

NOVEMBRE 2024



50 RUE CHATELAIN

69110 Sainte Foy lès Lyon

ANIMATEURS	Jean Michel Claire Michel Vuillerod Jean Noel Jagoda Jean Philippe Auvray
SECRETAIRE	Michel Vuillerod
INVITE	
PROCHAINE REUNION	Jeudi 5 Décembre 2024 18h à 20h Salle Maison communale des Bruyeres

• **Ordre du jour de la réunion**

1. Point sécurité *Michel & Jean Noel*
2. Point Stage 2025 et projets séjours 2025 Alexis & autres organisateurs
3. Point Sorties journées Trimestre 4 dont Sortie Beaujolais nouveau 21/11 Jean Michel & Organisateurs
4. Présentation des vêtements Cyclo Sainte Foy actuels. Tour de table pour connaitre les besoins actuels (nouveaux et anciens membres) Christian Anick
5. Sainte Lyon 30/11&1/12 Point à date Voir Message Jacky Thuaud du 13/10 Jacky T
6. Organisation sorties entrainements Route Renaissance du Groupe 3 ?? Jean Michel & tous
7. Formation secouristes Recensement des personnes intéressées Daniel D
8. AG du CSF le Samedi 11 Janvier 2025 18 h + repas en commun Salle Michel Barlet St Foy lès Lyon
9. Autres (communiquer sujets avant le 7/11)

• **Infos récentes**

-Bienvenue aux 7 nouvelle/nouveaux adhérents

AMATO Hugues, CHIRADE Philippe, DELEGLISE Patrice, BOUCAUD Bernadette, GUIENNET Michel (Sympathisant), TAREL Gilles, DORIN Michel

-Deux sorties hors murs bien passées Grange Rouet (Pilat) et Drome Merci Jean Michel

-Bonne participation appréciée du CSF au Trail de l'Aqueduc Parc à vélos et signaleurs/euses

-Sortie commune VTT Route Apres le grand froid en Janvier la pluie en Octobre ...Pas de participants route. Prochaine à prévoir avec Alexis

-Rappel obligation assurance licence FFCT pour participation sorties clubs route VTT

En cas d'accident risque pour le cycliste non licencié et pour les responsable du club (civil et pénal)

Ne pas laisser des cyclistes non licenciés au club (y compris les anciens licenciés) s'intégrer aux sorties Route & VTT VIGILANCE PARTICULIERE NOUS SOMMES TOUS CO RESPONSABLE

-Réseaux sociaux CSF

Un Whats app G2 CSF 65 membres Admin René, Pierre Thierry, Jean Michel

Un Signal CSF 34 membres Admin Stéphane, Michel Vuillerod

Un ménage a été fait **Accessible à tous les membres CSF**

- Mise à jour des parcours Disponibles sur le site CSF ET EN ATTACHE

Grand Merci Jean Michel (et Freddy Pierre Thierry Bruno Claveyrolat...)

Toutes et tous peuvent alimenter cette base de données

- AG FFCT 69 le 16/11 (Michel V et Jean Noël)

FFCT 69 cherche bénévoles cf. mail retransmis

- Réunion bureau CSF le 26/11 et AG CSF le 11/01 Repas Pâté Croute Poulet au vin Jaune
Merci Gérard !

NOVEMBRE 2024



- **Point sécurité**

Point sécurité santé par Michel V

Nous avons eu cette année bcp d'incidents cardiovasculaires. Vu notre moyenne d'âge et l'intensité d'effort requise par notre sport, il est raisonnable à partir de 60 ans (homme et femme) de prendre un avis cardiologique. Le cardiologue fera un bilan (Examen, ECG, échographie, bilan sanguin en particulier lipidique). Il pourra aussi conseiller si besoin un ECG d'effort, un score calcique, et plus si besoin. Parlez-en à votre généraliste si besoin.

Important aussi de vérifier sa tension artérielle à domicile au moins une fois par an (protocole 3 mesures Matin et soir 3 jours de suite et faire moyenne)

« Pour que les résultats soient bien fiables, mettez-vous dans des conditions optimales. Pendant les 30 minutes avant la mesure, ne faites pas d'exercice physique, ne fumez pas, évitez de manger et ne consommez pas de caféine. Pour prendre votre tension artérielle, installez-vous dans une **pièce calme**, à température confortable. Asseyez-vous et **restez assis pendant 3 à 5 minutes**. Ne parlez pas pendant la prise des mesures et entre les prises. »

Lien ci-dessous

<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/soins/prendre-tension-arterielle-domicile>

Penser à partir en stage ou séjour à l'étranger avec votre carte européenne d'assurance maladie

A demander sur

<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/votre-carte-vitale-carte-europeenne-d-assurance-maladie-ceam/commander-une-carte-europeenne-d-assurance-maladie-ceam>

Point sécurité circulation par Jean Noël

Voir document attaché

Résultat enquête

Les cyclistes aussi doivent faire des efforts ...

Présentation des panneaux M12

Débat échanges

Augmentation de la violence entre usagers. Alcoolisme, drogue, impatience, téléphone Attention !

Penser à laisser passer les véhicules moteurs en se séparant par groupe de 2 ou 3 pour laisser passer

Chercher le contact visuel avec conducteur en situation de changement de direction, carrefour

Vigilance de saison Routes glissantes Lumières et vêtements visibles

- **Point Sorties journées Trimestre 4 dont Sortie Beaujolais nouveau 21/11 Jean Michel & Organisateurs**

Sortie Beaujolais Jeudi 21/11 Non traitée pdt réunion Voir mail de Jean Michel Sortie vélo route si météo OK et repas en commun à la Chopinette

Objectif Club Téléthon Fontaines Saint Martin prévu au calendrier le 7/12 **Date modifiée pour le 30/11**

Nous maintenons malgré la concomitance avec Sainte Lyon. Tout le monde ne participe pas à ope Sainte Lyon et pour la bonne cause ... ! Le club prendra en charge les frais d'inscription4 Voir communication du club ds mail fwd Détails organisation seront envoyés prochainement

- **STAGE VOGÛE**

Pensez à vous inscrire Important pour bloquer le nombre de places

A date environ 40 inscrit/es

7 dès le jeudi soir

NOVEMBRE 2024



50 RUE CHATELAIN
69110 Sainte Foy lès Lyon

- **Présentation des vêtements Cyclo Sainte Foy actuels.** *Christian Anick*

Décision de conserver les dernières versions des maillots MC et cuissards /collants

ML sera proposé dans le même esprit que MC

Après la réunion de bureau du 26/11 une proposition de commande pour 2025 sera adressée aux adhérent/es .

La participation du CSF (à un vêtement par an) et les tarifs seront précisés

- **PROPOSITIONS SEJOURS 2025 PAR MEMBRES DU CLUB**

Pour tous ces séjours organisés bénévolement par les membres penser à bien les prévenir de vos souhaits et/ou inscriptions pour recensement efficace

Joel VERNET

CORSE JUIN 2025 En parler avec Joel

Jean Philippe AUVRAY Roquebrune Hyères Espagne (voir point en fin de compte rendu

Mars Avril 2025

Plusieurs projets en réflexion en parler avec Jean Philippe

Stages Espagne complets

Voir nouveau framadate (qui sera envoyé ce jour ou demain) **et répondre rapidement à Jean Philippe et au framadate si intéressés par Hyères et Roquebrune pour recensement**

Idem **pour Ardèche**.

Jean Philippe en cours de recensement Le contacter

Les 6 Jours de VARS (28 juin 2025 au 4 juillet) **Voir attaché** et contacter Jean Philippe

Jean Michel CLAIRE REMUZAT Drome 27/09 au 4/10 2025

Inscription en cours **voir attaché** La réservation individuelle auprès de NEACLUB n'implique pas d'être adhérent du CSF pour les accompagnant(e)s

Mais pour bénéficier des 10 % de remise FFCT et pour participer aux sorties sur place il faudra une licence à jour.

- **Sainte Lyon 30/11 & 1/12 Jacky Thuaud**

27 CSF au ravito de Chaponost, 15 pour le créneaux 22-6 h et 11 pour celui de 6h-15 h.

- **Organisation sorties entrainements Route Renaissance du Groupe 3 ??**

Jean Michel & tous

Réflexion en cours pour amélioration de la sécurité et de l'homogénéité des groupes

Eviter frustration pauses multiples et risques

Faire proposition Sera discuté en bureau le 26/11

- **Formation secouristes Daniel Dalbepierre**

Aura lieu le lundi 9 Décembre Inscriptions en cours 10 ou 11 participant/es

NOVEMBRE 2024



Fin à 20 h d'une réunion interactive de 31 membres présent/es

Point (Jean Philippe Auvray):

- Stage vélo mars-avril 2025
- Ardéchoise 2025
- 6 Jours de Vars

Préambule :

Depuis septembre 2024, plusieurs propositions communiquées

Sondage effectué

Recensement des inscrits : A faire.

Proposition : Envoyer l'information à JP Auvray

Stage vélo mars-avril 2025 :

Dates des stages	Lieu	Organisateur	Prix chambre double	Dispo au 24/09	Difficulté	Km	D+	Capitaine de route	Véhicule d'assistance	Groupe de niveau	Distance depuis Lyon
22/03 au 29/03	Roquebrune-Village (F)	Stage du Soleil	515 €	100%	2/5	550	6500 m	OUI	OUI	OUI	500 km
29/03 au 05/04	Roquebrune-Village (F)	Stage du Soleil	545 €	100%	2/5	550	6500 m	OUI	OUI	OUI	500 km
	Hyères les Palmiers (F)	EmotionBike	549 €	NC	2/5	650	6000 m	OUI	OUI	OUI	400 km
05/04 au 12/04	Roquebrune-Village (F)	Stage du Soleil	565 €	100%	2/5	550	6500 m	OUI	OUI	OUI	500 km
12/04 au 19/04	Roquebrune-Village (F)	Stage du Soleil	575 €	100%	2/5	550	6500 m	OUI	OUI	OUI	500 km
	Costa Dorada - Cambrils (E)	Stage du Soleil	540 €	80%	3/5	500/600	7 à 8000 m	OUI	OUI	OUI	750 km
	Suzana (E)	EmotionBike	499 €	40%	3/5	600	8500 m	OUI	OUI	OUI	600 km

Inscriptions : chaque futur participant s'inscrit directement sur le site des organisations
Quelques inscriptions, mais actuellement pas de recensement de ces inscriptions.

Ardéchoise 2025 :

Participants intéressés : cf. sondage

Timing à venir :

Avant le 01/12/2025 : Recensement des coureurs intéressés (Nom, Prénom, N° de tel et adresse email)

02/12/2024 :

- Mise à disposition du bulletin d'inscription par l'Ardéchoise
- JP AUVRAY envoie un email à chacun des futurs participants avec une copie du bulletin d'inscription de JP Auvray

02/12/2024 au 05/12/2024 :

- Envoyer à JP Auvray ou remettre à JP Auvray le bulletin d'inscription et le chèque de règlement avant le vendredi 6 décembre 2024

Pour info : Réunion CSF le jeudi 5 décembre 2024 : JP Auvray sera présent

06/12/2024 :

- Envoi par JP Auvray de l'ensemble des bulletins d'inscription

6 Jours de Vars 2025 :

Inscriptions : chaque futur participant s'inscrit directement

Logement : voir avec l'Office du tourisme de Vars

Quelques inscriptions, mais actuellement pas de recensement de ces inscriptions.

NOVEMBRE 2024



ROULER EN GROUPE EN SE FAISANT PLAISIR & EN SECURITE

- Composer avant chaque départ plusieurs groupes de niveau homogène de 8 à 10 cyclistes maximum attentifs aux membres du groupe
- Nommer un Capitaine de route qui assure l'organisation du groupe : circuit, pauses, regroupements, présence d'un serre-file, sécurité routière
- Chaque groupe part et arrive « ensemble » jusqu'à la fin du parcours
- Chacun avertit s'il souhaite quitter le groupe (souhait de fin de parcours personnel, ...) ou faire une pause
- Une proposition de parcours connue à l'avance est un plus et sa communication anticipée à l'initiative de chacun