



Fédération française de cyclotourisme
Ligue de BRETAGNE



N° Fédéral 1728

Vélo Sport Quiberonnais

Règlement Intérieur

1. BUREAU

Composition du Bureau

Nom /Prénom	Fonction	Adresse	Téléphone	Courriel
EVANNO Daniel	Président	3, Rue des Marâchers 56170 Quiberon	02.97.50.31.50	danielevanno@yahoo.fr
L'ESTOQUOY Jean-Charles	Vice Président	13, rue du Parco 56510 St Pierre Quiberon	02.97.50.41.05 06.70.52.38.73	viviane.lestoqueoy@wanadoo.fr
GUEGAN André	Secrétaire	4, allée des Roses Trémières 56170 Quiberon	02.97.50.07.57 06.89.30.57.30	andreguegan@orange.fr
LAUNAY Denis	Trésorier	2, Rue des Marâchers 56170 Quiberon	02.97.30.48.20 06.30.32.57.69	dlaunay@wanadoo.fr
LE ROUX Henri	Membre	21, route de Kerné 56170 Quiberon	02.97.50.36.60 06.73.16.34.12	henri.leroux@mizica.fr
BESNARD Jacques	Membre	Résidence du Parc du Bois d'Amour Bâtiment A 56170 Quiberon	02.97.30.35.21 06.10.80.80.77	besnard.bzh@hotmail.fr

2. FONCTIONNEMENT DU CLUB / ACTIVITES

Le club a pour vocation d'accueillir et d'offrir une structure à tous les adeptes de la petite reine, jeunes, moins jeunes, femmes et hommes de Quiberon et de ses environs.

Le cyclotourisme est un loisir, il faut donc pouvoir le pratiquer avec plaisir et tout mettre en œuvre pour développer la convivialité.

Nous donnons la possibilité aux personnes extérieures :

- Licenciés FFCT,
- Aux non licenciés (consulter les membres du bureau ou les responsables des groupes), à parcourir les circuits en ayant au préalable pris connaissance du règlement intérieur.

Il est primordial de développer l'esprit de camaraderie.

Les activités se déclinent :

A. En sorties internes :

Toute l'année sur la route les dimanches et jours fériés. La distance des circuits varient de 50 à 130 Km suivant l'avancement dans la saison.

Un programme annuel est établi et remis à tous les adhérents.

Le mardi et le jeudi il est programmé des sorties groupées, sans parcours prédéfini.

Départ : Rendez vous, place de la Résistance à Quiberon.

Horaires : voir programme du circuit.

L'âge des effectifs s'échelonnant sur plusieurs tranches d'âge, nous vous proposons un départ commun à allure modérée pendant la première partie du parcours, afin que chacun puisse trouver plaisir à rouler en groupe et discuter avec les amis.

Ensuite, si besoins est le groupe se sépare en deux :

Un premier groupe où les cyclotouristes qui peuvent rouler à un bon rythme.

Un deuxième groupe où la moyenne n'est pas le critère principal, tout en faisant sensiblement la même distance, ou une distance plus courte, à une allure plus modérée.

Le choix du groupe est fonction de ses possibilités et de sa forme du moment.

Cette organisation permet à tous et toutes de pratiquer notre sport sans la moindre contrainte de suivre à tout prix pour rester dans le groupe, de se faire lâcher au bout de quelques kilomètres et de se décourager à pratiquer notre sport.

En outre cette organisation permet de respecter la chartre du cyclotourisme, « **on part ensemble, on rentre ensemble** ». Ce qui n'est évidemment pas possible dans un groupe de niveaux différents et, en plus, qui pénalise tout le monde.

Chaque groupe a son Capitaine de route, qui a pour mission de veiller au bon déroulement de la sortie. (allure, parcours).

L'horaire de départ et le lieu de rendez vous sont identiques pour tous.

Tout le monde part ensemble et roule un certain temps ensemble.

Sous la direction de chaque responsable les groupes se forment le moment venu.

B. En sorties externes :

Nous participons aux concentrations organisées par les autres clubs de la ligue de Bretagne.

Chaque sortie externe est coordonnée par un responsable :

3. REGLEMENT INTERIEUR

Le cyclotourisme est une activité sportive de détente et de loisir. Il implique esprit de découverte, plaisir des rencontres, entraide et convivialité mais exclut tout esprit de compétition.

Le cyclotourisme se pratique donc en tout lieu, à tout âge, selon sa forme physique et le temps disponible. C'est un sport d'endurance, bénéfique pour le cœur, la respiration et la tension artérielle qui permet par une progression suivie, d'atteindre des résultats étonnants."

Prévention:

. Port du casque :

Le port du casque n'est pas obligatoire mais fortement conseillé.

Son efficacité est optimum quand il est bien positionné et ajusté.

Le club déclinera toute responsabilité en cas d'accident sur les blessures provoquées suite au non port du casque.

. La santé est une priorité:

Les décès d'origine cardio-vasculaire sont toujours trop nombreux. Il est demandé à tous les cyclotouristes d'appliquer les conseils de la commission médicale en faisant effectuer régulièrement le bilan de santé type FFCT avec électrocardiogramme et test d'effort.

. Le port du gilet jaune:

Le port d'un gilet de sécurité est obligatoire depuis le 1^{er} octobre 2008 pour tout conducteur et passager d'un cycle circulant hors agglomération, de nuit (ou de jour lorsque la visibilité est insuffisante).

OBJECTIFS :

- . Affirmer notre appartenance à la FFCT
- . Favoriser le développement de la convivialité

Affirmer notre appartenance à la FFCT

Depuis la création du club en 1955 ! nous sommes affiliés à la Fédération Française de Cyclotourisme. La Fédération a des valeurs que l'on retrouve dans sa définition du cyclotourisme. Nous avons choisi d'adhérer à ce type de pratique, plutôt qu'à un club cyclosporatif, nous devons donc pratiquer notre loisir dans cet esprit, mais sans exclusion et en acceptant ceux qui aiment rouler à un rythme plus soutenu dès lors qu'ils ne l'imposent pas aux autres.

Appartenir à la FFCT, c'est également ne pas se cantonner à rouler à proximité de Quiberon, mais de participer aux randonnées organisés par les clubs affiliés à la Fédération.

Pour affirmer notre appartenance à la FFCT, il faut rappeler ce qu'est le cyclotourisme et définir la charte du club.

Il s'agit de faire connaître la règle du jeu à chaque adhérent et surtout aux nouveaux. Cela permettra à chacun d'adhérer en connaissance de cause et de s'y référer de temps en temps.

Favoriser le développement de la convivialité

Le cyclotourisme est un loisir, il faut donc pouvoir le pratiquer avec plaisir et tout mettre en œuvre pour développer la convivialité.

Il est primordial de développer l'esprit de camaraderie pour que chaque rencontre, réunion ou sortie à vélo, devienne un plaisir.

Nous devons également mieux faire connaître notre club sur le plan local. Cela passera entre autres par une médiatisation de nos actions.

Pour développer la convivialité

· Possibilité de choisir son groupe

Nous avons décidé de créer deux groupes de cyclos. Néanmoins, tous les cyclotouristes se retrouvent ensemble pendant un certain temps (20 à 40 kilomètres) défini par chaque responsable de groupe.

· Développer les occasions de rencontre

Nous allons étudier et proposer un certain nombre d'actions qui devraient permettre de nous retrouver plus régulièrement dans le cadre de réunions ou de sorties sur la journée ou sur le week-end.

· Eviter les conflits inutiles

Bon nombre de discussions houleuses sont dues à un manque de communication, d'explications et souvent par cause de précipitation.

· Créer les conditions d'accueil des nouveaux adhérents

Nous serons attentifs aux conditions d'accueil des nouveaux adhérents quel que soit leur niveau de pratique. Lors des premières sorties, il est indispensable de faire un minimum de compagnonnage et de présentation pour faciliter leur intégration.

· **Encourager le port du maillot du club**

Notre maillot fait partie intégrante de l'image du club que nous voulons faire évoluer. De plus, il est beau. Nous veillerons donc à inciter les adhérents à le porter lors de nos différentes sorties internes et externes.

Votre responsable des équipements vestimentaires :

· **Faire connaître notre Club**

Pour améliorer notre image et être perçu comme un club dynamique, nous devons nous faire connaître, pour ce faire, chacun des adhérents doit œuvrer en ce sens.

D'autre part nous avons à l'étude un projet de site internet, vous serez informés en son temps de sa création, ou de sa non faisabilité.

4. La charte du club

La devise du club est: "on part ensemble, on rentre ensemble"

- Je suis solidaire de mon groupe
- Je pars et je rentre avec l'ensemble du groupe
- Je mets pied à terre lors des crevaisons ou d'ennuis mécaniques d'un autre membre du groupe.
- Je ralentis si plusieurs cyclos sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée
- J'attends pour repartir ensemble lors d'un arrêt technique ou sanitaire
- Je roule à une allure régulière, modérée en côte, allure basée sur les moins rapides, (sauf dans les longues côtes, où les grimpeurs ont le droit de s'éclater à condition de ralentir au sommet pour ne repartir que lorsque le dernier est arrivé), soutenue sur le plat, mais sans excès, (dans les roues on doit pouvoir tenir une conversation), suffisamment vite en descente, pour créer des espaces pour une meilleure sécurité
- Je choisis mon groupe et m'adapte à l'allure du groupe. Lorsque je suis en forme, j'accepte de lever le pied quand il le faut. Lorsque je suis un peu juste, je m'entraîne avec le groupe plus lent pour prendre le circuit adapté pour rentrer avec mon groupe.
- Je veille à ma sécurité et à celle du groupe
- Je roule naturellement à droite et pas à plus de deux de front
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède
- Je m'écarte à gauche après mon relai, afin de ne pas créer de vagues et de ne pas casser l'allure du groupe, et je me replace en dernière position.

- Je me mets en file simple lorsque les conditions de circulation l'exigent
- Je signale mes changements de direction et mes arrêts
- Je dégage la chaussée lorsque je suis arrêté
- Je signale les obstacles sur la chaussée
- Je respecte le code de la route
- J'emprunte les itinéraires conseillés aux cyclistes
- J'utilise un vélo en bon état mécanique
- Je respecte la nature et son environnement
- Je ne jette pas mes papiers et emballages dans la nature
- Je suis courtois vis à vis des autres usagers
- Je respecte les consignes données lors d'une manifestation cyclotouriste.

Etre membre du Vélo Sport Quiberonnais c'est adhérer à ces principes.

Fait à Quiberon, le 26 février 2010

Le Président
Daniel EVANNO

Le Secrétaire
André GUEGAN

Le Trésorier
Denis LAUNAY