La lettre mensuelle de Véloxygène N° 218 novembre 2016

# Le P' tit Plateau

Saint Rémy Athlétique Club
Section cvclotourisme 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@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 :** Rappel : Le port d'un gilet de sécurité est obligatoire pour tous les cyclistes hors agglomération de nuit ou de jour par mauvaises conditions de visibilité

*Extrait du décret n°2008-754 du 30 juillet 2008*

## LE PROGRAMME DU MOIS

- la route : **départ 8h 30** **9h 00 à partir du 11 novembre** 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 |
| 9h00 | 01/11 | 471 Circuit des 4 Saints 0,80% | | | | 503 Val St Germain 0,78% | | 651 Rond Point Comte de Toulouse 0,61% | | 681 Bonnelles 0,76% | |
| | 06/11 | 483 Le Marais 0,72% | | | | 593 La Celle les Bordes 0,77% | | 611 Bouc Étourdi 0,85% | | 683 Souzy la Briche 0,92% | |
| | 13/11 | 475 Vieille Église 0,61% | | | | 507 La Clairière 0,68% | | 601 Clairefontaine 0,63% | | 673 Clairefontaine 0,74% | |
| | 20/11 | 473 Coignières 0,63% | | | | 505 Greffiers 0,72% | | 603 Val St Germain 0,62% | | 675 Montfort l'Amaury 0,54% | |
| | 27/11 | 503 Val St Germain 0,78% | | | | 508 La Clairière 0,68% | | 592 Saint Sulpice de Favières 0,96% | | 703 Marchais 0,93% | |

**(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 9h 00 à partir du 11 novembre** 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 |
|---|---|
| 05/11 | Information transmise par Christophe DUFOUR |
| 12/11 | |
| 19/11 | |
| 25/11 | |

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

## INFORMATIONS DIVERSES

- **Véloxygèn**
  Depuis sa création la section cyclotourisme Route et VTT faisait partie de l'association « Sf Rémy Athlétique Club » (SRAC).
  La nouvelle association « Véloxygène » a été créee le 26 seotembre 2016. La parution au journal officiel a été faite le 03 octbre 2016.
  Véloxygène pédale maintenant de ses propres ailes !!!!

- **L'Assemblée Générale Véloxygène**
  Elle aura lieu le **samedi 17 décembre à 18h précises** salle du rez de chaussée au gymnase de Beauplan.
  La convocation, ainsi que l'ordre du jour seront transmis prochainement. Nous vous y attendons nombreux, mais si vous ne pouvez être présent n'oubliez pas de transmettre votre pouvoir à : Annie DURET annie.duret@gmail.fr

- **La Chaine**
  Elle sera diffusée courant novembre. Il n'est pas trop tard pour me transmettre vos papiers
  A ce jour 2 maillons m'ont apporté un article, maiis mécaniquementj 2 maillons, ne peuvent faire fonctionner une chaîne !!!!

- **Nouvelles adhésions, renouvellements**
  Pour la saison 2017 les tarifs sont inchangés. ,
  Le bulletin d'adhésion sera transmis prochainement avec la convocation à l'AG.

- **La prochaine réunion du Comité Directeur : vendredi 18 novembre 20h 30 au local**

  Ordre du jour : Questions diverses à préciser

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.**