Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 238 Septembre 2018

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) :

- 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	02/09	651 Rd Point Comte de Toulouse 0,61%				721 Gambaiseuil 0,70%		805 Poigny 0,63%		923 Les Alluets 0,78%	
	09/09	671 Montfort l'Amaury 0,74%				741 Gazeran 0,60%		843 Maule 0,81%		911 Épernon 0,61%	
	16/09	675 Montfort l'Amaury 0,54%				761 Orphin 0,66%		845 Orgerus 0,73%		961 Orgerus 0,71%	
	23/09	674 Clairefontaine 0,74%				746 Dourdan 0,76%		803 Le Marais 0,70%		915 Condé sur Vesgre 0,70%	
	30/09	681 Bonnelles 0,76%				751 Villeconin 1,02%		841 Épernon 0,58%		913 Boissy le Cutté 0,97%	

(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
08/09	Pour la première séance, Le planning sera transmis par Christophe DUFOUR
15/09	
22/09	
29/09	

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

LE CALENDRIER:

- **Mercredi 05 septembre :** réunion du CD

- **Dimanche 09 septembre :** Le forum des associations , qui se tiendra cette année au domaine de St Paul
  En pièce jointe le plan du forum.

- **Dimanche 30 septembre :** Les Virades de l'Espoir

  Nous avons besoin de votre aide pour l'organisation de cette journée

  Pour les circuits merci de contacter François Marie BREON
  Pour la sécurité merci de contacter Alain COURCAULT

- La Route

- **Du 08 au 16 septembre :** les Alpes du sud

- **samedi 22 septembre :** Dourdan, organisation ligue IdF

- Le VTT

- sorties gérées par les vététistes

INFORMATIONS DIVERSES

- **Licence 2019**
  Pas d'augmentation pour la licence 2019/ Des précisions dans le PtP d'octobre.

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

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.