La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 212 avril 2016

Le P' tit Plateau

Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT
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 : Bien entendu vous avez réservé sur votre agenda les dates des samedi et dimanche 09 et 10 avril, pour la 25ème édition de la Jean Racine. Les tableaux d'affectation des différents postes vont être diffusés à l'ensemble des bénévoles . **Merci aux adhérents qui ont des parents ou amis cités dans les tableaux, de les prévenir et aussi ceux qui n'ont pas d'email.**

LE PROGRAMME DU MOIS

- la route **: 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	03/04	601 Clairefontaine 0,73%				632 Montjoye 0,62%		741 Gazeran 0,60%		831 Sonchamp 0,79%	
	10/04	571 Les Bréviaires 0,63%				673 Clairefontaine 0,74%		723 Poigny 0,60%		843 Maule 0,83%	
	17/04	612 Bouc Étourdi 0,85%				671 Montfort l'Amaury 0,74%		743 Montfort l'Amaury 0,59%		833 Forêt de Beynes 0,75%	
	24/04	631 Greffiers 0,62%				681 Bonnelles 0,76%		709 Venant 0,98%		813 Boissy le Sec 0,86%	

(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, **départ 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
02/04	Informations transmises par Christophe DUFOUR
09/04	Organisation Jean Racine
16/04	Vacances scolaires
23/04	Vacances scolaires
30/04	Vacances scolaires

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

LE CALENDRIER:

- **Samedi 09/04 et dimanche 10/04 :** La Jean Racine comme l'an passé se tiendra sur les deux jours samedi et dimanche avec :
  - 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
  - Samedi à 13h 30 parade à vélo dans le centre ville.

  Pour connaître votre affectation comme bénévole consulter les tableaux diffusés dans un message particulier.
  NOTA : Les vététistes présents sur les ravitaillements ne le sont pas à temps complet car ils peuvent être affectés également sur d'autres postes (re- fléchage, ou autres interventions….)

- La Route

- **Dimanche 03 avril :** Rallye de la Mauldre à Beynes 25, 45, 65, et 95 km
- **Cyclomontagnarde Vosges :** voir la lettre n°3 FFCT en pièce jointe
- **Du 31 uillet au 07 août : La Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme**

Elle aura lieu cette année à Dijon (Côte d'Or).
Pour les personnes désirant un hébergement par l'organisation ou une réservation hotelière il est conseillé de s'inscrire dès maintenant . Voir l'information et l'inscription sur le site de la FFCT ffct.org ou sur le « Où irons nous en 2016 » pour les abonnés à la revue. Un article de présentation dans CYCLOTourisme de janvier 2016

- Le VTT

- Renseignements auprès de Jean-Noël GUIHENEUF, Francis MOREAU, Steeve GE,
- Les Vertes Tout –Terrain et les Maxi Vertes, Voir les informations sur le site de la FFCT ffct.org

INFORMATIONS DIVERSES

- **Le site Véloxygène :**

Pour accéder à la partie intranet du site, l'ensemble des identifiants a été crée à partir de la liste des adhérents. Votre identifiant est composé de la première lettre de votre prénom (ou 2 premières lettres pour les prénoms composés) et du nom de famille.

Pour créer votre mot de passe : Cliquer sur « se connecter » en haut à gauche de la page d'accueil puis « mot de passe oublié » vous recevrez un mail (adresse fournie lors de votre inscription en janvier) avec la procédure.

En cas de difficulté vous pouvez contacter Annie (annie.duret@gmail.com)

Cette liste permet également d'afficher le trombinoscope des VTTistes et Routiers ! Vous pouvez envoyer votre photo à Annie pour le compléter.

- **La Charte Véloxygène**

Ce document est en pièce jointe. Il définit les objectifs et les limites du bon usage des listes de diffusion de l'information au sein de Véloxygène.

- **La prochaine réunion du Comité Directeur :** Elle est fixée vendredi 6 mai au club à 20h 30
  Ordre du jour : 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.