



FFCT Fédération Française de CycloTourisme
Salle omnisports Rue de la Choisille
37390 LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE

Président : Patrick GRANDSERRE
9, Rue Georges Guynemer
37390 LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE
Tél : 06 78 74 03 90
Courriel : grandserre.patrick@orange.fr
Site : www.acmembrollais.fr

Secrétaire : Gilles BENARD
4, Rue du docteur Trousseau
37540 SAINT CYR SUR LOIRE
Tél : 06 85 50 02 65
Courriel : gill.benard@gmail.com

La Membrolle-sur-Choisille, le 30 avril 2018

Nous sommes 23 adhérents à participer à la réunion.

Club : 58 hommes et 20 femmes, soit 78 adhérents : Peut-être une nouvelle adhérente.

Gilles : Gilles a quitté l'hôpital Bel-Air et réside maintenant à Fondettes,

Martine : la rééducation continue pour les mouvements du bras,

Olivier : la convalescence continue : omoplate et pneumo thorax. Un constat de gendarmerie a noté le port du casque, l'adéquation de la couleur de notre maillot avec sa visibilité et la constatation de la luminosité du moment de l'accident qui ne nécessitait pas le port du gilet de haute sécurité.

Réunion Codep du 21 avril : trois adhérents assistent à la réunion sécurité. Sujet très intéressant mais avec des mots médicaux qui font décrocher l'auditoire. Points abordés : appuis sur le vélo important : mains pieds selle. Posture sur le vélo à améliorer, nécessité d'une selle adaptée. Tendinite ; fractures clavicule, omoplate, coude, bras ; muscles grands muscles des membres contusion élongation. Nécessité d'échauffement et ralentissement en fin de randonnée. Etirements. Fréquence cardiaque 220 – l'âge.

Comptes rendus : merci pour ce qui est fait. Néanmoins, le groupe un le 15 avril n'en n'a pas fait. Si sorties personnelles avec inscription : faire un compte-rendu à destination de Marie-Pierre et de Patrick.

Divers :

Parcours du 6 mai : le parcours revient par Fondettes. Il sera nécessaire au rond-point au sortir de Fondettes de prendre à gauche la D36 direction Saint-Roch et à droite pour rentrer à La Membrolle par la Haute Chesnaye, pour éviter la course de côte.

Sorties du samedi : Des adhérents hésitent à se rendre au départ pour cette sortie ne sachant pas si d'autres sortants pourraient être présents, ce qui fait que plusieurs personnes roulent en solo au lieu de créer un groupe. C'est un souci qui mérite réflexion. Dans un premier temps, il est important de se rendre au lieu habituel de départ à l'heure prévue.

Nouveau logo FFCT : un nouveau logo - en annexe - a été créé par la FFCT qui pourrait devenir la FFVélo

Groupes : La convivialité semble plus présente dans les groupes. Actuellement, les nombreuses sorties extérieures ne permettent pas la création de quatre groupes. Des prises de relais sont initiées afin de favoriser la progression.

Sorties du mercredi : deux parcours seront proposés et transmis à l'ensemble des adhérents. Le process est en cours de réalisation.

Commandes de gants été : la livraison devrait intervenir avant le départ en Normandie.

Invitation Bike Paradise : Essai vélo (un adhérent) et Soirée collection (17 personnes).

Sorties récentes :

Samedi 14 avril : Brevet de 200 kilomètres : 5 adhérents sur 58,

Dimanche 15 avril : Challenge départemental à Amboise : 7 Lareynie, 16 adhérents sur 175 cyclos, 230 participants avec les VTT,

Samedi 21 avril : Route des Monts à Tennie : 1 adhérent,

Dimanche 22 avril : Challenge départemental à Saint-Paterne Saint Christophe 18 Lareynie, 27 adhérents sur 148.

Samedi 28 avril : Brevet fédéral de 300 kilomètres : un adhérent sur 23 participants

Dimanche 29 avril : Challenge régional - Monthou-sur-Cher (41) 1 adhérent

Dimanche 29 avril : sortie longue – mauvais temps reportée au 1^{er} mai : 7 adhérents

Sorties prochaines :

Dimanche 6 mai : Randonnée de printemps - Challenge départemental : Perrusson Possibilité de Lareynie

Dimanche 13 mai : Brevet des grimpeurs tourangeaux - Saint-Maure-de-Touraine

Dimanche 27 mai : Challenge régional - Pithiviers-le-Vieil (45) [Challenge du Centre

Samedi 2 juin et dimanche 3 juin : Brevet randonneur de 600 kilomètres - UCT

Dimanche 3 juin : Randonnée des trois copains : Challenge départemental - Gazelec sporting club de Tours Lareynie

Sortie féminine : La Brenne samedi 16 juin : trois inscrites – Béatrice, Françoise O. et Michèle.

Sortie club «Boucles de la Seine 2018 » : réunion le 23 avril. Les détails de l'organisation ont été réglés.

Séjour » Labaroche – Vosges » : paiement du solde à la réunion de juin. Message à faire aux participants. Peut-être une réunion spécifique pour le covoiturage. Voir pour la remorque de Luynes - hôtel - Amis de Gilles.

Ecole Dolto Notre-Dame d'Oé : les entrainements sont terminés. 6 cyclos, 15 vacations, 86 élèves, 275 kilomètres.

Prochaines réunions 2018 à la salle des fêtes :

Mardi 5 juin

Lundi 2 juillet

Lundi 3 septembre

Lundi 1^{er} octobre

Lundi 5 novembre

Patrick



Nouveau logo de la FFVélo