SOMMAIRE

RUBRIQUES	Pages n°
Sommaire	1
Rapport Moral	2
Rapport d'Activités	3 à 6
Roulez… vous écrivez	7 à 11
Sécurité	12 à 15
Assurances	16
Toutes à Paris	17 à 18

La sécurité, la priorité de la FFCT !

AMIS CYCLOTTES, CYCLOS ET VETETISTES VOUS N'AVEZ :

QU'UNE SEULE PROTEC TION : LE CASQUE

QU'UNE SEULE GARANTIE :LE RESPECT IMPERATIF :

DU CODE DE LA ROUTE et
DES AUTRES USAGERS

RAPPORT MORAL

Nous voici réunis ce soir pour cette 34ème Assemblée Générale du Club. Nous étions à peine une dizaine à cette soirée de février 1977. Sans être trop nostalgique, je peux vous dire que ce soir-là nous étions loin de nous douter que le C.A.G.Section Cyclotouriste deviendrait un club réputé pour son sérieux, sa convivialité. Je tiens ce soir en tant que président fondateur du Club à remercier tous ceux et celles qui par leur présence, leur engagement ont contribué a construire ce que nous sommes devenus aujourd'hui.
- Que dire sur cette saison 2011? D'abord une formidable réussite pour l'organisation de la 20ème Randonnée de la Plantation des Oignons. Sans l'aide précieuse des Cyclos de Bernin nous aurions eu beaucoup de mal à faire face à cette déferlante de cyclos pressés de prendre le départ et au retour une difficulté à servir l'assiette garnie et la traditionnelle soupe à l'oignon. Des améliorations sont déjà prêtes à mettre en application pour la 21ème R.P.O. Sur l'accueil et l'espace notamment, puisque nous disposerons du Gymnase en plus de la salle de réception et de la cuisine et peut être quelques améliorations sur les parcours proposés.

Nos sorties club ont bien fonctionné. La fréquentation est en augmentation par rapport aux autres années. La représentation du Club dans les manifestations chez les clubs isérois ou savoyards a été plus importante que la saison dernière, (voir le tableau des sorties,)
Mais on ne fait pas que pédaler au club cyclo, plusieurs adhérents ou adhérentes ont accepté de suivre des cours de formation. Pour l'année prochaine d'autres formations sont proposées. C'est avec satisfaction que j'ai pu constater que nous avons des inscriptions.

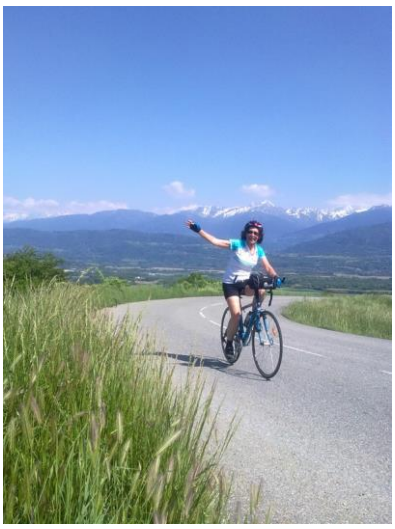
Au niveau des prévisions des manifestations à inscrire sur le calendrier 2012, (Toutes à Paris) est déjà dans les cartons, plusieurs de nos adhérentes sont prêtes a relever le défi et à entreprendre en vélo le voyage itinérant Grenoble-Paris. Nous sommes prêts à les soutenir pour préparer cette belle randonnée.

Nos sorties club sont composées de trois groupes, je souhaite que chaque groupe s'organise afin de désigner à chaque sortie un capitaine de route, qui suit le bon déroulement de la randonnée avec comme adjoint un cyclo qui reste derrière le groupe pour accompagner les derniers. Je rappelle qu'au Club cyclo on part ensemble et on rentre ensemble.

Ce soir les membres du comité directeur dans leur ensemble sont démissionnaires. Certains d'entre eux se représenteront et se joindront à de nouveaux candidats pour la période de l'olympiade 2012 / 2016.
Des problèmes de santé ne m'ont pas permis d'être très présent au sein du peloton. Sur le plan de la gestion administrative du club, Rose notre secrétaire et Brigitte notre trésorière ont assurées avec compétence et détermination leurs tâches. Les autres membres du comité directeur ont été toujours présents pour apporter leur aide.
Ce soir j'assure ma dernière Assemblée Générale, je souhaite longue vie au club. Je vous remercie du fond du cœur. Je vous donne rendez-vous l'année prochaine sur nos vélos pour sillonner les nouveaux parcours concoctés par le prochain comité directeur.

RAPPORT D'ACTIVITE

Les Vélos Pour Tous



par Brigitte Chaptal et Josette Claireau

En ce début de saison, nous étions 31 licenciés de niveaux différents censés fréquenter les VPT;

Toutefois, l'assiduité aux entraînements a largement diminué cette année et en moyenne nous ne dépassons pas le nombre de 8. On se pose donc la question du POURQUOI :

Le manque avéré d'accompagnateurs nous semble à l'origine de ce constat.

Fort heureusement, un certain nombre de cyclos sont déjà inscrits aux formations du Comité Départemental proposées par le club, afin de pouvoir nous encadrer, et ainsi constituer des groupes équilibrés accompagnés par des initiateurs nouvellement formés mais cependant compétents

Restons positifs : cette année les sorties organisées auprès des autres clubs, soit le samedi, soit le dimanche, ont permis à bon nombre d'entre nous de nous évader de façon régulière ; espérons continuer la prochaine saison avec encore plus de participation…

Ainsi nous nous sommes déplacés à Pont-de Claix, Voreppe, Montalieu-Vercieu, Beaucroissant, St Genix-sur-Guiers, St Alban-Leysse, La Ravoire, La Motte Servolex, Arvillard, Massieu, et apprécié l'accueil chaleureux et les parcours variés à la portée de tous proposés par les clubs de l'Isère et de la Savoie.

Les rares sorties "boudées" ont été annulées de notre part pour cause de mauvais temps.

La mise en place du co-voiturage favorise les déplacements qui se pratiquent en groupe à moindre frais ; Nous voyons donc d'un œil favorable l'aménagement de la remorque" Jarrige " confectionnée par lui-même qui va pouvoir transporter 7 personnes et leurs vélos. Merci Pascal pour ton initiative. Déjà 2 voitures sont équipées intérieurement pour accueillir 4 cyclos.

Nous encourageons fort les roulants esseulés à venir nous rejoindre, ceci d'autant plus qu'un mail est envoyé aux licenciés pour chaque sortie programmée par le club.

Grand succès aussi à la sortie sur la journée le 2 Juillet au Lac de Carouge ainsi qu'aux sorties familiales d'Aiguebelette et Cordéac, cet inoubliable week-end à Cordéac, débuté sous une pluie battante ne décourageant pas grand monde, et fini sous le soleil, qui a vu tout le club se retrouver.

Même si nous regrettons le nombre restreint de participants aux entraînements VPT, l'ambiance de notre petit groupe est des plus conviviable, chaleureuse et solidaire : lors de l'accident d'Edith le 28 septembre, chacun à son niveau a fait le maximun pour lui porter secours:

Nous avons eu d'ailleurs le plaisir de la revoir un peu "réparée" lors de notre dernière manifestation ce 22 octobre.

Au cours de cette sortie fin de saison, tous les groupes ont pédalé ensemble dans la bonne humeur, les cyclos confirmés nous ont fait le grand plaisir de rester avec notre groupe mais nous envisageons une organisation différente l'année prochaine afin que chacun puisse s'éclater à son niveau.

Cette journée bien ensoleillée s'est terminée autour d'un bon goûter confectionné par chacun de nous et arrosé par les boissons offertes par le club. Les conjoints et non-pédalants nous ont rejoints pour la joie de tous et nous avons pu ainsi faire plus ample connaissance avec les nouveaux visages du club.

BON HIVER A TOUS ET RENDEZ-VOUS A LA RPO 2012

LES CYCLOS CONFIRMES

par Michel Casimir et Jean-Bernard Quinton

Le groupe des CC s'est sérieusement étoffé cette année, il en avait grand besoin.

On peut dire que nous avons eu une année ensoleillée puisque dès le début janvier nous avons pû rouler au sec, sinon au chaud ! Le calendrier a été respecté, seuls quelques jours « mouillés » ont empêché le suivi et encore... puisqu'à Cordéac il y en a eu un qui a fait le tour dans la tourmente !!!

La participation des CC aux randonnées des clubs régionaux a été bonne, certains plus assidus que d'autres. Il y a peut-être des progrès à faire car il semble que la participation des VPT soit plus importante que celle des CC.

La randonnée de la plantation des oignons a été encore un succès de fréquentation, fêtant comme il se doit ses vingt printemps. Mais à cette occasion, les CC comme tous les autres roulent en cuisine, au fléchage, au point de ravitaillement et à l'accueil des visiteurs.

A côté des randonnées signalons l'inscription de Lucien, Jean Bernard, et Patrick au gîte FFCT des « quatre vents ». Une semaine à chasser les cols au pays des gaulois ! Les manifestations familiales, journée à Aiguebelette, week-end à Cordéac, sont les exceptions climatiques qui confirment la règle ensoleillement mais pas convivialité !

Une fois les vacances passées les sorties ont repris, chacun étant content de retrouver les compagnons de route, déplorant cependant l'absence prolongé de Jean-Pierre qui cette saison n'est pas sorti souvent, accaparer par des astreintes professionnelles.

A noter que les deux femmes du groupe des CC, Myriam et Dominique, ont fait une grosse fin de saison en escaladant divers grands cols (Glandon, Croix de Fer, Cormet Roselend et cols à plus de 2000 m en Italie).

		RPO						Voiron	Voreppe				Tllin
DATE	19 02	26 02	02 03	05 03	09 03	12 03	16 03	19 03	24 03	26 03	02 04	06 04	09 04
ADELMI FRANCOISE		X		X		X				X	X		X
ADELMI ROBERT		X		X		X				X	X		X
ANZALONE JACQUES													
BATTARD SYLVETTE	X	X		X						X	X	X	X
BECCHIS MAXIME		X											
BELLOT JEAN PAUL		X							X			X	X
BELLOT MADELEINE		X							X				X
CAIX CLEMENT	X	X		X		X			X	X	X		
CALABRIN CLAUDE	X	X	X	X		X	X			X		X	
CASIMIR MICHEL	X	X		X						X	X		
CHAPTAL BRIGITTE	X	X		X		X	X		X	X	X	X	
CHAPTAL DANIEL		X		X		X	X		X		X	X	X
CHARDONNEREAU F.	X	X		X		X						X	
CHARMET JEAN PIERRE	X	X				X				X	X		
CLAIREAU JOSETTE	X	X		X	X					X	X		X
COEUR GILBERTTE													
CONSTANTIN ANDRE													
CONSTANTIN HUGUETTE													
CORRE JEAN PAUL	X	X		X		X				X	X		X
DUBOIS LAURENT	X	X		X									
DUBOIS MYRIAM		X		X									
FAVERGEON ALAIN		X					X				X		
FAVERGEON YVETTE	X	X			X		X				X		
FOURNIE ANNE													
GIRERD POTIN CHANTAL												X	
JARRIGE PASCAL	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
JOUIN CHRISTIAN													X
MACCARI EDITH		X		X		X				X	X		
MAKSUD ROSE	X	X		X	X		X				X	X	
MOREAU CLAIRE	X	X					X		X				X
MOULIN ANNICK					X		X		X				
MOULIN JEAN CLAUDE													
MOUTON LUCETTE		X			X	X	X				X	X	
MOUTON JACQUES	X	X			X	X	X		X	X	X		
OLLIER FRANCOIS									X	X			
PIROIT GISELE													
QUINTON JEAN BERNARD	X	X		X		X				X	X		X
QUINTON DOMINIQUE													
RAMAIN LUCIEN		X		X		X			X	X	X		X
ROLLIER BRIGITTE	X	X									X	X	
ROLLIER PATRICE		X											X
SAVOYE PATRTRICK	X	X		X		X				X	X		
SENTURIER DENISE		X			X	X					X		X
SENTURIER MICHEL		X			X	X			X		X		X
TALIN ELIANE													
TALIN MAX											X	X	
VANNIER RENAUD						X				X	X		
VILLAND JACQUES													
VILLAND YVETTE					X		X						
nb.de participants	19	33	1	13	10	19	12		12	18	25	13	16

RANDO EXTERIEURES

SORTIES FAMILIALES

		Romagneu			apprieu						beau crois.	
DATE	13 04	16 04	20 04	27 03	01 05	04 05	07 05	11 05	15 05	18 05	22 05	25 05
ADELMI FRANCOISE		X										
ADELMI ROBERT		X										
ANZALONE JACQUES	X		X									
BATTARD SYLVETTE	X		X				X		X	X	X	X
BECCHIS MAXIME			X	X		X		X		X		X
BELLOT JEAN PAUL	X	X	X			X						
BELLOT MADELEINE	X	X				X						
CAIX CLEMENT		X			X		X					
CALABRIN CLAUDE	X		X									
CASIMIR MICHEL					X		X					
CHAPTAL BRIGITTE	X	X		X	X				X		X	
CHAPTAL DANIEL	X	X		X	X		X		X		X	X
CHARDONNEREAU F.	X		X							X		X
CHARMET JEAN PIERRE												
CLAIREAU JOSETTE		X				X			X	X		
COEUR GILBERTTE	X		X			X				X		
CONSTANTIN ANDRE										X		
CONSTANTIN HUGUETTE										X		
CORRE JEAN PAUL		X										
DUBOIS LAURENT							X				X	
DUBOIS MYRIAM		X			X							
FAVERGEON ALAIN					X							
FAVERGEON YVETTE												
FOURNIE ANNE			X									
GIRERD POTIN CHANTAL												
JARRIGE PASCAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	
JOUIN CHRISTIAN							X					
MACCARI EDITH							X	X			X	
MAKSUD ROSE										X		X
MOREAU CLAIRE	X	X		X						X	X	X
MOULIN ANNICK	X			X								
MOULIN JEAN CLAUDE												
MOUTON LUCETTE	X			X		X					X	
MOUTON JACQUES	X					X	X				X	X
OLLIER FRANCOIS							X		X			
PIROIT GISELE												X
QUINTON JEAN BERNARD		X										
QUINTON DOMINIQUE												
RAMAIN LUCIEN												
ROLLIER BRIGITTE			X							X	X	
ROLLIER PATRICE												
SAVOYE PATRTRICK		X			X		X					
SENTURIER DENISE												
SENTURIER MICHEL					X							
TALIN ELIANE												X
TALIN MAX			X									
VANNIER RENAUD							X					
VILLAND JACQUES												
VILLAND YVETTE			X									
nb.de participants	14	14	12	7	10	8	12	3	6	10	10	9

RANDO EXTERIEURES

SORTIES FAMILIALES

	28 05	aiguebbelette		D. Mercier		Trièves			100km		B. Nivolet
DATE		02 06	04 06	05 06	08 06	17 18 06	25 06	29 06	02 07	06 07	10 07
ADELMI FRANCOISE						X					X
ADELMI ROBERT						X					X
ANZALONE JACQUES											
BATTARD SYLVETTE		X		X		X	X		X		
BECCHIS MAXIME											
BELLOT JEAN PAUL		X				X					X
BELLOT MADELEINE		X				X					X
CAIX CLEMENT	X	X	X								
CALABRIN CLAUDE											
CASIMIR MICHEL		X									
CHAPTAL BRIGITTE		X		X	X	X	X		X	X	X
CHAPTAL DANIEL		X		X	X	X	X		X	X	X
CHARDONNEREAU F.					X	X	X		X		
CHARMET JEAN PIERRE											
CLAIREAU JOSETTE	X	X				X	X		X		X
COEUR GILBERTTE											
CONSTANTIN ANDRE											
CONSTANTIN HUGUETTE											
CORRE JEAN PAUL		X									
DUBOIS LAURENT	X	X				X					
DUBOIS MYRIAM	X	X				X			X		
FAVERGEON ALAIN						X					
FAVERGEON YVETTE						X					
FOURNIE ANNE											
GIRERD POTIN CHANTAL	X							X		X	
JARRIGE PASCAL		X			X	X	X		X	X	
JOUIN CHRISTIAN	X							X		X	
MACCARI EDITH		X				X	X			X	X
MAKSUD ROSE	X	X		X	X	X			X		
MOREAU CLAIRE					X			X		X	X
MOULIN ANNICK		X		X	X	X		X	X	X	X
MOULIN JEAN CLAUDE		X		X		X		X	X	X	X
MOUTON LUCETTE	X	X			X			X	X	X	
MOUTON JACQUES	X	X			X	X		X	X		
OLLIER FRANCOIS											
PIROIT GISELE											
QUINTON JEAN BERNARD	X										
QUINTON DOMINIQUE											
RAMAIN LUCIEN	X	X	X			X					
ROLLIER BRIGITTE		X		X		X		X	X		
ROLLIER PATRICE		X				X					
SAVOYE PATRTRICK											
SENTURIER DENISE		X		X					X		
SENTURIER MICHEL		X		X					X		
TALIN ELIANE						X					
TALIN MAX						X					
VANNIER RENAUD											
VILLAND JACQUES					X	X					
VILLAND YVETTE					X	X					
nb.de participants	11	24	2	9	11	27	7	8	14	10	11

RANDO EXTERIEURES

SORTIES FAMILIALES

	S.F.aout	rd. Diots		Rd. Savoie	Avillard cloch			Massieu				
DATE	1 au 8	28 08	31 08	04 09	10 09	14 09	21 09	25 09	28 09	01 10	05 10	22 10
ADELMI FRANCOISE	X				X							X
ADELMI ROBERT	X				X							X
ANZALONE JACQUES												
BATTARD SYLVETTE	X											X
BECCHIS MAXIME							X		X			X
BELLOT JEAN PAUL	X											
BELLOT MADELEINE	X											
CAIX CLEMENT					X					X		X
CALABRIN CLAUDE									X			X
CASIMIR MICHEL										X		
CHAPTAL BRIGITTE			X			X	X	X	X		X	X
CHAPTAL DANIEL		X	X	X	X	X		X	X			X
CHARDONNEREAU F.		X							X		X	X
CHARMET JEAN PIERRE												
CLAIREAU JOSETTE						X	X	X			X	X
COEUR GILBERTTE												
CONSTANTIN ANDRE												
CONSTANTIN HUGUETTE												
CORRE JEAN PAUL										X		X
DUBOIS LAURENT		X										X
DUBOIS MYRIAM		X										X
FAVERGEON ALAIN							X					X
FAVERGEON YVETTE							X				X	X
FOURNIE ANNE						X	X					
GIRERD POTIN CHANTAL						X						X
JARRIGE PASCAL		X	X	X	X				X		X	X
JOUIN CHRISTIAN			X									
MACCARI EDITH		X	X		X			X	X			X
MAKSUD ROSE											X	
MOREAU CLAIRE			X	X		X	X				X	X
MOULIN ANNICK	X						X		X		X	X
MOULIN JEAN CLAUDE	X											X
MOUTON LUCETTE								X	X		X	X
MOUTON JACQUES					X	X		X	X		X	X
OLLIER FRANCOIS		X										
PIROIT GISELE												
QUINTON JEAN BERNARD		X								X		X
QUINTON DOMINIQUE		X										
RAMAIN LUCIEN												X
ROLLIER BRIGITTE												X
ROLLIER PATRICE												
SAVOYE PATRTRICK										X		X
SENTURIER DENISE												X
SENTURIER MICHEL					X							X
TALIN ELIANE												
TALIN MAX							X					
VANNIER RENAUD	X											
VILLAND JACQUES							X					
VILLAND YVETTE							X					
nb.de participants	8	9	6	3	8	7	11	6	10	5	10	30

RANDO EXTERIEURES

SORTIES FAMILIALES

20ème.RANDONNEE DE LA PLANTATION DES OIGNONS

RESULTATS DEFINITIFS

Nombre total de participants : 639 Dont 133 féminines et 3 moins de 18 ans.

Nombre de Cyclos en tandem : 1 (dont 0 tandem avec non voyant à l'arrière)

Nombre de licenciés FFCT : 507

Autres fédérations ou associations (FFC, UFOLEP, etc) : 67

Nombre de non licenciés : 94

Nombre total de clubs : FFCT = 67

<u>Club (38) le plus représenté au prorata du nombre de licenciés</u> :

- **1 :CYCLO PONTCHARRA avec 34 participants sur 45 Licenciés. Challenge Robert Lefebvre du C.A.G.**
- **2:ALEC ECHIROLLES avec 46 participants sur 71 Licenciés. Coupe : Conseil Général**
- **3: C. C. DE GIERES avec 34 participants sur 50 Licenciés. Coupe : Municipalité de Goncelin**
- **4: C.T. GRENOBLOIS avec 25 participants Coupe : Municipalité de Bernin**
- **5 : MEYLAN CYCLO avec 28..participants. Coupe : Crédit Agricole**

<u>Club ayant Le plus de féminines</u>

- **6 : A.L. CYCLO ARCLUSAZ avec 6 participantes. Coupe : Conseil Général**
- **7 : ALEC ECHIROLLES avec. 11 participantes. Coupe : Ligue Rhône Alpes**

<u>Club le plus représenté hors département :</u>

8 : Cyclos Randonneurs Thononnais avec. 10 participants. Coupe : Municipalité de Benin

9 : Cyclotourisme Mauriennais avec 4 participants Coupe : Ligue Rhône Alpes

<u>Club le plus éloigné</u> :

10 : Cyclotouristes Albertvillois avec 6 participants. Coupe : Crédit Agricole

- **la plus jeune : Napoléoni Maryse du C.C.Claix Coupe : Municipalité de Goncelin**
- **le plus méritant : Michel Laurent du C.T. Grenoblois Coupe : Club Cyclo de Goncelin**

ROULEZ…VOUS ECRIVEZ

Cycler en faisant du Tourisme = CYCLOS DECOUVERTES EN NORMANDIE

A la Semaine Fédérale 2011 à Flers

Par Annick et Jean-Claude MOULIN

Après un arrêt à Saumur où nous avions particulièrement apprécié notre 1ere Semaine Fédérale en 2008, route vers Flers avec pause déjeuné en terrasse à Domfront sous un soleil resplendissant.

Notre chambre d'hôtes se trouvait à St Jean-le-Blanc à environ 28 km de Flers, dommage car c'était charmant, dans une belle demeure tenu par des Alsaciens forts chaleureux.

Samedi, dès notre arrivée, après les formalités d'usage, nous sommes allés découvrir le village fédéral.
Après la visite guidée de la charmante ville de Flers, nous avons suivi la cérémonie d'ouverture de la SF sous un soleil de plomb. Mais oui, il peut faire très très chaud en Normandie !

Lundi, les choses sérieuses commencent : visite du bocage Athisien au départ de la Carneille avec arrêt à plusieurs sites marqués par le Protestantisme. Matinée cool mais mes ennuis ont commencé avec la montée à St Philbert l'après-midi. Dommage car c'était un très joli village avec une très jolie vue sur les méandres de l'Orne suivi du point de vue des Roches d'Oëtre. Heureusement, les collègues ont apprécié cette 1ère difficulté.

Mardi, départ de Durcet pour la visite du Houlme avec arrêt à l'Eglise vivante et parlante de Menil-Gondouin magnifiquement restaurée en 2006. Nous avons eu un aperçu de la vraie SF car nous avons dû traverser le flot ininterrompu des cyclos. C'est vraiment impressionnant. Nous avons fait route vers le lac de Rabodanges pour notre pause sandwich.

Mercredi ; Mines de Fer au Pays de Lancelot. Départ de Banvou. Après un exposé sur l'histoire de la Mine au Pays de Lancelot, nous avons pu voir 2 fours à griller identiques à celui de St Pierre d'Allevard. Après la traversée de la forêt d'Andaine, nous sommes arrivés à la jolie station thermale de Bagnoles de l'Orne où nous avons pris notre pique-nique au pied du château de la Roche.

L'après–midi, arrêt à la Tour de Bonvouloir et au beau village classé de Dompierre après avoir traversé la forêt où quelques cyclos ont fait la cueillette de très gros ceps.

Jeudi, jour du traditionnel pique-nique. Une pluie battante est arrivée pour nous rappeler que nous étions en Normandie. Nous nous sommes rendus à Domfront en voiture après un arrêt à l'Abbaye de Lonlay. Que de pluie ! Que de déceptions pour les associations Domfrontaises qui s'étaient vraiment beaucoup investies avec le début des Fêtes Médiévales !

Vendredi : La Suisse Normande. Toujours une pluie battante du style crachin breton. J'ai accompagné mon époux à Pontécoulant dans le Calvados et suis retournée lâchement lire. Trop de pluie et que de montées ce jour-là ! Apres la pause déjeuné, nous avons visité le Musée du Chemin de Fer miniature. Il y a des personnes vraiment passionnées.

Samedi : Au pays des Chouans. Encore la pluie et glacée cette fois. Nos courageux cyclos ont pris la route pour visiter différents sites connus de l'histoire des Chouans. Je les ai rejoints à midi à Tinchebray, lieu de la dernière

visite de la SF. Suite aux mauvaises conditions de sécurité, le circuit s'est arrêté là.
Nous avions décidé d'être spectateurs pour le défilé de clôture de cette SF 2011. Nous avons été très émus de voir tout le groupe des bénévoles défiler. Nous avons bien aperçu deux visages connus dans cette foule immense de cyclos. Cela valait le détour.

Bien sûr, un Merci tout particulier au globe-trotter cyclo Carlos et à Joëlle, Alain et Jean-Claude pour leur gentillesse et disponibilité.
A l'année prochaine à Niort où le relief me sera plus favorable.

Nous avons profité d'être en Normandie pour continuer notre périple et nos visites découvertes par Caen, Bayeux, Arromanches, Ste Mère l'Eglise (lieu du débarquement) et le tour de la presqu'ile du Cotentin. Une bien jolie région également. Il est vrai que nous sommes plus à l'aise en voiture que sur notre vélo.

Une approche différente de la Semaine Fédérale (SF)

Par Sylvette Battard

Après les SF de Saumur et St-Omer, nous voilà donc cette année à Flers dans l'Orne. La motivation de ce déplacement est essentiellement touristique, la découverte d'une région qui me semblait loin et que je n'aurai peut être pas intégrée dans un circuit vacances sans cette occasion.

Mais cette année, je voulais également approcher cette SF par le biais des cyclo-découvertes, fréquentées par certains VPT du club et qui n'en font que des louanges. Il faut bien le dire, je partais avec quelque a priori. Mais, curieuse et avant de rester figée dans mon idée, j'ai testé !!

Effectivement, les cyclo-découvertes proposées dans le cadre de la SF rejoint tout à fait l'esprit de notre groupe VPT du club : convivialité, vitesse adaptée, petits groupes d'une vingtaine de personnes chacun, nombreuses pauses pour la découverte de sites originaux (culturels, géographiques, gastronomiques, ludiques….), encadrement par 3 bénévoles dans chaque groupe (ce que nous n'avons pas).

Mais, car il y a un mais, je n'ai pas retrouvé l'ambiance des circuits en étoile de la SF :

- Pas de rendez-vous au départ du village fédéral qui, malgré la cohue, sont festifs,
- Pas le fond sonore des cales qui s'enclenchent dans les pédales lors de ces départs groupés,
- Pas de participation aux ravitaillements (je le concède, les ravitaillements ne sont pas toujours très bien organisés, mais ça fait partie de la SF), puisque les cyclo-découvertes sont « hors boucle »,

- Pas ces rencontres ou interpellations des uns et des autres sur la route à la vue de nos maillots respectifs….

Maintenant, quand on me parlera de cyclo-découverte, je saurai à quoi m'en tenir.
Pour résumer, c'est bien mais pour ma part, j'ai apprécié de pouvoir rejoindre la « vraie semaine fédérale » en roulant sur les circuits proposés !!

J'ai également « testé » une autre activité ouverte aux cyclos et aux non cyclos (avis aux licenciés qui ne pédalent pas !) : les randonnées pédestres : prises en charge par un accompagnateur de la Fédération Française de Randonnées, elles nous permettent de découvrir la région, avec des points remarquables. Les transferts se font en car au départ du centre-ville.

La randonnée qui a fait l'unanimité cette année a été la traversée de la baie du Mont St Michel, puisque début août correspondait aux grandes marées.

Cette possibilité de rando pédestre m'a permis de faire un bon compromis avec mon mari qui ne roule pas et de partager ces journées de marche avec lui.

Un panachage de ces trois activités me permet d'envisager d'autres SF : pas trop de vélo, pas trop de marche, juste ce qu'il faut pour une bonne première semaine de congés payés !!

Sécurité **«bien ordonnée commence par soi-même»**

Par Michel Casimir

Quelques réflexions personnelles sur la sécurité dans notre pratique du vélo pour ce numéro des Rayons du Grésivaudan qui inaugure une nouvelle saison.
Elu dans l'exercice précédent, délégué à la sécurité, je me suis dès le début interrogé sur l'utilité de cette fonction au sein d'un club comme le nôtre et surtout après la catastrophe du 6 mars 2010 qui nous a vus effondrés auprès de notre ami agonisant sur le bord de la route. Je pense que les présents gardent encore ces images dans une mémoire renouvelée à chaque passage à Saint Vincent. A ce moment-là il ne fallait pas être « délégué » mais seulement compétent en réanimation, merci à Jean Pierre de l'avoir été et d'atténuer par son action notre désarroi.
Au-delà de ces circonstances extrêmes, il y a une pratique de la sécurité à chaque sortie collective, la question ne se posant plus quand on roule en solitaire. Le délégué n'est pas là pour faire le gendarme et c'est parfois difficile de rappeler qu'on prend des risques à rouler de front, d'être trop au milieu de la route ou de perdre un peu de vigilance sous l'effet de la fatigue. Toute sorte de comportement qu'on a tous à un moment ou à un autre et qui, assez souvent, se termine par des échanges de « noms d'oiseaux » avec les automobilistes. Des oiseaux qui ne sont pas répertoriés dans les traités d'ornithologie, les plus fréquents étant « HO !...nard ! » ou bien ce sont des « vieux …ons » qui parfois deviennent « sales…ons » chacun évacuant son trop plein d'adrénaline à sa façon ! Echanges inutiles puisque, chacun sait que dans la compétition auto/vélo c'est toujours l'auto qui gagne !
Tout ça pour dire que la sécurité est d'abord une question individuelle et que c'est en pensant à sa propre sécurité qu'on assurera la sécurité du collectif et pour cela je pense qu'il n'y a pas besoin de « délégué » !

Nous avons la chance d'être dans un club à taille familiale et chacun dans la « famille » peut proposer une idée, une activité ou la participation à une formation comme nous l'avons fait cette année avec les techniques de réanimation et de maîtrise du vélo suite à une initiative de Rose. S'installer dans une société ultra sécuritaire c'est déresponsabiliser les individus et surtout que c'est la faute des autres si on a un problème. Même dans le vélo on peut avoir une pratique citoyenne !
Bonne route à tous !

Un sourire en guise de conclusion avec cette modeste adaptation dont chacun reconnaitra l'origine ! Il est si bon de s'arrêter à La Fontaine !

Le coach ou la mouche

Dans un chemin montant, tortueux, malaisé
Et de tous les côtés au soleil exposé
Six forts cyclos veulent passer une bosse
Femmes, jeunes vieux et vieux jeunes, tous étaient fourbus
Le groupe suait, soufflait, était rendu.
Une mouche survient, et des cyclos s'approchent
Prétend les animer par son bourdonnement
Pique l'un, pique l'autre et pense à tout moment
Qu'elle fait aller la machine
S'assied sur le guidon, sur le nez du coach
Qui dès que le groupe chemine
Et voie les gens marcher
S'en attribue uniquement la gloire
Va, vient, fait l'empressé, il semble que ce soit
Un sergent de bataille allant à chaque endroit
Faire avancer les gens et hâter la victoire.
La mouche en ce commun besoin
Se plaint qu'elle agit seule et qu'elle a tout le soin
Qu'aucun n'aide aux cyclos à se tirer d'affaire.
Après bien du travail, le coach arrive en haut.
Respirons dit la mouche puis le coach aussitôt
J'ai tant fait que nos gens sont enfin dans la plaine,
Ca messieurs vous avez de la veine.
Ainsi qui de la mouche ou du coach empressé
A conduit les affaires
Les cyclos partout ont fait le nécessaire
Mouche, coach et cyclos ont les efforts partagés.

CYCLOTOURISTES…
L'accident n'arrive pas qu'aux autres.
La vie est trop courte pour lui porter atteinte, préservons-la
Un comportement responsable évite
d'être victime ou auteur d'un accident.

Le Délégué Sécurité Club

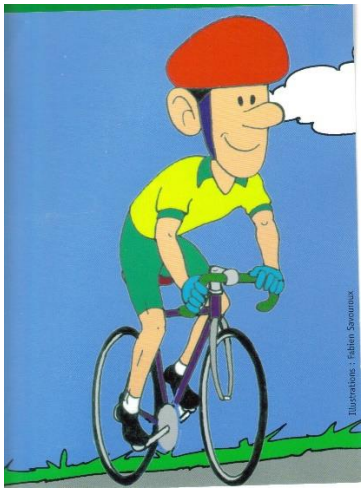
Extrait du guide « Délégué Sécurité Club » édité par la FFCT

Le rôle du Délégué Sécurité « Club »

- **Il veille sans cesse à l'application des consignes de sécurité lors de manifestations, de randonnées ou de sorties club.**
- **Il rappelle les règles élémentaires du Code de la route et avec diplomatie il essaye de les faire respecter en toutes circonstances.**
- **C'est un auxiliaire précieux pour le président de son club, il l'épaule dans le domaine de la sécurité (établissement des parcours, fléchage, signalisation et consignes de sécurité)**
- **Il s'appuie et s'informe auprès du *Délégué Départemental à la sécurité.***
- **En cas d'accident, il s'assure de la rédaction de la fiche et de la déclaration d'accident et de sa transmission.**
- **Il entretient des relations avec les élus locaux et les services techniques de la voirie…**
- **Il signale les imperfections de la chaussée lorsqu'il en a connaissance.**
- **Il détient le dossier assurances club**
- **Il assume son rôle comme bon lui semble et suivant sa disponibilité dans tous les domaines concernant la sécurité des cyclotouristes**

IL EST LE BIENVENU
C'EST LE MAILLON INDISPENSABLE
POUR FAIRE PROGRESSER LA SECURITE
DANS NOTRE ACTIVITE DE VELO PLAISIR

Il n'est pas le « gendarme » du club !



ASSURANCES F.F.C.T.

Nous proposons la licence FFCT (**F**édération **F**rançaise de **C**yclo**T**ourisme) liée avec une assurance « Mutuelle du Mans Assurances » qui permet de bénéficier d'un choix simple dans les garanties.

Du changement sur les Assurances depuis 2010

Tout augmente, vous l'avez remarqué. La FFCT ne déroge pas à la règle.
En l'occurrence les tarifs 2011 ont subi une légère hausse. La nouvelle formule « petit braquet plus » attire certains cyclotouristes.

- avec la formule «**PETIT BRAQUET** » et « **PETIT BRAQUET + »** aux garanties de base (responsabilité civile, défense pénale et recours) sont ajoutées d'autres garanties (accident corporel, assistance rapatriement, dommage au cardio-fréquencemètre et casque)
- avec la formule « **GRAND BRAQUET »,** en plus des garanties du Petit Braquet, d'autres garanties sont ajoutées (dommages au vélo, au GPS, équipements vestimentaires,)
- A noter qu'il existe également la formule « **MINI-BRAQUET »** qui bénéficie uniquement des garanties de base (responsabilité civile, recours et défense pénale). **Nous la déconseillons**. En effet, pour 2 € de moins, vous n'avez pas les garanties du Petit Braquet auxquelles nous avons le plus souvent recours en cas de chute individuelle ou collective...

Garanties	**Mini-braquet**	**Petit-braquet**	**Petit-braquet +**	**Grand-braquet**
Responsabilité Civile	**oui**	**oui**	**oui**	**oui**
Recours et défense pénale	**oui**	**oui**	**oui**	**oui**
Accident corporel	**non**	**oui**	**oui**	**oui**
Assurance rapatriement	**non**	**oui**	**oui**	**oui**
Dommages au casque	**non**	**oui**	**oui**	**oui**
Dommagescardiofréquencemètre	**non**	**oui**	**oui**	**oui**
Dommage au vélo	**non**	**non**	**non**	**oui**
Dommages au GPS	**non**	**non**	**non**	**oui**

- **La souscription de garanties supplémentaires est possible** en indemnités journalières et en capitaux « invalidité permanente et décès » ainsi que le **vol total du vélo**. Contactez le Président.

Bulletins d'adhésion pour adultes et familles et reconnaissance d'information sur les assurances seront à télécharger sur le site du club : goncelin-cyclo.fr et à remettre au club en 2012.

IMPORTANT : Les Cyclo-sportives et la compétition ne sont pas couvertes par la licence FFCT

En cas d'ACCIDENT :

- **Contacter le Président et le Délégué Sécurité**
- Déclaration à remplir dans **les 5 jours** ouvrés.

Si vous êtes victime d'un accident à plus de 50 Km de votre domicile, MONDIAL ASSISTANCE peut intervenir. En ce cas, n'hésitez pas à appeler (en indiquant le N°de contrat : 1 206 000
« Mutuelles du Mans Assurances ». **En France : le 08 00 00 61 53** (numéro vert)
De l'Etranger : le 01 40 25 52 55 (PCV accepté)

TOUTES A PARIS EN 2012

Rassemblement à Paris du plus grand nombre possible de femmes pratiquant de façon régulière, ou occasionnelle la bicyclette.

Quand ?
16 septembre 2012

Où ?
Place Joffre (prolongement Champs de Mars)

Informations récentes du CoDep 38 et de la Ligue Rhône-Alpes

Il y a environ 70 "intentions de participer "pour 47 places (sur 200 pour l'ensemble de la Ligue) attribuées à l'Isère.

A l'heure actuelle les hommes ne pourront pas participer au voyage, faute de places.

Le Voyage Itinérant organisé par la Ligue partira de Bourgoin- Jallieu le Lundi 2 Septembre 2012 pour atteindre Viry-Châtillon (92) le Samedi 15 Septembre. L'organisation de la journée du Dimanche 16 Septembre vers et à Paris est prise en charge par la FFCT. Le Comité Départemental a prévu un départ de Grenoble via Bourgoin le Dimanche 14 Septembre.

Le retour de Paris via Bourgouin-Jallieu se fera en car avec remorque à vélos le soir du Dimanche 16 Septembre. Arrivée prévue dans la nuit de Dimanche à Lundi.

Le bulletin d'inscription au Voyage Itinérant organisé par la Ligue Rhône-Alpes sera diffusé aux clubs le 2 novembre : chaque participante devra remplir et signer son bulletin qui l'engagera à respecter le cahier des charges joint au bulletin, elle devra joindre le règlement de 150 € à l'ordre de la Ligue, il faudra aussi indiquer le nom de votre équipière de chambre pour une chambre à 2 lits et/ou à 3 lits, les participantes devront être prêtes à partager le même lit dans certains hébergements.

Après la clôture des inscriptions, fin novembre, vous recevrez une confirmation d'inscription ou l'avis que vous êtes sur liste d'attente.

Seront à la charge des participantes : les frais administratifs FFCT (3 €), le pique-nique du dimanche (10 €) et l'hébergement du lundi au dimanche, soit 350 €.

L'hébergement du dimanche soir à Bourgoin est facultatif et devrait être pris en charge par le Codep, l'achat du maillot TAP (30 €) est aussi facultatif.

Le Mercredi 2 Novembre, comme annoncé, les bulletins d'inscription et le règlement de l'organisation ont été envoyés au club, qui les a transmises à chaque féminine pré-inscrite : *Mado Bellot, Brigitte Chaptal, Edith Maccari, Claire Moreau, Lucette Mouton et Gisèle Piroit* Elles devront accompagner leur demande d'inscription définitive d'un chèque de 150 € à titre d'arrhes. Un envoi groupé sera adressé à la Ligue Rhône-Alpes dès le 8 Novembre.