Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 226 juillet / août 2017

Le P' tit Plateau

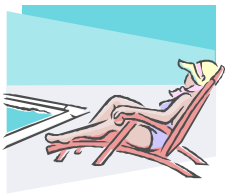
http://veloxygene.fr

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	02/07	675 Montfort l'Amaury 0,54%				781 Thoiry 0,67%		841 Épernon 0,58%		921 Bois de la Charmoie 0,65%	
	09/07	631 Montjoye 0,62%				723 Poigny 0,60%		833 Forêt de Beynes 0,75%		913 Boissy le Cutté 0,97%	
	16/07	Fête Nationale : Sorties libres									
	23/07	681 Bonnelles 0,76%				785 Gambaiseuil 0,61%		813 Boissy le Sec 0,86%		973 Brières les Scellés 0,91%	
	30/07	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

<u>VELOXYJEUNE</u> brille au niveau régional

Le week-end des 20 et 21 mai c'était le concours d'éducation routière et le critérium de la région Ile de France.
Face à une concurrence de plus en plus ardue, les résultats sont à nouveau brillants pour la section jeune de VELOXYGENE.

- - Maeva gagne sa place parmi les 3 jeunes qualifiés au concours national d'éducation routière.
- - Laurent termine au pied du podium minime.
- - Florian, Jocelyn, Hugo et Paul se qualifient dans les premiers de leur catégorie et sont donc qualifiés pour le critérium national.

Mathieu Laborie qui a porté assistance à une jeune concurrente blessée lors d'une chute, se voit récompensé pour ce bel acte de sportivité.

A noter que son papa qui fournit les baguettes de la Jean Racine, brille également au niveau régional.

A noter que son papa qui fournit les baguettes de la Jean Racine, brille également au niveau régional !

http://www.leparisien.fr/gif-sur-yvette-91190/ce-boulanger-de-gif-sur-yvette-concocte-la-meilleure-baguette-d-ile-de-france-22-05-2017-6972468.php !!!

<u>LE CALENDRIER</u>:

- La Route

- 22 et 23 juillet : Le brevet de randonneur des Alpes (BRA) à Grenoble Proposition Dominique DURET
Jean Marc BENAISE

- Du 30 juillet au 06 août : La Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme

Elle aura lieu cette année à Mortagne au Perche (Orne). Organisation FFCT

Pour mémoire

- Dimanche 04 septembre : Le forum des associations

- 09 au 17 septembre : la Savoie responsable Gérard DURAND ger-durand@wanadoo.fr

- 16 et 17 septembre : Lyons la forêt responsable Stéphane CHAUVET

- Dimanche 24 septembre : Les Virades de l'Espoir

- Le VTT
Contacter, François-Marie BREON

INFORMATIONS DIVERSES

- **Le pique-nique des associations de St Rémy :** Véloxygène y participe, pique-nique tiré du sac .
- **Les résultats de la JR17 :** Ils sont consultables sur notre site dans le CR du CD du 5 mai (onglet intranet)
- **Le buffet de la JR17 : Il** se tiendra le samedi 1er juillet à partir de 19h au lac Beauséjour
- **La JR18 :** Elle est programmée les 14 et 15 avril 2018
- **Dimanche 24 septembre :** Les Virades de l'Espoir
  Véloxygène est engagé pour le VTT dans les Virades de l'Espoir.
  Nous devons assurer les démarches administratives , le fléchage et le défléchage des circuits , l'ouverture et la fermeture de circuits ainsi que la sécurité .
- **La journée familiale Route :** Elle est prévue le 22 octobre, même lieu que l'an passé. Information en septembre
- **La prochaine réunion du Comité Directeur :**

  29 septembre
- **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	06/08	671 Montfort l'Amaury 0,74%				741 Gazeran 0,60%		843 Maule 0,81%		911 Épernon 0,61%	
	13/08	661 Sonchamp 0,73%				705 Orcemont 0,65%		831 Sonchamp 0,79%		891 La Forêt le Roi 0,93%	
	20/08	705 Orcemont 0,65%				743 Montfort l'Amaury 0,59%		891 La Forêt le Roi 0,93%		901 Tacoignières 0,59%	
	27/08	707 Ponthévrard 0,76%				771 Chamarande 0,93%		871 Ablis 0,65%		963 Bazainville 0,68%	

(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 <u>afin d' éviter au rédacteur d' aller à la pêche aux informations</u> n' oubliez pas de transmettre celles-ci (cyclo et VTT) à la rédaction avant le 20 du mois,merci.