

BICLOU

Flash



Le bulletin trimestriel des Cyclotouristes Chambériens

Avril 2013

LA SECURITE A VELO
UN OBJECTIF POUR 2013

1933

80 ans

2013

Edito

Bienvenue à la découverte du premier Biclou Flash trimestriel de l'année 2013.

Ce bulletin doit être un outil d'information, de communication et d'échange entre tous les sociétaires. C'est pourquoi à partir de la prochaine parution (en juin) une page sera réservée à l'expression libre.

N'hésitez pas à nous adresser vos suggestions, remarques, récits et même «coups de gueule». Vous trouverez dans ce numéro :

- L'actualité sur la vie du club : Bourse, RDDS, voyages, sorties hebdo et rallyes.
- L'activité du comité avec les comptes rendus de ses réunions, sous une forme plus synthétique et peut-être moins rébarbative visant à l'essentiel.
- Des dossiers sur des sujets de fond :

le rajeunissement du club : avec des actions à la rencontre des étudiants et pour former des animateurs en vue d'une convention de pré-accueil en 2014.

La sécurité à vélo: la FFCT y accorde une attention toute particulière et nous devons tous être sensibilisés et motivés pour être exemplaires sur cette question.

Je voudrai terminer cet édito en évoquant notre prochaine RDDS du 8 mai qui, j'en suis persuadé, sera grâce à vous tous une réussite, mais elle le sera encore plus dans les années à venir si nous sommes de plus en plus nombreux à participer aux différents rallye et randos proposés par les autres clubs.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce Biclou et surtout un excellent début de saison à travers les activités organisées par le club ou dans vos escapades cyclos personnelles.



Votre Président : François BOURRIER

LA SECURITE

Réunion intersaison du 31 Janvier 2013

La question de la sécurité est une priorité pour la Fédération et le CODEP et le restera dans les années à venir. Les CTC vont s'intéresser aux pistes proposées. D'ores et déjà les clubs doivent recenser les accidents et leurs causes, même s'il s'agit d'une chute sans conséquence ni gravité afin d'établir des statistiques.

Cette question a déjà fait l'objet d'une présentation par Albert Catella, délégué à la sécurité des CTC, lors d'assemblée générale. Comme cela n'a pas été possible lors de la dernière AG de novembre 2012, cette réunion intersaison est l'occasion d'y revenir. Ce qui est dommage c'est que cela touche moins de monde.

Présentation par Albert Catella

Pour rouler en sécurité il faut un matériel en bon état et de bonnes pratiques.

LE MATERIEL :

Il faut le vérifier et pour cela une révision annuelle s'impose. C'est l'occasion d'inspecter l'état des pneus, câbles, patins de freins, jantes

Le blocage de roue doit être aligné sur la fourche (à l'avant) et sur le hauban à l'arrière.

La sonnette est obligatoire, d'autant plus que nous partageons les voies vertes avec d'autres usagers (piéton, roller : assimiler aux piétons, cavalier...).

Prévoir une couverture de survie.

De bonnes pratiques

Pour être efficace, notre sécurité doit répondre à 4 impératifs :

voir et être vu

respecter les règles

pouvoir et savoir communiquer

garder sa santé et sa forme physique.

VOIR ET ÊTRE VU :

En plus d'une lumière obligatoire de nuit et lorsque la visibilité est insuffisante.

- Les catadioptrés : avant et arrière ainsi que sur les roues.
- Le casque peut être muni d'un éclairage additionnel intégré et recouvert d'une matière réfléchissante

- Les éclairages additionnels (à pile ou produisant eux-mêmes un courant par induction)
- Les roll-straps : c'est une possibilité supplémentaire de « se faire voir ».
- Le rétroviseur.

LES REGLES DU CODE DE LA ROUTE A RESPECTER

- Sans signalisation spécifique, il est impossible de tourner à droite aux feux rouges.
- En zone protégée (circulation à 20 km/h) les piétons sont prioritaires.
- Téléphoner en pédalant est interdit (135 €) hormis avec une oreillette ou un kit mains libres : attention le risque d'accident demeure.
- Rouler sur le trottoir est possible pour les enfants de moins de 8 ans. Hors agglomération, le long d'une route pavée ou en réfection les vélos sont autorisés à y circuler à condition de rouler au pas s'il y a des piétons.
- Le gilet de sécurité de nuit ou bien de jour en cas de visibilité insuffisante est obligatoire (amende de 35 € si cette obligation n'est pas respectée).
- Ne pas rouler trop près de voitures en stationnement et ne pas remonter une file par la droite.
- S'il y a une ligne continue, la file indienne est obligatoire.

SAVOIR ALERTER ET S'IDENTIFIER

Surtout lors d'une sortie en solo, il faut avoir des papiers d'identité ou sa licence et noter des numéros de téléphone (si possible sur le dessus de la sacoche).

Le téléphone portable sera le cas échéant son premier serviteur (rentrer dans ses contacts des termes génériques : Epouse, Fils, Fille plutôt que des prénoms).

LA SANTE

Il faut :

- passer une visite médicale approfondie chez son médecin.
- avoir un cardiofréquencemètre.

La sécurité est une préoccupation actuelle de la FFCT, qui se doit de la répercuter au niveau des Ligues, des CoDep et des clubs.

Nous pourrions contribuer à l'améliorer, notamment par la connaissance des causes des accidents, encore faut-il qu'ils soient tous recensés.

Au niveau de la Ligue, 80 % environ de nos accidents sont imputables :
A notre manque de maîtrise individuelle (40 à 70 % des chutes).

☞ A notre manque de maîtrise en groupe : toucher de roue, ralentissement, rétrécissement, changement de direction (15 à 30 % de chutes).

☞ A titre d'exemple, le CoDep 01 a conclu que 87 % des accidents déclarés, survenus en 2012, sont imputables aux licenciés.

Mais on sait que dans tous les clubs, grand nombre d'accidents sans gravité ne sont pas déclarés pour diverses raisons.

Il est très important de déclarer toutes nos chutes avec ou sans dommages corporels ou dégâts matériels afin d'obtenir à l'avenir des statistiques plus fiables traduisant mieux notre comportement individuel ou en groupe dans nos sorties.

La feuille de déclaration d'accident se trouve sur le site fédéral. Le numéro d'identification et le code d'accès pour chaque licencié figure sur le document accompagnant la licence.

Merci de bien penser à signaler toute chute au club (délégué sécurité ou président). Vous contribuerez ainsi à faire progresser les réflexions et actions d'amélioration de notre sécurité à vélo.

Le constat actuel est que notre aisance individuelle ou en groupe à vélo et donc notre niveau de maniabilité reste limité pour beaucoup d'entre nous. Nous réalisons des milliers de kilomètres par an et pensons parfaitement piloter notre vélo. Mais sommes nous capables de le maîtriser en toutes circonstances, de rester attentifs aux points particuliers (rond-point, descentes etc...), de freiner très rapidement, d'éviter un obstacle, de ne pas prendre de risques compte tenu de nos capacités réelles de maniabilité, d'apprécier l'état de la chaussée mais également notre état de fatigue...

Pour nous améliorer dans ces domaines, la Ligue organise des stages « aisance individuelle et en groupe en vélo de route » dont les objectifs sont :

☞ Faire prendre conscience aux participants de leurs capacités de maniabilité afin de les améliorer, et les mettre en œuvre en situation.

☞ Apprendre à mieux maîtriser leur comportement en groupe en suivant des règles très simples.

Lucienne, qui a suivi ce stage en février nous en a fait le compte rendu.

Il y aura des possibilités d'inscription pour les personnes intéressées quand nous connaîtrons les lieux et les dates des prochaines sessions.

N.B. le contenu de cet article reprend en partie les infos communiquées par la Ligue.

STAGE D'AISANCE INDIVIDUELLE EN GROUPE (Vélo de route)

**Stage organisé par la Ligue Rhône-Alpes de Cyclotourisme le 9 février 2013,
Directeur Pédagogique : Claude Lenoble**

OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses réelles capacités en maniabilité afin de les améliorer
- Maîtriser son comportement en groupe

Pédagogie, maniabilité :

Un vélo se pilote, un vélo est un véhicule. Apprendre les bons mouvements à répéter pour la sécurité.

Apprendre l'équilibre, être capable de lever un bras, boire en roulant.

Contrôler sa vitesse en toutes circonstances.

En pratique, pour mise en situation, notre comportement par rapport aux autres et être conscients que nous devons penser à eux, exemples : rallyes, audax, randos...

Les chutes individuelles avec d'autres cyclos :

Chutes banales

Les bons réflexes : conserver une distance avec le cyclo qui précède et ne jamais se déporter sur le côté droit, risque de toucher de roue et chute garantis !

Descente, virages : pédale haute du côté intérieur au virage

Tourner à gauche : prévenir avant, technique centre de gravité du vélo.

Tourner à gauche : prévenir avant.

Être suffisamment habile pour ne pas chuter et ne pas mettre en danger les autres

Rester maître de son vélo.

Sécurité :

Réglage, vérification, position, gestion de l'effort.

Apprendre les bons mouvements à répéter pour la sécurité, exemples : la technique, centre de gravité du vélo.

Pédales automatiques : être capable de faire un décrochage rapide, pour les débutants apprendre à pédaler avec une pédale plate, sans cale-pied.

Apprendre à sentir son pied sous la pédale, «enrouler et tourner rond». Bien axer. Bien entretenir ses pédales et les ressorts (gravillons, terre, humidité).

Porter des vêtements visibles, une chasuble fluo est vivement conseillée.

Vérification du vélo :

Freins : savoir repérer les manettes de frein avant et arrière

Patins de freins en bon état.

Pneus : vérifier l'usure, hernie, silex incrustés qui sont la

cause de crevaisons

Dérailleurs (avant et arrière) qui fonctionnent bien, permettent un bon passage de vitesse.

Serrage de roue, équilibrage.

Pédales, direction, accessoires.

Veiller à la bonne position de la selle et du guidon.

Gestion de l'effort :

Echauffement, hydratation, récupération. En cours de route, adopter un rythme, essayer de le calquer sur le plus faible.

Le port du casque :

Le placer dans le bon sens (!), le rapprocher des sourcils, veiller à ce que les sangles soient bien tendues sous le lobe de l'oreille et sous le menton. L'achat d'un bon casque protecteur est important, un casque rond serait mieux qu'un casque trop profilé. Concernant les lunettes de protection, il est souhaitable de passer les branches sur les sangles du casque. En cas de chute pas d'enfoncement et de plaies au niveau de l'arcade sourcilière.

Accessoires

Sonnette dring/dring obligatoire.

Rétroviseur recommandé pour ceux qui ont des problèmes de cervicales.

Clignotant, éclairage (en zone d'ombre, tunnel)

Couverture de survie, double face.

Papier d'identité, infos, (groupe sanguin...) licence

Déplacements collectifs et individuels

Maîtrise de l'itinéraire : anticiper les difficultés pour éviter les hésitations et les erreurs de parcours.

Les bons gestes à définir, la gestuelle sera impossible si l'on roule trop vite :

- Ralentir : main à plat, geste lent sur une dizaine de mètres

- Stop : lever main gauche et freiner avec la main droite (frein arrière)

- Panneau Stop = pied à terre, attendre que tout le monde soit arrivé pour repartir sinon les autres pourraient être tentés de brûler le Stop de crainte de perdre le groupe.

Non respect du stop, chacun est responsable.

Signaler les dangers par la parole, faire passer le message,



chacun à son tour pour les suivants.

Un groupe de 10 cyclos maxi avec un leader et un serre-file.

Rappel : le leader devant, l'œil derrière la tête

Le serre-file à l'arrière mais il ne doit pas être un gendarme ! Pour le rabattement de deux de front en file indienne quand il y a un véhicule : Il faut toujours fuir le danger, donc : Si on entend « Droit devant », on se rabat derrière car le véhicule arrive de devant et « Droit derrière », on se rabat devant, le véhicule arrivant par l'arrière.

Tourner à gauche : le leader tend le bras, le serre-file déclenche le mouvement vers l'axe de la voie, le groupe se décale vers l'axe de l'arrière vers l'avant, le serre-file nous protège. Passage d'un rond-point : en groupe s'engager ensemble.

Le leader ne s'engage que s'il n'y pas de véhicule dans le giratoire. Il faut donc bien anticiper. Faire comme un conducteur de train si pas certitude de passer.

Rouler à droite sur giratoire en file indienne. Ne pas rouler au milieu

Si on est seul dans un rond-point, s'écarter un peu, 1/3 de la droite pour être visible, utiliser la gestuelle au bon moment.

Passage piétons : respecter le piéton car il est prioritaire. Le vélo n'est pas un piéton à roulettes !

La conduite de route = confort et sécurité

Code de la route : connaître les différents types de panneaux cyclistes : indication, conseillé, obligatoire, interdiction.

Partager harmonieusement la route avec les autres usagers, rester courtois, donner l'image exemplaire du vrai cyclotouriste.

Conclusion :

Stage très enrichissant avec des exercices pratiques d'équilibre de mise en situation, avec progression pour finir en condition réelle de circulation.

L'ambiance était studieuse, détendue, la solidarité présente.

Merci aux formateurs de la ligue Rhône-Alpes, Claude, Paul sans oublier la présence encourageante et motivée de Marie-France du CODEP 73.

Un stage précieux que je vous recommande vivement .

Stage suivi par Lucienne JACOB

UN VELO BIEN EQUIPE doit être muni de :

- Un avertisseur sonore dont le son peut être entendu à 50 m. au moins.
- Deux freins dont vous devez vérifier régulièrement l'état.
- Des catadioptrés latéraux orange,
- Des catadioptrés dans les pédales,
- Un catadioptré blanc à l'avant et rouge à l'arrière,
- Un éclairage à l'avant émettant une lumière jaune ou blanche, un feu rouge à l'arrière,
- Vous pouvez installer à l'arrière et à gauche un dispositif écarteur de danger

Quelques infractions à vélo et leurs sanctions (réf. : 01/2005)

Nature de l'infraction	Montant de l'amende			Peine complémentaire sur décision du juge
	Minorée	Forfaitaire	Majorée	
Absence d'éclairage	—	11 €	33 €	NON
Absence de sonnette	—	11 €	33 €	NON
Rouler sur un trottoir	90 €	135 €	375 €	Suppression du permis de conduire pendant 3 ans *
Non respect d'un stop	90 €	135 €	375 €	Suppression du permis de conduire pendant 3 ans *
Non respect d'un Sens interdit	90 €	135 €	375 €	Suppression du permis de conduire pendant 3 ans *
Non respect d'un feu rouge	90 €	135 €	375 €	Suppression du permis de conduire pendant 3 ans *

* **NOTA** : Une infraction en vélo est sanctionnée par une amende, mais elle ne peut entraîner de retrait de points sur votre permis. Cependant le juge pénal peut, à titre de peine complémentaire et en fonction de la gravité des faits, vous imposer une suspension, voir une annulation de votre permis de conduire.

Le Comité du 4 décembre 2012 - Maison des Associations

Présents : François Bourrier (Président), Yves Mathieu (Vice-Président), Jacques Niéloux (Trésorier), Jean- François Joly (Trésorier adjoint), Brigitte Cuaz (Secrétaire), Marie Christine Mathieu (Secrétaire adjointe), Gabriel Grenier, Claudie Guillou, Claude Seyve, Elisabeth Depinoy, Dominique Fromon

Excusés : Lucienne Jacob, Alain Berger

1. Convention de projet tutoré avec l'UIT GACO (Gestion Administrative et Commerciale)

Trois étudiantes ont contacté le club afin de réaliser une enquête dans le cadre de leurs études pour une meilleure perception du cyclotourisme. Pour cela, elles ont réalisé un questionnaire auprès des étudiants. Le but est aussi de donner une information sur le cyclotourisme, et une piste pour rajeunir l'effectif du club : la moyenne d'âge est 62,5 ans en 2012 pour 152 licenciés). Nous n'avons pas d'activité VTT, mais l'idée rajeunirait le club. Elles proposent également de créer une page Facebook.

2. Définition des tâches du Comité

Voir le Gros Biclou 2012 qui reprend les 1^{ères} réparations. Rappel : des tâches peuvent être accomplies par des membres extérieurs au comité !

3. Assemblée Générale du CODEP du 24 novembre 2012 à Cognin

Trois des sept sociétaires présents ont été récompensés : Albert Catella, Michel Castagner, Lucienne Jacob. Côté sécurité, le rétroviseur, des bandes réfléchissantes, de la couverture de survie ont été mentionnés. Le challenge de Savoie permet de connaître l'activité des clubs.

Les CTC ont été récompensés pour le nombre de femmes inscrites au club. A noter que la Savoie est le département où les clubs sont le "plus" féminin.

De nouveaux membres font leur entrée au CODEP : Lucienne Jacob (CTC), Solange Flon (Aix), Jean Pierre Brunet (Le Nivolet), Camille Lacoste (Grésy sur Aix) qui est diabétique et veut promouvoir la pratique du cyclotourisme auprès de ces malades, Nicolas Guilbert (moniteur FFCT spécialiste du VTT), Bruno Laude (Aiguebelette VTT et moniteur FFCT). Se représentaient : Serge Boijoux, Paul Girard, Georges Guillot, Jean Pierre Mongellaz, Marie France Pouillard. Cette dernière est élue Présidente en remplacement de Charles Bionda.

4. Formation

La ligue Rhône-Alpes propose des formations, l'annuaire 2013 est disponible. M.C. Mathieu, C. Seyve, D. Fromon, E. Depinoy, A. Ughetto Monfrin suivront une formation d'animateur, qu'ils ont suivie en 2012. J.F. Joly et Y. Mathieu. Il y a aussi les formations du CDOS (cf. leur site).

5. Les Biclous

La décision de rémunérer Fabien S. pour la mise en page du Gros Biclou engendre une réflexion :

- un club fonctionne grâce à la mise à disposition à titre bénévole des compétences de chacun.
- dépense supplémentaire
- le Biclou est un outil important mais notre objectif est d'abord de faire du cyclotourisme

- Hormis le gros Biclou, Fabien accepte-t-il de réaliser d'autres choses bénévolement ?

- Jean François, accepte de réaliser le Biclou Flash

6. Les Rois : 6 janvier 2013

Les sociétaires sont invités à partir de 16 h. Il y a comme chaque année 2 stands : d'inscription et de présentation des séjours, voyages et week-ends (à noter qu'avant toute annonce il faut que le comité ait donné son aval) :

- Claudie Guillou, la Bretagne
- Claude Roche, St Jean du Gard
- André Lechuga, Barcarès
- Alain Berger, Pâques et Pentecôte à Méliandre et Poët Célard.

Le Président accueille les participants, remercie ceux qui ont quitté le comité et donne la parole aux organisateurs des séjours/voyage. Les chaises seront disposées en « amphithéâtre » pour la présentation, puis installation autour des tables pour partager la galette.

Pour cette manifestation, une invitation est faite à Bernadette Laclais, Yves Barboussat, Claudine Mourier.

7. Les finances

La fédération a versé au club 180 € pour 4 participations de CTC à "Toutes à Paris". Chacune a reçu 45 €. Leur maillot a été payé par le CODEP. En fonction des règles actuellement en vigueur pour les voyages, le club a versé à chaque participant 35 €

Afin de présenter un budget 2013 équilibré, le comité décide de financer l'achat des maillots pour le stock sur la réserve. Pour tout nouvel adhérent le club prendrait en charge :

- pour un jeune : la licence (32 €), une partie du coût du maillot (23 €), l'abonnement à la revue "cyclotourisme" (23 €) ; cela représente pratiquement 80 €.
- pour un adulte : une partie du coût du maillot (23 €), un abonnement à la revue "cyclotourisme" (23 €).

Faut-il continuer ainsi ? Réfléchir sur ce sujet.

8. Rendez-vous avec l'Adjoint au Maire chargé des sports

A la suite d'un entretien de François Bourrier avec Yves Barboussat, il a été question :

- Des salles. Aucun problème pour que les CTC continuent à bénéficier des mêmes salles et dans les mêmes conditions (y compris la cuisine à titre gratuit le 8 mai) ;
- Pour 2013, les réservations : Bourse à Vélos (2 mars) et RDDS sont entérinées. Restent celles pour l'AG (16 novembre), les Rois (12 janvier 2014), la Bourse à Vélos (1er mars 2014) et la RDDS 2014
- Accord pour que les cyclos annoncent leur manifestation dans le Bulletin Municipal ;
- Il demande que le logo de la ville apparaisse sur le papier à en-tête.

□ Proposition de la mise à disposition du service animation pour les 80 ans du club.

9. Les 80 ans du club

La date retenue est le vendredi 29 novembre à La Bisseraine avec repas par un traiteur (service compris) et

ouvert aux anciens du club.

10. Le garage

François Bourrier et Gérard Lyonnet ont rencontré le mardi 27 novembre les services techniques de la ville. Deux devis seront établis à la mi-décembre pour la remise en état du garage : infiltration d'eau et toiture. A suivre.

Le Comité du 15 janvier 2013 - Maison des Associations

Présents : François Bourrier (Président), Yves Mathieu (Vice-Président), Jacques Niéloux (Trésorier), Jean-François Joly (Trésorieradjoint), Brigitte Cuaz (Secrétaire), Marie Christine Mathieu (Secrétaire adjointe), Gabriel Grenier, Claudie Guillou, Claude Seyve, Elisabeth Depinoy, Dominique Fromon, Lucienne Jacob

Excusé : Alain Berger

1. Bilan des Rois du 6 janvier 2013 (de 75 à 80 participants)

La manière de procéder ainsi que l'intervention concise du Président ont été appréciées. Prévoir une trame : où/quand/comment... pour la présentation des voyages et des séjours.

Mme Mourier et M. Barboussat étaient présents. Pour les rois 2014, la même organisation est à reconduire et toujours un dimanche à 16 h.

2. Bilan des licences et financier

Au 15 janvier : 85 licences (2 nouveaux et un jeune de 1999) + 2 "autres clubs" soit un total de 87 (l'an dernier à la même date : 80 sociétaires).

Bilan financier : le club a versé des acomptes pour Pâques, Pentecôte, les Cévennes, la Bretagne.

3. Point sur les voyages

Déjà 30 personnes se sont engagées pour Carantec et 4 sociétaires iront en camping car et caravane. Les Cévennes : 1 chalet de plus était nécessaire d'où encore 2 places.

4. Bourse aux Vélos

Suivant la procédure, un point est effectué. La réservation de matériel à la mairie est faite par Dominique F. Marie Christine M. fait passer un article pour le Dauphiné. et établit le partenariat avec France Bleu .

Affiche : Jean François Joly s'occupe d'en faire réaliser 250 Brigitte C. s'occupe de réaliser des ¼ de page.

Les Vélocistes : François B. contacte Véloland, Rigobert MBK d'Annecy, Rumilly 2 roues et Mondovélo ; Jean François contacte D. Cattin à Crolles.

La feuille d'inscription est à envoyer par courriel, (courrier).

5. Les Biclous

28 gros Biclou sont à envoyer. La devis de Fabien S. est de 12 € par page pour tous les Biclous, le comité décide de ne pas donner suite à cette proposition. (pour les Flash). Le Biclou d'accueil est à faire en priorité pour la Bourse à vélos. Jean François J. s'en occupe.

Le contenu des Flash doit comprendre, entre autres :

- ◆ une rubrique "libre expression"
- ◆ la liste des rallyes
- ◆ le résumé les réunions de comité.

6. Le Convention de projet tutoré avec l'IUT

GACO (Gestion Administrative et Commerciale)

Le comité apporte quelques modifications au questionnaire. La convention est paraphée par le Président. Ce questionnaire ne peut pas être envoyé par courriel (loi informatique et liberté) De fait, les étudiantes réaliseront une enquête d'opinion devant le Restaurant Universitaire (ex.)

7. Les Formations

Formation de la ligue Rhône Alpes : participation à la formation «animateur club», les 16 et 17 mars à St Jorioz de Marie Christine M., Claudie G., Janine E., Nicole F., Elisabeth D., Alice U.-M. (50 € par participant pris en charge par le club). Il y aura donc 8 animateurs formés. Cela va permettre au club de mettre en place, en 2014, une convention de pré-accueil (10 sorties de 20 à 50 km avec un attrait touristique). Une équipe se créera dès la reprise de la saison. Yves M. va contacter des clubs qui en ont mis une en place.

Ce qui serait intéressant c'est qu'ensuite des cyclos fassent les formations suivantes.

Les Formations du CDOS : certaines sont gratuites. La liste est consultable sur leur site et possibilité de s'inscrire en ligne. Lucienne J. s'est inscrite à « sport et handicap » Brigitte C. va s'inscrire à « les outils et la démarche pour la création d'un site internet ».

8. Les 80 ans du club : vendredi 29 novembre 2013

Si possible faire encore mieux que pour les 75 ans. Il y aurait un vin d'honneur (élargi) suivi d'un buffet (chaque participant paye sa part) mais avec un gâteau à couper.

Question : chaque sociétaire peut inviter des amis.

Vote : Contre : 2 - Abstention : 4 - Pour : 6.

Résultat : la proposition est acceptée. Voir :

- quels anciens du club contacter
- le service animation de la mairie
- des musiciens
- un traiteur (y compris la vaisselle)
- remise d'un cadeau souvenir aux participants de la RDDS (tee-shirt ou quelque chose qui a un lien avec la sécurité).

9. Le CODEP

Le compte rendu du 4 décembre a été envoyé aux clubs. Le 22 janvier, réunion CNDS et le 25 janvier, réunion des Présidents.

Le 10. La Fédération

Le compte rendu de l'AG est commenté par François B. (3/4 des clubs ont exprimé leur vote).

En particulier l'AG a voté :

- le lancement d'une étude pour savoir si le certificat médical doit devenir obligatoire.
- un emprunt sera contracté pour réaliser des travaux aux gîtes des 4 vents.

11. Commande d'Équipement

La souscription a moins fonctionné (2/3 des commandes).

12. Les sorties

Elisabeth D. propose que des sorties soient prévues à l'avance. Une grille pourrait être établie sur la base de :

- 2 niveaux de sorties le mercredi et le samedi
- 2 ou 3 sorties le dimanche incluant une sortie pique-nique.

13. Divers

- Les vœux aux associations de la mairie auront lieu jeudi 17 janvier (Marie Christine et Yves M. s'y rendront) et ceux de la Députée le 19 janvier.
- La véloroute entre entre Chanaz et Lavours sera fermée jusqu'au printemps 2014
- Prendre rendez-vous avec M. Jacquemart du Dauphiné Libéré afin de voir comment travailler avec le journal.

Le club des Cyclos Chambériens va à la rencontre des Étudiants

La pyramide des âges de la FFCT (123 000 licenciés) peut se résumer à deux vagues avec un joli creux au milieu :

✓ une vaguelette entre 7 et 17 ans (avec un pic à 11 ans : 1251 licenciés) due à l'impact des écoles cyclos.

✓ un grand creux (entre 20 et 35 ans avec 250 à 500 licenciés).

✓ Une grande vague qui part de la quarantaine (2000 licenciés de 45 ans) puis connaît une accélération fulgurante pour atteindre un pic à la soixantaine. En effet 5251 licenciés de 64 ans remportent la palme ! (cf bulletin fédéral n° 120 de décembre 2011, Grenoble).

Actuellement, l'âge moyen de notre club est de 62 ans et demi.

A la Fédération comme dans notre club, le sommet de la courbe se déplace d'un cran chaque année vers la droite en gardant la même hauteur mais jusqu'à quand ?

Ces constats prouvent la nécessité (à tous les niveaux) de mener des actions afin de baisser l'âge moyen des pratiquants et améliorer la capacité à accueillir (et à fidéliser) dans les clubs de la FFCT. Bien entendu, notre comité mène une réflexion globale sur ce thème.

Dans un premier temps ; il a décidé d'aller à la rencontre des étudiants chambériens afin notamment de connaître la perception qu'ils ont du cyclotourisme et les attentes qu'ils peuvent avoir d'un club cyclo.

Ainsi, notre président a signé avec la section GACO (gestion administrative et commerciale) de l'IUT de Chambéry (institut universitaire) une convention de projet tuteuré dans le cadre de laquelle quatre étudiantes de 1^{ère} année vont réaliser bénévolement pour notre club :

1° - Une « étude de notoriété » qui se déroulera en plusieurs étapes et sur plusieurs mois au cours de l'année universitaire 2012/2013 :

✓ Conception du questionnaire : il a été conçu par les étudiantes puis validé par notre comité.

✓ Réalisation des enquêtes : elles ont débuté courant janvier et ont été réalisées en face à face auprès des étudiants des deux campus de Chambéry (du Bourget de Lac et Jacob Bellecombette). Deux membres du comité sont venus prêter main forte. Les étudiantes compléteront l'enquête par une diffusion des questionnaires par email.

✓ Analyse des résultats : les données seront entrées dans un logiciel (sphinx) qui les analysera.

2° - une page facebook, la mise en place de ce nouvel outil de communication nous permettra de nous faire connaître auprès d'un public plus large (les amis des amis de nos licenciés...) et annoncer nos événements (bourse, RDS, etc),

3° - une communication sur les composantes du cyclotourisme au travers des activités du club « les Cyclotouristes Chambériens ». Ainsi, dans le cadre de la présentation de leur projet tuteuré

lors de la journée porte ouverte de l'IUT de Chambéry qui s'est déroulée le samedi 16 février 2013, les étudiantes ont pu faire connaître notre club et la date de sa 25^{ème} bourse aux vélo (2/03/2013)

Ce projet devrait non seulement faire connaître le cyclotourisme et notre club aux étudiants du bassin chambérien, mais aussi nous aider à comprendre les attentes de la tranche d'âge 18-25 ans et à mieux orienter notre communication

Nous savons que le vieillissement de la population cyclotouriste a des causes multiples et difficiles à cerner (vieillesse de la population en général ?, manque de temps des personnes en activités ? Concurrence d'autres sports : VTT, BMX, course, compétition... ? Accentuation des pratiques individuelles ? Dangerosité de nos routes ? Difficultés des clubs à accueillir, répondre aux attentes et fidéliser des familles et des jeunes ?).

Mais restons positifs : des cyclotouristes potentiels nous attendent et des solutions existent (convention de pré-accueil destinée à recevoir de nouveaux pratiquants, formations d'animateurs, communication, participation à la journée du vélo etc...).

Bien sûr pour les mettre en place il faudra du temps et des bénévoles. Aussi, venez nombreux nous rejoindre pour mener des actions afin de promouvoir le cyclotourisme et favoriser l'arrivée dans notre club de nouveaux licenciés !

Randonnée des Ducs de Savoie 2013

Comme chaque année le club organise le mercredi 8 mai prochain sa 16^{ème} randonnée des Ducs de Savoie.

L'année dernière les circuits partaient au Nord de l'agglomération et donc cette année les cyclos participants iront au sud, plus précisément dans la Combe de Savoie. Excepté bien sûr pour le circuit de 25 kilomètres proposé aux familles qui va tous les ans jusqu'au lac du Bourget en empruntant l'avenue verte nord sur un circuit sécurisé sans voitures. Il y aura aussi pour les accompagnants possibilité de faire une randonnée à pied sur les pentes de la chaîne de l'Epine.

Suite à des remarques de participants en 2012, nous avons ajouté un parcours supplémentaire cette année et nous proposons donc, outre celui de 25 km, 4 parcours de 50 (jusqu'à Francin), 70 (jusqu'à St. Pierre de Soucy), 90 (jusqu'à Chateauneuf) et 105 km (jusqu'à Aiton). Le retour se fera par la rive droite de l'Isère pour les deux grands circuits et les cyclos du 105 km iront grimper sur Curienne avant de revenir sur Chambéry.

Ces parcours étant plus ou moins imbriqués les uns dans les autres il sera toujours possible de partir pour un kilométrage et de raccourcir et basculant sur un autre en cours de route.

En outre, pour éviter trop d'engorgement à un point de ravitaillement nous avons limité ceux-ci : les circuits de 25, 50 et 70 km auront un point d'accueil-ravitaillement (à Terre-Nue ou Francin) et les circuits de 90 et 105 km en auront 2 (à Sainte Hélène du Lac et à Cruet).

Bien sûr il est fait appel aux bonnes volontés des membres du club pour une bonne préparation et un bon déroulement de cette journée (l'année dernière nous avons accueilli près de 850 participants !). En conséquence merci de vous inscrire massivement en renvoyant à Brigitte Cuaz la fiche jointe à ce bicolour flash avant le 18 avril.

Notez également dans vos agendas la réunion de cadrage prévue le jeudi 25 avril à 19h30 au local pour bien se répartir les tâches.

Si vous ne pouvez pas participer à l'organisation le 8 mai et que vous avez déjà donné beaucoup de votre temps les jours précédents n'hésitez pas à venir faire un des circuits proposés en amenant famille et amis. Cette année nous fêtons en effet les 80 ans du club et il faut profiter de cette manifestation pour faire rayonner les couleurs de notre maillot sur les petites routes des circuits proposés !

Convention de pré-accueil et formation:

Le Comité se propose de signer fin 2013 une convention de pré-accueil avec notre fédération afin de pouvoir accueillir des non adhérents pendant dix sorties au printemps 2014 tout en étant assurés par la MAIF (actuellement on ne peut accepter dans nos sorties des non adhérents que trois fois). L'objectif premier est bien sûr de faire de nouveaux adhérents afin notamment de rajeunir le club.

En contrepartie de cette assurance étendue, il nous est imposé de prévoir, pour chacune des 10 sorties, deux membres du club responsables du groupe et ayant suivi avec succès le stage d'«animateur club» organisé par la ligue Rhône Alpes au sein de notre Fédération. Avec les 6 volontaires qui viennent de suivre ce stage mi-mars et qu'on peut bien sincèrement remercier, (il s'agit d'Elisabeth Depinoy, Jeannine Ebelé, Nicole Facon, Claudie Guillou, Alice Hugetto et Marie Christine Mathieu) et les 2 qui ont suivi en 2012 ce même stage (Jean François Joly et Yves Mathieu) nous nous trouvons maintenant avec 8 animateurs club et nous devrions pouvoir organiser ces sorties. Celles-ci doivent être également de faible difficulté avec un caractère touristique et une progressivité dans le kilométrage.

Merci à tous ceux et celles qui sont intéressés par la mise au point de cette convention et par le contenu des sorties de se signaler auprès d'Yves Mathieu ; c'est maintenant qu'il faut y réfléchir si on veut être prêts pour 2014 !

Parallèlement notre club souhaite inciter d'autres membres à aller se former pour favoriser la bonne marche du club. La ligue Rhône-Alpes propose différents stages qui concernent aussi bien la sécurité, le secours, l'aisance sur le vélo en individuel ou en groupe, l'utilisation du GPS, la mécanique, etc. Ces stages se déroulent en principe sur un week-end, en Savoie ou dans les départements limitrophes. Ils sont gratuits car le comité a décidé de prendre en charge la totalité des frais de formation et de transport. Alors n'hésitez pas ! Allez voir sur le site de la Ligue Rhône-Alpes puis en cherchant le programme des formations 2013 et parlez-en avec les adhérents qui ont déjà suivi de telles formations (Lucienne par exemple pour le stage d'aisance individuelle et en groupe sur vélo de route) vous vous rendrez compte qu'ils ou elles sont tous(tes) enchanté(e)s.

LES SORTIES HEBDO

Le calendrier

La plupart des clubs de la région proposent un programme annuel de sorties souvent très détaillées. Certains se contentent de programmes mensuels. Au CTC, le programme est fixé le jeudi soir pour le week-end suivant. Il semble souhaitable, pour conserver la souplesse nécessaire à ce qui fait l'originalité de notre club où chacun doit trouver sa place, de proposer un programme mensuel de base qui serait précisé chaque semaine.

A titre d'exemple, le schéma de base pourrait être pour mars :

Le mercredi | 13h30 avec deux niveaux

Le samedi | 13h30 avec deux niveaux

Le dimanche à 9 h : une sortie pour la matinée + une sortie « pique nique » ou rallye

Le programme doit être en mesure d'intégrer des sorties organisées à l'initiative des adhérents

La diffusion du programme

Programme mensuel : Site internet + copies papier diffusées mises à disposition en réunion

Précision hebdo du jeudi soir : Cyclophone + site Internet + Dauphiné libéré et l'outil Courriel

Les animateurs

Il nous faut éviter qu'un noyau d'animateurs fidèles soit sans cesse mis à contribution. L'objectif est d'inciter de nouveaux volontaires pour encadrer des sorties adaptées au plus grand nombre.

Il s'agit uniquement :

- ⇒ fixer un itinéraire
- ⇒ noter les participants
- ⇒ veiller à ce que tout le monde suive
- ⇒ faire un bref compte rendu écrit .



En petit comité, Elisabeth Depinoy, Marie-Christine Mathieu, Dominique Fromont et Claude Seyve ont planché sur l'organisation des sorties



LA PARTICIPATION AUX RALLYES

La participation des CTC aux rallyes régionaux a été relativement faible, (seule notre proportion importante de féminines a sauvé la mise l'an dernier ...). Il faut relancer si on veut continuer à être considérés comme des partenaires sérieux par les autres clubs et faire vivre la RDDS. Les rallyes permettent de rencontrer d'autres cyclos et de découvrir de nouveaux circuits. Tous les niveaux du club peuvent s'y retrouver compte tenu de l'éventail des distances proposées.

A faire :

- publier une liste des rallyes locaux pour l'année
- les inclure systématiquement dans notre calendrier avec une heure de rendez-vous sur place (et éventuellement une heure de rendez-vous à Chambéry pour le co-voiturage)
- Susciter des bénévoles pour coordonner la participation

LES BREVETS CYCLOMONTAGNARDS

Il y aura 2 BCMF la première quinzaine de juin : Le Vercors puis le Haut Bugey. Si la formule « randonneur » - plus de 4000 m sur la journée - est réservée aux plus en forme, les formules « touriste » - sur deux jours - et « découverte » sont accessibles à de nombreux adhérents et peuvent constituer de bons objectifs de mi-saison. Les clubs organisateurs s'occupent de tout (repas, nuitées, transport des bagages.) Prévoir une inscription groupée autour de fin avril pour ceux qui sont intéressés

PROPOSITIONS POUR L'IMMEDIAT!

- Consacrer la première réunion de chaque mois à l'organisation des sorties
- Préparer un programme pour le mois de mars
- Profiter de la bourse et de la première sortie pour échanger sur les sorties et encourager les animateurs potentiels
- Préparer un texte sur l'animation pour le biclou qui sortira début avril et y inclure la liste des rallyes.

BOURSE AUX VELOS

Notre bourse aux vélos s'est déroulée samedi 2 mars dans le hall B des Conventions. On peut remercier encore une fois la municipalité car nous disposons d'une salle spacieuse qui permet de présenter aisément les vélos à la vente et libérer une zone d'essais.

Une forte équipe de CTC s'est mobilisée pour être à la hauteur de l'événement et faire aussi de cette bourse la vitrine de notre club. Côté bilan, cette bourse 2013 a été plutôt calme : 42 vélos sur 174 déposés ont été vendus, pour un bénéfice d'un peu plus de 600 euros. La neige encore bien présente est peut-être pour quelque chose.

Un grand merci à Robert BOSSARD et à son frère pour nous avoir encore une fois régalez à la pause déjeuner avec ses diots toujours aussi bien cuisinés. Rendez-vous pour notre prochaine bourse samedi 1^{er} mars 2014.

Tradition oblige, nous nous sommes retrouvés à Curial ce dimanche 3 mars, mais ce n'était pas la foule des grands jours. Le froid qui a sévi en février n'a pas incité à rouler, et la plupart des CTC ont attendu le week-end suivant pour donner leurs premiers coups de pédales. Cependant, c'est une vingtaine de cyclos qui a rallié le lac Saint André. Malgré le petit nombre, plusieurs

groupe se sont constitués avec un parcours via la plaine de Francin, un par Pontcharra, un par le Touvet et enfin un solitaire a été tourner par Voiron via Grenoble et est rentré par les gorges de Crossey et le col du Cheval Blanc. Les kilomètres engrangés par le club ce premier dimanche sont faible, mais la saison est lancée. Espérons qu'elle se poursuive sous de meilleurs auspices



A noter dans nos agendas...

Nous fêterons les 80 ans du club le vendredi 29 novembre 2013.

Cette soirée se déroulera à la salle de la Bisseraine. Un apéritif précédera un repas dansant avec animation. Venez nombreux accompagnés de vos familles et amis qui seront les bienvenus. Plus de précisions seront données ultérieurement.

Carnet de deuil

Lucien LOMBARD, époux de Claire nous a quittés en ce début du mois de mars. Nos pensées vont vers Claire et sa famille.

Cyclo-camping au sein du club

Quelques adhérents du club pratiquent régulièrement le cyclo-camping en totale autonomie. Le vélo comporte alors des sacoches ou une remorque avec nécessaire de camping comprenant bien entendu la tente, le réchaud et le sac de couchage.

Si ce mode de déplacement tente certains, Marie-Christine et Yves Mathieu se proposent d'aller cette année au rassemblement cyclos de la Fédération à Nantes (la semaine fédérale) en cyclo-camping en descendant la Loire de sa source située au Gerbier de Jonc jusqu'à Nantes.

Départ en train de Chambéry jusqu'au Puy via Lyon et ensuite vélo sur les petites routes et aménagements cyclables sans oublier quelques visites de sites remarquables. Chaque soir il est prévu de s'arrêter dans un camping pour planter la tente et prendre une bonne douche et un repas pour reconstituer les forces. On prévoit entre 80 et 100 km par jour. Après avoir participé à la semaine fédérale le retour est prévu en train ou même à vélo si certains le souhaitent.

Départ vers le 25 ou 26 juillet pour arriver le dimanche 4 août à Nantes pour le début de la semaine fédérale.

Avis aux amateurs !

Prenez contact avec la famille Mathieu.

M. Christine et Yves

121

Nous sommes actuellement 121

Il est très important de reprendre sa licence.

En effet, depuis le 1^{er} mars, vous n'êtes plus assuré par votre licence 2012 et vous ne pouvez en aucun cas participer aux sorties : pas d'assurance personnelle, annulation de l'assurance pour le groupe.

Si un participant, déjà licencié l'année dernière, n'est pas licencié FFCT 2013 c'est tout le groupe qui perd le bénéfice de l'assurance et qui engage la responsabilité du comité. En revanche, un nouvel adhérent a toujours à 3 sorties d'essai.

VELOLAND

le dauphiné
LIBERE

**L'ENTREPÔT
DU BRICOLAGE**
Le bricolage à prix entrepôt.

france
bleu
pays de savoie

Chambéry

Rendons à Josiane ce qui appartient à... Josiane

Dans le gros Biclou n°69 une erreur malencontreuse s'est glissée en page 4 concernant le nom des 2 auteurs de l'article relatant le séjour à Cervia intitulé : Adieu la Bulgarie ! A nous l'Italie ! Il s'agissait de Claudie Guillou et Josiane Escouffier (et non pas Josiane Chomaz). Le comité de rédaction et celui de relecture présentent leurs excuses aux deux Josiane !



Fermeture de la Véloroute ViaRhôna

Entre Chanaz et Lavours, vous ne pouvez pas emprunter la piste cyclable, et ce jusqu'au printemps 2014. Cette fermeture est due aux travaux de la CNR à l'usine de Lavours.



Aux Cyclos

Un blouson taille 3 (une bande réfléchissante sur une poche) a été échangé lors de la bourse aux vélos 2012 contre un blouson taille 5 (3 poches sans bande réfléchissante). S'adresser à M. Jutard 04 79 70 32 81.

BICLOU-FLASH, le bulletin d'information et de liaison des CYCLOTOURISTES CHAMBERIENS
Société fondée le 16 décembre 1933 et affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme sous le n° 278
Ligue Rhône-Alpes - CODEP Savoie

Siège social et adresse postale :
67, rue Saint-François-de-Sales, Q7
73000 Chambéry

Cyclophone : 04 79 33 58 01

Sur Internet :
<http://lescycloschamberiens.free.fr>

Messagerie :
lescycloschamberiens@free.fr
Le présent numéro d'avril 2013 a été tiré à 150 exemplaires

Responsable de la publication :
François BOURRIER
176, allée des Garennes
73320 BARBY
francois.bourrier@orange.fr
04 79 72 93 95 ou 06 79 38 52 82