



Lettre d'information du comité départemental de cyclotourisme d'Indre et Loire

Numéro 57 - Janvier 2015

Meilleurs vœux !

Le Comité départemental
de cyclotourisme
d'Indre-et-Loire vous
présente ses vœux de
bonne et heureuse année,
et vous souhaite
une année 2015
riche en randonnées
et en rencontres.



Demi-journée d'info du CoDep à la Maison des Sports le 10 janvier

Les bonnes idées de randonnées et voyages qui prospèrent au sein de la FFCT : voilà résumé l'ordre du jour de la réunion de début d'année à laquelle sont conviés les représentants des clubs et tous les cyclos qui le souhaitent, samedi 10 janvier à la Maison des Sports.

Ces bonnes idées seront présentées par des organisateurs tourangeaux qui, au sein de leur club, ont pu les mettre en pratique par le passé. Leur expérience peut faire naître des projets ailleurs. Il sera ainsi question de voyages itinérants, randonnées mer-montagne, cyclo-montagnardes, brevets des Quatre-Vents, randonnées permanentes, etc.

Réunion ouverte à chaque licencié(e) . On évoquera aussi l'actualité, avant de partager la galette et le verre de l'amitié.

■ Samedi 10 janvier, Maison des Sports de Touraine, Parçay-Meslay, 14 h 30.

AG fédérale de Tours : une soirée pour faire le bilan

L'assemblée générale de la FFCT, ça n'est pas fini ! Le bilan sera fait en présence des bénévoles lors d'une soirée amicale, mardi 20 janvier à 18 h à la Maison des Sports, à Parçay-Meslay.



Chacun peut en attendant prendre connaissance de l'écho qui en est donné dans le web-magazine de la Fédération, Cyclotourisme-Mag : <http://cyclotourisme-mag.com/>

Un compte-rendu fourni de ces journées figurera également dans le numéro de *Cyclotourisme*, le mensuel de la FFCT, en janvier.

Le 20 janvier, on se remémorera en images le congrès et ses à-côtés et l'on se retrouvera autour du verre de l'amitié.

■ Mardi 20 janvier, Maison des Sports, Parçay-Meslay, 18 h.

Important : venir avec son t-shirt bleu du congrès.

**Dominique Lamouller, président de
la FFCT, sur la scène du Vinci.**



Ronde des BPF, deuxième épisode

Les féminines licenciées en Indre-et-Loire sont invitées à participer à la « Ronde des BPF 2 » les 20 et 21 juin prochain. Au départ de Veigné, environ 100 kilomètres sont au programme du premier jour. Celui-ci conduira les participantes à Azay-le-Rideau et Candes-Saint-Martin. Puis elles rejoindront le Centre d'hébergement du Véron à Avoine où elles passeront la nuit. La deuxième étape, de 100 kilomètres également, permettra aux cyclistes de découvrir Chinon et Loches. Le bulletin d'inscription est à télécharger sur le site du CoDep d'Indre-et-Loire à la page « commission féminine ». Il doit être envoyé **avant le 15 mars 2015** (accompagné d'un chèque d'acompte de 60 €, libellé à l'ordre du CoDep 37, et de la photocopie de la licence 2015) à :

Valérie Foucher, 22, rue du Carroi de Huismes, 37500 Chinon.

Le tarif comprend : l'hébergement en chambre de quatre personnes, draps fournis; le repas du samedi soir, le petit déjeuner, le pique-nique du dimanche midi, le transport des bagages.
Ne sont pas compris : le pique-nique du samedi midi (qui pourra être transporté), le linge de toilette.
Le solde sera déterminé en fonction du nombre de participantes et à régler avant le 1^{er} mai 2015.
Attention : aucun remboursement ne sera effectué après le 15 mai, sauf sur présentation d'un certificat médical (franchise de 10 €).

1er mars : les concentrations de Printemps seront six

Ce sont les petites nouvelles de la saison 2015 : dans l'esprit de l'ancienne concentration des Jonquilles, le comité départemental organise avec le concours des clubs, dimanche 1er mars, les concentrations de Printemps. Il espère que cette forme de rencontre entre clubs voisins, dont l'initiative revient à Christian Videau et Christian Raineau, pourra être renouvelée tous les ans, le premier dimanche de mars, en « tournant » de club en club.

Le principe est très simple : entre 9 h et 11 h, un accueil par le club organisateur, une rencontre autour d'un café. Pour les cyclos participant à ces concentrations, l'aller-retour doit être de l'ordre de 50 kilomètres maximum.

Les six groupes (en gras, le nom du club qui accueille en 2015) :

- **Descartes**, Ligueil, Loches, Sainte-Maure, Perrusson ;
- **Richelieu**, Avoine-Beaumont, Bourgueil, Chinon ;
- **Cinq-Mars-la-Pile**, Fondettes, La Membrolle, Luynes, Saint-Paterne-Saint-Christophe ;
- **Monnaie**, Amboise, Cerelles, Château-Renault, Crotelles, Nouzilly ;
- **Chambray**, La Ville-aux-Dames, Sorigny, Veigné, Vêretz ;
- **Ballan-Miré**, Michelin, Petit Fourneau, La Riche, Gazélec, UC Touraine.

Un stage pour mieux gérer les inscriptions

Pour permettre aux organisateurs de randonnées de vérifier les licences des inscrits, comme le demande l'assureur fédéral, le logiciel PSGI (Programme sécurisé de gestion des inscriptions) apporte des solutions.

Ce logiciel spécialement adapté vous permettra de télécharger le fichier des licenciés de la Fédération au jour de votre téléchargement. En entrant le numéro de licence, vous pourrez savoir d'un simple clic si la personne est bien licenciée à notre fédération pour l'année en cours.

Le comité départemental organise en février un stage de formation à l'utilisation du PSGI. En venant au stage, vous pourrez vous familiariser plus facilement avec ce logiciel et savoir comment le télécharger. En transformant le fichier sur un fichier Excel, vous pourrez aussi facilement extraire de la liste des inscrits les données nécessaires pour attribuer vos récompenses.

■ **Samedi 21 février, Maison des Sports de Touraine, Parçay-Meslay.**

Responsable : Francis Brionnaud.

Renseignements et inscriptions : francis.brionnaud@orange.fr

Tél. 06.37.08.41.28.

■ **Liens : [La formation FFCT](#) et le [calendrier 2015](#)**



**Un casse-tête, les inscriptions ?
La FFCT apporte une réponse informatisée.
Les clubs qui ont testé apprécient.**

Nouvelles des assemblées générales...

Nouveaux présidents. - Après Monnaie (Pierre-Yves Noël succède à Michel Pellé), quelques autres clubs changent de président à l'occasion de leur assemblée générale. Ainsi à Descartes, Annie Proust transmet le témoin à Jacques Prévost. À Sorigny, Francis Loubeau assume désormais la fonction, en remplacement de Jean-Jacques Bruère. Il y aura également un nouveau président à l'UCT, qui devrait être connu en février.

Dans les récentes AG, stabilité à Bourgueil, à Cinq-Mars-la-Pile et à l'ASL Michelin.

Passation en Eure-et-Loir. - Claude Rouzier, président de la ligue du Centre, ne préside plus le CoDep d'Eure-et-Loir. Son successeur élu à l'occasion de l'assemblée générale est Philippe Ragache, jusqu'alors secrétaire du comité. C. Rouzier demeure présent dans l'organigramme du CoDep.



Vélo et froid font-ils bon ménage?

Quand il fait froid - ou chaud - notre corps doit redoubler d'efforts pour s'adapter et maintenir sa température à 37°C. Les muscles travaillent plus, le cœur bat plus vite pour nous permettre de nous réchauffer. Un cœur jeune le supportera bien alors qu'un cœur fatigué ou ayant eu des « problèmes » présentera un risque cardiaque plus important.

Bien se couvrir. Avec gants, bonnet et sur-chaussures, il faut préserver ces parties du corps d'où la chaleur s'échappe le plus rapidement car la circulation sanguine se fait moins bien.

Bien s'échauffer. Avant le départ, sautiller sur place, effectuer des flexions des jambes et des mouvements de bras. L'échauffement - pédalage en douceur - doit être plus long parce que les muscles mais aussi les ligaments et les tendons mettent plus de temps à se décontracter.

S'hydrater. Avec le froid, la sensation de soif se fait moins sentir. Optez pour un bidon thermos qui permet de garder une boisson chaude ou tiède pour la sortie.

Respirer. Inspirer par le nez et expirer par la bouche, le passage par les voies hautes évite le refroidissement du système pulmonaire et son irritation.

S'entraîner à s'adapter. Nous avons des marges d'adaptation. C'est la raison pour laquelle, pour tous ceux qui ne présentent aucun risque, on peut rappeler l'importance de ne pas rester enfermé chez soi pendant les périodes de froid. S'adapter demande cependant un entraînement bien mené et prudent. Les sorties doivent être plus courtes.

Dernier conseil. Écoutez votre corps ! Un mal de tête qui persiste doit vous alerter. Dans ce cas-là, il vaut mieux vous arrêter.

« Et après l'effort, Docteur ?
- Une bonne boisson chaude ! »



**Gants, bonnet (sous le casque), sur-chaussures :
des précautions indispensables.**

Licence et assurance : des options à connaître

À l'heure du renouvellement de vos licences, nous vous rappelons qu'en plus des formules Mini Braquet, Petit Braquet et Grand Braquet, Allianz vous propose les garanties optionnelles suivantes :

- indemnités journalières forfaitaires ;
- complément décès/invalidité ;
- garanties des accidents de la vie privée.

D'autre part, vous pouvez compléter la formule Grand Braquet par une garantie vol et dommages au vélo.

Le détail de ces options est contenu dans le guide Assurances Clubs disponible auprès du délégué Sécurité de votre club.

La ligue du Centre en assemblée générale le 25 janvier

L'assemblée générale de la ligue du Centre aura lieu le dimanche 25 janvier à Sainte-Solange (Cher), à partir de 8 h. Elle donnera lieu à l'élection d'un membre du comité directeur (un poste est vacant) et à la remise des récompenses annuelles : récompenses fédérales, challenge du Centre et lauréats du BCN et du BPF.

Tous les cyclos, en plus des représentants des clubs, peuvent librement assister à cette AG.

Les prochains rendez-vous

- Samedi 10 janvier :** Demi-journée d'information, Maison des Sports, Parçay-Meslay (Comité départemental).
Dodécaudax des Roys (UC Touraine).
- Dimanche 11 janvier :** Randonnée des Dauphins, Veigné, challenge départemental VTT, marche (UC Veigné).
- Dimanche 18 janvier :** Randonnée ballanaise, Ballan-Miré, VTT, marche (CR Ballanais).
- Dimanche 25 janvier :** Balade Castelrenaudine, Château-Renault, VTT, marche (UC Renaudine).
Assemblée générale de la ligue du Centre, Sainte-Solange (Cher).
- Dimanche 1er février :** Tours-Montlouis-Amboise-Tours, VTT, marche (UC Touraine).
- Samedi 7 février :** Dodécaudax « Entre Tatin et Brocard » (UC Touraine).
- Dimanche 8 février :** Randonnée de la Saint-Valentin, Monnaie, challenge départemental VTT, marche (Randonneurs Modéniens)

Prochain numéro de la Lettre d'Information du Comité en février.

Comité départemental d'Indre-et-Loire de la Fédération française de cyclotourisme
Maison des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation - 37210 Parçay-Meslay

Site Internet : www.ffct37.org

