



SOMMAIRE :

Première randonnée
le 4 mars à Guilherand Granges

Stage animateur des
28 janvier 25 février
2012 à Aubenas

Journée rencontre
des clubs le 31 mars
au Pouzin

Conférence santé le
20 avril 2012 à Guilherand Granges

Le Ruban bleu FFCT
remis au Conseil
Général de l'Ardèche

Brevet de 200 km à
allure régulée,
samedi 21 avril 2012

Les cyclos ardéchois

NUMÉRO 2

MARS 2012

Première randonnée le 4 mars à Guilherand

Le 4 mars les Cyclotouristes Grangeois ont ouvert la saison des randonnées cyclistes ardé-

choises par leur Brevet Hivernal. Avec une météo favorable pour la saison ce sont 161 cyclistes qui ont pris le départ de cette 31^{ème} édition pour les deux parcours de 40 et



78 kms. Les récompenses ont été remises par le Maire de Guilherand Granges. Le challenge Romero a été attribué pour la 3^{ème} année consécutive au club de Saint Péray. Le club de Guilherand vous donne rendez vous le mercredi 6 juin 2012 pour leur Rallye des Cotes Vivaraises où vous seront proposé 4 parcours de 20 – 60 –90 ou 130 kms sur les belles routes d'Ardèche. Merci à Marie France Pradon et Gilbert Eydalène pour ce compte rendu.

[Plus d'infos sur le site du club](#)

Stage animateur des 28 janvier et 25 février 2012 à Aubenas

Dix personnes ont participé au stage animateur qui a pour objectif de former des animateurs de randonnée en club

ou des accompagnateurs d'enfants dans les écoles cyclo, en binôme avec un initiateur ou un moniteur de



cyclotourisme. Cette formation fédérale est le premier niveau du cursus de formation des éducateurs. Ce stage comme chaque année depuis 2008, a été assumé par 4 moniteurs et instructeur ardéchois. Les stagiaires ont pratiqué la conduite de groupe, la maniabilité, la mécanique, la lecture de carte. Le 2^{ème} jour, ils ont organisé la sortie VTT, réalisée avec des jeunes de l'école du club d'Aubenas-Vals. Également pendant cette session, des temps d'échanges ont permis à chacun de partager les expériences de tous.

Contact - Renseignements
jeanmarcdebard@aol.com

Journée rencontre des clubs le 31 mars au Pouzin



Voici le programme de cette journée du 31 mars : la matinée sera consacrée aux débats et échanges sur divers sujets proposés par les clubs ou le Codep, ensuite nous partagerons tous ensemble un repas offert par votre comité puis nous irons pédaler sur un circuit d'environ 40 km en empruntant la piste cyclable avec la nouvelle passerelle sur la Drôme. Chaque président de club a reçu une invitation détaillée.

Nous vous invitons à venir participer à ce sympathique moment d'échange et de partage entre clubs ardéchois.

Merci de nous confirmer au plus tard pour le vendredi 24 mars les nom et fonction des personnes qui seront présentes à cette réunion

Conférence santé le 20 avril 2012 à Guilherand Grange

Elle sera animée par le docteur Le Van, médecin de la fédération dans la soirée du 20 avril sur une durée d'environ 2h30. Au programme un diaporama cyclo-santé de 50 minutes avec les thèmes suivants : les avantages de l'activité physique, les risques, les facteurs de risque cardiovasculaire et la visite médicale préconisée. Questions-réponses sur ces thèmes. Ensuite 2 diaporamas de 30 à 40 minutes. Un premier sur les accidents cardiovasculaires à la FFCT et comment y remédier et quelle prévention à envisager. Puis un second sur l'utilisation du cardiofréquencemètre : A quelle "vitesse ou allure" faut il rouler et sur la boisson et l'alimentation du cyclo. Séance de questions-réponses sur ces thèmes et pour clôturer la soirée le verre de l'amitié.

Nous comptons sur votre présence

Le Ruban bleu remis au Conseil Général de l'Ardèche

La FFCT attribue annuellement, sur proposition des clubs, comités départementaux ou ligues régionales, des récompenses appelées

« ruban bleu » aux organismes ou collectivités qui mettent en place des actions favorisant la pratique du vélo et en particulier sur le volet sécurité. Cette année, notre comité départemental a proposé de récompenser le Conseil général de l'Ardèche pour l'aboutissement du schéma départemental en faveur du vélo, dossier diffusé en avril 2011, mais aussi

par la concertation constructive qui s'est instaurée entre la direction des routes du CG et notre comité. Lors de l'AG de la FFCT le 10 décembre à Grenoble, c'est Denis Lacombe chargé des sports au

Conseil Général de l'Ardèche qui a reçu ce trophée. Puis le 20 décembre une cérémonie présidée par le 1er vice président



Hervé Saulignac a eu lieu à hôtel du département en présence de Jean Aurenche fondateur du Codep07, de Jean Marie Robert et Michel Chambonnet, de Jean Louis Cettier président du Codep FFC, de

Gérard Mistler, l'ensemble du personnel et y compris " les cadres" du service des routes. Jacques FOURNA président national de la commission de sécurité a délivré un message aux élus présents. Pour nous , comme pour le CG ce fut un moment fort. Cela crédibilise fortement le travail engagé par nous et tous les élu(e)s présents nous accordent le plus grand sérieux sur des missions qui sont les nôtres.

Brevet de 200 km à allure régulée, samedi 21 avril 2012

Ce brevet est organisé par le Comité départemental de Cyclotourisme de l'Ardèche et plus spécialement par Alain Bayle avec le soutien de son club du Teil. Il est agréé par la FFCT et inscrit au calendrier « Où irons-nous ? ». Le but est de permettre à n'importe quel cyclo, même peu expérimenté (mais suffisamment entraîné) de se lancer sur une longue distance sans trop d'appréhension. **Il constitue aussi un bon moment de**

Le départ est fixé à 7h00 au Teil pour un retour prévu vers 18h00. Première pause en matinée à Bidon puis à Ruoms pour le repas. L'après midi une pause est prévue à Vogué. Circuit de 200 km en 9 h 00 (moyenne : 22 km/h). Les difficultés (2060 m de dénivelé) sont assez bien réparties sur les 4 tronçons de longueur à peu près identiques. Horaire calculé hors arrêts. Repas de midi au choix en brasserie ou tiré du sac. Temps total : 11 h 00,



convivialité et permet aux cyclos venus de différents clubs de se retrouver avec plaisir en début de saison. D'ailleurs, certains reviennent régulièrement .

Arrêts : 2 h 00, Temps de roulage : 9 h 00

Organisation/Contact : Alain Bayle

Tél : 04 75 49 23 12

Courriel : : alain.bayle2@wanadoo.fr

Cette lettre électronique est aussi la votre !

Vous souhaitez annoncer une manifestation, faire connaître une initiative prise par votre club, réagir sur un sujet relatif au cyclisme, etc...

Envoyer moi votre article pour une publication dans la prochaine édition du mois de mai.

Contact : Michel Lhardy 04 75 07 72 04 - courriel : michel.lhardy@gmail.com