Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 228 octobre 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

LE MESSAGE DU MOIS : Dernier appel, à vos plumes ou à vos souris, il est grand temps de me transmettre vos papiers, pour enrichir la Chaine du mois d'octobre

LE PROGRAMME DU MOIS

- la route : **Nouvel horaire départ 8h 30** 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
8h30	01/10	571 Les Bréviaires 0,63%				611 Bouc Étourdi 0,85%		703 Marchais 0,93%		833 Forêt de Beynes 0,75%	
	08/10	603 Val St Germain 0,62%				631 Montjoye 0,62%		707 Ponthévrard 0,76%		851 Itteville 0,81%	
	15/10	602 Clairefontaine 0,63%				651 Rd Pt Comte Toulouse 0,61%		741 Gazeran 0,60%		831 Sonchamp 0,79%	
	22/10	592 St Sulpice de Favières 0,96%				661 Sonchamp 0,73%		746 Dourdan 0,76%		871 Ablis 0,65%	
	29	503 Le Val St Germain (1,05%)				508 La Clairière (0,98%)		702 Sainte Mesme (1,05 %)		684 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 8H 30** 2 ou 3 groupes selon les participants.

- le VTT **départ 8 h30** sorties gérées par les vététistes

VELOXYJEUNE

- **L'encadrement pour le mois**

Le planning est transmis par Christophe DUFOUR

LE CALENDRIER:

- **VTT**
  - Dimanche 08 octobre : la randonnée de Choisel organisée par le Vélo Club de Chevreuse. 15, 30, 40, 50, et 60 km avec des dénivelés de 300, 520, 620, 665, et 923 m. Inscriptions sur place de 8h à 10h ou par préinscription.

INFORMATIONS DIVERSES

- **Licences 2018** : Très légères variation en plus et en moins (0.20 à 0.50€) suivant le cas pour 2018. Par contre nouvelles dispositions, concernant le certificat médical ainsi que la prise en compte des cyclosportives. En piéces jointes les documents à lire attentivement : - Auto Questionnaire
  - Tableau des licences 2018
  - Notice d'information du licencié ALLIANZ saison 2018
  - Annexe 2

  NOTA : le formulaire Véloxygène d'adhésion ou de renouvellement sera diffusé ultérieurement..Lors de votre adhésion il sera accompagné de votre certificat médical.

- **Les prochaines réunions du Comité Directeur :** Elles seront définies lors de la réunion du vendredi 13 octobre
  - Réunion de lancement du comité d'organisation de la JR 2018
  - vendredi 29 septembre à 20h 30

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.