

le CYCI'ARMOR

Numéro 103
Mars 2016



Fusion HILLION - POMMERET



Jean se pose des questions



Philippe s'en pose aussi



**"Toutes à vélo - Strasbourg 2016"
Réunion d'information**



www.ffct.org

FF CYCLOTOURISME

<http://ffct.org>

La Revue des clubs Pour les clubs

Préparée par
Le Comité Départemental de Cyclotourisme
des Côtes d'Armor

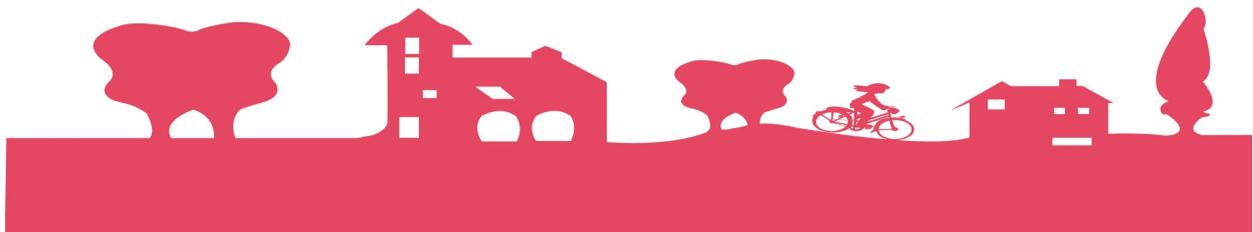


<http://cotes-armor.ffct.org>

<http://www.codep22.com>

SOMMAIRE

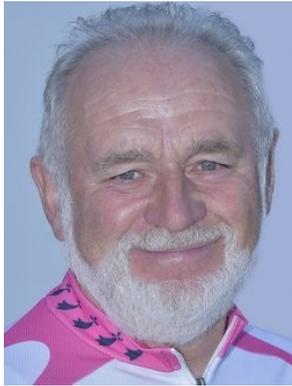
Éditorial	Page 3
Hommage à Robert et Victoire	Page 4
L'entente cyclos Hillion Pommeret	Page 6
Toutes à vélo Strasbourg 2016	Page 7
Flèches de l'Ouest	Page 8
Journée pour les dirigeants	Page 9
Stage animateur	Page 10
Le critérium départemental des jeunes	Page 11
Mots croisés	Page 12



RAPPEL

- **Le site du CODEP : <http://cotes-armor.org> est à votre disposition pour vous donner les informations relatives au Comité et les différentes commissions.**
- **Le blog du CODEP : <http://www.codep22.com>. Vous y trouverez les événements récents du département. Inscrivez vous ou Ré-inscrivez-vous à la « Newsletter » en indiquant votre email dans la rubrique « s'abonner » vous serez avertis de tous les nouveaux articles.**

ÉDITORIAL



L'année 2016 est bien commencée, les programmes d'entraînement, pour certains, les objectifs pour d'autres sont établis.

Quelle chance nous avons d'avoir des buts, des limites à atteindre ; mais attention pas au-delà de nos possibilités physiques et physiologiques. Des sorties club, des voyages itinérants, des séjours touristiques, des randonnées permanentes, des brevets, un P B P - AUDAX et ses brevets qualificatifs, des diagonales etc. sont à notre disposition. Quel panel ! que de propositions !!

Notre société est en profonde mutation regroupement de clubs, de communes, de cantons, de com-com, de régions, et par dessus tout l'ère de la communication moderne est en marche et prend de plus en plus de place au quotidien ; à quelle vitesse !! Pour certains ce n'est pas toujours facile car il faut acheter du matériel, se former.

Enfin 2016 est la dernière année de notre olympiade, aussi il faut prévoir un renouvellement au sein de notre comité départemental. Quelques bonnes volontés se sont déjà manifestées merci à elles, mais nous serions heureux d'en accueillir d'autres.

Pour être plus à l'aise dans le rôle de dirigeant club ; (président, vice -président, trésorier, secrétaire et autres) je vous invite à participer aux formations de dirigeants, animateurs club (accueil) initiateur.
Allez voir sur le site du CODEP les différents niveaux de formation.

Roulons en toute sécurité, alors bon voyage !

Jean Charles HARZO



Jean

Bonjour c'est Jean

En hiver on fait des sorties difficiles, pluie vent froid ...
Mais qu'est-ce qu'on est bien ... après!

HOMMAGE à ROBERT et VICTOIRE

Figures emblématiques du club de l'HERMITAGE L'ORGE créé par Robert qui a tenu la Présidence durant 35 ans épaulé par Victoire, son épouse, secrétaire et trésorière durant 30 ans.



Robert,

Comme chacun le sait, vous étiez un vrai passionné de vélo.

Cette passion a commencé vers l'âge de 6-7 ans. Vous avez commencé à rouler à Maintenon, puis à Vire et en Seine-et-Marne où vous avez couru des compétitions auprès de grands noms du cyclisme.

A votre arrivée en Bretagne avec Victoire, et fort de votre expérience dans le cyclisme, vous avez décidé de créer un club de cyclisme à L'Hermitage : ce sera l'Amicale Cyclotouriste. En 1974 le club était créé et vous en serez le président jusqu'en 2008, soit 35 ans de dévouement.

Lors de toutes ces années vous avez sillonné toutes les routes de France avec Victoire et vos compagnons de route : vous avez participé à des brevets de 100, 200 ou 250 km, à 21 semaines fédérales et vous aimiez aussi suivre tout particulièrement le Paris-Brest-Paris. Vous aviez la ténacité et l'endurance d'un grand sportif, presque tous vos temps libres étaient l'occasion d'escapades en vélo.

Vous vous êtes consacré entièrement au club, notamment en créant l'école de VTT à la fin des années 90 car vous aimiez vous occuper des jeunes, les encourager, les encadrer et leur transmettre la passion du vélo qui est un sport exigeant. Pour cela vous avez fait preuve d'une grande générosité envers les membres du club et nous vous en remercions.

A la fin de l'année 2008, vous avez passé le relais à une nouvelle équipe, et votre palmarès à la fin de votre mandat était impressionnant :

75 années de vélo

Le trophée des 600 000 km remis par la fédération de cyclotourisme

Médaille de bronze et d'argent de la jeunesse et des sports remises aux dirigeants bénévoles investis dans la cause du sport

En ce triste jour pour nous et votre famille, nous tenions à vous rendre un dernier hommage.

Nous essaierons de transmettre au mieux vos valeurs de générosité, de bonne humeur et d'entraide aux futures générations qui passeront au club.

Bonne route Robert.

Victoire

Victoire était une vraie passionnée de vélo. Cette passion lui a été transmise par Robert quand ils se sont rencontrés en Normandie du côté de Vire.



A leur arrivée en Bretagne, Victoire et Robert créèrent l'amicale cyclotouriste de L'Hermitage, en 1974. Victoire participa activement à la création et à la vie du club en tant que secrétaire et trésorière pendant une trentaine d'années.

Lors de toutes ces années, Victoire a sillonné toutes les routes de France en participant à des brevets fédéraux, des semaines fédérales (21 au total) et des voyages organisés. Victoire a d'ailleurs été récompensée du trophée des 100 000 kms par la Fédération Française de Cyclotourisme pour son impressionnant parcours. Victoire aimait aussi suivre, tout particulièrement, le Paris-Brest-Paris et le Tour de France.

Toujours prête à rendre service, Victoire était très serviable et très généreuse avec ses amis

et les enfants de notre école de VTT. En effet, Victoire contribua aussi à la création de l'école de VTT de L'Hermitage à la fin des années 90, et était très appréciée des enfants à qui elle ne manquait jamais de distribuer une petite récompense à la fin des séances. Aujourd'hui les enfants qui l'ont côtoyée ont bien grandi mais ils gardent tous un excellent souvenir d'elle.

Pour son implication dans le sport et auprès des jeunes, elle fut logiquement décorée des médailles de bronze et d'argent du ministère de la jeunesse et des sports.

En ce triste jour pour nous et sa famille, nous tenions à rendre un ultime hommage à Victoire. Nous n'oublierons jamais sa bonté et sa bonne humeur, et nous la remercions pour tout ce qu'elle a apporté au club.

Maintenant Victoire est partie rejoindre Robert pour leur dernier voyage, alors :

Bonne route Victoire



Robert et Victoire



Semaine fédérale 1994



Trophée de Robert

L'Entente Cyclos Hillion Pommeret, histoire d'un Mariage



Fin 2012, l'effectif du Cyclo Club Hillionnais était de 23 licenciés, celui de l'ASP Cyclos Pommeret de 22 licenciés. Difficile pour les deux clubs de constituer des groupes de niveau différent pour les sorties, difficile également de se lancer dans des projets d'organisation de randonnée.

Premiers contacts, fin 2012 :

Lors du Conseil d'Administration du Cyclo Club Hillionnais le 13/12/2012, Raymond Caradec a invité des membres du bureau de l'ASP Cyclos de Pommeret pour voir quels échanges et partenariats étaient possibles.

A l'issue de cette réunion la décision était prise de rouler ensemble à compter du dimanche 6 janvier 2013, en formant 2 groupes, l'un à 28 km/h environ, l'autre à 24 km/h environ.

Trois ans de fiançailles : En 2013 et 2014 les deux Conseil d'Administration ont travaillé ensemble. Les licenciés ont partagé les galettes des rois, les journées grillades, un week-end à Châteauneuf du Faou.

Fin 2014 lors des deux Assemblées Générales respectives il a été envisagé la fusion des deux clubs.

Au cours de l'année 2015 les deux clubs se sont mobilisés autour de deux importantes organisations réussies, la randonnée du Viaduc et la Cycl'Armor.

Lors de leur réunion commune le 14/10/2015, les deux Conseils d'Administration ont validé le projet de fusion des deux clubs.

Lors de l'Assemblée Générale de l'ASP Cyclos Pommeret le 6 novembre 2015, la dissolution de la section Cyclos de l'ASP Pommeret a été actée par 16 voix pour, 1 voix contre et 1 abstention (18 votants sur 26 licenciés + membres).

Lors de l'Assemblée Générale du Cyclo Club Hillionnais le 7 novembre 2015, le projet de fusion a été approuvé à l'unanimité des votants, soit 19 voix sur 21 licenciés.

Mariage le 14 novembre 2015 :

Samedi 14 novembre 2015, à la salle des fêtes de Pommeret, s'est tenue l'Assemblée Générale des licenciés d'Hillion et de Pommeret avec pour ordre du jour la fusion des deux clubs cyclo. Trente-sept personnes ont participé à cette réunion, tous persuadés de vivre un moment historique.

La séance s'est ouverte sous la présidence de Denis Gilet et de Claude Lacam, en présence de Jean-Charles Harzo président du Codep 22, de Loïc Déron et Mickaël Cosson maires de Pommeret et d'Hillion.

Après trois années de vie commune, de relations sportives franches et amicales, c'est donc tout naturellement que s'est imposée la fusion des deux clubs.



Pierrick créateur de la nouvelle tenue de l'ECHP

Le nom retenu pour ce nouveau club est : **Entente Cyclo Hillion Pommeret.**

"Toutes à vélo - Strasbourg 2016"

Elles seront 60 le vendredi 27 mai à Saint-Brieuc, au départ du voyage itinérant qui les emmènera en 8 étapes jusque Strasbourg.

27 clubs sont représentés. Arrivent en puissance les structures de Quessoy et de St-Brieuc avec 5 éléments chacune, suivies de près par Plémet, Loudéac, Plouha et Mur-de-Bretagne avec 4 adhérentes.

Le 23 janvier dernier, elles se sont retrouvées à l'auberge de jeunesse de St-Brieuc, pour faire connaissance ou se revoir. Beaucoup se connaissent depuis "Toutes à Paris 2012", la randonnée du canal et le week-end à Mur-de-Bretagne. Sur les 60 inscrites, 10 sont vraiment nouvelles et vont découvrir l'esprit convivial et jovial du groupe entièrement féminin. Le but principal de cette journée animée par Jean-Charles HARZO et Daniel JACOB, était de nous donner des informations utiles pour préparer et aborder ce VI (voyage itinérant):



- Présentation du VI
- Comment s'entraîner,
- Usage et utilité du cardio-fréquencemètre,
- Alimentation et hydratation,
- Réglage du vélo,
- Contenu du sac de voyage,
- Les randonnées préparatoires etc...

Les étapes :

- Vendredi 27 mai, St-Brieuc - Fougères : 140 km
- Samedi 28 mai, Fougères - Alençon : 109 km
- Dimanche 29 mai, Alençon - Chartres : 121 km
- Lundi 30 mai, Chartres - Nemours : 106 km
- Mardi 31 mai, Nemours - Troyes : 116 km
- Mercredi 1er juin, Troyes - Toul : 164 km
- Jeudi 2 juin, Toul - Senones : 105 km
- Vendredi 3 juin, Senones - Strasbourg : 99 km

Ce qui fait un total de 960 km.

La matinée du dimanche 5 juin, elles participeront au grand défilé suivi du pique-nique géant au Jardin des deux rives.



La Commission des féminines.

Flèches de l'Ouest

Rallier Rennes, capitale de la Bretagne à 19 Villes de l'Ouest et du Grand Ouest, et inversement, rallier ces 19 grandes villes à Rennes: c'est la proposition de l'ESPERANCE DE CHARTRE DE BRETAGNE à travers sa Randonnée Permanente.

2 fois 19 itinéraires - de 115 à 415 kms (4000 kms à 8000 kms, selon la formule choisie - à son rythme) - établis avec soins, ces itinéraires vous emmèneront vers la plupart des sites prestigieux de Bretagne, Normandie, Pays de Loire, Touraine ... tout un programme, en voici quelques un: La Pointe du Raz - Les Monts d'Arrée - La Presqu'île de Crozon -Carnac - Quiberon - Le Cotentin - Omaha Beach - Caen....

Samedi 16 Janvier avait lieu le Rassemblement annuel qui présente le bilan des sorties - Bilans individuels , collectifs (par club) - remise de trophées, diplômes...pour les plus assidus.

Pour l'année 2015 , le Club CYCLO RANDONNEUR DE LA PRESQU'ILE CASTINE occupe la 9ème place sur 40 au Challenge des Clubs.

Son Président Claude Colas s'est vu remettre le Trophée "SUPER FLECHARD" pour avoir accompli les 38 parcours, dont 6 en 2015.

Il était accompagné pour la circonstance de 8 autres membres du club dont 4 déjà récompensés antérieurement.

Le Club de Lamballe et celui des Saint Cast le Guildo sont, sauf erreur, les seuls Clubs participants à ces Randonnées Permanentes - dommage, car ça vaut vraiment le coup de partir, à son rythme, seul, ou en groupe, sur des itinéraires nouveaux à la découverte de notre si belle région ...osez, vous ne serez pas déçus.

Contact:<http://ecbc.ffct.org>

flechessouest@laposte.net

Peu de Clubs des Côtes d'Armor

Claude COLAS



JOURNÉE POUR LES DIRIGEANTS

Le samedi 23 janvier 2016, le Comité Départemental a organisé une journée à destination des responsables de clubs à la Maison des Sports à Ploufragan, de 9 h à 17 h.

20 personnes, représentant une douzaine de clubs, ont suivi cette journée animée par Bernard RAULT et Alain PIERRES, rejoints par Jean Claude HAMON l'après-midi.

Les points ci-dessous ont été abordés :

Présentation de la FFCT, de la Ligue et du Comité départemental

L'utilisation et la richesse du site internet de la Fédération

Présentation de l'association et de la Loi du 1^{er} juillet 1901

La mise en place d'un règlement intérieur

Le fonctionnement du club

Le rôle des dirigeants et des différents organes

La responsabilité des dirigeants et de l'association

L'accueil dans les clubs

La responsabilité en école cyclo

La réglementation des organisations

La charte sur la publicité

L'assurance fédérale

La sécurité

Le vélo à assistance électrique

La tenue de la trésorerie par l'utilisation du logiciel élaboré par la Fédération

La formation fédérale

Cette journée a également permis de nombreux échanges entre les différents clubs représentés. De nombreux nouveaux dirigeants étaient présents et sont repartis avec beaucoup d'informations.

Entièrement gratuite pour les participants, elle est en totalité à la charge du Comité Départemental, y compris le repas du midi.

Tous les dirigeants de clubs devraient participer à cette rencontre.

Plus qu'une journée de formation cette animation est avant tout une journée d'informations. En effet, la formation dirigeant proposée par la Fédération est répartie sur 4 jours.

Ceux qui souhaitent poursuivre leur formation et se diriger vers l'encadrement sont invités à s'inscrire dans les stages animateurs.

Alain PIERRES



Jean

Bonjour c'est Jean

Je n'ai pas grand chose à dire dans cette période creuse.

Et en plus je me demande si le Cycl'Armor est lu !

C'est quand même le but ...

Je ne pense pas à mes quelques mots, mais aux articles qui sont en général passionnants.

Qui lit ? (pas terrible comme phrase)

Qui critique ?

Qui félicite les responsables de ce journal ?

Qui pense que ce bulletin de liaison est encore utile ?

Mon rôle est facile, car j'ai les questions mais pas les réponses !

Qui ...

STAGE ANIMATEUR 11 et 12 mars 2016

Stage animateur club: 3 féminines et 7 de la gent masculine participaient à cette formation proposée par le CODEP 22 samedi et dimanche 11 et 12 mars 2016..

Alain JAMET et Jean Charles HARZO ont transmis leur savoir (Découverte de la FFCT, sécurité cartographie, mécanique etc...)

Ce public intéressé et motivé pense déjà au stage initiateur.



LE CRITERIUM DEPARTEMENTAL DES JEUNES

Le critérium départemental des jeunes s'est déroulé le samedi 19 mars à PLESLIN TRIGAVOU. Trois écoles des Côtes d'Armor et Bain de Bretagne (35) seule école VTT de son département ont participé à ce critérium.

Les plus jeunes 8-12 ans se sont baladés autour de PLESLIN. Ils ont traversé le golf de TREMEREUC, et le site des mégalithes. L'après-midi ils ont testé leurs connaissances du code de la route et leur équilibre sur le vélo.

Quant aux grands 12-18 ans, ils ont commencé leur journée par des tests écrits, copie de carte et QCM. Ensuite, ils ont enjambé leur vélo pour découvrir les communes de PLESLIN, TREMEREUC et PLEURTUIT. Les parcours proposés permettaient de découvrir la chapelle des Vaux, la gare de PLESLIN transformée en gîte, les œuvres d'arts exposés sur l'aire de covoiturage de PLEURTUIT, le tout en empruntant la voie verte. L'après midi, ils se sont testés à la maniabilité, à la mécanique et aux tests nature.

Le comité départemental remercie la commune de PLESLIN et le club de PLESLIN pour leur engagement et les récompenses qu'ils ont offert.



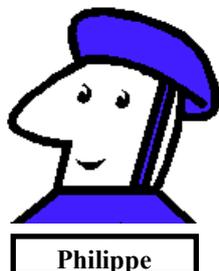
Au critérium, il faut la tête et les jambes

Commentaires personnel

Le critérium départemental est la seule organisation pour les jeunes organisée par le CODEP22, et je trouve déplorable que toutes les écoles du département ne soient pas présentes à ce rendez-vous surtout lorsque l'on sait que toutes les écoles bénéficient des concours financiers directs ou indirects provenant de notre fédération, de la ligue de Bretagne et du CODEP. De plus, si nous voulons que notre fédération résiste au vieillissement de sa population, il est temps que les anciens se mettent à la disposition des jeunes. Néanmoins, pour que tout se passe bien, il faudra également que les organisations proposées aux jeunes soient à la hauteur de leurs espérances...

Cyrille BECHU

Commission jeunes CODEP22



Bonjour c'est Philippe
Je lis toujours avec attention le
"Cycl'Armor"
Mais je n'entends jamais de commentaires sur ce "journal", même pas de la part des élus du CODEP.

N° 103

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2								■		
3									■	
4		■		■			■			
5										
6							■			
7	■								■	
8		■	■		■	■		■		
9										
10				■		■				

Alain PIERRES

Horizontalement : 1 – Suivies par les dirigeants. 2 – Mouettes – Conjonction de coordination. 3 – Alpin. 4 – Oie sans queue – Ligue de basket US. 5 – Irons à Strasbourg. 6 – Arracher les poils – Armée révolutionnaire bretonne. 7 – Se sert à nouveau. 8 – Pronom – Sorte de poème. 9 – Permet de changer de braquet. 10 – Le levant – Coule en cas de chute.

Verticalement : 1 – Voyou – Poème. 2 – Langue romane – Réacteur nucléaire – En matière de. 3 – Rejette – Chaine de télé russe. 4 – Change de voix – Première lettre grecque. 5 – Alternier les cultures. Troisième personne. 6 – Partie supérieure d'une voile. 7 – Investissement socialement responsable – Minables. 8 – Ecole d'art dramatique – Voyelles. 9 – Issu – Charpente pour bateau – Plaisir. 10 – Destination féminine.

Solution N° 102

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	F	O	R	M	A	T	I	O	N	S
2	E	■	E	A	■	I	A	■	E	E
3	M	A	N	I	V	E	L	L	E	S
4	I	S	O	L	A	N	T	E	■	T
5	N	E	■	L	L	■	A	N	A	R
6	I	■	P	O	S	A	■	O	U	I
7	N	A	I	N	E	S	■	B	■	E
8	E	N	■	S	U	I	V	E	U	R
9	S	E	T	■	R	E	E	L	L	E
10	■	S	E	N	S	■	R	■	M	S

Alain PIERRES