Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

http://veloxygene.fr

La lettre mensuelle de Véloxygène N° 220 janvier 2017

Le P' tit Plateau

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 lavoir d'Etréchy

Le Comité Directeur présente tous ses meilleurs vœux pour 2017 aux véloxygénistes et à leurs familles. Santé, bonheur, réussite de tous leurs projets et plaisirs partagés de pédaler ensemble lors de nos sorties futures sur les routes et les chemins de la Vallée de Chevreuse et d'ailleurs,.

décors de Noël devant l'église de Mauchamps

LE PROGRAMME DU MOIS

- la route : **départs 9h 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
9h00	01/01	Sorties libres, décrassage d'après réveillon ! ou circuits ci-dessous									
		501 Les Bréviaires 0,65%				**571 Les Bréviaires** 0,63%		**602 Clairefontaine** 0,63%		**706 Orcemont** 0,65%	
	08/01	**507 La Clairière** 0,68%				**507 La Clairière** 0,68%		**603 Val St Germain** 0,62%		**703 Marchais** 0,93%	
	15/01	**505 Greffiers** 0,72%				**603 Val St Germain** 0,63%		**612 Bouc Étourdi** 0,85%		**681 Bonnelles** 0,76%	
	22/01	**483 Le Marais** 0,72%				**572 Les Bréviaires** 0,63%		**594 La Celle les Bordes** 0,77%		**673 Clairefontaine** 0,74%	
	29/01	**503** Val St Germain (1,05 %)				**593** La Celle les Bordes (1,07 %)		**591** St Sulpice de Favières (1,24 %)		**683** Souzy la Briche (1,19 %)	

(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 9h 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
07/01	Information transmise par Christophe DUFOUR
14/01	
21/01	
28/01	

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

- La Galette des jeunes Rois : Elle se tiendra samedi 7 janvier à partir de 16h et suivra la remise des récompenses

LE CALENDRIER:

Le calendrier FFCT 2017 des randonnées Route et VTT IDF est paru, il est disponible au local. Afin d'éviter les problèmes d'interférence de dates il appartient à chaque section de commencer à préparer dès maintenant son propre calendrier. Il est souhaitable que le calendrier soit joint au P'tit Plateau de Février.
A noter pour le vtt, les randonnées labellisées, « Vertes tout terrain » et « Maxi vertes ». Voir les infos sur le site FFCT ;
Pour la route les cyclomontagnardes, voir également sur le dite de la FFCT.

Rappel : La date de la Jean Racine a été fixée les 29 et 30 avril 2017. Un week-end à réserver.

INFORMATIONS DIVERSES

- **La Galette des Rois :** Elle aura **lieu le samedi 7 janvier à partir de 18 heures** salle du rez de chaussée de l'ancienne mairie (face à la gare). Nous vous attendons nombreux : cyclos, vététistes, et leurs familles**.**

  Merci de confirmer votre présence EN RETOUR ainsi que le nombre de personnes,
  pour le mercredi 04 janvier
  au plus tard auprès de : JC PIC au 01.60.80.50.03.
  ou de préférence courriel : jcpic2@orange.fr

- **L'Assemblée Générale :** Elle s'est tenue le samedi 17 décembre 2016. Le compte rendu en sera diffusé dans le numéro spécial AG de La Chaîne de janvier.

- **RAPPEL : La Cotisation 2017 :** N'oubliez pas de la transmettre (votre chèque accompagné du bulletin d'inscription et de la déclaration renseignés complétement, à : Alain COURCAULT
  18 avenue Albert 78470 St Rémy lès Chevreuse
  alain.courcault@orange.fr tél 06 05 25 34 99
  qui en assure la gestion avec Maurice RAPAILLE. N'attendez pas la dernière minute, cela leur facilitera le travail.
  Merci pour eux.
  Les documents d'adhésion ou de renouvellement sont en pièces jointes.

- **Le bureau 2017 :** Suite à l'AG **le** bureau est le suivant :

  Président . Alain COURCAULT
  Secrétaire : Annie DURET
  Trésorier : Maurice RAPAILLE R
  Délégué Sécurité : Philippe KUNTSCHMANN

- **La prochaine réunion du Comité Directeur :** Elle est fixée au vendredi 19 février 2016 à 20h30 au local
  Ordre du jour à définir. Les autres réunions du CD : 29 avril,…
  …

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.