



## Livret d'accueil des nouveaux adhérents

### CLUB CYCLO DHVichy

Centre Omnisports de Vichy  
B.P. 92617  
03206 VICHY cedex



*Site internet* : <http://cyclodhv.jimdo.com>

**« Le cyclotourisme est un sport de détente et de découverte  
avec des valeurs de partage et de convivialité »**

Ce livret d'accueil a été réalisé pour faciliter votre insertion au sein du club et vous permettre de profiter au plus vite des joies que procure le cyclotourisme.  
Il est aussi un rappel pour les plus anciens.

Le club a été fondé en 1983 à l'initiative de Robert Duzellier, de Pierre Fradin, de Gérard Goutte et de Claude Chauchon autour de l'Amicale du quartier Boulevard Denière Hôpital Vichy, d'où le nom du club "D.H. Vichy".

**Les couleurs du Club : jaune et bleu**

# 1 - ORGANISATION

## **Documents de référence :**

- Statuts du club
- Règlement intérieur

## **Le Bureau**

Les membres du bureau (9 ou 10) sont élus en Assemblée Générale pour 3 ans, le bureau est renouvelable par tiers sortant tous les ans.  
L'assemblée générale a lieu au mois de janvier.

Composition du bureau :

**PRÉSIDENT : *Thierry PILLAN***

**VICE PRÉSIDENT : *Gérard GOUTTE***

**SECRÉTAIRE - Relations Presse : *Evelyne POTHIER***

**SECRÉTAIRE ADJOINTE : *Fabienne LEGRAND***

**TRÉSORIER : *Gérard PONS***

**TRÉSORIER ADJOINT : *Jean-Marc DENIS***

**DÉLÉGUÉ SÉCURITÉ : *Jean-Michel DARON***

**GESTIONNAIRE DU SITE INTERNET - Délégué Parcours : *Henri AGAT***

**DÉLÉGUÉ AUX RAVITAILLEMENTS : *Jean-Louis MAUPERTUY***

**GESTION VÊTEMENTS DHV : *Jocelyne RABINEAU***

L'accueil des nouveaux adhérents est assuré par Henri Agat et Gérard Goutte.

-----

## 2 - FONCTIONNEMENT

Le bureau du club se réunit au moins une fois par mois pour préparer la **réunion mensuelle** du club qui se tient en principe le **1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois à 20h au Centre Omnisports Pierre COULON**. (Confirmation systématique par mail)

### **Moyens d'information / Communication Club**

- Réunions mensuelles, **notre rendez-vous d'échange et de communication**. Une gamme importante d'activités est proposée lors des réunions mensuelles du DHV. Nous sommes à l'écoute de vos remarques et suggestions et votre présence est fortement souhaitée.

- Site internet du club : **[www.cyclodhv.jimdo.com](http://www.cyclodhv.jimdo.com)** sur lequel vous accédez à de nombreuses rubriques d'information, aux parcours cyclo par tous les liens avec Openrunner, ainsi qu'à toutes nos photos souvenirs,

- Courriels en provenance du bureau.
- Boîte aux lettres : B.P. 92617 - 03206 VICHY,
- Journal La Montagne,

### **Notre local Club cyclo DHV**

Le local mis à disposition par la Mairie de Vichy et situé Allée des Ailes, dans le gymnase, depuis 2018 a dû être évacué suite à la tempête de grêle du 04 juin 2022.

Notre matériel est provisoirement stocké dans un garage mis à notre disposition par une personne privée en attendant une solution plus pérenne.

### **Rattachement à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT)**

Le Club est affilié à la FFCT sous le n° 04132

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>Niveau National</b>      | <b>FFCT</b>   | Publie la revue mensuelle « Cyclotourisme ». Les randonnées nationales, route et VTT sont consultables sur internet |
| <b>Niveau Régional</b>      | <b>COREG</b><br>Comité Régional<br>Auvergne Rhône-Alpes | Edite un calendrier régional  |
| <b>Niveau Départemental</b> | <b>CODEP 03</b><br>Comité Départemental 03              | Edite un calendrier départemental   |

### **Adhésion au club DHV**

Votre dossier à remettre à la secrétaire du club comprend :

- Le bulletin d'inscription,
- Un chèque à l'ordre du « Cyclo DHV » correspondant au montant coché sur le bulletin,

- Un certificat médical de moins de trois mois de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme lors de la première adhésion, certificat médical de moins de 5 ans les années suivantes,
- Le formulaire « options assurance » obligatoirement complété.

## **Cotisation**

Chaque adhérent paie une cotisation annuelle.

Répartition de cette cotisation :

- Fédération (Licence + Assurance)
- Club (Frais de fonctionnement)

L'abonnement à la revue nationale « **Cyclotourisme** » est en option (Tarif réduit à la première licence).

## **Equipement**

Nous avons un stock de vêtements de vélo (maillots, cuissards, corsaires, etc) dont la liste est sur le site du club. Nous commandons des équipements selon les besoins.

**Pour chaque sortie, il faut prévoir :**

- Une boisson, quelques barres énergétiques, un peu d'argent, votre licence,
- Penser à noter les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident, (Éventuellement le portable avec ICE comprenant le N° de téléphone d'un proche)
- Le nécessaire de réparation (démonte pneu, chambre à air, pompe, ...)
- En saison hivernale, s'équiper de feux de signalisation avant et arrière, et d'un gilet rétro-réfléchissant.

Il est souhaitable de **porter le maillot du club lors des manifestations FFCT** et lors des sorties du club référencées aux calendriers officiels.

## **Sécurité**

Que chacun puisse rouler en sécurité est l'affaire de tous.

Pour ce faire il convient que tous nous respections un certain nombre de règles au premier rang desquelles le code de la route, mais également les consignes de la Sécurité Routière comme les bonnes pratiques formalisées par la FFCT ; notamment celles visant à permettre de bien rouler en groupe.

Le code de la route doit être connu de tous.

Le site internet du club dispose d'un répertoire « Sécurité » présentant notamment les textes de bases de la FFCT, ainsi qu'un certain nombre de fiches de bonnes pratiques, le tout téléchargeable. Il est à la disposition de tous, tant pour la consultation que pour des suggestions d'enrichissement.

### 3 - ACTIVITES - SORTIES DU CLUB

Les informations relatives aux sorties et manifestations diverses présentées ci-après sont consultables sur le site internet du club.

#### **Rassemblements :**

Pour tous départs (voiture ou vélo), le lieu de regroupement est le parking face au Centre Omnisports.

Nos règles de fonctionnement d'un groupe sont précisées dans le "Guide des bonnes pratiques DHV - animateurs -Cyclos" consultable sur le site.

#### **Sorties des mercredis et samedis :**

Les départs sont à 13h30 (heure d'hiver) ou à 14h (heure d'été).  
Les activités intenses par des températures extérieures élevées sont déconseillées.  
Pendant les mois de plein été (juillet et août) s'ajoutent des départs à 7h30 et 8h.

#### **1 - Organisation de ces sorties**

A chaque départ vélo, les cyclos se répartissent en groupes de 4 niveaux (1 à 4) :

- Le niveau 1 : Le plus rapide ; moyenne de 27 à 30 km/h
- Le niveau 2 : La force tranquille ; moyenne de 23 à 25 km/h

Pour prendre en compte des différences d'envie, de motivation, de force, de forme, 2 pratiques pourront être effectuées au sein des groupes de niveau 1 et 2 :

- L'allure cyclo sport - allure des cyclistes souhaitant rouler plus vite et/ou s'entraîner fort et/ou tester leurs limites et/ou supportant des variations de rythmes. Esprit plus performance, pratique occasionnelle ou non.
- L'allure cyclo classique - allure rapide et régulière, cohésion de groupe, cadence adaptée à chacun, parcours club. Esprit cyclotouriste, la notion de groupe est privilégiée

- Le niveau 3 : Plus relax, sait s'arrêter pour avaler une pâte de fruits ; moyenne de 20 à 23 km/h

- Le niveau 4 : Pour les randonneurs contemplatifs ; moyenne de 18 à 21 km/h, sur des parcours d'une cinquantaine de kilomètres, mais parfois plus ; des sorties personnalisées peuvent être organisées pour l'accueil en douceur de cyclos en reprise de pratique après une longue interruption, ou de cyclos débutants.

Au début, il est bon de ne pas se surestimer, évitant ainsi des déconvenues.

Chaque groupe est encadré par un animateur. Il est le savoir-être à vélo.

**Le groupe ne roule pas à votre vitesse, c'est vous qui roulez à la sienne.**

En choisissant votre groupe, vous convenez de rouler à la vitesse donnée par l'animateur.

Les départs des sorties club se font sur le parking de la MJC, à droite, au fond.

Les points de rassemblement des cyclos sont matérialisés par des panneaux accrochés aux arbres et positionnés de gauche à droite dans l'ordre suivant :

- groupe(s) de niveau 1, le plus à gauche,
- groupe(s) de niveau 2,
- groupe(s) de niveau 3,
- enfin groupe(s) de niveau 4, le plus à droite.

Se rassembler aux pieds de vos panneaux respectifs permet de fluidifier les départs successifs.

### **Le site internet du club est notre moyen d'organisation et d'information des sorties des mercredis et des samedis :**

Une page du site intitulée "**Parcours mercredis et samedis**" vous donne accès à une grande diversité de parcours de tous niveaux tracés au départ du Centre Omnisport, facilement accessibles sur Openrunner par un lien informatique, et à parcourir dans un sens ou dans le sens inverse.

L'ensemble des parcours proposés constitue une grille de "boutons informatiques". Sur chaque bouton d'accès à un parcours sont notés sa longueur (L) et le dénivelé (D). Un clic sur un bouton donne accès au parcours identifié.

Chaque parcours fait **une boucle** tracée à partir de la MJC **dans le sens des aiguilles d'une montre**.

Un parcours est identifié :

1- Par une lettre (A, B, C ... à X) qui donne l'orientation du parcours. (Ex : les parcours A vont vers le nord en direction de Marcenat, Châtel de Neuvre).

2- Par un numéro à 1 ou 2 chiffres selon la série (Ex : C3 ou C30). Le 1er chiffre, le 3 dans l'exemple, indique le niveau de difficulté du parcours.

Pour diversifier les sorties, quelques parcours plus ronds ont été créés en 2020. Ils sont repérés par un "r" dans leur désignation.

Pendant la période d'hiver, la programmation des parcours exclut la Montagne Bourbonnaise (lettres F à M) ainsi que les parcours sur de grandes distances. Certains parcours repérés par un "h", (h comme hiver), un peu plus faciles remplacent ceux d'été.

## **2 - Planification de ces sorties**

La **planification** des parcours proposée **pour le mois** est consultable sur le site.

Au delà de ces propositions, il revient à chaque "Animateur" de décider du parcours à réaliser pour son groupe, d'en modifier le profil en fonction des conditions météo et aléas divers, avant le départ ou même en cours de route, pour assurer le retour au point de départ (ou à leur domicile pour ceux qui habitent à distance et qui se rendent au départ en vélo) de tous les cyclos du groupe en sécurité et avant la nuit en période hivernale.

## **Concentrations :**

D'avril à octobre, le dimanche matin et parfois le samedi, notre club participe à des manifestations organisées par d'autres clubs de la région (Concentrations). La participation n'est pas obligatoire mais fortement souhaitée dans le cadre de la réciprocité entre les clubs.

Ces mêmes clubs peuvent proposer plusieurs parcours fléchés (route, VTT) en boucle au départ d'un point d'accueil. Pour y participer il faut d'abord se rendre sur place.

Ces manifestations figurent sur les calendriers du CODEP 03 et du COREG.

Des parcours déjà faits pour certaines concentrations faites les années passées sont consultables sur le site.

## **Sorties "Vélo Autrement" et autres sorties club :**

Tout membre du club peut prendre l'initiative d'organiser :

- des sorties à la journée avec repas tiré du sac ou pique nique organisé par le club ou étape restaurant. Il s'agit de sorties pour varier les rites et habitudes, pour découvrir de nouveaux circuits. Pas de performances mais seulement une chaleureuse ambiance cyclotouriste d'où l'appellation "Sorties Vélo Autrement",

- des sorties sur plusieurs jours ou des séjours cyclotouristes.

Après validation par le bureau, ces initiatives sont incluses dans la planification de nos activités pour l'année et présentées aux membres du club en réunions mensuelles.

Les parcours des sorties "Vélo Autrement" programmées pour l'année ainsi que des parcours réalisés au cours des années passées sont consultables sur le site.

## **Quatre manifestations annuelles organisées par le club :**

|                           |                              |   |
|---------------------------|------------------------------|---|
| <b>Début février</b>      | Floret                       | Rassemblement du souvenir<br>Jean-Claude et Yves (11 /02 /2004) |
| <b>1<sup>er</sup> mai</b> | Vélo pour Tous               | Circuits route et VTT - Concentration                           |
| <b>Mi-juin</b>            | Les Monts de la<br>Madeleine | Circuits route  |
| <b>Fin août</b>           | Charroux                     | Concentration – Souvenir B. Percheron                           |

**Pour organiser et encadrer ces manifestations, le club a besoin de votre participation.**

## **Autres manifestations nationales parmi les plus importantes :**

Se référer au site FFCT pour plus de précisions.

- **Semaine Fédérale cyclotourisme** (le plus souvent 1<sup>ère</sup> semaine d'août)  
10 000 à 15 000 cyclos se retrouvent chaque année dans une ville pour vivre une concentration nationale d'une semaine (Saint-Pourçain-sur-Sioule en 2014)

- **Semaine Européenne de cyclotourisme (en juillet)**

- **Cyclo Montagnardes**

- **Sortie des Féminines** (Strasbourg en 2016 – Toulouse 2021)

- **Randonnées permanentes**

Ce sont des itinéraires de distances variables à parcourir à tout moment ; une formule idéale pour le tourisme. Une carte de parcours est à se procurer auprès du Club organisateur.

Au DHV figure la randonnée « **Etoile des Villes Thermales** » **Label 127**

- **Voyages itinérants**

Autonomie, découverte et liberté, le voyage itinérant est l'expression la plus naturelle du cyclotourisme. Seul ou en groupe, il se réalise à son propre rythme sur l'itinéraire de son choix (minimum 250 km en 3 jours ou plus).

## **Les brevets :**

- **Brevets AUDAX** de 100, 200, 300 km et plus ...

- **Brevet de Randonneurs Mondiaux**

- **Brevet des Provinces Françaises (BPF)**

Six sites à visiter par département.

- **Brevet de cyclotourisme National (BCN)**

Brevets purement touristiques destinés à découvrir la France, à son rythme, aucun délai exigé. Cela consiste à rallier des sites touristiques fixés par la FFCT. 1 seul de ces sites à visiter par département.

## **Le club soutient ses adhérents**

Le niveau de participation matérielle du club aux équipements et activités de ses adhérents est généralement décidé à l'occasion d'une des toutes premières réunions de bureau de l'année civile en cours. Il ne préjuge pas des dotations des années suivantes.

Principales contributions prévues au titre de l'année 2023 :

- Participation financière au repas de l'Assemblée générale pour tous les adhérents (à hauteur de la moitié du prix du repas),
- Un maillot à manches courtes est offert pour l'achat d'un premier équipement vestimentaire DHV au cours de la 1<sup>ère</sup> année d'adhésion au club,



- Prise en charge par le club de 20 % du prix de vos équipements DHV,
- Contribution financière du club à votre participation à neuf concentrations dans l'année,
- Prise en charge par le club du coût de votre inscription à la Semaine Fédérale,
- Contribution financière à un de vos séjours dans l'année dès votre 2ème année de cotisation, y compris votre séjour à la Semaine Fédérale (80 € pour une semaine ou 10 € par nuitée pour les séjours courts),
- Participation financière aux sorties à la journée type Vélo Autrement ou autres (6 € pour un repas au restaurant ou prise en charge du café plus une boisson en cas de pique-nique tiré du sac),
- Financement du pique-nique en commun organisé à l'automne 2022 au Mayet de Montagne.

### **Enfin, quelques recommandations :**

- **Porter le casque est obligatoire,**
- **Respecter impérativement le code de la route,**
- **Emprunter** les pistes cyclables,
- **Etre visibles ; privilégier les vêtements clairs,** voire fluorescents,
- **Privilégier les groupes de faible effectif,**
- **Adapter son comportement** aux conditions de circulation,
- **Respecter les autres usagers** de la route,
- **Respecter la nature** et son environnement,
- **Observer les consignes** écrites et verbales des animateurs ou des organisateurs au cours des manifestations cyclotouristes.

***Nous souhaitons un club ouvert, actif, amical, intégré à son environnement et respectueux des règles de civisme, de courtoisie et vigilance sur la route.***

**Et gardez toujours à l'esprit que, quelles que soient les circonstances, LA SECURITE est et restera toujours notre préoccupation.**

**Bonne saison**