La lettre mensuelle de Véloxygène N° 242 janvier 2019

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 lavoir d'Etréchy

Le Comité Directeur présente tous ses meilleurs vœux pour 2019 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	02/01	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%	
	09/01	**507 La Clairière** 0,68%				**507 La Clairière** 0,68%		**603 Val St Germain** 0,62%		**703 Marchais** 0,93%	
	16/01	**505 Greffiers** 0,72%				**603 Val St Germain** 0,63%		**612 Bouc Étourdi** 0,85%		**681 Bonnelles** 0,76%	
	23/01	**483 Le Marais** 0,72%				**572 Les Bréviaires** 0,63%		**594 La Celle les Bordes** 0,77%		**673 Clairefontaine** 0,74%	
	30/01	**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 13h 00** 2 ou 3 groupes selon les participants.

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

VELOXYJEUNE

- **L'encadrement pour le mois**

05/01	Vacances scolaires
12/01	
19/01	
26/01	

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 12 janvier à partir de 16h salle de l'ancienne mairie, et suivra la remise des récompenses

LE CALENDRIER:

Le calendrier FFCT 2019 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 13 et 14 avril 2019 Un week-end à réserver.

INFORMATIONS DIVERSES

- **La Galette des Rois :** Elle aura **lieu le samedi 12 janvier à partir de 18h00** salle du rez de chaussée de l'ancienne mairie (face à la gare). Nous vous attendons nombreux : cyclos, vététistes, et leurs familles**.**

- **A noter qu' un essayage des nouveaux maillots aura lieu lors de cette réunion galette.**

Merci de confirmer votre présence EN RETOUR ainsi que le nombre de personnes, pour le mardi 08 janvier au plus tard auprès de : JC PIC au 01.60.80.50.03. ou de préférence courriel : jcpic2@orange.fr

L'ASSEMBLEE GENERALE VELOXYGENE

Elle aura lieu le **samedi 26 janvier à 18h15 précises** salle du rez de chaussée au gymnase de Beauplan.

Nous vous y attendons nombreux, mais si vous ne pouvez être présents n'oubliez pas de transmettre votre pouvoir à :

Annie DURET annie.duret@gmail.com

La convocation est en pièce jointe

- **La prochaine réunion du Comité Directeur :** A définir ainsi que l'ordre du jour

…
*

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.