Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 211 mars 2016

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@orange.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 : La randonnée VTT « La Jean Racine », organisée chaque année par VELOXYGENE, constitue l'un des évènements marquants pour notre club. C'est la randonnée la plus importante d'Ile de France qui permet à de nombreux VTTistes de découvrir notre région et nos circuits. C'est également un évènement fédérateur qui réunit les 3 sections (Route, VTT et Ecole VTT). Cette année la 25e édition de la Jean Racine a obtenu le label « Verte Tout Terrain » de la FFCT ;
'La Jean Racine' permet également de financer nos activités (séjours, challenge) mais aussi celles de l'Ecole VTT (goûters, achat de matériel, stage maniabilité, participation aux critériums et autres sorties). Mais pour réussir ce week-end, nous avons besoin de bénévoles (environ 150).
Nous comptons donc sur vous, adhérents du club, parents et amis pour nous aider le samedi 09 avril et/ou le dimanche 10 avril 2016. Pour vous inscrire (et inscrire vos parents et/ou amis),

avec le formulaire qui est diffusé sur votre messagerie.

Merci d'avance pour votre aide. **LE COMITE D'ORGANISATION DE LA JR**

LE PROGRAMME DU MOIS

- la route : **ATTENTION changement d'horaire : départ 8h 30** Sorties du dimanche et jours fériés

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
8h30	06/03	572 Les Bréviaires 0,63%				651 Rond Point Comte Toulouse 0,61%		761 Orphin 0,66%		841 Épernon 0,58%	
	13/03	604 Val St Germain 0,62%				631 Montjoye 0,62%		743 Montfort l'Amaury 0,59%		847 Les Mesnuls 0,68%	
	20/03	602 Clairefontaine 0,63%				611 Bouc Étourdi 0,85%		722 Gambaiseuil 0,70%		845 Orgerus 0,73%	
	27/03	594 La Celle les Bordes 0,77%				661 Sonchamp 0,73%		745 Dourdan 0,76%		851 Itteville 0,81%	

(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 30** 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
12/03	Informations transmises par Christophe DUFOUR
19/03	
26/03	

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

LE CALENDRIER

le calendrier route de la saison 2016 est en pièce jointe

- dimanche 13 mars : le rallye du dragon à St Michel sur Orge, 110 km
Responsable Alain COURCAULT alain.courcault@gmail.com

- Une date importante : Samedi 09 et Dimanche 10 avril, La Jean Racine

Cette 25me édition se déroulera sur 2 jours et comportera :

- le samedi 5 circuits de 17, 30, 40, 50 et 60 km VTT 3 circuits de 40, 70, et 120km Route
- le dimanche 7 circuits de 17, 30, 40, 50, 60, 85, 130 km 3 circuits de 40, 70, et 120km Route
- Pas d'inscriptions sur place, sauf pour les circuits 20 et 30 km, et pour les mineurs, inscriptions sur place possibles.
- Samedi et dimanche ,salon des exposants et tests VTT
- Un salon des exposants
- Une animation dans le centre ville avec défilé de vélos décorés. Affiche en pièce jonte que vous pouvez diffuser autour de vous.
- **Merci de nous apporter votre aide, n'oubliez pas de vous inscrire via le formulaire diffusé sur votre messagerie**

- Le VTT

Renseignements auprès de Francis MOREAU, Jean-Noël GUIHENEUF, Fabrice GUIGNE, Steve GE

INFORMATIONS DIVERSES

- **L'annuaire 2016 des adhérents**
  Il est diffusé en pièce jointe

- **La prochaine réunion du Comité Directeur :** Vendredi 04 mars 20h 30 au local
  Ordre du jour : Association Véloxygène, statuts
  Charte Véloxygène sur la diffusion de l'information
  Amélioration aménagement du local
  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.