.
3. **Les systèmes énergétiques multiples** : Le VTT sollicite autant les efforts anaérobiques (sprints courts) que les efforts aérobies (endurance prolongée).

Ranger le VTT dans la catégorie générale du cyclisme revient à regrouper des sports aussi différents que le football, le golf et le tennis sous une même bannière : les « sports de balle » . Une telle approche manque de nuance et ignore les spécificités uniques du VTT .

Les limites de l'entraînement cycliste classique

La plupart des programmes d'entraînement pour cyclistes sont conçus pour les routiers . Ces programmes mettent l'accent sur :

- **Le cardio** : Des longues heures à pédaler à un rythme constant.
- **Le RPM élevé** : Développer une cadence fluide à faible résistance.
- **La position statique** : Une position sur le vélo qui ne change pas radicalement, contrairement à celle du VTT.

Si ces aspects conviennent parfaitement au cyclisme sur route, ils ne répondent pas aux exigences des sentiers.



Cycliste ou VTTiste

Voici pourquoi :

1. **Une cadence irréaliste sur les sentiers** : Sur route, les cyclistes cherchent à maintenir une cadence élevée, souvent autour de 90 à 100 tours par minute. En VTT, cette cadence est presque impossible à maintenir dans des conditions réelles. Sur des montées techniques ou des descentes abruptes, les vététistes doivent souvent pédaler à des cadences plus faibles avec une forte résistance, mobilisant davantage de force que d'endurance.
2. **Un manque de préparation technique** : Les programmes orientés route négligent souvent les compétences techniques nécessaires pour le VTT, comme le maniement du vélo dans des conditions dynamiques ou le développement de la proprioception.
3. **Un déficit en force fonctionnelle** : Alors que le cyclisme sur route repose sur des mouvements répétitifs et linéaires, le VTT demande une force multidirectionnelle. Les vététistes doivent souvent soulever leur vélo, franchir des obstacles ou gérer leur corps dans des descentes abruptes, ce qui requiert une force globale et une mobilité articulaire rarement abordées dans les programmes traditionnels.

La nécessité d'un entraînement spécifique au VTT

Pour maximiser leurs performances, les vététistes doivent adopter une approche d'entraînement qui reflète les réalités du terrain . Cela inclut :

1. **La force et la mobilité** : Un bon programme de VTT intègre des exercices de renforcement musculaire fonctionnel, comme les squats, les fentes et les exercices de gainage dynamique. La mobilité, en particulier au niveau des hanches, des épaules et du dos, est également cruciale pour maintenir le contrôle du vélo dans des positions variées.
2. **La technique de pédalage adaptée au terrain** Les vététistes doivent développer un coup de pédale puissant à basse cadence pour franchir des obstacles ou gravir des pentes raides. Cela contraste avec le style de pédalage fluide et constant enseigné en cyclisme sur route.
3. **L'entraînement des compétences techniques** : Les sorties sur sentier doivent inclure des sessions spécifiques pour améliorer des compétences comme le bunny hop, le freinage contrôlé, et la prise de virages serrés. Ces aspects techniques, souvent négligés dans les programmes traditionnels, sont essentiels pour naviguer efficacement sur des terrains accidentés.
4. **Les efforts fractionnés** : Alors que le cyclisme sur route favorise les efforts soutenus, le VTT est caractérisé par des pics d'effort explosifs suivis de phases de récupération active. L'entraînement en intervalles courts et intenses, alternant efforts anaérobiques et aérobie, est donc essentiel pour simuler les réalités du sentier.



Cycliste ou VTTiste

Les erreurs courantes dans l'entraînement des vététistes

Malheureusement, de nombreux vététistes tombent dans le piège de suivre des programmes conçus pour le cyclisme sur route. Ces erreurs incluent :

- **Prioriser l'endurance au détriment de la technique** : Une longue sortie d'endurance sur route ne vous apprendra pas à naviguer sur un sentier technique.
- **Ignorer la force et la mobilité** : Beaucoup pensent que le simple fait de pédaler suffit à développer la force, mais le VTT exige un renforcement musculaire ciblé.
- **Négliger les descentes** : Les descentes techniques demandent une position active et une préparation mentale spécifique qui ne sont pas abordées dans l'entraînement classique.

Entraînez-vous comme un vététiste, pas comme un cycliste

Le VTT n'est pas qu'un sport, c'est une aventure qui se déroule hors des sentiers battus, au cœur de la nature. Pour profiter pleinement de cette expérience et exceller sur les chemins, il est essentiel d'adopter une approche d'entraînement spécifique qui reflète les réalités de la discipline.

Intégrez la force, la mobilité, les compétences techniques et les efforts fractionnés dans votre routine. En tant que vététiste, vous n'êtes pas simplement un « cycliste » – vous êtes bien plus. Alors, quittez les sentiers battus du cyclisme traditionnel et créez un programme qui vous prépare à dominer les trails avec force, technique et confiance.

Construire son programme d'entraînement

L'objectif n'est pas de vous donner un plan d'entraînement précis pour progresser en VTT. Le VTT est une discipline riche et complexe qui demande de l'investissement. Il vous faudra trouver vous-même votre rythme d'après vos obligations : travail, déplacements, vie privée, famille, temps, climats... Mais les points abordés plus haut sont essentiels pour progresser en VTT.

La complémentarité des exercices et leur régularité, vous permettront de progresser rapidement. Ne perdez pas de vue que pour progresser il faut avant tout **se faire plaisir sur votre VTT**.

La règle d'or de l'entraînement est de pratiquer au moins **3 fois par semaine** pour en voir ses bienfaits. Alors qu'avec 2 entraînements vous ne ferez qu'entretenir votre niveau actuel. Avec un entraînement par semaine vous êtes en régression/stagnation. Un faible volume d'entraînement ne vous fera pas progresser physiquement. Un entraînement productif est bien construit vous donne du plaisir.

UTAGAWA déc 2024





CHALLENGE VCB 2025 - REGLEMENT

▪ PREAMBULE

Le challenge VCB 2025 consistera à **attribuer des points aux adhérents du VCB** qui participeront :

- Aux épreuves et manifestations organisées par le club.
- Aux épreuves sportives route et VTT prévues au calendrier du challenge (A consulter chaque mois dans l'Info du VCB). Les points seront attribués à condition de participer sous les couleurs du club (Inscription et tenue)

Les participations aux sorties d'entraînement ne seront pas prises en compte. L'activité école de VTT fera en sorte de récompenser ses élèves suivant l'organisation mise en place.

Pour **les organisations club**, la liste des participants sera établie par l'un des membres de la commission responsable de l'activité, et sera remise au responsable du challenge.

En ce qui concerne **les épreuves sportives**, une répartition équitable des points de participation entre les 3 profils dominants du club (course, route et VTT) est proposée. Comme l'année dernière, dans le but de récompenser la mise en valeur du club, des points « bonus » seront attribués aux adhérents qui réaliseront des performances.

Chaque adhérent aura le loisir de participer à toutes les épreuves proposées (Route et VTT), l'objectif est d'encourager la polyvalence et de favoriser les échanges entre adhérents.

Chacun devra déclarer sa participation aux rallyes route et à tout type d'épreuve en formule randonnée, au responsable du challenge. (La liste des participants à ce type d'épreuves est difficilement consultable sur internet)

Le classement provisoire du challenge sera diffusé chaque mois dans le bulletin L'Info du VCB. En cas de contestation, veuillez prévenir le plus vite possible le responsable du challenge pour permettre une mise à jour avant la parution du prochain bulletin.

Ce challenge permettra comme les années passées, de redistribuer aux adhérents, sous la forme **d'un bon d'achat**, une somme votée par le conseil d'administration. Ce bon d'achat remis lors de l'assemblée générale ordinaire, permet l'acquisition soit de la tenue vestimentaire du VCB, soit de matériel et d'accessoires cyclistes auprès de nos partenaires vélocistes.

Une récompense sera remise au vainqueur du challenge et aux 3 premiers bénévoles les plus assidus hors membres du conseil d'administration, lors de l'A.G. ordinaire du club.

- **PERIODE** : Du 01/11/24 au 31/10/25. (Permettre la remise des bons d'achat lors de l'AG de novembre)

- **PARTICIPANTS** : Adhérents du VCB adultes et enfants (hors école VTT).

- **ORGANISATIONS** (35 à 50% Potentiel théorique des points du challenge)

1	Cyclo-cross VTT « Ronde De Brignais »	2 phases
2	Repas dansant	2 phases
4	HA (Henry Anglade)	3 phases
5	TDJV "Trophée Départemental Jeune Vététiste"	1 phase

Total : 8 phases de participation à une organisation

Points challenge : 50 / participation. (Attribution maximale : 400)

▪ **EPREUVES SPORTIVES (50 à 65% Potentiel théorique des points du challenge)**

1 - Cyclo-cross VTT ____ (Profil épreuve : Course tout terrain et VTT XC)

Les épreuves du challenge des cyclo-cross FSGT.

Epreuves ouvertes aux licenciés FFC, UFOLEP, FSGT et aux non licenciés munis d'un certificat médical de moins d'un mois.

(Vélos de cyclo-cross et VTT sans corne autorisés).

Toutes les catégories d'âge, enfants et adultes sont proposées.

<i>Points challenge :</i>	<i>Points de participation :</i>	4 / épreuve (52 points max)
	<i>Points bonus :</i>	16 au 1 ^{er} du challenge dans sa catégorie ; 12 au 2 ^{ème} ; 10 au 3 ^{ème} <i>Titres : Départemental (30) ; Régional (40) ; National (50)</i>

2 – Rallyes – Randonnées ____ (Profil épreuve : Route et VTT sans chrono)

20 à 25 rallyes « challenge VCB » seront proposés dans la saison. (A consulter dans INFO VELO)

<i>Points challenge :</i>	<i>Points de participation Rallyes route :</i>	4 / épreuve (100 pts max proposés)
	<i>Points de participation Randonnées VTT :</i>	4 / épreuve (100 pts max proposés)
	<i>Limitation : Participations (Route et/ou VTT)</i>	120 points/adhérent maximum

3 – Sorties club ciblées ____ (Profil épreuve : Route et VTT sans chrono)

Ces sorties seront proposées dans la saison. (A consulter dans INFO VELO)

<i>Points challenge :</i>	<i>Points de participation Sortie route :</i>	30 / sortie
	<i>Points de participation Sortie VTT :</i>	30 / sortie
	<i>Limitation : Participations (Route et/ou VTT)</i>	120 points/adhérent maximum

4 – Courses en ligne ____ (Profil épreuve : Course sur route et VTT X Country)

Les courses du calendrier FSGT (30 à 35 épreuves) et des courses de VTT XC en Rhône-Alpes.

Epreuves ouvertes aux licenciés FSGT, UFOLEP et FFC pass-cyclisme avec timbre de catégorie.

<i>Points challenge :</i>	<i>Points de participation :</i>	4 / épreuve
	<i>Points bonus : (non limités)</i>	16 au 1 ^{er} au scratch, 12 au 2 ^{ème} , 10 au 3 ^{ème} , 8 au 4 ^{ème} , 6 au 5 ^{ème} <i>Titres : Départemental (30) ; Régional (40) ; National (50)</i>

A l'obtention de points « bonus », les 4 points de la participation correspondante ne seront pas comptés.

Particularité pour les coursiers : la somme des points de participation aux courses et aux rallyes sera limitée à 120 points. L'objectif est de permettre d'attribuer 120 pts de participation aux coursiers, routiers et vététistes sur les rallyes et les courses en ligne.

Pas de limite pour les points bonus, car il s'agit d'encourager la performance.

5 – Grimpées chronométrées ____ (Profil épreuve : Grimpée CLM sur route)

Les grimpées du calendrier FSGT (~ 2 à 3 épreuves)

Epreuves ouvertes aux licenciés FSGT, UFOLEP, FFC et aux non licenciés munis d'un certificat médical de moins d'un mois.

Depuis l'annulation du challenge, les grimpées sont intégrées à la coupe des CLM. (Barème identique à celui des CLM)

6 – CLM (Contre La Montre) ____ (Profil épreuve : CLM individuel ou par équipe sur route)

Les CLM du calendrier FSGT (~ 8 épreuves)

Epreuves ouvertes aux licenciés FSGT, UFOLEP, FFC et aux non licenciés munis d'un certificat médical de moins d'un mois.

<i>Points challenge :</i>	<i>Points de participation :</i>	4 / épreuve (32 pts max)
	<i>Points bonus :</i>	Pour un podium : 16 au 1 ^{er} ; 12 au 2 ^{ème} ; 10 au 3 ^{ème}

7 – Cyclosporatives Route et Epreuves VTT _____ (Profil épreuve : Route et VTT, chrono ou rando)

Les épreuves proposées au calendrier du challenge VCB 2021. (A consulter dans L'INFO du VCB)

Epreuves ouvertes aux licenciés FSGT, UFOLEP, FFC et aux non licenciés munis d'un certificat médical de moins d'un mois.

<i>Points challenge :</i>	<i>Points de participation :</i>	30 / épreuve
	<i>Points bonus :</i>	TOP 10 classement catég. d'âge : 10 pts au 1 ^{er} → 1 pt au 10 ^{ème} TOP 10 classement scratch : 20 pts au 1 ^{er} → 2 pt au 10 ^{ème} .
	<i>Limitation :</i> Participations aux cyclosporatives et aux épreuves VTT	270 points/adhérent maximum (cyclosporative) 300 points/adhérent maximum (épreuve VTT)

Les points « Bonus » seront cumulables dans les 2 TOP 10 ainsi qu'à ceux des 30 points de participation.

(Ex : Le vainqueur d'une cyclosporative ou d'une épreuve VTT marquera 60 points)

Cyclosporatives : prise en compte des 8 meilleures performances.

Epreuves VTT : prise en compte des 10 meilleures performances.

Exception pour La Henry Anglade VTT, aucun point de participation à l'épreuve ne pourra être marqué par un adhérent du VCB.

Si le club participe aux inscriptions sur une épreuve, il n'y aura pas d'attribution de point.

• REPARTITION DES POINTS DE PARTICIPATION PROPOSEE

<i>Epreuves sportives / Profil</i>	Course	Route	VTT
Cyclo-cross VTT	60	60	52
Rallyes-Randonnées	120	120	120
Courses en ligne et VTT XC			
Sorties club ciblées	120	120	120
Grimpées chronométrées	8	8	
Contre la montre	32	32	
Cyclosporatives	240	240	
Epreuves VTT			300
Total:	580	580	592
Part challenge:	59%	59%	60%
Organisations (idem 3 profils)	8 ph x 50 pts	8 ph x 50 pts	8 ph x 50 pts
Total :	400	400	400
Part challenge :	41%	41%	40%
Total points CHALLENGE	980	980	992

• RECLAMATIONS – REMARQUES – AMELIORATIONS

Le bilan des trois premières saisons du challenge sous cette forme a permis d'effectuer des ajustages et de prendre en compte les remarques et les suggestions émises par les adhérents. Et, pour continuer à faire évoluer ce système, le responsable du challenge sera votre interlocuteur privilégié.

Coordonnées du responsable CHALLENGE VCB 2025 :

Jean-Michel BELIN

tel domicile : 04 72 31 02 21 - Portable : 06 51 73 93 07

Email domicile : jeanmichel.belin@free.fr



CHALLENGE VCB 2025

NOVEMBRE : Activités du 1er au 30 novembre 2024 (Fin du challenge 2024/2025)
Début du challenge VCB 2025 : le 1^{er} novembre 2024

➤ **Organisation (0)**

➤ **Épreuves sportives (7)**

Rallye-Randonnée Route et VTT (2)

- « **Les Landes de Montagny** » : le 03/11/24 (VTT)

Participation de Valérie Chamérat, Abel Pirat, Pascal Chabance, Sylvain Guyot, Anthony Delorme, Hervé Dubouis et Dominique Audigier.

- « **Les cîmes de Juliéna**s » : le 03/11/24 (VTT)

Pas de participation d'adhérent du VCB signalée

Cyclo-cross VTT (5)

- « **Cyclo-cross de Grigny** » : le 01/11/2024 - **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°4**

Participation de 7 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 10 tours en 46' 51" ; G2 10 tours en 48' 35")

Benoit Lanard :	Scratch G1 (31 ^{ème} / 31)	Abandon	
Francis Paquet :	Scratch G2 (6 ^{ème} / 43)	Cat. Svet (5 ^{ème} / 23)	10 tours en 50' 31"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (11 ^{ème} / 43)	Cat. Anc (3 ^{ème} / 13)	9 tours en 47' 19"
Jean Pierre Chapuis :	Scratch G2 (22 ^{ème} / 43)	Cat. SAnc (1 ^{er} / 4)	9 tours en 50' 20"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (25 ^{ème} / 43)	Cat. SAnc (3 ^{ème} / 4)	9 tours en 50' 43"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (29 ^{ème} / 43)	Cat. Svet (16 ^{ème} / 23)	9 tours en 51' 54"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (30 ^{ème} / 43)	Cat. Svet (17 ^{ème} / 23)	9 tours en 51' 56"

3 podiums dont 1 victoire en catégorie d'âge. bravo à tous !

- « **Cyclo-cross de Meyzieu** » : le 03/11/24- **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°5**

Participation de 5 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 8 tours en 50' 21" ; G2 8 tours en 54' 41")

Benoit Lanard :	Scratch G1 (14 ^{ème} / 37)	Cat. Sen (8 ^{ème} / 15)	7 tours en 51' 46"
Francis Paquet :	Scratch G2 (6 ^{ème} / 42)	Cat. Svet (5 ^{ème} / 21)	8 tours en 58' 14"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (7 ^{ème} / 42)	Cat. Anc (2 ^{ème} / 14)	8 tours en 58' 20"
Jean Pierre Chapuis :	Scratch G2 (23 ^{ème} / 42)	Cat. SAnc (1 ^{er} / 4)	7 tours en 58' 07"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (35 ^{ème} / 42)	Cat. SAnc (3 ^{ème} / 4)	6 tours en 55' 08"

3 podiums dont 1 victoire en catégorie d'âge. bravo à tous !

- « **Cyclo-cross de Parilly** » : le 11/11/24- **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°6**

Participation de 5 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 9 tours en 51' 07" ; G2 8 tours en 47' 59")

Benoit Lanard :	Scratch G1 (16 ^{ème} / 54)	Cat. Sen (7 ^{ème} / 21)	9 tours en 56' 54"
Francis Paquet :	Scratch G2 (5 ^{ème} / 46)	Cat. Svet (4 ^{ème} / 24)	8 tours en 50' 37"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (11 ^{ème} / 46)	Cat. Anc (4 ^{ème} / 15)	8 tours en 53' 54"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (25 ^{ème} / 46)	Cat. Svet (17 ^{ème} / 24)	7 tours en 50' 06"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (32 ^{ème} / 46)	Cat. SAnc (2 ^{ème} / 3)	7 tours en 52' 58"

Un seul podium ! La concurrence fait rage...

- « **Cyclo-cross de La Feysine** » : le 16/11/24- **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°7**

Participation de 6 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 8 tours en 49' 08" ; G2 8 tours en 51' 35")

Dominique Paquet :	Scratch G2 (8 ^{ème} / 45)	Cat. Anc (2^{ème} / 14)	8 tours en 54' 18"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (16 ^{ème} / 45)	Cat. Svet (11 ^{ème} / 24)	8 tours en 56' 41"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (24 ^{ème} / 45)	Cat. Svet (16 ^{ème} / 24)	7 tours en 52' 14"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (28 ^{ème} / 45)	Cat. SAnc (2^{ème} / 4)	7 tours en 52' 37"
Jean Pierre Chapuis :	Scratch G2 (30 ^{ème} / 45)	Cat. SAnc (3^{ème} / 4)	7 tours en 53' 19"
Marie Pierre Cardinal :	Scratch G2 (45 ^{ème} / 45)	Cat. Svet (24 ^{ème} / 24)	6 tours en 59' 45"

3 podiums dont en catégorie d'âge. bravo à tous !

- « **Cyclo-Cross du Château Messimy Charnoz sur Ain** » : le 23/11/24- **Challenge FSGT n°8 CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL**

Participation de 7 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 8 tours en 51' 40" ; G2 8 tours en 53' 16")

Benoit Lanard :	Scratch G1 (13 ^{ème} / 40)	Cat. Sen (10 ^{ème} / 17)	8 tours en 56' 37"
Francis Paquet :	Scratch G2 (7 ^{ème} / 47)	Cat. Svet (6 ^{ème} / 24)	8 tours en 56' 26"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (11 ^{ème} / 47)	Cat. Svet (10 ^{ème} / 24)	8 tours en 58' 18"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (11 ^{ème} / 46)	Cat. Anc (2^{ème} / 16)	8 tours en 58' 21"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (23 ^{ème} / 47)	Cat. SAnc (1^{er} / 4)	7 tours en 55' 04"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (24 ^{ème} / 45)	Cat. Svet (22 ^{ème} / 24)	7 tours en 57' 52"
Jean Pierre Chapuis :	Scratch G2 (30 ^{ème} / 45)	Cat. SAnc (3^{ème} / 4)	7 tours en 58' 11"

3 podiums dont en catégorie d'âge. bravo à tous !

Titre de champion du Rhône FSGT de cyclo-cross : (30 points bonus)

Jean-Louis Fauroux en Super Ancien.



CHALLENGE VCB 2025

DECEMBRE : Activités du 1er au 31 décembre 2024

> Organisation (0)

> Épreuves sportives (3)

Cyclo-cross VTT (3)

- « **Cyclo-cross de Saint Vulbas** » : le 01/12/24- **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°9**

Participation de 4 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 7 tours en 48' 21" ; G2 7 tours en 50' 34")

Benoit Lanard :	Scratch G1 (10 ^{ème} / 30)	Cat. Sen (7 ^{ème} / 14)	7 tours en 52' 25"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (10 ^{ème} / 38)	Cat. Anc (2 ^{ème} / 14)	6 tours en 48' 03"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (19 ^{ème} / 38)	Cat. Svet (14 ^{ème} / 19)	6 tours en 49' 18"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (30 ^{ème} / 38)	Cat. Svet (18 ^{ème} / 19)	6 tours en 53' 01"

1 podium en catégorie d'âge. bravo à tous !

- « **Cyclo-cross régional AURA** » : le 08/12/24 – Firminy (42)

Participation de 6 adhérents du VCB (4 points)

Benoit Lanard :	Scratch G1 (11 ^{ème} / 54)	Cat. Sen (7 ^{ème} / 21)	9 tours en 56' 54"
Francis Paquet :	Scratch G2 (6 ^{ème} / 42)	Cat. Svet (5 ^{ème} / 21)	8 tours en 58' 14"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (25 ^{ème} / 46)	Cat. Svet (17 ^{ème} / 24)	7 tours en 50' 06"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (24 ^{ème} / 45)	Cat. Svet (16 ^{ème} / 24)	7 tours en 52' 14"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (7 ^{ème} / 42)	Cat. Anc (2 ^{ème} / 14)	8 tours en 58' 20"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (35 ^{ème} / 42)	Cat. SAnc (2 ^{ème} / 4)	6 tours en 55' 08"

2 podiums en catégorie d'âge. bravo à tous !

- « **Cyclo-cross de Saint Genis les Ollières** » : le 14/12/24- **Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°10**

Participation de 4 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 6 tours en 49' 50" ; G2 6 tours en 51' 06")

Eddy Peillon :	Scratch G2 (8 ^{ème} / 36)	Cat. Svet (7 ^{ème} / 16)	7 tours en 49' 59"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (9 ^{ème} / 36)	Cat. Anc (2 ^{ème} / 15)	7 tours en 50' 19"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (20 ^{ème} / 36)	Cat. SAnc (1 ^{er} / 2)	7 tours en 54' 08"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (28 ^{ème} / 36)	Cat. Svet (15 ^{ème} / 16)	7 tours en 57' 40"

2 podiums dont 1 victoire en catégorie d'âge pour finir l'année. bravo à tous !

Prévisionnel – Janvier et février

➤ Organisation (1) :

« **Cyclo-cross "La Ronde De Brignais"** » : le 05/01/2025 au complexe Minssieux à Brignais.

Deux phases pour cette organisation :

- 1 - Samedi matin : traçage complexe P. Minssieux (50 points)
- 2 - Installation, contrôle traçage du samedi, encadrement et rangement (50 points)

➤ Epreuves sportives (4)

Cyclo-cross VTT (3)

Epreuves ouvertes à tous les licenciés pré-inscrits sur le site : <http://www.cyclismerhonefsgt.fr> avant le mardi minuit précédant l'épreuve - VTT autorisé sans corne.

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

- « **Cyclo-cross Ronde de Brignais – Souvenir Frédéric Chamerat** » : le 05/01/25
Challenge FSGT des CX – épreuve n°11

- « **Cyclo-cross de Francheville** » : le 12/01/25 - *Challenge FSGT des cyclo-cross – épreuve n°12*

- « **Cyclo-cross Championnat Fédéral** » : les 18 et 19/01/25 - *Perreux (42)*

Course sur route FSGT (1)

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

- « **Grand Prix d'Ouverture** » : le 23/02/2025 - (rue Hénaff – ZI de Vénissieux)
Coupe des coursiers – épreuve n°1

CHALLENGE VCB 2025

 Classement provisoire au 31/12/2024			Cyclo cross Grigny 01/11/24	Rando VTT Cîmes de Julienas 03/11/24	Rando VTT Landes de Montagny 03/11/24	Cyclo cross Meyzieu 03/11/24	Cyclo cross Parilly 11/11/24	Cyclo cross La Feysine 16/11/24	Departemental Cyclo-cross Charnoz 23/11/23	Cyclo cross St Vulbas 01/12/24	Régional de cyclo-cross Firminy 8/12/24	Cyclo cross St Genis les Ollières 14/12/24	Tot.
63	CIOLINO	Antoine											0
64	DUPERRON	Nicolas											0
65	GRILLON	Pierre											0
66	REFK	Younes											0
67	HAUSTRATE	Dominique											0
68	FAURE	Gérard											0
69	NIGON	Roger											0
70	CATRY	Xavier											0
71	BOFFETY	Florian											0
72	MARTY	Albert											0
73	TRIBOT	Daniel											0
74	TERZANI	Mattéo											0
75	VIEL	Marc											0
76	MEYNAUD	Thierry											0
77	RAGARU	Luc											0
78	BADJI	Saïd											0
79	DESROCHES	Maurice											0
80	RIONDET	Marc											0
81	VETTRAINO	Jérôme											0
82	BOTTI	Guillaume											0
83	COUDERT	Aurélien											0
84	LE SAUX	Erwan											0
85	MOUGIN	Vincent											0
86	DEMAZ	Maurice											0
87	MERLE	Eric											0
88	PAGOT	Alexandre											0
89	REGNIER	Alain											0
90	JOLY	Nicolas											0
91	TRINQUETTE	David											0
92	LEMIRE	François											0
93	BERNET	Thomas											0
94	HENOT	Rodolphe											0
95	MARSURA	Maxime											0
96	CARDINAL	Florian											0
97	GIBERT	Maxime											0
98	JALLADE	Bastien											0
99	RAGOT	Fabrice											0
100	COUTAREL	Jean-Louis											0
101	DEPREZ	Robert											0
102	JOLIVET	Pascal											0
103	MONNET	Brigitte											0
104	PAILLARD	Etienne											0
105	PLANTIN	Richard											0
106	ROSILLO	Joseph											0
107	VERMOREL	Annick											0
108	VINCENT	Olivier											0
												230	

Points Bonus distribués :

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

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

Aux top 5 des courses en ligne et/ou de VTT :

Aux vainqueurs de championnats : Jean-Louis Fauroux

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)



VELO CLUB DE BRIGNAIS Parcours route Janvier Février 2025

Départs fixés à 13h30 les Samedis & à 9h00 les Dimanches au Briscope

samedi 4 janvier 2025	dimanche 5 janvier 2025	samedi 11 janvier 2025	dimanche 12 janvier 2025	samedi 18 janvier 2025	dimanche 19 janvier 2025	samedi 25 janvier 2025	dimanche 26 janvier 2025
1^{er} & 2^{ème} groupe		1^{er} & 2^{ème} groupe					
68 km 962 d+		74 km 1011 d+	89 km 966 d+	89 km 990 d+	90 Km 900 Deniv	97 km 1371 d+	88 km 895 d+
VCB116	CYCLOCROSS FSGT du VCBRIGNAIS Complexe Minssieux	VCB115	VCB 111	VCB114	VCB011	VCB117	VCB112
Brignais		Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais
Chaponost		Les 7 Chemins	Irigny	Les Barolles	Givors	Givors	Les 7 Chemins
Vaugneray		Montagny	Charly	Vourles	St Romain-en-Gal	Croix Regis	Givors
Pollionnay		Chassagny	Millery	Charly	Vienne	Les Haies	Loire-sur-Rhône
Lentilly		Saint-Martin-de-Cornas	Grigny	Vernaison	Pont-Evêque	Condrieu	Vienne
Pont Dorieux		Saint-Andréol-le-Château	Givors	Serezin	Eyzin-Pinet	St Clair	> Pont-Evêque
Lozanne		Bellevue	Chasse-sur-Rhône	Communay	Meys siez	St Prim	Charlemagne
Dommartin		Saint-Maurice-sur-Dargoire	Chatenay	Col de Bel air	Moidieu-Detourbe	Chessieu	Gemens
La Tour de Salvagny		Saint-Didier-sous-Riverie	Chuzelles	Villette de Vienne	Septeme	Venoz	Eyzin-Pinet
Marcy l'Etoile		La Jurière du Bas	Villette-de-Vienne	Chasson	Le Péage	> Monsteroux-Milieu	Meys siez
L'Hôpital		Saint-Joseph	Serpaize	Mollie et Marais	St-Just-Chaleyssin	Chalon	Cours-et-Buis
Grezieu-la-Varenne		La Madeleine	Septeme	Septeme	Valencin	Jardin	Jardin
Brindas		Tartaras	St-Georges-d'Espéranche	Oytier-Saint-Oblas	Chaponnay	Pont-Evêque	Vienne
Chaponost		Dargoire	Valencin	Moidieu-Detourbe	Marenes	Luzinay	Chasse-sur-Rhône
Soucieu-en-Jarrest		Saint-Jean-De-Touslas	Flassieu	> Eyzin-Pinet	Communay	Villette de Vienne	Serezin
Le Violon		Bellevue	Chaponnay	Chaumont	Ternay	Col de Bel air	Vernaison
Le Boulard		Mornant-la-Gare	Marenes	Gemens	Serezin	Marenes	Charly
Brignais		Saint-Laurent-d'Agny	Simandres	Pont-Evêque	Vernaison	Simandres	Vourles
		La Chapelle-Saint-Vincent	Saint-Symphorien d'Ozon	Givors	Charly	Saint-Symphorien d'Ozon	Brignais
		Montplan	Solaize		Vourles	Vernaison	
		Le Marjon	Vernaison		Brignais	Charly	
		Soucieu-en-Jarret (le Violon)	Charly			Vourles	
		Le Boulard	Brignais			Brignais	
	Brignais						

samedi 1 février 2025	dimanche 2 février 2025	samedi 8 février 2025	dimanche 9 février 2025	samedi 15 février 2025	dimanche 16 février 2025	samedi 22 février 2025	dimanche 23 février 2025
1^{er} & 2^{ème} groupe							
99 km 1467d+ 555h	68 km 962 d+	90 km 855 d+ 308 max	74 km 1011 d+	90 Km 900 Deniv	89 km 990 d+	88 km 895 d+	97 km 1371 d+
VCB130	VCB116	VCB111 Marcel	VCB115	VCB011	VCB114	VCB112	VCB 111
Brignais							
Chaponost	Chaponost	Irigny	Les 7 Chemins	Givors	Les Barolles	Les 7 Chemins	Givors
Brindas	Vaugneray	Charly	Montagny	St Romain-en-Gal	Vourles	Givors	Croix Regis
Vaugneray	Pollionnay	Millery	Chassagny	Vienne	Charly	Loire-sur-Rhône	Les Haies
Pollionnay	Lentilly	Grigny	Saint-Martin-de-Cornas	Pont-Evêque	Vernaison	Vienne	Condrieu
Lentilly	Pont Dorieux	Givors	Saint-Andréol-le-Château	Eyzin-Pinet	Serezin	> Pont-Evêque	St Clair
Pont de Dorieux	Lozanne	Chasse sur Rhône	Bellevue	Meys siez	Communay	Charlemagne	St Prim
Le Bois d'Oingt	Dommartin	Cornavent	Saint-Maurice-sur-Dargoire	Moidieu-Detourbe	Col de Bel air	Gemens	Chessieu
Oingt	La Tour de Salvagny	> Chuzelles	Saint-Didier-sous-Riverie	Septeme	Villette de Vienne	Eyzin-Pinet	Venoz
Le Saule d'Oingt	Marcy l'Etoile	> Vilette de Vienne	La Jurière du Bas	Le Péage	Chasson	Meys siez	> Monsteroux-Milieu
Ville s/Jarnioux	L'Hôpital	St Just Chaleyssin	Saint-Joseph	St-Just-Chaleyssin	Mollie et Marais	Cours-et-Buis	Chalon
Frontenas	Grezieu-la-Varenne	Saint Oblas	La Madeleine	Valencin	Septeme	Jardin	Jardin
Alix	Brindas	Ostier Saint Oblas	Tartaras	Chaponnay	Oytier-Saint-Oblas	Vienne	Pont-Evêque
Charnay	Chaponost	Septème	Dargoire	Marenes	Moidieu-Detourbe	Chasse-sur-Rhône	Luzinay
Bayère	Soucieu-en-Jarrest	Pont Evegue	Saint-Jean-De-Touslas	Communay	> Eyzin-Pinet	Serezin	Villette de Vienne
Pont de Dorieux	Le Violon	Grange Basse	Bellevue	Ternay	Chaumont	Vernaison	Col de Bel air
Lozanne	Le Boulard	Chuzelles	Mornant-la-Gare	Serezin	Gemens	Charly	Marenes
Dommartin	Brignais	Communay	Saint-Laurent-d'Agny	Vernaison	Pont-Evêque	Vourles	Simandres
La Tour de Salvagny		Ternay	La Chapelle-Saint-Vincent	Charly	Givors	Brignais	Saint-Symphorien d'Ozon
Marcy l'Etoile		Serezin	Montplan	Vourles			Vernaison
Grézieu la Varenne		Vernaison	Le Marjon	Brignais			Charly
Brindas		Charly	Soucieu-en-Jarret (le Violon)				Vourles
Chaponost		Vourles	Le Boulard				Brignais
Brignais		Brignais	Brignais				

éventuellement 3ème groupe : parcours à déterminer au départ

VCB - Planning des circuits VTT

Saison 2025

RDV tous les dimanches matin au complexe Pierre Minssieux

Horaire d'hiver, du 16oct au 15 mars : RDV à 8h45 pour départ à 9h00

Pour télécharger la trace .gpx, **se rendre sur OpenRunner et rechercher** via le nom du circuit ci-dessous.

[Lien vers OpenRunner](#)

Date	Nom circuit	Destination	Distance	Dénivelé	Commentaire
dimanche 22 décembre 2024	VCB_VTT023	Chaussan par Crêt Bouchat	49	950	
	VCB_VTT023 (2)	Crêt Bouchat	37	630	
mardi 24 décembre 2024	 Sortie avant fête de Noël (surprise)  				
dimanche 29 décembre 2024	VCB_VTT003	VAUGNERAY - Combe Fusil	40	1000	
	VCB_VTT003 (2)	Vaugneray	33	680	
mardi 31 décembre 2024	 Dernière sortie de l'année - pré-réveillon (surprise)  				
dimanche 5 janvier 2025					Pas de sortie le dimanche - organisation cyclocross La ronde de Brignais
dimanche 12 janvier 2025	VCB_VTT036	Ternay Simandres	46	600	
	VCB_VTT036 (2)	Ternay	36	450	
dimanche 19 janvier 2025	VCB_VTT035	Urban VTT (Ste foy les Lyon)	31	550	
	VCB_VTT035	Urban VTT (Ste foy les Lyon)	31	550	
dimanche 26 janvier 2025	VCB_VTT002	Rontalon - Croix Forest	43	1000	
	VCB_VTT002 (2)	Rontalon	30	610	
dimanche 2 février 2025	VCB_VTT006	St-Laurent-de-Vaux	38	890	
	VCB_VTT006 (2)	Brindas / Rive de l'Yzeron	33	490	
dimanche 9 février 2025	VCB_VTT010	Chapelle St Vincent / Le Jaricot	47	964	
	VCB_VTT010 (2)	St Laurent d'Agny	32	435	

PETITE ANNONCE

Cause double emploi vends paire de roues neuves

Jante carbone h 50mm

Pour pneus et freins patins

Marque Mavic

Rayon de rechange

Prix 300€

Contact Michel Papon 06 47 83 62 04



RHÔNE
LE DÉPARTEMENT



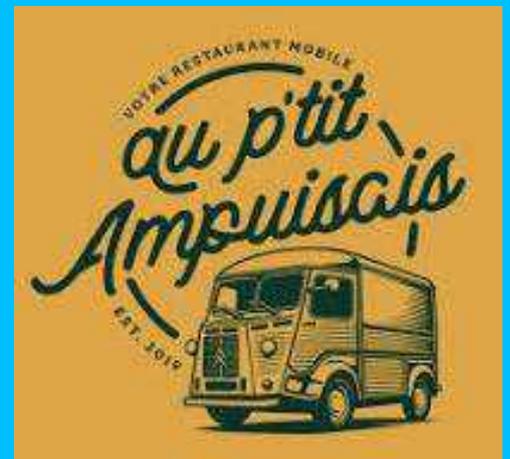
VTT ROUTE ELECTRIQUE VILLE ENFANT BMX ATELIER

LYON OUEST
38-40 Route de Brignais
69630 CHAPONOST
Tél. 04 72 67 95 77
69lyon-ouest@culturevelo.com

CULTURE
vélo
des vélos et des hommes

www.culturevelo.com

BMC LORANGE LOOK MAXXA SCOTT TREK



ESCOOL
Electricité • Chauffage • Domotique

Krys™
J. TORRILHON
Optique et Audition

