Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 201 mai 2015

Le P' tit Plateau

http://veloxygene.fr

Mise en page, diffusion e mail
Jean Claude PIC
5, rue Saint Vincent
91580 Etréchy
tél. : 01.60.80.50.03
e mail: jcpic2@wanadoo.fr

Diffusion papier
Roger POIRIER
78 avenue Guy de Coubertin
78470 Saint Rémy-Lés-Chevreuse
tél.: 01.30.52.33.03
e mail: nicole.labrit@wanadoo.fr

LE MESSAGE DU MOIS : Pour cette 24e édition de la Jean Racine, nous avons accueilli près de 2000 participants en VTT et 300 en Route. Les chiffres officiels seront diffusés prochainement.
.Comme toujours, ce nouveau succès est à attribuer à tous les bénévoles qui ont participé à cette réussite, dans tous les postes qu'ils ont tenus.Un grand merci à tous. Rendez-vous pour le buffet de la Jean Racine le samedi 20 uin.

LE PROGRAMME DU MOIS

Attention changement d'horaire : Pour la route à partir du 1er Mai nous passons à l'horaire d'été .

- la route **: départs 8h 00** Sorties du dimanche et jours fériés
  Nota : 8h 00 est le départ officiel mais il est toujours possible de le moduler en fonction de la météo du moment .

Départ	DATE	Gr 15 km/h(2)		Gr 18 km/h		Gr 20 km/h		Gr 22,5 km/h		Gr 25 km/h	
		Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)
		8h00	56,25 km	8h00	67,5 km	8h00	75 km	8h00	84,4 km	8h00	93,75 km
		8h30	48,75 km	8h30	58,5 km	8h30	65 km	8h30	73,1 km	8h30	81,25 km
		9h00	41,25 km	9h00	49,5 km	9h00	55 km	9h00	61,9 km	9h00	68,75 km
8h00	01/05	Fête du Travail : Sorties libres									
	03/05	675 Montfort l'Amaury 0,54%				743 Montfort l'Amaury 0,59%		741 Épernon 0,60%		901 Tacoignières 0,59%	
	08/05	Armistice 1945 : Sorties libres									
	10/05	673 Clairefontaine 0,74%				745 Dourdan 0,76%		832 Sonchamp 0,79%		915 Condé sur Vesgre 0,70%	
	17/05	681 Bonnelles 0,76%				761 Orphin 0,66%		813 Boissy le Sec 0,86%		921 Bois de la Charmoie 0,65%	
	24/05	683 Souzy la Briche 0,92%				771 Chamarande 0,93%		811 Horreur et Val laid 1,06%		914 Boissy le Cutté 0,97%	
	25/05	Lundi de Pentecôte : Sorties libres									
	31/05	701 Sainte Mesme 0,77%				751 Villeconin 1,02%		851 Itteville 0,81%		963 Bazainville 0,68%	

(1) *La distance théorique (Dth) est le produit de la vitesse moyenne des groupes (Gr) par le temps de parcours effectif entre l'heure de départ et le retour à 12h00 moins 0h15 de pause (soit 3h45 pour un départ à 8h, 3h15 pour un départ à 8h30 et 2h45 pour un départ à 9h).*
(2) *Les circuits sont communs pour les groupes 15 et 18km/h. Le groupe 15km/h adapte sa distance en fonction de sa vitesse.*

Sorties du mercredi, **départs 8h 00** 2 ou 3 groupes selon les participants.

- le VTT **départ 8 h30** sorties gérées par les vététistes

VELOXYJEUNE

- **L'encadrement pour le mois**

Date	Ecole Cyclo
02/05	Information transmise par Daniel CLEMENT
09/05	
16/05	
23/05	
30/05	

N' oubliez pas de vous faire remplacer par un collègue si vous ne pouvez pas assurer l 'encadrement.

LE CALENDRIER:

- La Route

- 1er mai : Randonnée 200 km Responsable Annie DURET adomduret@gmail.com 01.72.81.55.36

- 07 au 09 mai : Approche St Rémy / Nedde 500 km
  Responsable Michel Séhier michel.sehier@wanadoo.fr 01.30.43.41.87

- 09 mai au 16 mai : séjour Véloxygène à Nedde dans la Haute Vienne
  Responsables : Alain Courcault, alain.courcault@gmail.com Maurice Rapaille 01.30.52.68.78 mrapaille@orange.fr

- 30 mai : BRM Longjumeau 400 km Responsable Michel Séhier michel.sehier@wanadoo.fr 01.30.43.41.87

- Le VTT

- Contacter Jean-Noël GUIHENEUF, Francis MOREAU, Steeve GE, Sylvain RENOUF

INFORMATIONS DIVERSES

- Le buffet de la Jean Racine : Comme l'an dernier il se tiendra au bout du lac Beauséjor vers le mini golf **le samedi 20 juin**.

Tous les adhérents sont invités à cette journée conviviale ainsi que les bénévoles qui nous ont aidé pour la Jean Racine

Merci de confirmer votre présence ainsi que le nombre de personnes auprès de :
jcpic2@orange.fr ou 01 60 80 50 03 .

Merci également aux adhérents qui ont amené des parents ou amis de bien vouloir leur transmettre l'information et de confirmer leur nombre.

Réponse souhaitée samedi 13 juin dernier délai

Pour l'organisation de cette journée nous avons besoin de bénévoles pour aider à l'installation, au montage éventuel de barnum en cas d'incertitude météo (non non il fera beau !), achats, etc..

- L'annuaire des adhérents : sera diffusé en fin de semaine

- Les régles du « tourne à droite : en pièce jointe un document à lire attentivement pour votre sécurité.

- La prochaine réunion du Comité Directeur : Elle est fixée au vendredi 06 mai au local
Ordre du jour : Bilan de la Jean Racine. Autres sujets à définir

A bientôt sur nos vélos pour un plein d' oxygène et.....de nouvelles aventures

Afin que le P' tit Plateau garde une bonne cadence de pédalage et afin d' éviter au rédacteur d' aller à la pêche aux informations n' oubliez pas de transmettre celles-ci (cyclo et VTT) à la rédaction avant le 20 du mois,merci.