Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 216 Septembre 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 (rappel) : Pour La Chaîne d'octobre merci de transmettre « vos papiers » (une page au maximun) à Jean-Claude PIC jcpic2@orange.fr , avant le 25 septembre. Textes de préférence sous Word , ou, même, manuscrits, les photos sont également les bienvenues de préférence à part, je me charge de la mise en page..
D'avance, merci

- la route **: départs 8h 00 et 8h 30** pour ceux qui le souhaitent 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	04/09	651 Rd Point Comte de Toulouse 0,61%				721 Gambaiseuil 0,70%		805 Poigny 0,63%		923 Les Alluets 0,78%	
	11/09	671 Montfort l'Amaury 0,74%				741 Gazeran 0,60%		843 Maule 0,81%		911 Épernon 0,61%	
	18/09	675 Montfort l'Amaury 0,54%				761 Orphin 0,66%		845 Orgerus 0,73%		961 Orgerus 0,71%	
	25/09	674 Clairefontaine 0,74%				746 Dourdan 0,76%		803 Le Marais 0,70%		915 Condé sur Vesgre 0,70%	

(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
03/09	Pour la première séance, Le planning sera transmis par Christophe DUFOUR
10/09	
17/09	
24/09	

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

LE CALENDRIER:

- **- Dimanche 04 septembre :** Le forum des associations

- **Dimanche 25 septembre :** Les Virades de l'Espoir
  Nous avons besoin de votre aide pour l'organisation de cette journée

Pour les circuits merci de contacter Steeve GE et Daniel CLEMENT
Pour la sécurité merci de contacter Alain COURCAULT

- La Route

- **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

- Le VTT

A noter que le contact pour le VTT est maintenant François Marie BREON qui prends en charge le budjet de la section VTT

INFORMATIONS DIVERSES

- **Licences 2017**
  Les tarifs sont inchangés pour 2017

- **Le site Véloxygène : afin de compléter le « trombinoscope », si cela n'est déjà fait, merci de transmettre votre photo (portrait) à Annie nDURET annie.duret@gmail.com**
- **L'Assemblée Généraoe Véloxygène :prévue le 17 décembre à partir de 18 h**

- **Les prochaines réunions du Comité Directeur : à définir lors de la réunion du** 2 septembre

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.