CYCLISME PLAISANCE

Cyclisme Plaisance

Livret d'accueil

Cyclisme Plaisance

Association affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme

Chers membres,

L'encadrement de notre association a le grand plaisir de vous accueillir et vous souhaite la bienvenue au sein de notre association ***Cyclisme Plaisance***.

Soyez assurés que vous y rencontrerez le meilleur accueil. N'hésitez pas à poser des questions afin de réussir au mieux votre intégration.

L'équipe du conseil d'administration et les responsables techniques seront enchantés de vous renseigner et de vous faire découvrir tous les attraits de cette belle discipline sportive qu'est le cyclisme en groupe.

Vous trouverez, au ***Cyclisme Plaisance,*** le sérieux, l'écoute, que vous soyez un cycliste confirmé ou débutant et toute la convivialité qui doit accompagner une activité sportive de loisir.

Une bonne intégration ne peut réussir que si l'on partage les valeurs de notre association insufflées par les équipes dirigeantes.

Nous vous recommandons, afin de vous imprégner encore plus de ces valeurs, de lire attentivement le règlement intérieur et les statuts du club.

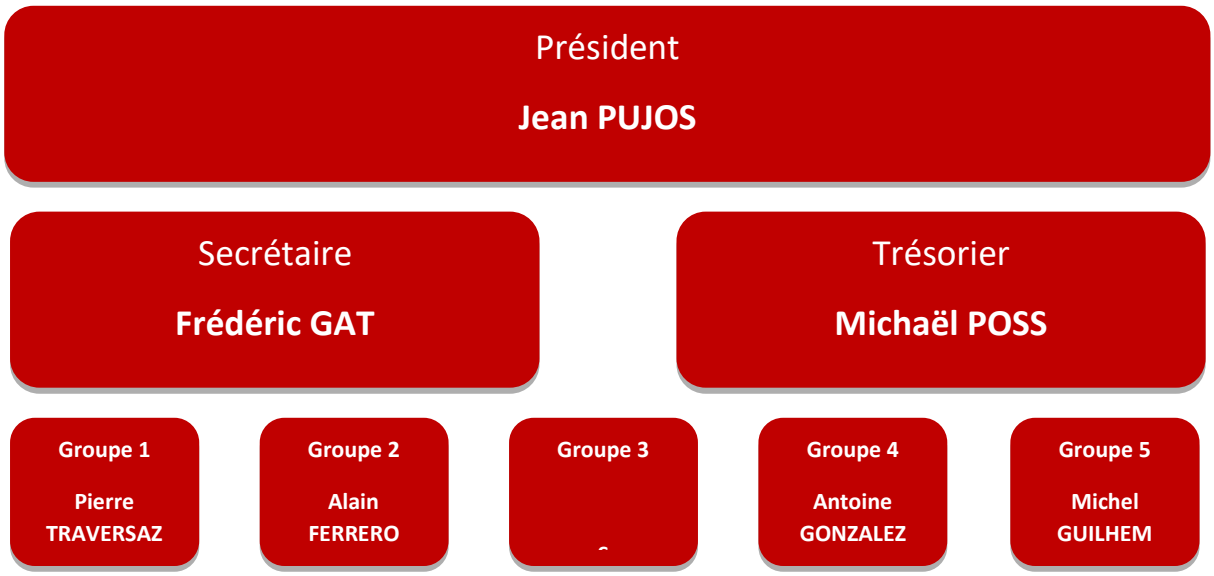
Nous souhaitons que chacun éprouve du plaisir en notre compagnie.

La convivialité, le partage et l'accueil, sont les piliers de notre association.

L'équipe Cyclisme Plaisance

Conseil d'administration 2025

Le vote en Assemblée Générale, par l'ensemble des adhérents, a permis de constituer un Conseil d'Administration suivant détail ci-après :



L'encadrement des sorties est assuré par les responsables de groupe. A défaut, leurs adjoints ou les responsables techniques. Ils assureront le fonctionnement des groupes (circuits, allures, sécurité…). Ils sont aussi le lien entre les adhérents et le Conseil d'Administration de l'association.

Au sein de l'association, outre les responsables de groupe, des adjoints ont été nommés:

- Groupe 1 : Pierre Traversaz / adjoints : Xavier Darles / Jérôme Labarthe
- Groupe 2 : Alain Ferrero/ adjoint : Jean Marc Lebeau /
- Groupe 3 :
- Groupe 4 : Antoine Gonzalez / adjoints : Claude Pujol / René Farrando / Daniel Faure / adjoint : Patrick Orvoen
- Groupe 5 : Michel Guilhem

Il est essentiel de bien choisir son groupe pour la cohésion des pelotons. Se renseigner, avant le départ, des vitesses, des distances et des difficultés proposées par les responsables. Penser que pédaler, pendant 3 heures, 4 heures ou plus, exige une bonne condition physique et une bonne endurance.

Il est important, pour chacun de bien se situer, **dès le départ**, en fonction de son état de forme et de ses capacités. En cas de méforme, on ne doit pas s'engager dans un groupe qui ne lui correspond pas, même si habituellement on fait partie de ce groupe. Nous vous rappelons, que dans des conditions climatiques

normales, sur des circuits avec difficultés moyennes, les vitesses pratiquées par les groupes sont sensiblement les suivantes. Ces indications sont des bases et peuvent être exceptionnellement adaptées.

Groupe 1 : 30 km/h, groupe 2 : 28 km/h, groupe 3 : 26 km/h, groupe 4 : 23 km/h, groupe 5 : 20 km/h

Départs randonnées, jours & horaires

Les randonnées organisées par le club sont réservées aux adhérents. Le départ est en principe sur le parking du complexe Monestié. **Il est interdit à toutes personnes étrangères à l'association non accompagnées par un membre du club à jour de sa cotisation de se joindre à nos groupes.** Pour des raisons organisationnelles ou de sécurité, le conseil d'administration ou les responsables de groupe peuvent modifier les lieux de départ et le nombre de groupes en concertation avec les adhérents présents.

Concernant les modifications exceptionnelles et les annulations des randonnées, celles-ci feront l'objet d'un mail à l'attention de tous les membres.

Des sorties sont organisées toute l'année. Elles sont en général prévues les dimanches et jours fériés, les mardis et les jeudis. Des randonnées longue distance et montagne sont proposées le samedi. Le détail de toutes ces organisations est mentionné dans le calendrier établi en début de saison.

Il est préférable de se présenter 10 minutes avant l'heure indiquée. Le départ se faisant à l'heure précise mentionnée dans le calendrier qui vous a été communiqué avec le dossier d'inscription.

Informations sécurité

Sécurité sur la route

La sécurité nous concerne tous. Nous empruntons des routes communales, départementales ou nationales et devons partager l'espace avec les autres usagers de la route. Nous devons appliquer et respecter le code de la route et toutes les règlementations locales.

La pratique de notre activité se faisant en groupes, nous devons veiller à notre propre sécurité et celle de nos collègues.

En toutes circonstances, nous devons respecter les consignes du responsable de groupe ou de l'animateur sécurité.

Le vélo

- Contrôler l'état de sa bicyclette, principalement les freins.
- Vérifier l'état de ses pneus.
- S'assurer de la bonne tenue des bidons dans les porte-bidons.
- Si vous n'êtes pas sûrs de l'état de votre vélo, n'hésitez à le faire vérifier par un professionnel ou par un collègue ayant des connaissances suffisantes en la matière.

Les équipements

- Dans notre association, le port du casque est obligatoire.
- Il est conseillé également de porter des gants et des lunettes de protection.
- Un bon équipement vestimentaire, outre le confort, peut aussi apporter une protection supplémentaire en cas de chute.

La fédération FFCT ou FFVélo

L'association **Cyclisme Plaisance** est affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme.

Être licencié à la Fédération Française de Cyclotourisme dans un club, c'est bénéficier :

- de l'expérience d'une fédération qui sert depuis 1923 le cyclotourisme **(activité de loisir et de tourisme à vélo)**,
- de la possibilité d'effectuer des **randonnées à vélo (route et VTT)** allant de la **Cyclo-découverte** aux randonnées au long cours,
- d'une **assurance fédérale** avec différents niveaux de couverture,
- d'une **réduction sur le tarif de participation** à plus de 3 500 randonnées par an sur présentation de la licence,
- d'un accès privilégié auprès de nombreux établissements membres du "Club avantages" (hôtels, location de voitures ; vélociste, transport aérien).
- **de nombreux séjours organisés en France et à l'étranger,**
- de conseils et d'animations grâce à la compétence et à l'expérience des dirigeants des 3 200 clubs FFCT.

<u>Les plus</u>

Les licenciés peuvent aussi bénéficier :

- d'un tarif préférentiel pour l'abonnement au magazine "***Cyclotourisme***", (la revue mensuelle, reflet des activités de la fédération et de ses adhérents),
- d'un **calendrier national** "Où irons-nous?" regroupant les manifestations annuelles, réparties dans toute la France et adaptée à tous les niveaux,
- de plus de 200 itinéraires de randonnées permanentes proposées par les clubs pour découvrir leurs régions,
- de **guides pratiques gratuits** pour les abonnés à la revue et disponibles dans les clubs (guide du cyclotouriste, guide des bonnes adresses, catalogue des bases de VTT, catalogue séjours et voyages, catalogue boutique),
- de tarifs préférentiels pour l'hébergement et les activités au **gîte national "Les 4 Vents" à Aubusson d'Auvergne,**
- d'un choix de matériels, de vêtements et d'accessoires à la boutique fédérale et sur Internet,

- de stages de formations : mécanique, sport-santé, sécurité, animation,
- **d'un accueil spécifique jeune dans les écoles de cyclotourisme.**

Les tarifs FFCT

Ils sont adaptés (adulte, famille, jeune, école-cyclo) et différents pour une adhésion dans le cadre d'un club. Les licences sont annuelles à partir du mois de janvier, toutefois, une licence prise à partir de septembre sera valide jusqu'en décembre de l'année suivante pour les personnes prenant une licence à la FFCT pour la première fois.

Votre cotisation

A chaque début d'année, afin d'obtenir une adhésion au sein de notre club, nous vous demandons une cotisation annuelle.

Celle-ci, collectée par notre association, se répartit de la façon suivante :

- La cotisation versée à la FFCT pour la licence : 30,00 €
- La redevance à l'assurance : variable suivant formule choisie
- La participation au ***Cyclisme Plaisance***: gratuite pour 2025

Participation aux activités extra sportives

L'association, afin de fédérer ses membres, leur offrir des moments de convivialité et promouvoir son rayonnement, organise des manifestations extra sportives. Pour que chacun de ces moments soient une réussite, les dirigeants du club ont besoin de votre participation. Nous comptons sur votre présence active à la vie de l'association.

Site du Cyclisme Plaisance

Notre club est doté d'un site internet. Pour y accéder vous pouvez vous connecter à l'adresse : ***https://cyclisme-plaisance.fr***

Sur ce site, vous trouverez les informations d'accueil. Après vos démarches d'adhésion à notre association, nous vous donnerons l'accès à l'ensemble des informations et propositions d'activités. Le site vous permet également, grâce à un forum, de communiquer avec les autres membres de notre association.

Mis à jour en permanence, nous vous incitons à le consulter régulièrement.

Contacts pour saison 2025

Président	Secrétaire	Trésorier	Animateur sécurité
Jean PUJOS	Frédéric GAT	Michaël POSS	Xavier DARLES
06.09.17.63.86	06.89.55.04.83	07.86.39.05.00	05.61.85.44.94
jean.pujos@orange.fr	fredovelo31@orange.fr	michlposs@gmail.com	xavier.darles@wanadoo.fr

Adresse postale:

Cyclisme Plaisance Mairie rue Maubec 31830 Plaisance du Touch