



## Lettre d'information du comité départemental de cyclotourisme d'Indre et Loire

Numéro 9 – 20 janvier 2010

### Vœux du Président du Comité départemental

Lors de la demi journée infos du 9 janvier 2010, Gérard Guillet a présenté les vœux du Comité départemental à tous les clubs présents :

« Réussite de vos organisations, de vos projets, et que se développe le Tourisme à vélo »

Notons quelques changements dans la présidence des clubs : Jeannine Ruellan à Monnaie, René Attavay à Chinon et Michel Guignaudau à Ligueil.

---

### La saison du VTT

Après Veigné qui ouvre la nouvelle saison, vous pourrez pratiquer le VTT à Ballan-Miré le 24 janvier, sur Tours-Amboise-Tours ou Tours-Montlouis-Tours le 31 janvier. En février, vous avez rendez-vous à Château-Renault le 7 et à Monnaie le 14 pour le traditionnel rendez-vous des amoureux « la Saint Valentin ». La randonnée de Monnaie compte pour le Challenge départemental VTT.

En mars c'est à Chinon que se déroulera la manche suivante du Challenge départemental VTT, le 7, « la ronde des 7 clochers ». Cette randonnée a obtenu le label fédéral « verte tout terrain ». Autant dire que les parcours, les paysages, vont être à la hauteur de l'évènement, les chinonais savent faire. Enfin les jeunes cyclos le 27 et « la Drachéenne » le 28 clôtureront le premier trimestre. Le vélo de route pourra prendre la relève.

Pour participer à ces randonnées, il faut un VTT ... Aimer les sous-bois, la boue, se lever de bonne heure en hiver. Les cyclotouristes « routiers » sont peu nombreux à pratiquer le tout terrain. La plupart des organisations précitées proposent également des randonnées pédestres mieux prisées par les routiers. Pourtant, pratiquer le tout terrain est un bon moyen de progresser dans la maîtrise du vélo. Les pièges sont présents à chaque virage, la dextérité est une qualité que l'on apprend à nos jeunes. Il faut également apprendre à tourner les jambes, le grand plateau d'un VTT est juste là pour le décor.

Dernier argument contre, et de poids : le VTT c'est sale, nous revenons boueux ... chaque club organisateur prévoit un ou plusieurs jets d'eau, en quelques minutes pilotes et montures sont remis à neuf.

Allez ne laissez pas votre VTT rouiller au garage. Essayez pour voir !



---

### Cent cols - suite

Ce mois ci, nous avons interviewé Marylène et Claude Dupont (Membres individuels d'Amboise)

*Quand avez-vous commencé ?* en 2002, après avoir terminé BCN et BPF et accompli diverses randonnées au long cours, nous avons voulu trouver un but à nos sorties,

*Pire souvenir ?* La chaîne qui ne tenait plus sur les pignons et qui a finalement cassé dans le col de Famouras (04),

*Col le plus difficile ?* La succession des cols du Massif de l'Assietta en Italie, passés sous un soleil de plomb dans la poussière soulevée sur le chemin par le passage incessant de motos de cross et de 4x4 téméraires,

*Millième col ?* En 2006, le col de la Serre (66) pour Claude et le col des Journaux (88) pour Marylène.

*Nombre de cols à ce jour ?* 1558 pour Claude et 1521 pour Marylène

*Objectif pour 2010 ?* pouvoir continuer sur notre lancée.



## Assurances 2010

Quelques nouveautés en 2010 font débat. Les adhérents doivent souscrire par écrit leur contrat d'assurance, encore plus de paperasse ! C'est vrai notre activité se formalise, que l'on soit adhérent à un club ou membre individuel c'est la même chose. Des litiges entre des adhérents et des fédérations sportives ont amené le législateur à formaliser la prise de licence et d'assurance.

La souscription à une assurance délivrant un capital, en cas de décès lié à un accident cardio-vasculaire, est soumise à des conditions. Lisez bien les petites lignes du contrat. Le montant du capital dépendra de votre suivi médical : visite chez le médecin ; un test à l'effort.

N'hésitez pas à contacter le responsable de votre club. Il faut bien connaître le contrat d'assurance pour éviter d'éventuelles déconvenues.

Sur l'espace adhérent du site de la FFCT, vous trouverez le dossier médical du pratiquant :

[ffct.org](http://ffct.org) : *L'espace fédéral / espace dédié aux licenciés / documents / espace licenciés / la commission médicale / ...*

ou sur le site du comité départemental

[www.cyclo37ffct.org](http://www.cyclo37ffct.org) / *Espace licencié / Espace sécurisé .... Téléchargement de documents*

---

## Échos de l'Assemblée Générale de la FFCT à Caen

Chaque club peut signer une convention de pré-accueil avec le Codep et la Fédération : c'est-à-dire ?

Permettre à des cyclistes occasionnels de découvrir le cyclotourisme route, VTT ou VTC en tant que sport loisirs, et pérenniser la présence des nouveaux pratiquants. Donc mettre en place une dizaine de petites sorties, 20 km maxi pour commencer, pour amener tranquillement les novices à l'adhésion dans votre club.

Les dames courtisées : l'un des buts évident de cet accueil en douceur est d'inciter les dames à débiter dans le Cyclotourisme. Il ne faut pas forcément aller les chercher loin, bon nombre de cyclos hommes, aguerris n'ont pas la patience « d'attendre » leur conjointe. Mais si le Club s'y met, il y aura bien quelques encadrants prêts à constituer un groupe de débutantes.

Et qui dit hommes et femmes, nous pouvons imaginer que la famille s'y mettra, les jeunes sont si rares dans notre activité. C'est le début d'année, il faut faire des vœux et y croire, tout du moins essayer.

Un animateur club, par club : promouvoir notre activité auprès de ceux qui roulent en solitaire, ceux - ou celles - qui n'osent pas se joindre à nous car nous roulons trop vite, ... les motifs de ne pas rejoindre un club sont nombreux. Pour pérenniser l'orientation de votre club vis-à-vis de nouveaux publics, de nouvelles pratiques, une des solutions consiste à trouver des volontaires qui pourront devenir animateurs clubs. Cela permettra de répartir les tâches au sein du club, sans altérer sa propre activité, les sorties de pré-accueil se déroulant à un autre moment que les sorties clubs.

Pensez-y !

---

## Site internet

N'oubliez pas de consulter le site du comité départemental.

Vous pourrez y découvrir le calendrier 2010, la revue cyclo37, toutes les lettres infos parues et quelques nouveaux récits de voyages.

---

## Calendrier de janvier et février 2010

### Challenge départemental 2010 : VTT à Monnaie, le 14 février 2010

Dimanche 24 janvier 2010 :	16 ème randonnée VTT - Ballan-Miré + circuits marche
Dimanche 31 janvier 2010 :	Tours-Amboise-Tours - Tours-Montlouis-Tours + circuits marche
Dimanche 7 février 2010 :	Château-Renault - VTT + marche
Dimanche 14 février 2010 :	Randonnée de la Saint Valentin - Monnaie - VTT et marche
Dimanche 14 février 2010 :	Loches - marche de la Chartreuse du Liget
Dimanche 21 février 2010 :	Amboise - marche

Le détail des randonnées est sur le site du comité :

<http://www.cyclo37ffct.org>

