

## La gazette



3 décembre 2011

### Dans ce numéro

- 1 Le mot du président
- 2 Sécurité & conseils
- 3 Equipements
- 4 Infos des Fédérations
- 5 Tribune libre
- 6 Evènements à venir

### Le mot du président

Chers amis adhérents,

Je voulais d'abord vous remercier de m'avoir confié la présidence de notre club, et c'est avec grand plaisir que j'assumerai cette responsabilité.

Sachez que ma volonté est bien de poursuivre l'action engagée par mes prédécesseurs en veillant notamment au respect des valeurs de convivialité et de solidarité prônées par notre président fondateur Bernard MENAND.

Ma mission sera grandement facilitée car je sais que je peux m'appuyer sur un bureau stable et expérimenté dont la majorité des membres ont été reconduite pour 2012, avec l'apport d'un nouveau secrétaire, Philippe JAY (voir la liste des membres du bureau à la fin de la gazette).

Voici donc le retour de la gazette du Vélo-Club.

Comme précédemment, sa vocation est de vous informer au mieux sur la vie de notre club et sur les divers évènements qui rythment notre année cycliste.

Sa parution ne sera pas systématiquement mensuelle, mais périodique en fonction des informations qu'il sera intéressant de vous communiquer.

Pour qu'elle soit attrayante, cette gazette doit faire place aux diverses sensibilités qui composent notre club. C'est pourquoi, un espace vous est exclusivement dédié pour que vous puissiez vous exprimer.

J'espère donc que vous saurez en profiter, et que vous n'hésitez pas à me faire parvenir (par mail si possible) des informations que vous souhaitez faire partager aux autres membres du club (conseils, doléances, souhaits, humour... ou tout autre sujet susceptible d'intéresser la collectivité).

Merci d'avance de votre contribution

Amitiés sportives

Yves G.



## La sécurité

### Quelques consignes de sécurité :

1. **Le port du casque est vivement conseillé,**
2. **Respecter le code de la route,**
3. **En cas d'accident, contacter le 18 ou le 112,**
4. **Port du gilet aux normes européennes EN 471 classe 2 suivant la réglementation**



**Rappel** : Conformément à l'article R. 431-1-1 du code de la route « Lorsqu'ils circulent la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout conducteur et passager d'un cycle doivent porter hors agglomération un gilet de haute visibilité conforme à la réglementation. »

## Quelques conseils

### Pour ne pas gâcher votre plaisir lorsque vous roulez à vélo :

1. Gardez la tête haute, ne fixez pas la roue directement en avant de vous.
2. Soyez conscient de ce qui se passe loin en avant (déviation de la route, trous, trafic, lumières, etc.) et regardez au-dessus de l'épaule de la personne qui vous précède.
3. Soyez régulier et prévisible : roulez régulièrement et évitez tous les gestes brusques (déviations, freinages).
4. Gardez votre ligne (trajectoire) : suivez la roue en avant, mais pas de trop près. Laissez-vous de la place pour réagir.
5. Roulez carrément derrière ou à côté d'un autre cycliste, mais évitez d'engager votre roue avant à côté de sa roue arrière. Cette position vous laisse très vulnérable à une chute si celui qui vous précède change de ligne.
6. Annoncez vos intentions à l'avance, de préférence par des gestes. Les cyclistes qui vous suivent ont la responsabilité de relayer vos intentions au reste du peloton.
7. Annoncez les imperfections de la route ou autres dangers suffisamment à l'avance : parlez calmement et évitez de crier inutilement. Si vous n'avez pu voir un trou à temps, passez dedans sans ralentir : si vous changez brusquement de trajectoire pour éviter ce trou, il y a de grandes chances que les cyclistes derrière vous chutent!
8. Les premiers de tête ont la tâche de prendre soin du peloton : ils doivent surveiller les mouvements suspects, les autos stationnées en bordure de la route, les animaux, etc. Ils doivent aussi vérifier que la voie est libre avant de changer de direction. Il est de bon aloi en tête de peloton d'annoncer les véhicules qu'ils rencontrent et à la queue du peloton, les véhicules qui vont dépasser.
9. Roulez à une vitesse qui convient au plus faible du peloton. Si vous trouvez que la vitesse du peloton est trop élevée, n'hésitez pas à le faire savoir en demandant au peloton de modérer ses ardeurs. L'inverse est aussi vrai : si vous croyez vous être trompé de calibre, rétrogradez vers un peloton plus lent.
10. Passez le relais avant d'être épuisé : on évite ainsi les risques d'accidents et on s'assure de pouvoir s'accrocher facilement à la queue du peloton.
11. Buvez ou mangez dans un peloton seulement lorsque les conditions le permettent.



## Equipements

Très prochainement, une commande d'équipements va être effectuée auprès des membres du club.

Quelques équipements complémentaires, actuellement absents du catalogue, vont être proposés aux couleurs du club : Corsaire, maillot sans manche, coupe vent et surchaussures.

### A noter :

**Le bureau a décidé de proposer gracieusement un maillot d'été du club à tous ses adhérents !**

Cette opération a pour objectif qu'un plus grand nombre d'adhérents portent un équipement aux couleurs du VCV et contribuent ainsi à faire connaître encore plus le club à travers la région au gré des sorties randos ou des compétitions (le coût des équipements peut aussi quelquefois constituer un frein à l'achat).

---

**Un maillot d'été  
aux couleurs du  
club offert à tous  
les adhérents !**

---



## Tribune libre

**Cet espace vous sera entièrement dédié !**

Aussi, j'espère que vous saurez en profiter, et que vous n'hésitez pas à me faire parvenir (par mail si possible) des informations que vous souhaitez faire partager aux autres membres du club (conseils, doléances, souhaits, humour... ou tout autre sujet susceptible d'intéresser la collectivité)

Merci d'avance de votre contribution

## Infos des fédérations

Voici un bref **compte-rendu de la réunion FSGT** qui s'est tenue le **samedi 19/11/2011** ((rapport d'Eric BRUN, merci à lui...)) :

« De nombreux clubs étaient représentés (Montagnac, Sud Vélo, ASPH, EVS, Teyran, Sète ....)

Tout d'abord, je tenais à rappeler que nous avons été très bien accueillis par les personnes présentes et plus particulièrement par **François Florenton** (gestionnaire des licences FSGT pour l'Hérault), qui nous a explicitement mentionné en tant que futur club affilié... »

### Modalité d'adhésion :

#### **Affiliation a la FSGT**

- un formulaire à remplir
- coût = 60 € + 50 € d'assurance

#### **Demandes de licences FSGT à faire courant décembre.**

- Pour chaque licencié : un formulaire à remplir + un certificat médical
- 2 types de licences :

- \*une licence pour participer aux compétitions FSGT + cyclosporatives : 45€
- \*une licence pour participer uniquement aux cyclosporatives : 32€.

### Cadre d'adhésion du club à la FSGT :

Normalement, pour être affilié à la FSGT, il faut souscrire un nombre minimum de 6 licences.

Cependant, il peut être toléré d'acquérir un peu moins de licences (la « Flèche Floracoise » par exemple n'a que 3 personnes licenciées). Aussi, nous proposons pour cette première année que 4/5 licences maximum soient souscrites par le Vélo-Club Vailhauquois auprès de la FSGT.

**A noter :** L'adhésion à la fédération FSGT est calée sur l'année calendaire, contrairement à la fédération UFOLEP dont la période d'adhésion est calée sur l'année scolaire

### Compétition FSGT :

Une réorganisation des catégories est en cours pour rendre la « catégorie 5 » plus accessible pour les personnes désirant venir essayer ce type d'épreuve, avec un parcours qui sera un peu rallongé (environ 70/80 km).

**En résumé :** en catégorie 5, c'est plus court qu'une cyclosporative, et ça va nettement moins vite.

Voilà qui pourrait intéresser certains membres du VCV qui souhaitent se confronter à d'autres coureurs de leur niveau.



## Composition du bureau

### Année 2011/2012

Nom	Prénom	Adresse	Ville	Fonction bureau	adresse @mail	Téléphone
BRUN	Eric	54, rue du pré long	34 571 Montarnaud	Chargé FSGT	<a href="mailto:ericbrun.34@gmail.com">ericbrun.34@gmail.com</a>	06 16 77 14 25
CHAPRON	Benoît	134 chemin du campet	34 570 Vailhauquès	Vice Président	<a href="mailto:chapronbenoit@infonie.fr">chapronbenoit@infonie.fr</a>	06 20 37 73 37
DINOIARD	Pierre	61 rue du boisset	35 570 Vailhauquès	Com. blog du VCV	<a href="mailto:pierre.dinouard@free.fr">pierre.dinouard@free.fr</a>	04 67 84 40 80
GAUVRIT	Yves	2 lot l'hermas	34 570 Vailhauquès	Président	<a href="mailto:y.gauvrit@laposte.net">y.gauvrit@laposte.net</a>	06 44 24 23 91
GONNET	David	5 rue des cadenèdes	34 380 Argelliers	Relations extérieures	<a href="mailto:dgonnet@groupama-sud.fr">dgonnet@groupama-sud.fr</a>	06 72 83 85 05
HALLEY	Francis	impasse du Boutonnet	34380 Argelliers	Membre	<a href="mailto:halley.francis@orange.fr">halley.francis@orange.fr</a>	06 08 26 75 56
JAY	Philippe	110 impasse du bosquet	34571 Vailhauquès	Secrétaire	<a href="mailto:p.jay@sfr.fr">p.jay@sfr.fr</a>	06 27 21 60 93
MABILAU	Jean-Marc	chemin de la mine	34 570 Saint Paul et Valmalle	Trésorier	<a href="mailto:jeanmarc.mabileau@orange.fr">jeanmarc.mabileau@orange.fr</a>	06 22 48 51 00
MOUSSSET	Pascal	rue des arbousiers	34 570 Vailhauquès	Membre	<a href="mailto:pascal_moussset@dell.com">pascal_moussset@dell.com</a>	06 60 92 13 19
MOYNIER	Marinette	10 rue de la clairette	34 570 Montarnaud	Secrétaire Adjoint	<a href="mailto:marinette.moynier@wanadoo.fr">marinette.moynier@wanadoo.fr</a>	06 28 05 69 87
PLATEL	René	16 impasse des iris	34 500 Grabels	Membre	<a href="mailto:platel.pluvinage@free.fr">platel.pluvinage@free.fr</a>	06 26 48 03 06
VIOLET	Laurent	700 rue du vals de la sers	34 570 Vailhauquès	Trésorier Adjoint	<a href="mailto:laurentviolet@free.fr">laurentviolet@free.fr</a>	06 10 33 24 88



**4 mars 2012**  
Cyclo « La Camarguaise »

**11 mars 2012**  
Cyclo « Les Lavagnes »

**6 mai 2012**  
Cyclo « L'Asclier »

**17 mai 2012**  
Rando  
« La Teyrannaise »

« 2011		2012				2013 »	
1er semestre		2ème semestre		Zone A	Zone B	Zone C	Signification des zones
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin		
1 D Jour de l'An	1 M Ella	1 J Aubin	1 D Rameaux	1 M Fête du Travail	1 V Justin		
2 L Basile	2 J Chandelier	2 V Charles le B.	2 L Sandrine	2 M Boris	2 S Blainine		
3 M Geneviève	3 V Blaise	3 S Guénoë	3 M Richard	3 J Phil., Jacq.	3 D Kévin		
4 M Odilon	4 S Véronique	4 D Casimir	4 M Isidore	4 V Sylvain	4 L Claude	23	
5 J Edouard	5 D Agathe	5 L Olive	5 J Irène	5 S Judith	5 M Igor		
6 V Epiphanie	6 L Gaston	6 M Colette	6 V Marcellin	6 D Prudence	6 M Norbert		
7 S Raymond	7 M Eugénie	7 M Félicité	7 S J.-B. de la S.	7 L Gisèle	7 J Gilbert		
8 D Lucien	8 M Jacqueline	8 J Jean de Dieu	8 D Pâques	8 M Victoire 1945	8 V Médard		
9 L Alix	9 J Apolline	9 V Françoise	9 L Lundi de Pâques	9 M Pacôme	9 S Diane		
10 M Guillaume	10 V Arnaud	10 S Vivien	10 M Fulbert	10 J Solange	10 D Landry	24	
11 M Paulin	11 S N.-D. Lourdes	11 D Rosine	11 M Stanislas	11 V Estelle	11 L Barnabé		
12 J Tabiana	12 D Félix	12 L Justine	12 J Jules	12 S Achille	12 M Guy		
13 V Yvette	13 L Béatrice	13 M Rodrigue	13 V Ida	13 D Rolande	13 M Antoine de P.		
14 S Nina	14 M Valentin	14 M Mathilde	14 S Maxime	14 L Matthias	14 J Elisée		
15 D Rémi	15 M Claude	15 J Louise	15 D Patern	15 M Denise	15 V Germaine		
16 L Marcel	16 J Julienne	16 V Bénédicte	17 M Anicet	16 M Honoré	16 S Aurélien		
17 M Roseline	17 V Alexis	17 S Patrice	18 M Parfait	17 J Ascension	17 D Hervé		
18 M Prisca	18 S Bernadette	18 D Cyrille	19 J Emma	18 V Eric	18 L Léonce	25	
19 J Marius	19 D Gabin	19 L Joseph	20 V Odette	19 S Yves	19 M Romuald		
20 V Sébastien	20 L Aimée	20 M Printemps	21 S Anselme	20 D Bernardin	20 M Silvère		
21 S Agnès	21 M Mardi gras	21 M Clémence	22 D Alexandre	21 L Constantin	21 J Été		
22 D Vincent	22 M Isabelle	22 J Léa	23 L Georges	22 M Emile	22 V Alban		
23 L Barnard	23 J Lazare	23 V Victorien	24 M Fidèle	23 M Didier	23 S Audrey		
24 M Fr. de Sales	24 V Modeste	24 S Cath. de Suède	25 M Marc	24 J Donatien	24 D Jean-Baptiste		
25 M Conv. S. Paul	25 S Roméo	25 D Annonciation	26 J Alida	25 V Sophie	25 L Prosper	26	
26 J Paule	26 D Nestor	26 L Larissa	27 V Zita	26 S Bérenger	26 M Anthelme		
27 V Angèle	27 L Honorine	27 M Habib	28 S Jour du Souv.	27 D Pentecôte	27 M Fernand		
28 S Th. d'Aquin, Maureen	28 M Romain	28 M Gontran	29 D Cath. de Si.	28 L Lundi de Pentecôte	28 J Irénée		
29 D Cildas	29 M August	29 J Gwladys	30 L Robert	29 M Aymar	29 V Pierre, Paul		
30 L Martine		30 V Amédée		30 M Ferdinand	30 S Martial		
31 M Marcelle		31 S Benjamin		31 J Visitation			

Informations sur le jeudi 15 mars 2012

**28 janvier 2012**  
Galette des rois  
du VCV

**18 mars 2011**  
Rando  
« La Vailhauquoise »

**25 mars 2012**  
Cyclo  
« Mer & Cévennes »

**20 mai 2012**  
Cyclo « La Santa »

**22 avril 2012**  
Cyclo « Col du lac »

## Événements à venir