

Bulletin d'information du Vélo-Club de Brignais



**Tenues VCB
2025**



Sommaire du N° 280 Février 2025

<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 réunion CA du 13 fev	Page 4	Nicolas
Activités VCB 2025	Page 7	Guillaume
Dates à retenir	Page 8	Jean Pierre
Les km 2024 du VCB	Page 9	Jean Pierre
CR commission HA février	Page 10	Pierre Yves
VTT ailleurs Mézenc , Loire , Meygal	Page 12	Jean Pierre
Affuter ses réflexes en VTT	Page 13	Jean Pierre
Actu Matos	Page 16	Guillaume
Challenge VCB 2025 janv	Page 19	Jean Michel
Classement challenge 2025	Page 23	Jean Michel
Parcours route mars 2025	Page 25	Guillaume
Parcours route avril 2025	Page 26	Guillaume
Sorties VTT loisirs fev mars avril	Page 27	Anthony -Pierre Yves
Petites annonces	Page 28	Maurice -Georges
Partenaires VCB	Page 29	





Vélo Club de Brignais

Salle du Garon3, boulevard des Sports 69530 BRIGNAIS
Agrément D R D J S R A n° 69.01.1146 délivré le 04 octobre 2001

www.velo-club-brignais.com

contact@velo-club-brignais.com

Février 2025

Chers amis Sportifs

Il y a un an nous apprenions le décès de notre ami Frédéric. A cette date anniversaire, nous étions 25 adhérents à la sortie club du samedi 14 février, où ce fut l'occasion d'avoir une pensée émue pour notre ami, ainsi qu'à Valérie et sa famille, en observant une minute de silence.

A cette occasion, je tiens à remercier tout particulièrement 5 adhérents qui ont repris des activités dont s'occupait Frédéric : Jean-Pierre Revol la responsabilité de la HA ; Muriel Belin pour l'organisation du stage en Espagne ; Guillaume Raspail pour la gestion des parcours route ; Pierre-Yves Coudert pour la partie sponsors et Xavier Berteau pour le projet du raid VTT GTML.

La « RDB – Souvenir Frédéric Chamerat » du 5 janvier, qui a repris ses quartiers au complexe Minssieux de Brignais, fut une réussite à tout point de vue grâce au travail et à la bonne humeur de tous les bénévoles. Nous avons retrouvé un très bon taux de participation avec 129 coureurs, dont une bonne dizaine d'enfants de notre école de VTT venus découvrir cette discipline.

Puis en ce début d'année nous étions un grand nombre pour les vœux du VCB le 28 janvier à la salle des expositions du Briscope, moment très convivial où nous avons pu échanger avec les encadrants et les parents de l'école de VTT, ainsi qu'avec deux de nos principaux sponsors, Culture vélo et Carrefour contact Brignais.

En attendant la reprise d'un entraînement plus soutenu en vue d'objectifs ou pas, n'oubliez pas d'utiliser vos bons challenge pour l'entretien de vos montures ou l'achat d'équipement chez notre partenaire Culture Vélo à Chaponost. Je vous rappelle au passage qu'il applique une réduction de 10% sur l'ensemble du magasin à nos adhérents.

Depuis le début de la saison, l'école de VTT fonctionne parfaitement. Nicolas Duperron d'Orientation Vélo assure toujours un enseignement de qualité un samedi sur deux. L'école de VTT labellisée compétition FFC va bientôt entamer la saison des TDJV et commence à prévoir l'organisation du sien le 18 mai prochain. Vous allez prochainement recevoir un email vous demandant de signaler votre présence en tant que bénévole pour cette organisation. Merci donc de bien vouloir répondre aux organisateurs.

A l'issue du cyclo-cross de Francheville, le VCB est en 7^{ème} position du trophée des clubs FSGT du Rhône et de l'Ain. Il nous reste à nous mobiliser pour refaire ce retard pendant la saison sur route qui va commencer le 23 février avec le GPO. Je tiens aussi à souligner la très belle 4^{ème} place de Jean-Louis Fauroux au Fédéral de cyclo-cross du 19 janvier, qui avait lieu dans la Loire cette année.

Notre repas dansant, deuxième organisation de ce début d'année, a eu lieu le 8 février. Nous étions 139 à partager ce moment de convivialité, qui fût à mon humble avis une belle réussite. Le traiteur nous a régalé, le DJ nous a mis l'ambiance et les adhérents sont toujours au top pour l'installation et le rangement.

Prochain temps fort pour le club ce sera le stage en Espagne début mars

Sportivement

Jean-Michel

Conseil d'administration VCB
Jeudi 13 février 2025 – 18H30 chez Jean Michel Belin
1 Lotissement « Le panorama », chemin du Cantonniau Brignais
Compte rendu

Composition du CA :

Jean Michel BELIN, Nicolas BOURGUE, Anthony DELORME, Jean-Louis FAUROUX, Bernard RAGARU, Guillaume RASPAIL, Younes REFK, Xavier BERTEAU, Pierre-Yves COUDERT, Daniel OLIVIER

Effectifs : Adhésions et licences

- o 168 adhérents à date (2024 : 164 adhérents) : 150 Hommes / 18 Femmes
 - o FFC : 89 / FSGT : 39 / FFC+FSGT : 5
 - o Nouveaux : 37 dont 32 pour l'école de VTT
 - o Retours : 3
 - o Ecole VTT : 70 élèves

Trésorerie :

- o Pas de présentation des comptes à fin janvier par manque de temps

Sponsors :

- o Point sur les renouvellements : Carrefour Contact est un nouveau sponsor qui s'est engagé pour 3 ans grâce à Jean-Pierre et Pierre-Yves. Le logo sera ajouté prochainement au maillot
- o Autres sponsors nouveaux et en vue : la prospection de sponsors locaux continue

FSGT :

- o CR de la commission cycliste FSGT de février
- o Bilan de la saison cyclocross et commentaires sur le championnat fédéral
- o Championnat Fédéral 2025-2026 : Pas de candidature à ce jour. Une discussion concernant la faisabilité par le Comité du Rhône va être organisée prochainement
- o La saison route démarre le 23 février avec le GPO
- o Point sur le calendrier avec une baisse des organisations de courses dès le mois de juillet
- o Présentation du Challenge de l'amitié pour la saison 2025

Challenge :

- o Initié le 01/11/24 pour 2025. Point au 31/01/25
- o Cyclocross dont RDB :
 - o 33 bénévoles le samedi (phase 1) et 41 le dimanche (phase 2) dont 38 adhérents.
 - o 4 podiums pour nos adhérents avec deux 2^{ième} place et 2 3^{ième} place
- o 3 podiums lors du challenge des cyclo-cross pour Jean-Louis Fauroux (2^{ième}), Jean-Pierre Chapuis (3^{ième}) et Dominique Paquet (2^{ième})
- o Championnat fédéral : Jean-Louis finit à la 4^{ième} place. Les autres adhérents du VCB n'ont pas démerité.

Route et VTT :

- o Sorties club réalisées et à venir : Le calendrier élaboré par Guillaume est quasiment finalisé.
- o Il regroupe toutes les sorties (route, vtt, club, sponsor) et sera publié dans le prochain bulletin info vélo
- o Les circuits du week-end sont courts ou longs avec des parcours bonus et des dates de replis pour les sorties club si météo défavorable.
- o Départ le samedi du Briscope et le dimanche matin de la salle du Garon

- o Guillaume va proposer un mode opératoire pour charger les traces Openrunner sur un Garmin dans le prochain info vélo
- o Le tour du Lugdunum est prévu le 15 juin. Il est au calendrier FSGT, il sera ouvert aux autres clubs et fera partie au challenge de l'amitié.
 - o Discussion en cours : Pas de marquage et utilisation traces GPS. Départ de Brignais ? groupes ou encadrés ? ravito à mi-chemin ? à l'arrivée (salle du Garon) ?
- o Organisation du Raid VTT Grand Tour des Monts du Lyonnais GTML (Projet monté par Xavier à valider)
 - o Epreuve sur 2 jours prévue les 28-29 juin avec départ et arrivée de Brignais, ravitos, repas et logement pour la nuit. Les sacs des participants seront pris en charge
 - o Un certain nombre de points restent à organiser ou à clarifier : besoin de faire affiche, de faire de la com, besoin de prévenir les communes traversées. Pour un rallye, a-t-on besoin de le faire sous l'égide d'une fédération sportive : FFC, FSGT ? besoin d'assurance ? Réservation de la salle du Garon, besoin d'un véhicule pour transporter les sacs, proposition d'un cadeau pour les participants
 - o Première estimation de 50 à 100 participants avec une participation d'environ 150 € et une inscription via helloasso
 - o Première estimation du besoin en bénévoles : 6 personnes à plein temps pour le week-end pour gérer l'accueil, les ravitos... Leurs frais de repas et hébergement seront pris en charge par l'organisation
 - ➔ Accord du CA pour cette organisation
 - o Des réunions de préparation avec un petit noyau d'adhérents vont être mise en place
- o Les sorties VTT du dimanche se passent bien. Des sorties partant de Givors et dans le Vaucluse sont au programme

FFC :

- o **Ecole de VTT :**
 - o Baisse habituelle de l'assiduité des élèves pendant l'hiver
 - o Le taux d'encadrement est correct avec l'aide des parents accompagnants même si les encadrants diplômés sont en nombre limité.
 - o Aucun parent n'est parti en formation cette année
 - o TDJV prévu le 18 mai :
 - o Il y aura 8 zones de trial avec un besoin de 8 arbitres
 - o Younès et Amandine partiront en formation arbitre et reformeront d'autres adultes lors d'une séance de trial avant le TDJV
 - o Bénévoles : prévoir une annonce/communication dans le bulletin et un mail préparé par l'équipe de l'école de VTT et relayé par Jean-Michel et Muriel
 - o Vêtements : une première estimation sera faite pour la commande à passer pour la rentrée. Daniel demande de prévoir une communication sur les tailles et conseiller aux parents de prendre plus grand pour tenir compte des protections
 - o Des séances de tests seront prévues au mois de mai pour la saison prochaine

Vêtements :

- o Validation de la maquette proposée par Daniel avec le nouveau sponsor
- o Ajout d'une référence d'un maillot manche courte un peu plus chaud et moins ajouré que le maillot actuel

HA :

- o CR de la 1^{ère} réunion de la commission le 7 février

Bulletin mensuel :

- o Choix 1^{ère} page → Suggestion à soumettre à JPR
- o Edito : Le président ou un volontaire
- o Fichiers à transmettre à JP. Revol dès que possible après la réunion
- o Date de diffusion du bulletin : février après rédaction CR réunion du CA

Site internet :

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

Questions et informations diverses :

- o Présentation FDVA en visio (Nicolas) du 4 février : pas de besoin en FDVA2 pour cette campagne 2025

Fin de réunion : 21h00






Date prochaine réunion : Fin mars ou mi-avril [horaire et Lieu à définir](#)



Activités VCB

Saison 2025

Les Dates à RETENIR

CX	dimanche 5 janvier 2025	RDB souvenir Frédéric CHAMERAT
CX	samedi 18 janvier 2025	National FSGT Cyclo Cross (Perreux 42)
Tous	mardi 28 janvier 2025	Vœux du président
Tous	samedi 8 février 2025	Repas Dansant VCB
Route	du 1 au 8 mars 2025	Stage vélo Route (Espagne Platja d'Aro)
VTT	samedi 29 mars 2025	VTT Ailleurs (Mezenc-Loire-Maygal 43)
VTT	du 5 au 6 avril 2025	Stage VTT (84)
Course	dimanche 27 avril 2025	Raid du Bugey (Lagnieu 01) / Cyclo Sud Bourgogne (Viré 71)
Route	samedi 3 mai 2025	La Transpilat
Route/VTT	dimanche 4 mai 2025	Sortie sponsor CULTURE VELO 
VTT	dimanche 18 mai 2025	TDJV Brignais
Route	du 24 au 31 mai 2025	Séjour familial Ardéchois (Joyeuse 07)
Route	samedi 24 mai 2025	La Transvivaraise
Course	jeudi 29 mai 2025	Les 3 cols matériels-vélo.com / 42ème Edit.
Course	dimanche 1 juin 2025	GF VENTOUX (Vaison la Romaine 84)
Route	dimanche 15 juin 2025	Tour de Lugdunum
Route/VTT	samedi 21 juin 2025	Sortie sponsor KRYS 
Route/VTT	samedi 28 juin 2025	Sortie sponsor AU P'TIT AMPUISAIS 
VTT	du 28 au 29 juin 2025	Grand Tour des Monts de Lyonnais VTT
VTT	dimanche 7 septembre 2025	VTT Ailleurs (Bessat 42)
VTT	dimanche 14 septembre 2025	Reconnaissance Course HENRY ANGLADE VTT
VTT	dimanche 21 septembre 2025	Reconnaissance Rando HENRY ANGLADE VTT
Tous	samedi 27 septembre 2025	Préparation HENRY ANGLADE VTT
VTT	dimanche 28 septembre 2025	34 ème HENRY ANGLADE VTT / 34ème Edit.
Route/VTT	samedi 4 octobre 2025	Sortie sponsor ECOL 
	<u>A CONFIRMER</u>	
Route	juillet-25	Autour du Tour (Albertville 73)
Route	octobre-25	Sortie sponsor CARREFOUR CONTACT 

Parcours Route & VTT téléchargeables sur OpenRunner > Compte **VCBRIGNAIS**

DATES A RETENIR



Du 1^{er} au 8 mars 2025 Stage Platia d'Aro - Espagne

Vendredi 7 mars 2025 : Commission HA salle du Garon 18h00

Samedi 29 mars 2025 : VTT ailleurs , Mézenc, Loire, Meygal RV 7h00 complexe Minssieux

Vendredi 4 avril 2025 : Commission HA salle du Garon 18h00

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



CHANGEMENTS Lieu RV et
HORAIRES

RAPPEL des départs

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

BRISCOPE

Les samedis après-midi à 13h30

Salle du Garon

Les dimanches et jours fériés

9h00 en mars

8h30 en avril, mai, juin

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

Les dimanches et jours fériés

jusqu'au 15 mars RV 8h45 , départ 9h00

à partir 15mars RV à 8h20, Départ 8h30



les KM 2024 du VCB

NOM	Prénom	Km TOTAL	Km Route,	Km VTT
PAQUET	Dominique	19 790	19 265	525
TRINQUESSE	David	14 000	14 000	
NOLLOT	Marcel	13 200	13 200	
MARTY	Albert	9 700	9 700	
OLIVIER	Daniel	9 500	9 500	
FAUROUX	Jean-Louis	9 000	8 650	350
PIRAT	Abel	8 500	6 500	2 000
CHAPUIS	Jean-Pierre	8 100	7 200	900
PEILLON	Jean Noël	8 000	7 000	1 000
CHAPELLE	Pierre	7 995	7 995	
LANARD	Benoit	7 600	6 400	1 200
DELAYRE	Frédéric	7 550	7 550	
BERTEAU	Xavier	7 300	5 300	2 000
PEGEON	Martine	7 190	7 190	
REVOL	Jean Pierre	7 017	3 933	3 084
CHOMAUD	Joël	7 000	7 000	
MERLE	Eric	7 000	7 000	
RASPAIL	Guillaume	7 000	7 000	
TAMBELLINI	Marie Claude	6 840	6 840	
BELIN	Jean-Michel	6 600	6 600	
HAUSTRATE	Jean-Luc	6 500	6 500	
DUBOUIS	Hervé	6 000	5 600	400
FRASSANITO	Jean-Claude	6 000	6 000	
TISSANDIER	Pierre	6 000	2 500	3 500
DEMAZ	Maurice	5 900	5 900	
POYOL	Georges	5 399	2 913	2 486
AUDIGIER	Dominique	5 248	4 252	996
CATRY	Xavier	4 500	3 500	1 000
ANDRE	Alain	4 248	4 248	
LEMIRE	François	4 000	4 000	
MOLLON	Michel	4 000	4 000	
PECHERIC	Bruno	3 900	3 900	
RIONDET	Marc	3 800	3 800	
BRUN	Pierre	3 000	3 000	
CHARRY	René	3 000	3 000	
DUPEUBLE	Jean-Michel	3 000	1 200	1 800
NIGON	Roger	3 000	3 000	
ARNAUD	Gilles	2 800	2 500	300
DELORME	Anthony	2 155	520	1 635
COUDERT	Pierre-Yves	1 824	1 574	250
CHAMERAT	Valérie	1 496	1 346	150
TREVES	Alain	1 200	1 200	
REFK	Younès	1 000	0	1 000
	TOTAL	266 852	242 276	24 576

Présents

1. Gilles ARNAUD
2. Jean-Michel DUPEUBLE
3. Jean-Pierre REVOL
4. Pierre-Yves COUDERT
5. Xavier BERTEAU

Excusés

1. Jean-Louis FAUROUX
2. Michel MAZZOCCO
3. René CHARRY
4. Daniel OLIVIER
5. Dominique AUDIGIER

Ouverture de la séance à 18h30

ORDRE DU JOUR :

- Planning Réunion 2025
- Partage des tâches

1 Planning REUNIONS commission HA 2025

Lieu SALLE DU GARON :

- Vendredi 7 Mars 18h00 (visio possible avec le stage VCB)
- Vendredi 4 Avril 18h00
- Vendredi 2 Mai 13h30 (Atelier Plaques de cadre et tickets de tombola)
- Vendredi 6 Juin 18h00
- Vendredi 4 Juillet 18h00
- Vendredi 5 Septembre 18h00

2 – DATE HA 2025 :

- Complexe Minssieux réservé ok pour le week-end du 27/28 Septembre 2025
- P-Y demandera une intégration aux calendriers des activités sportives et sociales des groupes SNCF et EDF sur Lyon pour attirer des participants de l'agglomération lyonnaise.

3 – REPARTITION DES TACHES :

- **ORGANISATION HA 2024 :** ; Jean-Pierre REVOL (Responsable) Pierre-Yves COUDERT (adjoint) Gilles ARNAUD (adjoint)
- **ZONE DE DEPART ET BARRIERAGE ARRIVEE :** COUDERT Pierre-Yves (Responsable)
- **MISE EN PLACE SALLE :** Dominique AUDIGIER + Jean-Michel DUPEUBLE
- **CHRONOMETRAGE + INSCRIPTIONS + RESULTATS ET DIFFUSION :** ARNAUD Gilles
 - o Relations Sport'N Connect , relation avec le trophée Cycles Wheel
 - o Gilles souhaite être libéré pour prendre en charge les courses jeune le samedi et le dimanche => Besoin d'un adjoint pour la partie classement le dimanche (Tableur Excel)
- **DISPATCHING RAVITAILLEMENTS :** Daniel OLIVIER (Responsable)
- **AFFICHAGE PLAN des PARCOURS :** Gilles et PY (Responsable)
- **ACHATS + COMMANDES RAVITAILLEMENTS :** Dominique AUDIGIER (Responsable)
- **SECURITE ET SIGNALEURS:** Jean-Pierre REVOL (Responsable)
- **VOLET ADMINISTRATIF ET COLLECTIVITES :** Jean-Pierre REVOL (Responsable)

COMPTE RENDU HENRY ANGLADE vendredi 07 Février 2025 18h30

- **BALISAGE ET DEBALISAGE DES CIRCUITS : Jean-Pierre REVOL (Responsable)**
- **RECOMPENSES ET TOMBOLA : Michel MAZZOCCO (Responsable)**
- **BENEVOLES recensement et affectations Muriel BELIN (resp) Jean Pierre REVOL**

4 – FEEDBACK ACTIVITE HA 2024

1- Cadeau de bienvenue

Cadeaux de bienvenue 2024 => La confiture était bien en terme de relation avec les producteurs locaux . À renouveler avec d'autres produits

Réfléchir aux possibilités suivantes

- o Fromages
 - o Démonte (pneus trop chers)
 - o Photographie (pas concluant)
 - o Tapis de sol
 - o Tour de cou
 - o Brassard Fluo
 - o Pâtes de fruit +++ Jean Louis prendra contact avec Uniforme
 - o Clef USB
 - o Harnais Jaune Réfléchissant ALIEXPRESS
 - o Paire de chaussette
 - o Housse de casque
- Limiter le cadeau de bienvenue à 2€ en 2025 à 500 exemplaires

NOUVEAUTES 2025 :

1- Site des courses jeunes

- o Site de la JAMAYERE : La propriétaire Véronique LABY est disposée à accueillir la course jeune sur la ½ journée du dimanche.
- o Travail de défrichage à la débroussailleuse à lame et nécessité de tracer les chemins nécessaires à la course sur le site
- o Prise de rdv avec la propriétaire pour sondage sur place en Février 2025

2- Randonnée pédestre

- o Discussion sur la nécessité de modifier la marche pour la rendre plus attrayante.
- o Idées d'aménagement à développer auprès de l'association SEMONS L'AVENIR via Véronique LABY
- o Eventualité de s'associer à une association de randonnée pédestre locale

3- Organisation du site de départ et d'arrivée

- o Organisation du départ course et randonnée au même endroit devant salle du Garon_pour retrouver l'effet masse en évitant
- o Si départ chemin de la colonne nécessité de sécuriser la traversée de Brignais derrière voiture . Réinstauration du départ lancé
- o si courses par chemin de l'étang , puis direction Orlenas malgré long faux plat montant sur route
la séparation courses-randos se ferait au bas du chemin de la colonne . Les randos allant alors vallée du Barry vers la dame blanche de Chaponost

Fin de réunion 20h30

**Prochaine réunion à venir : Vendredi 7 Mars 2024 – Salle du Garon 18H
VISIO pour les stagiaires VCB via Whatsapp**

VTT Ailleurs 2025 : Mezenc , Loire , Meygal

Samedi 29 mars 2025

Parcours sur les circuits n°2 et 5 de l'espace VTT-FFC de la Haute Loire

Départ : Laussonne (43)

Le Monestier sur Gazeilles , viaduc de la Recoumene, Les Estables, pied du Mézenc, Moudeyres, Laussonne

59km 1310m de D+ , alt min 872m , alt max 1567m

lien openrunner <https://www.openrunner.com/route-details/20308287>

Déroulé prévisionnel de la journée :

- Rassemblement Minssieux 7h 00, départ 7h 15
- Trajet 118km , 2h 00 :
- A47-St Etienne , N88-Yssingeaux, Le Pertus, D88- St Julien Chapteuil, D49 Laussonne parking centre - salle des fêtes
- Départ du raid à 9h30
- Pour le midi aux Estables (km35) possibilités sandwich à la boulangerie du départ ou resto aux Estables.
- Arrivée vers 15h 30 , pot au bar du coin , Retour Brignais 18h 00



Viaduc de la Recoumène



Les Estables

Merci de signaler avant le 25 mars votre participation à Jean Pierre (06 14 67 91 17) pour organisation casse croute et covoiturage

Affûter ses réflexes pour rouler plus fluide à VTT

Imaginez un peu... Une belle journée ensoleillée, un super circuit bien vallonné en forêt, juste ce qu'il faut pour se faire plaisir, des points de vue magnifiques. Une journée au top !

Vous entamez la descente pour rejoindre le parking et là, vous arrivez sur un sentier bien pentu, plein de pierres, de cailloux, de racines et avec quelques trous (sinon ce n'est pas marrant).

Le genre de sentier qu'on n'a pas vu venir, et qu'on attaque en serrant le guidon (ou les dents, ou les fesses) et en se disant "*Ça passe, ça passe, ça passe*". Ou encore "*Ça va le faire*", selon la méthode d'auto-persuasion qui fonctionne le mieux pour vous.

Arrivé en bas, vous ne savez pas si les courbatures qui s'annoncent sont liées à l'ensemble de la sortie, ou juste à ces quelques mètres. Bien sûr vous ne dites rien... question de dignité et d'égo.

Ici le problème, ce n'est pas le fait que vous soyez raide comme un piquet.

Non.

Il faut aller regarder du côté des réflexes et de l'anticipation des mouvements. Et ça, ça s'appelle... "**la proprioception**"

Les définitions que l'on a trouvées ne nous ont pas beaucoup aidés, alors on a demandé à [Pierre Miklic](#), coach sportif, s'il pouvait nous éclairer sur le sujet et nous expliquer comment travailler sa proprioception à VTT.

Parce qu'on a envie d'être léger comme l'air quand on aborde ce genre de difficultés !

Une définition de la proprioception...qu'on comprend

Quand on cherche une définition de la proprioception, on tombe sur des choses très abstraites ou alors scientifiques.

En consultant le Larousse par exemple, on trouve cette définition :

"la sensibilité proprioceptive complète les sensibilités intéroceptive (qui concerne les viscères), extéroceptive (qui concerne la peau) et celle des organes des sens. Elle permet d'avoir conscience de la position et des mouvements de chaque segment du corps (position d'un doigt par rapport aux autres, par exemple) et donne au système nerveux, de façon inconsciente, les informations nécessaires à l'ajustement des contractions musculaires pour les mouvements et le maintien des postures et de l'équilibre."

Moui, bon... ça ne nous aide pas vraiment tout ça !

Alors Pierre Miklic nous a expliqué les choses ainsi, et là on comprend mieux.

La proprioception, **c'est comme un GPS à l'intérieur de notre cerveau**. C'est le navigateur qui nous permet de percevoir, en temps réel, la position exacte de notre corps, en 3D. C'est ce qui rend possible le moindre de nos mouvements comme le fait d'écrire, de marcher, de danser, etc.

Affûter ses réflexes pour rouler plus fluide à VTT

En VTT, lorsque vous faites fausse route, votre GPS vous l'indique. Si vous êtes attentif à votre GPS, vous pouvez même anticiper les erreurs d'itinéraire.

Eh bien la proprioception, c'est un peu la même chose. La travailler permet de **mieux coordonner ses mouvements** et **d'être plus fluide** pour se faufiler dans les singles pour "rouler propre".

Pourquoi travailler sa proprioception quand on fait du VTT ?

C'est donc bien une question de réflexes.

En les améliorant, le

VTTiste sera **plus vif et plus réactif** en situation critique. Il sera en mesure **d'éviter des obstacles, de réaliser des freinages d'urgence, des sauts incisifs** pour éviter la chute. Tout ce qu'on recherche pour aborder les sentiers techniques dont on parlait en début d'article.

Un travail de proprioception agit sur 4 points :

- le renforcement en profondeur des articulations, principalement les chevilles, les genoux et les épaules.
- le développement du tonus musculaire.
- la coordination entre les différents muscles.
- la perception corporelle.

Vous l'avez compris, travailler sa proprioception ne s'adresse pas qu'aux pros. C'est au contraire vivement recommandé pour tous et à tout âge car cela permet de développer des mouvements réflexes pour échapper à un éventuel danger, sans que le cerveau n'ait à réfléchir. Votre corps, vos muscles savent ce qu'ils ont à faire.

4 exercices de proprioception pour les pratiquants de VTT

Exercice n°1

Sur une surface plus ou moins instable (tapis en mousse, matelas, coussin), restez en équilibre sur un seul pied. Effectuez un mouvement de balancier avec l'autre jambe pour travailler de manière plus dynamique.



Affûter ses réflexes pour rouler plus fluide à VTT

Exercice n°1 bis

Essayez de réaliser ce même exercice en fermant les yeux quelques secondes.

Conseil : augmentez la difficulté de cet exercice en cherchant à vous déstabiliser de plus en plus.

Exercice n° 2

Sur une jambe, effectuez un saut en vous réceptionnant sur l'autre jambe. Vous pouvez ainsi réaliser quelques pas en sautant, avec une largeur plus ou moins importante. Cela travaillera la stabilité de vos chevilles. Pour augmenter la difficulté, essayez l'exercice à reculons.

Conseil : augmentez la longueur de vos sauts

Exercice n°3

Munissez vous d'un cintre de VTT ou d'un manche en bois faisant office de cintre, ainsi que d'une caisse en bois ou marche, d'une hauteur d'environ 40 à 50 cm (caisse d'une surface suffisante pour sauter dessus à pieds joints).

Saisissez le cintre entre les mains, tenez-le à hauteur de votre VTT et essayez de sauter sur le caisson en bois à pieds joints.

Augmentez la difficulté de l'exercice en sautant plus vite, plus haut, en sautant en arrière (descente), etc.

Conseil : allez-y par étapes !

Exercice n°4

Chaussez une paire de baskets ou autres chaussures ayant un excellent grip. Choisissez un terrain naturel avec des pierres ou des rochers.

Réalisez des petits sauts de pierre en pierre sans vous mettre en danger. Enchaînez les sauts en prenant confiance, essayez d'être de plus en plus rapide.

Conseil : ne cherchez pas à réaliser d'énormes sauts, les objectifs recherchés sont la précision et la rapidité !



L'ACTU MATOS

Par Guillaume R.

Transférer le parcours VC Brignais sur son GPS Garmin

Prérequis



1. Être dans un Groupe **WhatsApp** VC Brignais (Route ou VTT)



2. Avoir un GPS Garmin avec la fonctionnalité carte :
Modèle de **520 à 1050**



3. Avoir l'application sur son téléphone **Garmin Connect Mobile** et avoir ouvert un compte

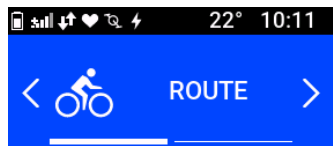


4. Avoir l'application sur son téléphone **Openrunner** et avoir ouvert un compte

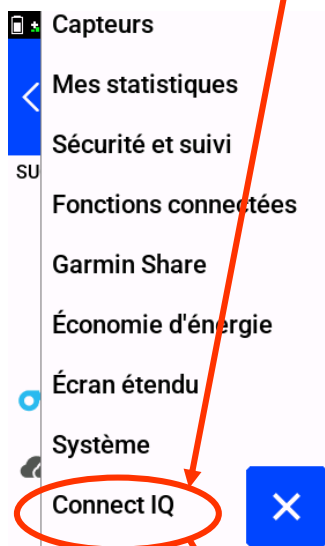


5. Avoir établi la connexion entre votre téléphone et votre GPS Garmin. Ouvrir Garmin Connect (**pensez à activer le Bluetooth**)

6. Suivre pas à pas les étapes qui suivent :



SUGGEST. QUOT. ENTRAÎN.
Journée de repos



Plugin téléchargé

Étape 1 : Établir la liaison entre les applications Garmin et OpenRunner

- Ouvrez l'application « **Garmin Connect Mobile** »
- Sur Android : Cliquez sur le menu en haut à gauche
- Sur iOS : Cliquez sur en bas à droite sur « Plus »
- Cliquez sur « **Boutique Connect IQ** » (vous n'êtes pas obligé de télécharger l'application Connect IQ)
- Recherchez « OpenRunner » et téléchargez ce plugin

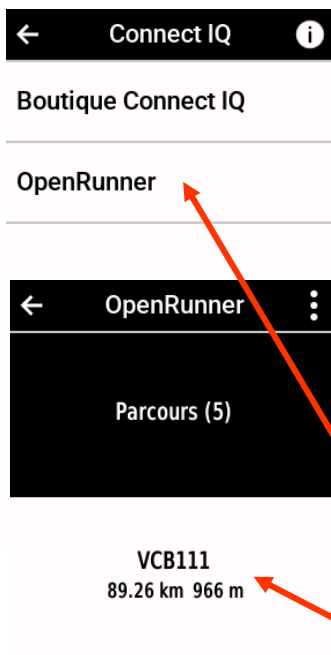
Étape 2 : Connexion entre l'application OpenRunner et un appareil Garmin

- Sur votre appareil Garmin, ouvrez « **Connect IQ** » puis cliquez sur « **OpenRunner** »
- Suivez les instructions affichées sur votre appareil et votre smartphone. Vous devez saisir vos identifiants de connexion OpenRunner pour créer une relation entre les applications.
- Votre liste de parcours apparaît, pour le moment elle ne contient pas de parcours. Découvrez comment enrichir cette liste dans l'étape suivante !

Étape 3 : Envoi d'un parcours OpenRunner vers un appareil Garmin

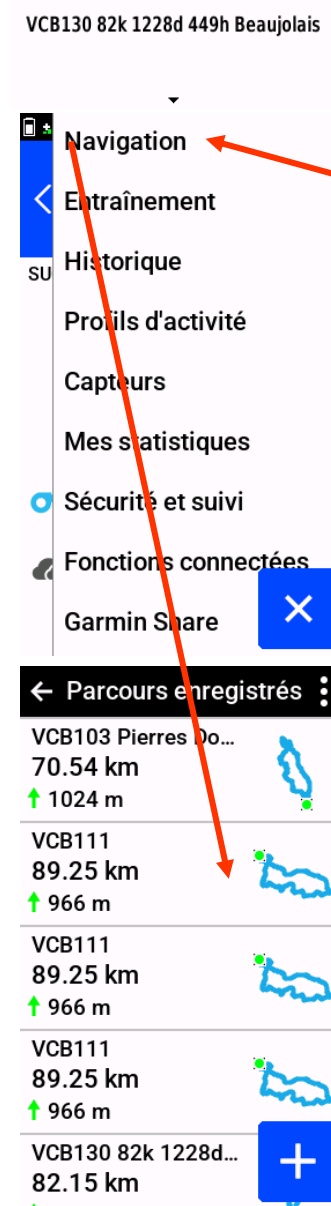
Après avoir établi la liaison entre **OpenRunner** et **Connect IQ** vous pouvez transférer vos parcours sur votre appareil Garmin. Découvrez la démarche à suivre :

- Sur l'application du téléphone **OpenRunner**, aller sur la page « Parcours » et choisissez le parcours que vous voulez envoyer sur votre appareil Garmin
- Ouvrez la fiche parcours et cliquez sur les trois points en haut à droite puis sélectionnez « **Envoyer vers Garmin** ».
- Le parcours est transféré dans votre liste de parcours « OpenRunner » sur votre appareil Garmin. Pour retrouver et télécharger le parcours rendez-vous à l'étape suivante
- *Pour les parcours du VC Brignais, le lien du parcours de la semaine se trouve dans les échanges du groupe WhatsApp*



Étape 4 : Téléchargement et suivi de parcours sur un appareil Garmin

- Sur votre appareil Garmin, ouvrez « **Connect IQ** » puis cliquez **sur OpenRunner**, votre parcours s'affiche dans la liste
- Cliquez sur le parcours pour le télécharger. (Si votre appareil n'est pas tactile appuyer sur le bouton « Start ») Ensuite, une icône apparaît pour indiquer le début du téléchargement et celui-ci se fige lorsque le téléchargement est terminé.
- Une fois le téléchargement terminé, votre parcours est dans votre appareil Garmin
- Pour suivre ce parcours, allez dans le menu « **Navigation** » puis « **Parcours** »



Étape 5 : Gestion des parcours transférés

- Sur OpenRunner, aller sur la page « Parcours »
- Cliquez sur l'onglet "Sur Garmin IQ" (l'onglet se trouve à côté de l'onglet "Supprimés", tout à droite).
- Sur Android : Cliquez sur le bouton d'options en haut à droite de l'écran puis cliquez sur "Sélectionner" ou faites un clic long sur l'un des parcours
- Sur iOS : Cliquez sur le bouton d'options en haut à gauche de l'écran puis cliquez sur "Sélectionner"
- Sélectionnez le ou les parcours que vous ne souhaitez plus voir apparaître dans la liste de parcours « OpenRunner » sur votre appareil Garmin
- Cliquez sur le bouton IQ en bas de la page

Étape 6:

ALLEZ ROULER !



CHALLENGE VCB 2025

JANVIER : Activités du 1er au 31 janvier 2025

➤ Organisation (0)

« **La Ronde de Brignais – Souvenir Frédéric Chamerat** » : Cyclo-cross VTT le **05/01/2025**

Cette édition 2025 de La Ronde De Brignais a rassemblé **33** bénévoles le samedi (phase 1) et **41** le dimanche (phase 2) dont **38** adhérents. Cette année les bénévoles dont la liste figure dans le classement du challenge marquent chacun 50 points par phase. Et encore merci à eux pour avoir permis que cette épreuve soit de nouveau une belle réussite sur le circuit d'origine.

La liste figure dans une colonne du tableau de classement diffusé plus loin. Si je vous ai oublié, n'hésitez pas à me le faire savoir pour une mise à jour de vos points.

➤ Épreuves sportives (3)

Cyclo-cross VTT (3)

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

Participation de 19 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 7 tours en 50' 35" ; G2 7 tours en 51' 54")

Benoit Lanard :	Scratch G1 (18 ^{ème} / 49)	Cat. Sen (10 ^{ème} / 17)	7 tours en 55' 15"
Francis Paquet :	Scratch G2 (4 ^{ème} / 43)	Cat. Svet (3 ^{ème} / 23)	7 tours en 54' 16"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (7 ^{ème} / 43)	Cat. Svet (6 ^{ème} / 23)	7 tours en 57' 36"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (8 ^{ème} / 43)	Cat. Anc (2 ^{ème} / 12)	7 tours en 57' 49"
Jean Louis Fauroux :	Scratch G2 (21 ^{ème} / 43)	Cat. SAnc (2 ^{ème} / 3)	6 tours en 53' 26"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (25 ^{ème} / 43)	Cat. Svet (16 ^{ème} / 23)	6 tours en 54' 49"
Sylvie Taberlet :	Scratch G2 (32 ^{ème} / 43)	Cat. Svet (20 ^{ème} / 23)	6 tours en 56' 37"

Minimes –Circuit moyen (Temps du 1^{er} : 8t en 27' 02")

Lazuli Refk :	Scratch (6 ^{ème} / 11)		8t en 30' 41"
Camille Adami :	Scratch (8 ^{ème} / 11)		7t en 28' 14"
Alexis Gidon :	Scratch (9 ^{ème} / 11)		7t en 28' 15"
Julian Forel :	Scratch (10 ^{ème} / 11)		7t en 29' 50"

Benjamins – Circuit moyen (Temps du 1^{er} : 6t en 22' 03")

Ruben Mougine :	Scratch (3 ^{ème} / 11)		6t en 23' 06"
Nathanaël Pourchet :	Scratch (5 ^{ème} / 11)		6t en 25' 17"
Dario Kabache :	Scratch (6 ^{ème} / 11)		6t en 25' 28"
Penelope Refk :	Scratch (10 ^{ème} / 11)		5t en 23' 23"

Pupilles – Petit Circuit (Temps du 1^{er} : 5t en 14' 37")

Basile Refk :	Scratch (4 ^{ème} / 7)		5t en 16' 44"
Ethan Lapicorey :	Scratch (5 ^{ème} / 7)		5t en 16' 52"
Ewenn Dubost :	Scratch (6 ^{ème} / 7)		5t en 17' 04"
Shann Kaulanjan :	Scratch (7 ^{ème} / 7)		5t en 17' 36"

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

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

Participation de 6 adhérents du VCB (4 points)

Adultes – Juniors Grand circuit (Temps du 1^{er} : G1 7 tours en 49' 05" ; G2 7 tours en 52' 09")

Benoit Lanard :	Scratch G1 (16 ^{ème} / 43)	Cat. Sen (10 ^{ème} / 13)	7 tours en 55' 25"
Francis Paquet :	Scratch G2 (4 ^{ème} / 35)	Cat. Svet (4 ^{ème} / 22)	7 tours en 55' 35"
Dominique Paquet :	Scratch G2 (10 ^{ème} / 35)	Cat. Anc (2 ^{ème} / 9)	6 tours en 51' 02"
Xavier Catry :	Scratch G2 (18 ^{ème} / 35)	Cat. Svet (12 ^{ème} / 22)	6 tours en 54' 37"
Eddy Peillon :	Scratch G2 (22 ^{ème} / 35)	Cat. Svet (16 ^{ème} / 22)	6 tours en 55' 20"
Nicolas Robaczewski :	Scratch G2 (23 ^{ème} / 35)	Cat. Svet (17 ^{ème} / 22)	6 tours en 55' 20"

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

Résultats du challenge des cyclo-cross FSGT 69 - 2024/2025:
(Les podiums adultes du VCB ouvrent droit aux points bonus)

Super Anciens	Classement	Points bonus	Classement scratch
Jean-Louis Fauroux :	2 ^{ème} / 4	12	7 ^{ème} / 147
JP. Chapuis :	3 ^{ème} / 4	10	31 ^{ème} / 147

Anciens	Classement	Points bonus	Classement scratch
Dominique Paquet :	2 ^{ème} / 18	12	5 ^{ème} / 147

Super vétérans	Classement	Points bonus	Classement scratch
Francis Paquet :	5 ^{ème} / 39		26 ^{ème} / 147
Eddy Peillon :	8 ^{ème} / 39		46 ^{ème} / 147
Sylvie Taberlet :	14 ^{ème} / 39		64 ^{ème} / 147
Nicolas Robaczewski :	20 ^{ème} / 39		81 ^{ème} / 147
Marie-Pierre Cardinal :	31 ^{ème} / 39		123 ^{ème} / 147
Xavier Catry :	37 ^{ème} / 39		135 ^{ème} / 147
Sylvain Guyot :	38 ^{ème} / 39		137 ^{ème} / 147

Séniors	Classement	Points bonus	Classement scratch
Benoit Lanard :	10 ^{ème} / 31		52 ^{ème} / 147

Féminines :	Classement	Points bonus	Classement scratch
Sylvie Taberlet :	4 ^{ème} / 7		64 ^{ème} / 147
Marie-Pierre Cardinal :	7 ^{ème} / 7		123 ^{ème} / 147

3 podiums lors de ce challenge des cyclo-cross.
Un grand bravo à tous et RDV pour la prochaine saison !

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

Participation de 7 adhérents du VCB

Séniors – Grand circuit (Temps du 1^{er} : 52' 33'')

Benoit Lanard :	(32 ^{ème} / 40)		A 1 tour en 53' 26''
Antoine Peillon :	(34 ^{ème} / 40)		A 1 tour en 55' 13''

Super Vétérans – Grand circuit (Temps du 1^{er} : 40' 30'')

Francis Paquet :	Scratch (13 ^{ème} / 63)		en 43' 28''
Nicolas Robaczewski :	Scratch (58 ^{ème} / 63)		en 46' 45''
Eddy Peillon :	Abandon		

Anciens – Grand circuit (Temps du 1^{er} : 40' 58'')

Dominique Paquet :	Scratch (11 ^{ème} / 31)		en 44' 54''
--------------------	----------------------------------	--	-------------

Super Anciens – Grand circuit (Temps du 1^{er} : 47' 29'')

Jean Louis Fauroux :	Scratch (4 ^{ème} / 11)		en 51' 05''
----------------------	---------------------------------	--	-------------

Un grand bravo à Jean-Louis pour sa 4^{ème} place, ainsi qu'aux autres qui n'ont pas démerité.

Prévisionnel – Février et Mars

➤ Organisation (1) :

« **Repas dansant** » : le 08/02/2025

1^{ère} phase : Installation et préparation (50 points)

2^{ème} phase : Service et rangement (50 points)

➤ Epreuves sportives (9)

Rallye-Randonnée Route et VTT (2)

- « **Le Rallye des oiseaux** » : le 09/03/2025 (Route et VTT)

Organisation : Cyclo Club de Feyzin

Route : 50 km, 70 km, 86 km et 107 km

V.T.T. : 2 parcours : 27 km – 47 km

Départ et inscription à partir de 7H30 Gymnase le C.O.S.E.C chemin sous le Fort à Feyzin

Renseignements : <http://feyzincyclo.jimdo.com>

- « **Randonnée de Crottet** » : le 15/03/2025 (Cyclo, VTT, VAE) - **Coupe de l'amitié FSGT – épreuve n°1**

Organisation : ASL Crottet (JL. Cauty 06 07 42 60 12)

Course sur route FSGT (4)

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

- « **Prix de Rancé** » : le 01/03/2025

Coupe des coursiers – épreuve n°2

- « **Prix de Saint Eloi** » : le 15/03/2025

Coupe des coursiers – épreuve n°3

- « **5^{ème} Grand prix de Meyzieu** » : le 24/03/2024

Coupe des coursiers – épreuve n°4

Course VTT XC FSGT (2)

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

- « **La Furette** » : le 02/03/2025 Rives (38)

Challenge VTT – épreuve n°1

- « **Le Raid du sherpa** » : le 16/03/2025 St Georges d'Espéranche (38)

Challenge VTT – épreuve n°2

Cyclosportive (1)

- « **La Corima Drôme Provençale** » : le 30/03/24

FFC - Montélimar (26) – vallonné – 151 km (2206 m), 121 km (1643 m) et 92 km (1308 m)

Prix : à partir de 36 €

Renseignements : www.corimadromeprovencale.com



VELO CLUB DE BRIGNAIS - parcours route Mars 2025

Départs fixés à 13h30 les Samedis au Briscope et à 9h00 les Dimanches à la salle du Garon

Sortie VTT AILLEURS le samedi 29 mars

samedi 1 mars 2025		dimanche 2 mars 2025		samedi 8 mars 2025		dimanche 9 mars 2025		samedi 15 mars 2025	
1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe
84 Km 1110 deniv	71 km	82 km	86 Km 1300 d+	79 km	86 Km 1200 d+	95 Km 1170 deniv.	85 km		
VCB001	VCB002	VCB003	VCB004	VCB005	VCB006	VCB007	VCB008		
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais		
Soucieu	Chaponost	Givors	7 chemins	Givors	Chaponost	Givors	Givors		
Thurins	Brindas	Loire s/Rhône	Orliénas	Rive de Gier	Croix Régis	Croix Régis	Croix Régis		
Brindas	Mon Blanche	D45E	Taluyers	Dizimieux	Vaugneray	Les Haies	Les Haies		
Mon Blanche	Yzeron	Le Recru	St Laurent d'Agny	Col de Grenouze	Pollionnay	Condrieu	Condrieu		
Yzeron	St Martin en Ht	Vienne	Mornant	La Chapelle Villars	Fleurieux	St clair du Rhône	St clair du Rhône		
Col des Brosses	Le Nezel	Pont Evêque	Bellevue	Condrieu	Pt de Dorieux	St Prim	St Prim		
Duerne	Ste Catherine	Septème	Saint-Maurice/Dargoire	Les Haies	Charnay	Cheyssieu	Cheyssieu		
St Symphorien/Coise	Riverie	St Just Chaleyssin	Rive de Gier	Croix Régis	Marcy	Vernioz	Vernioz		
Le Nezel	St Sorlin	Valencin	Dizimieux	Givors	Anse	St Alban de Varèze	D131->Reventin Vaugris		
Ste Catherine	Mornant	Chaponnay	Col de Grenouze	Brignais	Lucenay	Le Gontard	N7->Vaugris Gare		
Riverie	St Laurent d'Agny	Communay	La Chapelle Villars		Saint-Jean-des-Vignes	Jardin	St Romain en Gal		
St Sorlin	Brignais	Ternay	Condrieu		Lozanne	Bérardier	Givors		
Mornant		Vernaison	Les Haies		Dommartin	Pont Evêque	Brignais		
St Laurent d'Agny		Brignais	Croix Régis		La Tour de Salvagny	Serpaize			
Brignais			Givors		Marcy l'Etoile	Chuzelles			
			Brignais		Grézieu la Varenne	Communay			
					Brindas	Ternay			
					Chaponost	Vernaison			
					Brignais	Brignais			

dimanche 16 mars 2025		samedi 22 mars 2025		dimanche 23 mars 2025		samedi 29 mars 2025		dimanche 30 mars 2025	
1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe
85 km	100 Km 1000 Deniv	90 Km 900 Deniv	88 km	99 km	89 km	99 km	88 km		
VCB009	VCB010	VCB011	VCB012	VCB014	VCB015	VCB016	VCB017		
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais		
Chaponost	Givors	Givors	St Laurent d'Agny	Soucieu	Chaponost	Givors	Givors		
Mon Blanche	Loire/Rhône	Loire/Rhône	Mornant	Thurins	Maison Blanche	Rive de Gier	Rive de Gier		
Yzeron	St Romain-en-Gal	St Romain-en-Gal	Bellevue	Brindas	Yzeron	Grand Croix	Grand Croix		
Col des Brosses	Vienne	Vienne	Rive de Gier	Maison Blanche	Col des Brosses	Cellieu	Cellieu		
Duerne	Pont-Evêque	Pont-Evêque	Col de Pavézin	Yzeron	Duerne	Valfleury	Valfleury		
St Martin en Ht	Eyzin-Pinet	Eyzin-Pinet	Col de Grenouze	Croix de Part	Aveize	Col de la Gachet	Col de la Gachet		
Le Nezel	Meys siez	Meys siez	Dizimieux	St Foy l'Argentière	Grézieu le Marché	Saint Christo en Jarez	Saint Christo en Jarez		
Larajasse	Villeneuve-de-Marc	La Détourbe	Rive de Gier	Grézieu le Marché	St Symphorien/Coise	Fontanès	L'Aubepin		
L'Aubépin	Savas-Mepin	Moidieu-Detourbe	Givors	St Symphorien/Coise	St Catherine	Grammond	Larajasse		
Ste Catherine	La Détourbe	Septeme	Brignais	St Catherine	Riverie	St Symphorien s/Coise	Le Nezel		
St Didier/Riverie	Moidieu-Detourbe	Le Péage		Riverie	Mornant	Le Nezel	Saint Martin en Haut		
St Maurice/Dargoire	Septeme	St-Just-Chaleyssin		Mornant	St Laurent d'Agny	Saint Martin en Haut	Rontalon		
Bellevue	Le Péage	Valencin		St Laurent d'Agny	Brignais	Rontalon	Thurins		
Mornant	St-Just-Chaleyssin	Chaponnay		Brignais		Thurins	Soucieu		
St Laurent d'Agny	Valencin	Marennnes				Soucieu	Brignais		
Orlienas	Chaponnay	Communay				Brignais			
Brignais	Marennnes	Ternay							
	Communay	Serezin							
	Ternay	Vernaison							
	Serezin	Charly							
	Vernaison	Vourles							
	Charly	Brignais							
	Vourles								
	Brignais								

éventuellement 3^{ème} groupe : parcours à déterminer au départ



VELO CLUB DE BRIGNAIS

Parcours route AVRIL 2025

Départs fixés à 13h30 les Samedis au Briscope & à 8h30 les Dimanches à la salle du Garon BRIGNAIS

samedi 5 avril & dimanche 6 avril 2025		samedi 12 avril & dimanche 13 avril 2025		samedi 19 avril & dimanche 20 avril 2025		samedi 26 avril & dimanche 27 avril 2025		Parcours BONUS 1	Parcours BONUS 2
Le LONG	Le COURT	Le LONG	Le COURT	Le LONG	Le COURT	Le LONG	Le COURT		
108 KM / 1871 D+	86 KM / 1579 D+	108 KM / 2040 D+	90 KM / 1471 D+	111 KM / 1708 D+	91 KM / 1444 D+	128 KM / 1674 D+	101 KM / 1170 D+	98 KM & 1399 D+	107 KM & 2004 D+
VCB018	VCB019	VCB021	VCB022	VCB028	VCB029	VCB035	VCB036	VCB020	VCB023
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais
Chaponost	Chaponost	Chaponost	Chaponost	Saint Laurent d'Agny	Saint Laurent d'Agny	St Romain en Gal	St Romain en Gal	Chaponost	Chaponost
Brindas	Brindas	Brindas	Brindas	Mornant	Mornant	Croix Régis	Croix Régis	Brindas	Brindas
Vaugneray	Vaugneray	M ^{on} Blanche	M ^{on} Blanche	St Sorlin	Saint Sorlin	Echalas	Echalas	Grézieu la Varenne	Vaugneray
Col de la Luère	Col de la Luère	Yzeron	Yzeron	Riverie	Riverie	Trèves	Trèves	Marcy l'Etoile	Col de Malval
La Brevenne	La Brevenne	Thurins	Thurins	Sainte Catherine	Sainte Catherine	Longes	Le Pilon	La Tour de Salvagny	Courzieu
St Bel	Bessenay	Croix Perrière	Croix Perrière	Saint Martin la Plaine	Saint Martin la Plaine	Col de Chassenoud	La Chapelle Villars	Dommartin	La Brevenne
Savigny	Montrottier	St Martin en Ht	Saint Martin en Haut	Col de la Gachet	Col de la Gachet	La Chapelle Villars	Col de Grenouze	Lozanne	Bessenay
Ancy	Les Auberges	Dueme	Dueme	Saint Christo en Jarez	Saint Christo en Jarez	Col de Grenouze	Col de Pavezin	Pont de Dorieux	Montrottier
Croix de Mazieux	St Laurent de Chamousse	Sainte Foy l'Argentière	St Symphorien s/Coise	Fontanès	Le But d'Arpin	Col de Pavezin	Rive de Gier	Bayère	Les Auberges
Les Auberges	Ste Foy l'Argentière	Aveize	Le Nezel	Grammond	L'Aubepin	Croix Mazet	Givors	Charnay	Chambost Longessaigne
Longessaigne	Croix de Pars	Grézieu le Marché	Saint Martin en Haut	St Symphorien s/Coise	Sainte Catherine	Croix de Montvieux	Brignais	Alix	St Clément les Places
Chambost-Longessaigne	Yzeron	St Symphorien s/Coise	Croix Forest	Larajasse	Riverie	> Pelussin		Frontenas	St Laurent de Chamousset
St Clément les Places	Thurins	Larajasse	Rontalon	L'Aubepin	Saint Sorlin	Col de Pavezin		Ville sous Jarnioux	Sainte Foy l'Argentière
St Laurent de Chamousset	Brignais	Le Nezel	Soucieu en Jarrest	Sainte Catherine	Chaussan	Rive de Gier		Le Saule d'Oingt	Montromant
Sainte Foy l'Argentière		Saint Martin en Haut	Brignais	Riverie	Haut Marjon	Givors		Sainte Paule	Faverges
Croix de Pars		Croix Forest		Saint Sorlin	Soucieu en Jarrest	Brignais		Ternand	Col des Brosses
Yzeron		Rontalon		Chaussan	Chaponost			Pont de Dorieux	Yzeron
Thurins		Soucieu en Jarrest		Haut Marjon	Brignais			Lentilly	Brindas
Brignais		Brignais		Soucieu en Jarrest				Pollionay	Chaponost
				Chaponost				Vaugneray	Brignais
				Brignais				Brindas	Brignais
								Chaponost	
								Brignais	

ÉGALEMENT AU MENU

dimanche 27 avril 2025

LE RAID DU BUGEY

Au départ de Lagnieu (01)

3 PARCOURS ROUTE :

50 km & 665 D+

83 km & 1785 D+

135km & 2510 D+

Plus d'informations

<https://leraidbugey.wixsite.com/leraidbugey>

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

Horaire d'été, du 16mars au 15octobre : RDV à 8h20 pour départ à 8h30

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, février 16, 2025					SORTIE VTT AILLEURS : Boucle au départ depuis Givors
dimanche, février 23, 2025	VCB_VTT001	Chapelle de Rochefort	47	1 150	
	VCB_VTT001 (2)	Durantière / Bois Bachat	36	715	
dimanche, mars 02, 2025	VCB_VTT002	Rontalon - Croix Forest	43	1 000	Course FSGT Challenge VTT -La Furette -Rives (38)
	VCB_VTT002 (2)	Rontalon	30	610	
dimanche, mars 09, 2025	VCB_VTT003	VAUGNERAY - Combe Fusil	40	1 000	
	VCB_VTT003 (2)	Vaugneray	33	680	
dimanche, mars 16, 2025	VCB_VTT004	Chassagny par Millery	43	700	
	VCB_VTT004 (2)	Millery / Montagny	33	510	
dimanche, mars 23, 2025	VCB_VTT005	Plateau Irigny / Chapelle St Vincent	47	710	
	VCB_VTT005 (2)	Plateau Irigny / Orlienas	33	490	
dimanche, mars 30, 2025	VCB_VTT006	St-Laurent-de-Vaux	38	890	
	VCB_VTT006 (2)	Brindas / Rive de l'Yzeron	33	490	
dimanche, avril 06, 2025					Stage VTT 5 & 6 Avril Vaucluse ----- Raid de Sacuny FSGT Challenge VTT - St Genis Laval
dimanche, avril 13, 2025	VCB_VTT007	St-Jean-Touslas par Mornant	48	850	
	VCB_VTT007 (2)	Chassagny	32	475	

Petites annonces

Gagné par un âge avancé...Je vends :

Vélo de course VAE Orbea Gain M30 2023 carbone taille M (1.73-1.79m)

Acheté en janvier 2024 – un peu moins de 6000km, moteur X20 353Wh, poids 12.8 Kg. Autonomie de la batterie en pratique sportive 110-120km, batterie supplémentaire (1.1kg) qui permet d'ajouter 60-70 km.

L'ensemble comprend aussi un chargeur, un compteur ad'hoc, 2 pneus neufs de rechange et le petit outillage nécessaire.

Valeur actuelle 5000€ vendu à moitié prix

Contact Maurice 06 81 30 58 12



vends cintre Lapiere neuf,
largeur 0.75m diamètre 31.8mm. 10€

Contact Georges 06 04 19 01 01



RHÔNE
LE DÉPARTEMENT

VILLE
DE
BRIGNAIS

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



ESCOOL
Electricité • Chauffage • Domotique

Krys™
J. TORRILHON
Optique et Audition



Carrefour
contact
BRIGNAIS