Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 215 juillet / août 2016

Le P' tit Plateau

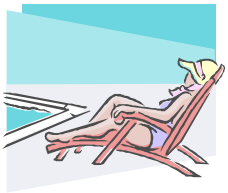
http://veloxygene.fr

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

MESSAGE DU MOIS :

Le CD vous souhaite à toutes et à tous d' excellentes vacances, à la mer, à la montagne ou à la campagne, à la découverte de nouveaux horizons, sur les routes ou les chemins.
Rappel : Depuis le début de la saison et pendant ces vacances vous avez ou vous allez faire des randonnées inoubliables mais n'oubliez pas de nous transmettre vos récits, (une page maximun) anecdotes, photos, pour la prochaine « Chaine » afin qu'elle ne grince et finisse par se gripper !



LE PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET (voir propositions pour le mois d'août en dernière page)

- la route : **départs 8h 00** 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
8h00	03/07	675 Montfort l'Amaury 0,54%				781 Thoiry 0,67%		841 Épernon 0,58%		921 Bois de la Charmoie 0,65%	
	10/07	631 Montjoye 0,62%				723 Poigny 0,60%		833 Forêt de Beynes 0,75%		913 Boissy le Cutté 0,97%	
	17/07	Fête Nationale : Sorties libres									
	24/07	681 Bonnelles 0,76%				785 Gambaiseuil 0,61%		813 Boissy le Sec 0,86%		973 Brières les Scellés 0,91%	
	31/07	683 Souzy la Briche 0,92%				751 Villeconin 1,02%		791 St Martin de Bréthencourt 0,85%		971 Villeconin 0,79%	

(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

LE CALENDRIER:

- La Route

- Du 31 juillet au 07 août : La Semaine Internationale de Cyclotourisme à Dijon (Côte d'Or). Organisation FFCT

Pour mémoire

- Dimanche 04 septembre : Le forum des associations

- Samedi 10 septembre : Levallois Cabourg 220 km. Responsable à définir

- Du samedi 10 au dimanche 18 septembre : La Drôme 620 km.
Responsable Gérard DURAND 01 30 41 38 47
ger-durand@wanadoo.fr

- Dimanche 25 septembre : Les Virades de l'Espoir

- Le VTT
Contacter, Francis MOREAU, Steeve GE

INFORMATIONS DIVERSES

- **Le buffet de la JR16** s'est tenu le dimanche 19 juin.Toujours une parfaite réussite pour ce moment de convivialité organisé par quelques bénévoles sans lesquels une telle journée serait impossible. Un grand merci à eux. L'innovation de cette année était la prestation d'un traiteur qui a préparé devant nous une paëlla et un curry de poulet au choix, plats qui ont été appréciés. Les pâtisseries ont été également très appréciées pour les anniversaires de Daniél et d'Eric qui nous a offert les bouteilles qui ont accompagné le repas.

- **Dimanche 25 septembre :** Les Virades de l'Espoir
Extrait du message d'Alain COURCAULT du 21/06 : Véloxygène est aussi engagé pour le VTT dans les Virades de l'Espoir qui se dérouleront le dimanche 25 Septembre .
Notre prestation n'a rien de comparable avec la JR mais nous devons assurer les démarches administratives , le fléchage et le défléchage des circuits , l'ouverture et la fermeture de circuits ainsi que la sécurité .
Je me suis occupé des démarches et j'ai pratiquement tous les accords .Les circuits sont ceux des années précédentes .
Pour la sécurité je m'en occupe .

- **Toutes à Strasbourg :** Nos félicitations à Mauricette Schiavo et Christiane Rinaldi qui ont fait brillamment TOUTES A STRASBOURG avec des conditions difficiles:pluies,inondations,dénivelés....940 kms/10 jours

- **Les prochaines réunions du Comité Directeur :**

  02 septembre : CD, 17 décembre : AG, 7 janvier 2017 : galette jeunes et adultes, 28 janvier 2017 : réunion Route

- **Propositions de circuits pour le mois d'août :**
Pour les aoûtiens St Rémois, voir page suivante

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	07/08	671 Montfort l'Amaury 0,74%				741 Gazeran 0,60%		843 Maule 0,81%		911 Épernon 0,61%	
	14/08	661 Sonchamp 0,73%				705 Orcemont 0,65%		831 Sonchamp 0,79%		891 La Forêt le Roi 0,93%	
	15/08	705 Orcemont 0,65%				743 Montfort l'Amaury 0,59%		891 La Forêt le Roi 0,93%		901 Tacoignières 0,59%	
	21/08	707 Ponthévrard 0,76%				771 Chamarande 0,93%		871 Ablis 0,65%		963 Bazainville 0,68%	
	28/08	673 Clairefontaine 0,74%				707 Ponthévrard 0,76%		847 Les Mesnuls 0,68%		921 Bois de la Charmoie 0,65%	

(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.*

Bonnes vacances….et
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.