



Les Amis Cyclos Membrollais



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

## **CLUB SPORTIF MEMBROLLAIS CYCLOTOURISME**

---

**Président :** Patrick GRANDSERRE  
9, Rue Georges Guynemer  
37390 LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE  
Tél : 06 78 74 03 90  
Courriel : [grandserre.patrick@orange.fr](mailto:grandserre.patrick@orange.fr)  
Site : [www.acmembrollais.fr](http://www.acmembrollais.fr)

**Secrétaire :** Gilles BENARD  
8 Rue du Moulin Moreau  
37390 CHARENTILLY  
Tél : 02 47 56 59 06  
Courriel : [gill.benard@gmail.com](mailto:gill.benard@gmail.com)

### **Assemblée générale du 11 décembre 2015**

Lieu : restaurant « Le Jardin des Roches », 2 bis rue des trois Mariés, Fondettes

Heure : 19h00

#### Quorum :

- Adhérents ayant droit de vote : 70
- Le quorum est de 36, délibération entérinée à la majorité des adhérents présents.

#### Ordre du jour :

- Lecture du rapport du président
- Lecture du rapport du secrétaire
- Lecture du rapport du Trésorier
- Approbation des rapports à main levée
- Intervention de René sur la Sécurité
- Questions / Réponses
- Clôture des inscriptions pour les personnes souhaitant intégrer le comité directeur
- Vote pour l'élection des adhérents au comité directeur
- Candidature et vote pour le CSM
- Projets et organisations
- Election du président et des membres du bureau
- Conclusion
- Apéritif et repas

## Déroulement de l'AG :

### Quorum :

Le nombre d'adhérents présents est de 46 ; 5 procurations s'ajoutent, soit un total de 51 personnes, le quorum est atteint, l'assemblée générale des Amis Cyclos Membrollais peut se tenir et voter valablement.

- Lecture du rapport du président
- Lecture du rapport du secrétaire
- Lecture du rapport du Trésorier

*Les 3 rapports sont en annexes de ce compte-rendu.*

- Approbation des rapports à main levée

*Le rapport moral, le rapport d'activité, le compte de résultat et le budget prévisionnel sont adoptés à l'unanimité et quitus est délivré au trésorier par l'assemblée.*

- Intervention de René sur la Sécurité

*L'intervention est en annexe de ce compte-rendu.*

- Clôture des inscriptions et vote pour le nouveau comité directeur :

- Clôture des Inscriptions,
- Patrick Deschamps et Thierry Sallaud ne souhaitent pas rester membres du comité directeur.
- Les autres membres du comité directeur présentent leur candidature pour 2016.
- Marie Pierre Coispeau et Jacques Duchesne présentent leur candidature pour être membre du comité directeur.
- L'assemblée est d'accord pour un vote à main levée pour l'ensemble de l'élection.
- Résultat de l'élection des membres du comité directeur :

élus à l'unanimité, soit 51 voix à chaque candidat,

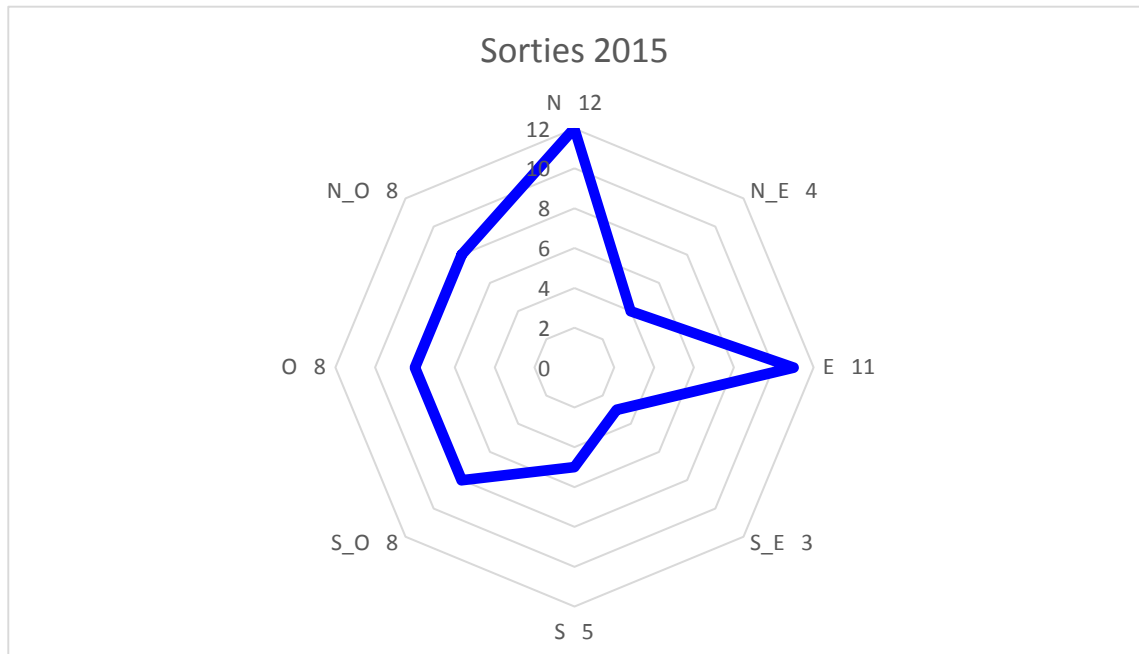
- Le nouveau comité directeur 2016 se compose de : Christine Méry, Brigitte Masson, Germain Sacher, Jean Paul Beaurepaire, René Auditeau, Patrick Grandserre, Marie Pierre Coispeau, Jacques Duchesne et Gilles Bénard.

- Questions Réponses

Serait-il possible d'éviter les parcours qui sont de retour par La Riche, et de faire plus de parcours vers le nord-ouest ?

Le graphique montre le nombre de sorties pour chacun des huit axes principaux. 59 circuits ont été proposés, ce qui fait une moyenne de 7,5 par axe. Il en résulte que le nord-ouest est exactement dans la moyenne et que les parents pauvres sont le nord-est, le sud-est et le sud.

Quant aux rentrées par la Riche, elles ont été comptabilisées 5 fois, soit une rentrée sur 12. Ne plus les emprunter équivaut à rentrer systématiquement par Langeais, à éliminer Villandry, Savonnières et le Cher et ainsi diminuer la diversification des circuits.



Peut-être prévoir à supprimer les circuits 'litigieux' ?

*Je me fais l'écho de plusieurs personnes qui souhaiteraient qu'on supprime les circuits "litigieux", c'est à dire les quelques parcours où à chaque fois, personne ne prend le bon itinéraire, peut être que ceux-ci sont de trop petits chemins....? Etant donné que nous avons quand même, un bon nombre de parcours, cela ne devrait pas poser de problème.*

Pour pouvoir répondre positivement, si tel sera le cas, à la question posée, il est nécessaire que les circuits soient identifiés ; il appartient donc aux personnes qui ont connu des difficultés de bien vouloir me donner le numéro du circuit et la difficulté rencontrée. Et plutôt que de supprimer le circuit, ce qui diminuerait encore le catalogue au vu de la première question, il est préférable d'ajouter une indication supplémentaire dans le mémo afin de suivre au mieux le parcours.

Enfin, il existe la volonté du Comité directeur d'installer des capitaines de route interchangeables. Ceux-ci pourraient étudier un tant soit peu le parcours préalablement à la sortie, ce qui peut aller dans le sens de réduire les points des circuits où des questionnements pourraient exister.

Il serait intéressant d'avoir des échanges entre nous sur des sujets techniques : choix de pneus, d'équipements, de nouvelles technologies ?

Tout à fait d'accord pour cette proposition. Pour qu'elle puisse vivre efficacement au cours d'une réunion et ne tombe pas dans les conversations stériles, il semble nécessaire que le sujet proposé par un adhérent soit inscrit à un ordre jour avec une transmission préalable à tous les adhérents afin que chacun puisse apporter des éléments objectifs nécessaires à la discussion : De plus, le club compte au moins deux grands spécialistes en matière de vélos.

- CSM
  - 4 personnes : Jacques Duchesne, Jean Paul Beaurepaire, René Auditeau et Patrick Grandserre représenteront les Amis Cyclos Membrollais au comité directeur du CSM
  
- Projets et organisations
  - Membrollaise 2 et 3 avril 2016
  - Marais Poitevin 20 au 22 mai 2016
  - Vars 19 au 25 juin 2016
  - Dodécaudax le 8 octobre 2016
  
- Election du président et des membres du comité directeur :

*Les membres du comité directeur se représentent pour 2016 dans les fonctions suivantes.*

<b>Fonction électorale</b>	<b>Bureau pour 2016</b>
Président(e)	Patrick Grandserre
Président-adjoint(e)	Marie Pierre Coispeau
Secrétaire	Gilles Bénard
Secrétaire-adjoint(e)	Brigitte Masson
Trésorier(e)	Jean Paul Beaurepaire
Trésorier-adjoint(e)	Germain Sacher
Responsable 'Sécurité'	René Auditeau
Responsable de l'équipement vestimentaire	Christine Méry et Jacques Duchesne
<i>Elu comité directeur FFCT37</i>	<i>néant</i>
<i>Correspondant club auprès de la FFCT</i>	<i>Patrick Grandserre, Gilles Bénard</i>

- Mot de la fin

Notre assemblée générale touche maintenant à sa fin.

Il me reste à remercier deux personnes :

Patrick et Thierry qui quittent le comité directeur après avoir participé grandement à ses travaux et à ses décisions. Pour Thierry également la participation à la mise en place de la nouvelle tenue et pour Patrick l'écriture complète de la rubrique « Historique du Club ».

Le comité directeur, composé de neuf membres est désormais le suivant.

Président, Patrick G.

Vice-Présidente, Marie-Pierre

Secrétaire, Gilles

Secrétaire-Adjointe, Brigitte

Trésorier, Jean-Paul

Trésorier-Adjoint, Germain

Responsable de la sécurité, René

Responsables de l'habillement, Christine et Jacques

Au revoir 2015 ; bonjour 2016. Je vous souhaite à toutes et tous une bonne soirée tout d'abord, de joyeuses fêtes de fin d'année et une heureuse année 2016.

**Date pour réunion du Comité directeur : 14 décembre**

.

- Apéritif et repas

*Ce repas ayant réuni les participants à l'AG ainsi que leur conjoint, la soirée s'est déroulée dans une très bonne ambiance.*

Le Président

Le Secrétaire

**Patrick Grandserre**

**Gilles Bénard**

## Annexes :

### *Rapport du président :*

Mesdames et Messieurs, bonsoir,

En tout premier lieu, je tiens à remercier Monsieur Marais, Maire de La Membrolle de nous honorer de sa présence ainsi que Madame RUQUOIS-DUPONCHEL Adjointe déléguée aux sports et à la vie associative.

Mes remerciements vont aussi, bien sûr, à vous les adhérents et adhérentes - près de 30% de l'effectif - ainsi qu'aux personnes vous accompagnant à cette assemblée générale montrant par là même, l'intérêt porté au club ; ce rapport est également destiné aux autres licenciés qui n'ont pas pu, pas su ou pas voulu être présents ce soir.

Vivre et évoluer au sein d'un club, c'est le connaître, s'y sentir bien, y être reconnu et être concerné par son activité et sa vie associative. C'est pour cela qu'une de nos priorités majeures réside dans l'accueil sous toutes ses formes. La deuxième, et non pas la moindre est le degré d'information donné. Ensuite, les activités proposées jouent également un grand rôle.

Comme tout en ce bas monde, le cyclotourisme évolue et progresse, et pour pérenniser la cellule associative et la développer, il est nécessaire de répondre aux besoins exprimés par les anciens adhérents et d'emporter l'adhésion de nouveaux cyclos. De cette croissance découleront ainsi des énergies nouvelles et du bénévolat qui sont l'essence indispensable pour faire fonctionner un club.

La signature d'une licence aux Amis Cyclos Membrollais ne se fait plus sur un coin de table comme d'aucun pourrait le penser. Elle est finalisée après un entretien de pratiquement une heure avec le Président. Cette durée est mise à profit pour expliquer les structures de la FFCT déclinées jusqu'au niveau départemental. La vie courante, les activités du club, la tenue ainsi que son règlement intérieur sont énoncés ; les principes d'assurance et de sécurité - je ne rappellerai pas ce soir le principe connu de tous, des trois sorties auxquelles je reste viscéralement attaché - tout comme ce qui touche à la santé occupent également une large place. René nous redira les principes de sécurité. Et il est bien sûr nécessaire que le nouvel adhérent soit accompagné et ait le jour de sa première sortie une personne vers qui aller ; c'est plus bien plus confortable que de connaître un grand moment de solitude qu'est le fait de regarder deviser un groupe de cyclos qui lui est totalement inconnu. L'accueil est l'affaire de tous.

L'information la plus complète possible est donnée lors des réunions mensuelles qui demeurent également des moments indispensables de convivialité. La mise en ligne sur notre site des comptes rendus des réunions et des sorties permet de diffuser cette information. Pour ce faire je remercie les correspondants des différents groupes et l'arrivée d'un nouveau rédacteur est toujours la bienvenue. Il est nécessaire qu'il y en ait d'autres afin de ne pas user trop vite les habituels rédacteurs. Chaque évènement important concernant le club est également mis en ligne et actualisé. Nos sorties sont maintenant visibles sur le panneau d'affichage électronique de la Commune. Merci Monsieur le Maire et Madame Ruquois-Duponchel.

Si nos sorties dominicales étagées de cinquante à cent kilomètres restent le cœur de notre activité, il convient de les diversifier par des sorties différentes que nous mettons en place (Saint-Epain, Cyfac, Grand-Pressigny) ou programmées par d'autres instances telles les challenges, les brevets, la liaison féminine Tours-Mont-Saint-Michel ou d'autres encore. Gilles les détaillera dans le rapport d'activité. Une troisième sortie dominicale a également été réinstallée pour répondre à une demande d'avoir un kilométrage un peu plus light à effectuer, autorisant tout autant qu'un kilométrage estimé inaccessible, la satisfaction d'avoir bien roulé plutôt que de rentrer à bout de souffle « la langue dans le pédalier ». Chacun doit pouvoir rouler à son rythme dans un groupe qui lui correspond et à qui il doit correspondre également.

Cela ne signifie pas qu'il faille abandonner les randonnées plus sportives, les itinéraires de montagne ou les longues distances qui ont tous leur place au sein de nos activités, mais ils ne doivent pas être les seuls.

Nous avons déjà, pour 2016 quatre organisations qui seront détaillées un peu plus tard. Pour l'activité passée et ce beau programme idyllique à venir, le nerf de la guerre est bien sûr fondamental. Nos finances sont saines. Jean-Paul le montrera au travers du rapport financier. Il est néanmoins nécessaire que le tissu associatif qui fédère nombre d'habitants soit toujours soutenu et épaulé financièrement par les Collectivités, même en ces temps de disette. Nous ferons, en bonne intelligence et dans la concertation, notre demande justifiée de subvention par le biais de la demande agrégée du CSM.

Nous continuerons ainsi notre travail collectif en portant toujours haut les couleurs des Amis Cyclos Membrollais.

Merci.

## Rapport du secrétaire :

Bonsoir à toutes et à tous,

Nous voilà arrivés au terme de cette année 2015. Cela fait 8 ans que je présente ce bilan lors de cette assemblée générale, Patrick a fidèlement retracé les principaux points, voici quelques chiffres complémentaires qui retracent la vie du club.

Effectifs : L'année 2015 a connu l'effectif le plus élevé du club depuis sa création. Après 60 licenciés en 2013 et 65 en 2014, nous avons eu cette année 9 nouvelles inscriptions, certaines depuis le début d'année et 4 d'entre elles depuis la rentrée de septembre. Le club vient de franchir courant novembre la barre des 70 licenciés (69 licenciés FFCT et une adhésion club). 2 ou 3 nouvelles personnes attendent également le début 2016 pour valider leurs inscriptions. La tranche d'âge va de 36 à 80 ans, pour une moyenne de 62 ans. Avec un effectif féminin en augmentation, nous comptons 20 féminines et 50 hommes, soit une représentation féminine de près de 28,5% de l'ensemble de l'effectif, contre 28% l'an passé. Votre présence aux réunions mensuelles est stable avec un nombre moyen de 30 personnes, c'est le signe de l'intérêt que vous y portez.

Revue : Le nombre de licenciés adhérant à la revue « cyclotourisme » de la fédération est en augmentation cette année avec 9 personnes, contre 6 l'an passé et 7 il y a 2 ans.

Sortie annuelle : La traditionnelle sortie annuelle organisée depuis 7 ans rencontre un grand succès. Nous étions 36 personnes Château de Ragny au mois de mai, 8 cyclos s'y sont rendu à vélo, 49 personnes sont inscrites pour la prochaine sortie dans le Marais poitevin, nous en reparlerons ultérieurement.

Communication : Le site internet a aujourd'hui 3 ans. Il est aujourd'hui un bon support interactif où chacun d'entre vous peut y prélever les informations qu'il souhaite. L'année 2015 a vu la création d'onglets supplémentaires comme l'historique du club et la tenue vestimentaire.

Séquence Rétro : Comme depuis quelques années, je souhaiterais m'arrêter un instant sur les sorties collectives ou individuelles réalisées par vous tous, tout au long de cette année. Les voici : 19 cyclos pour la 1ère concentration de printemps à Cinq Mars la Pile, 19 brevets de 50 kms, 12 brevets de 100 kms, 11 brevets de 200 kms, 1 brevet de 300 – 400 – 600 kms de l'UCT, de nombreuses sorties aux challenges de Monnaie, Saint Paterne, Veretz et Loches dans le cadre du Challenge Juliette et Lucien Lareynie, 12 sorties déplacées au Grand Pressigny, 7 rondes des BPF et 6 parcours vers le Mont St Michel pour les féminines, 15 Ardéchoise, plusieurs ascensions du Mt Ventoux, 12 BRA des Alpes, 2 étape du Tour, 22 semaine fédérale à Albi, 1 Paris Brest Paris, 2 tour du golfe du Morbihan, 4 tour d'Indre et Loire, 4 tour de Corse, 1 Marmande Montlhéry, 1 Le Mans Colmar, 1 personne pour les 6 jours de Vars, une trentaine de cyclo à Cambrils en avril ainsi que d'autres stages espagnols au long de l'année, et 37 cyclos pour notre sympathique sortie Cyfac en septembre. Veuillez m'excuser pour les éventuels oublis. Bravo à tous !

Remerciements : Avant de clore cette présentation, je voudrais également remercier toutes les personnes qui donnent énormément de leur temps pour faire vivre le club : La centralisation des documents d'inscription et des certificats médicaux, la gestion de la tenue vestimentaire, la comptabilité informatisée, l'envoi des courriers personnalisés, les recherches qui ont été effectuées cette année dans les piles de carton d'archive pour alimenter l'historique du club, la tenue des réunions trimestrielles de comité directeur organisées par Patrick pour huiler les rouages de ce club dont l'effectif ne cesse d'augmenter et dont le règlement a été réécrit au 1<sup>er</sup> semestre. Il ne faut pas oublier également la participation de certains membres aux nombreuses réunions extérieures au club et les parutions d'articles dans la NR.

Merci de votre attention.

**RESULTAT COMPTABLE**

**Section :**

**AMIS CYCLOS MEMBROLLAIS (ACM)**

**DEPENSES**

		RESULTAT 2013 – 2014	RESULTAT 2014 – 2015	PREVISIONNEL 2015 – 2016
<b>60</b>	<b>Achats</b>	<b>11322,13</b>	<b>11521,53</b>	<b>13230,00</b>
6040	Prestations			
6063	Fournitures d'entretien et d'équipement (Tenues Club)	3723,53	5250,68	3600,00
6064	Autres fournitures	112,20	121,85	130,00
6080	Organisations d'événements	7486,40	6149,00	9500,00
<b>61</b>	<b>Services extérieurs</b>	<b>50,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>
613	Locations	50,00	50,00	50,00
615	Entretien et réparation			
616	Assurances		50,00	50,00
618	Frais divers			
6181	Documentations			
6185	Formations - Séminaires			
<b>62</b>	<b>Autres services extérieurs</b>	<b>227,08</b>	<b>159,11</b>	<b>125,00</b>
622	Rémunérations intermédiaires et honoraires			
623	Publicité – Publications - Relations publiques			
6238	Pourboires - Dons courants			
624	Transports	107,10		
625	Déplacements - Visites - Réceptions			
626	Frais postaux et Télécommunications	8,82	13,45	15,00
627	Services bancaires	42,60	47,20	50,00
628	Divers	68,56	98,46	60,00
<b>63</b>	<b>Impôts et Taxes</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
63	Impôts et taxes			
<b>64</b>	<b>Charges de personnel</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
641	Rémunération du personnel			
645	Charges sociales			
648	Autres charges de personnel			



<b>65</b>	<b>Autres charges de gestion courante</b>	<b>2636,90</b>	<b>2948,30</b>	<b>3251,00</b>
6516	Droits d'auteur et de reproduction SACEM			
658	Charges diverses			
6586	Cotisations - Affiliations	76,00	51,00	51,00
6570	Subventions versées par l'association			
6587	Licences - Frais d'engagements - Arbitrage	2560,90	2897,30	3200,00
<b>66</b>	<b>Charges financières</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
661	Charges d'intérêt			
<b>68</b>	<b>Dotations aux amortissements - Provisions</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
6815	Dotations aux provisions pour risques d'exploitation			
<b>TOTAL DEPENSES</b>		<b>14236,11</b>	<b>14728,94</b>	<b>16706,00</b>

<b>RECETTES</b>		<b>RESULTAT 2013 – 2014</b>	<b>RESULTAT 2014– 2015</b>	<b>PREVISIONNEL 2015– 2016</b>
<b>70</b>	<b>VENTES</b>	<b>10121,38</b>	<b>12706,50</b>	<b>10980,00</b>
706	Prestations			
707	Marchandises (Tenues Club)	3998,50	5354,50	3200,00
708	Participation aux événements	6122,88	7352,00	7780,00
<b>74</b>	<b>Subventions d'exploitations</b>	<b>1100,00</b>	<b>613,14</b>	<b>900,00</b>
741	Etat			
7411	CNDS			
742	Conseil Régional			
7421	Cap Asso			
743	Conseil Général	400,00		
744	Intercommunalité			
745	Commune	700,00	613,14	900,00
746	Organismes sociaux			

747	Fonds européens			
748	Emploi Aidé (ASP)			
749	Autres			
<b>75</b>	<b>Autres produits de gestion courante</b>	<b>4027,75</b>	<b>4549,71</b>	<b>4800,00</b>
7541	Sponsoring			
756	Cotisations adhérents (Licences)	2562,20	2897,30	3200,00
757	Dons manuels - Legs	79,55	224,41	100,00
7585	Contributions volontaires (Cotisation Adhérents)	1386,00	1428,00	1500,00
<b>76</b>	<b>Produits financiers</b>	<b>25,34</b>	<b>29,42</b>	<b>26,00</b>
768	Epargne	25,34	29,42	26,00
<b>78</b>	<b>Reprise sur amortissement</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
7815	Reprise sur provisions pour risques d'exploitation			
<i>Non comptabilisé</i>				
<b>86</b>	<b>Emploi des contributions volontaires</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
861	Mise à disposition gratuite de biens			
862	Prestations			
864	Personnel bénévole			
<i>Non comptabilisé</i>				
<b>87</b>	<b>Contributions volontaires en nature</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
870	Bénévolat			
871	Prestations en nature			
875	Dons en nature			
<b>TOTAL RECETTES</b>		<b>15274,47</b>	<b>17898,77</b>	<b>16706,00</b>
<b>EXERCICE de le SAISON</b>		<b>1038,36</b>	<b>3169,83</b>	<b>0,00</b>

### BILAN FINANCIER de la section :

En caisse début de saison	→			} 6696,31
Banque		888,12	826,48	
En caisse début de saison	→			
Epargne		1600,00	2700,00	
<b>EXERCICE de le SAISON</b>		<b>1038,36</b>	<b>3169,83</b>	<b>0,00</b>
<b>En caisse Fin de saison</b>		<b>3526,48</b>	<b>6696,31</b>	<b>6696,31</b>

Effectif adhérents licenciés	66	69	70
Montant Cotisation Licence	62,00	63,00	65,00

Compte chèque La Banque Postale

826,48

3996,31

Livret A La Banque Postale

2700,00

2700,00

## L'équipement réglementaire du Vélo.

### Rappel des organes de sécurité liés au code de la route :

#### . (Art. R313-4§X du C R).

La nuit, où le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout cycle doit être muni d'un feu de position émettant vers l'avant une lumière non éblouissante, jaune ou blanche.

#### . (Art R313-5V du C R).

La nuit, où le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout cycle doit être muni d'un feu de position arrière. Ce feu doit être nettement visible de l'arrière lorsque le véhicule est monté.

Se référant aux articles ci-dessus le vélo devrait être équipé en permanence des organes d'éclairages avant et arrière de jour en raison des circonstances atmosphériques.

(Pluie, brouillard, manque de visibilité, des lieux, sous bois).

### Accessoires de sécurité santé :

Le cardio-fréquencemètre est tout à fait recommandé non seulement pour ceux qui veulent progresser, mais également pour tout cycliste. Il permet de s'auto-surveiller et d'éviter l'essoufflement et les poussées hypertensives liées à l'effort.

L'idéal est de déterminer les seuils de fréquence cardiaque lors d'une épreuve d'effort.

Exemple de fréquence cardiaque :  $220 - l'âge = \text{fréquence cardiaque maxi}$ .

**Pour les nouveaux adhérents :** Le certificat de non contre indication à la pratique du cyclotourisme est obligatoire, pour les renouvellements, préconisés et surtout pour les personnes présentant ou se connaissant des soucis cardiaques, il leur sera demandé un certificat.

Lors des sorties, faire attention aux autres, si cela va trop vite faire ralentir le groupe, car nous ne sommes pas là pour faire de la compétition. Si un problème survient, (chute malaise), faire aussitôt **le 18 ou 112** sans plus attendre et mettre la personne en sécurité.

### Les équipements vestimentaires obligatoires :

#### Le gilet de haute visibilité (art. R 431-1-1 du CR).

Son port est obligatoire hors agglomération la nuit. Le jour partout lorsque la visibilité est insuffisante.

Les produits doivent être estampillés en conformité avec la norme NF EN Iso 20471 (classe 2 ou 3) ou NF EN 1150. Il est important que la mention CE apparaisse en plus sur les produits.

### Faire du vélo par temps froid :

Quand il fait froid-ou chaud- notre corps doit redoubler d'efforts pour s'adapter et maintenir sa température à 37°C, les muscles travaillent plus, le cœur bat plus vite pour se permettre de nous réchauffer. Un cœur jeune le supportera bien alors qu'un cœur fatigué ou ayant eu des problèmes présentera un risque cardiaque plus important.

**Bien s'échauffer :**

Avant le départ, sautiller sur place, effectuer des flexions des jambes et des mouvements de bras. L'échauffement-pédalage en douceur-doit être plus long parce que les muscles mais aussi les ligaments et les tendons mettent plus de temps à se décontracter.

**S'hydrater :**

Avec le froid, la sensation de soif se fait moins sentir. Opter pour un bidon thermos qui permet de garder une boisson chaude ou tiède pour la sortie.

**S'entraîner à s'adapter :**

Nous avons des marges d'adaptation. C'est la raison pour laquelle, pour tous ceux qui ne présentent aucun risque, on peut rappeler l'importance de ne pas rester enfermé chez soi pendant les périodes de froid. S'adapter demande cependant un entraînement bien mené et prudent. Les sorties doivent être plus courtes.

**Dernier conseil :**

Ecoutez votre corps ! Un mal de tête qui persiste doit vous alerter. Dans ce cas-là, il vaut mieux vous arrêter. Et après l'effort, -Une bonne boisson chaude!

**Les équipements individuels conseillés:****Le roll-strap :**

Ce bracelet réfléchissant s'enroule autour des chevilles, mollets, son efficacité permet d'être aperçu de très loin dans les faisceaux des phares d'un véhicule.

**Les bandes autocollantes réflectorisées et pastilles :**

Le plus signalétique ! De couleur blanche à l'avant et rouge à l'arrière, elles se découpent facilement et se mettent en place sur tous supports (Vélo, sacoches).

**Routes à grande circulation :**

Penser à rouler très à droite et sur une file. Eviter de les prendre à la tombée du jour.

**Quelques pièges à éviter :**

Appel d'air. Au passage d'un camion, le déplacement de l'air peut créer un déséquilibre

**Un pneu usé ou mal gonflé :**

Facilite la crevaison et la tenue de route est moins efficace.