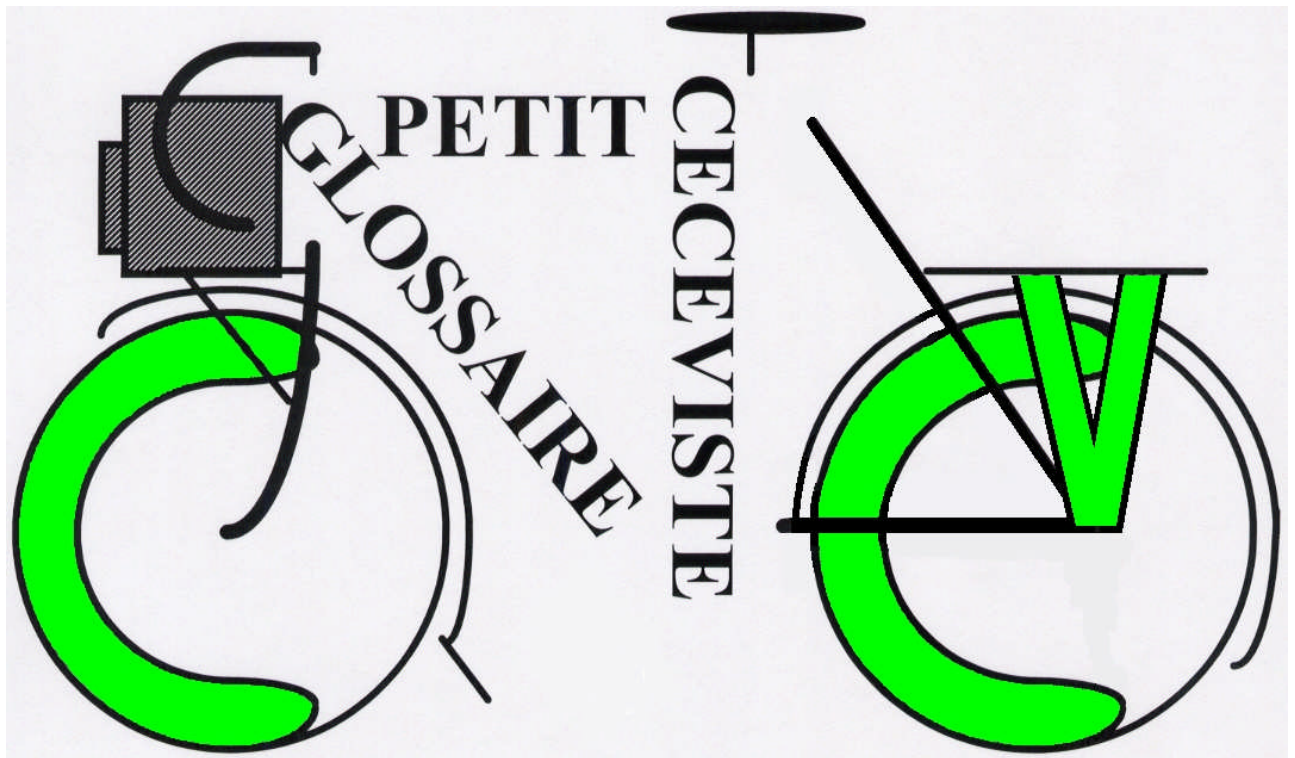




Cyclo-Club du Vexin
Parc des Sports
boulevard Ducher
95310 Saint-Ouen l'Aumône




Président actuel:


Jean-François PERROT

89 rue du grillon

95610 ERAGNY SUR OISE

Tél. : 06 30 48 27 29

Adresse électronique  CycloClub.du-Vexin@wanadoo.fr

Site internet  <http://www.CycloClubduVexin.com>

Septembre 2010

Petit Glossaire CécéViste

Le vélo hors compétition vous intéresse?

Ou vous pensez simplement que le tourisme à bicyclette pourrait vous plaire?

Vous pratiquez déjà seul ou à plusieurs mais vous manquez d'informations de tous ordres?

Vous aimez particulièrement: les sorties tranquilles, seul ou en groupe
les grandes randonnées et autres raids au long court.
les voyages à bicyclette, le camping, les gîtes d'étape!
la marche hivernale
le vélo tout terrain
etc...

Alors, le Cyclo-Club du Vexin vous attend. En venant nous rejoindre, vous pourrez bénéficier de tout ce qu'un club de cyclo-tourisme peut vous offrir; voyez, la liste est longue:

Sommaire

A.	Activités	p3	G.	Gîte fédéral des 4 vents	p6
	Assiduité	p3		Guides	p6
	Assurance	p3	I.	Initiation	p7
	Atelier	p4	L.	Licence	p7
B.	Bibliothèque	p4	M.	Maillot	p7
	Bureau	p4		Matériel	p7
C.	Calendrier	p4	O.	Organisations	p7
	Commissions	p4	P.	Parcours	p8
	Concours photo	p5		Photothèque - vidéothèque	p8
	CycloTourisme	p5	R.	Réunions	p8
	Cyclo-Messages	p5	S.	Statuts	p8
	C.C.V.	p5			
E.	Ecole de cyclo-tourisme	p6			
F.	F.F.C.T.	p6			
	Fête annuelle	p6			

En face de chaque point, vous trouverez les lettres suivantes:

G: gratuit

P: payant

PP: payant mais avec une partie prise en compte par le club

PR: prêté

Activités

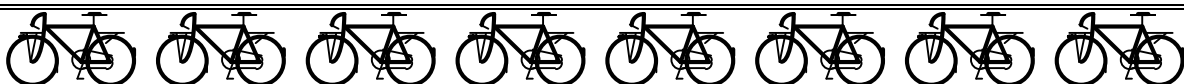
- G - Sorties sur route tous les dimanches et jours fériés ; 2 à 3 parcours de différentes distances sont prévus. Parfois, un point de rencontre des parcours à mi-matinée pour le café. A la bonne saison, les sorties peuvent se prolonger toute la journée au gré de chacun.
- G - En hiver, des marches et sorties vélo-marche sont également au programme.
- G - Des sorties à thème sont également organisées comme la sortie galette pour la fête des rois, Paris la nuit, la sortie carnaval, la sortie 14 Juillet, la sortie cadeaux de Noël, la sortie triathlon ...
- P/G - Les membres du club participent également en groupe ou individuellement aux randonnées organisées par les autres clubs de la région. Pour certaines, le montant de l'inscription est pris en charge par le club.
- G - Chaque année, une forte participation des adhérents est enregistrée pour les activités nationales :
- Pâques en Provence : concentration traditionnelle des cyclo-touristes venus de la France entière dans un village de Provence.
- P - Semaine Fédérale Internationale de Cyclo-tourisme : le "sommet" du cyclo-tourisme, concentration sur une semaine de plus de 10 000 cyclo-touristes, dans une région différente chaque année.
- G - Des soirées à thème sont aussi organisées : projection de diapositives, de films, soirée châtaigne, raclette, soirée jeux ...
- PP/G - Des sorties gîte ou camping sur le week-end sont organisées tous les 6 mois environ.
- PP/G - Parfois une sortie avec départ en train, car ou voiture est proposée pour quitter nos routes habituelles.

Assiduité

- G - Un prix d'assiduité fonctionne au sein du club. Des points sont attribués pour chaque participation (sortie, réunion, organisation, ...), pas en fonction du nombre de kilomètres parcourus, mais du nombre de participation. Des récompenses sont remises à la fête du club. Ce prix d'assiduité n'a pas pour but de mettre en compétition les adhérents du club, mais de remercier indirectement les personnes les plus actives du club. Il est le reflet de la vie du club.

Assurance

- P - Une assurance obligatoire "responsabilité civile, recours et défense pénale" est comprise avec la licence.
- P - Une ou des assurances complémentaires facultatives, spécialement étudiées pour notre activité (rapatriement, vol, indemnités journalières d'hospitalisation, dommages corporels, au casque, au cardio-fréquence-mètre, à la bicyclette) sont proposées par l'assureur de la Fédération. D'une manière générale, les activités hors compétition et hors épreuves cyclo-sportives sont assurées 24h/24, sur route et sur chemins. Seule cette licence fédérale couvre les sinistres survenus lors d'une pratique au sein d'un groupement sportif, l'assurance individuelle ou familiale multirisque-habitation ne couvrant que les activités de la vie privée.



Atelier

- G - Un local est à votre disposition, au siège du club, pour l'entretien et la réparation de votre machine. Equipé d'un établi, d'un étau et de l'outillage nécessaire (de bonne marque). Le responsable de la commission mécanique organise des séances théoriques à la demande, le samedi de 14h à 17h. Une pièce attenante sert aussi pour les réunions de travail, les soirées ...

Bibliothèque

- PR - Deux centaines de documents composent à ce jour notre bibliothèque :

- Livres sur le vélo (sous toutes ses formes)
- Entretien et réparation des cycles
- Santé, culture physique, diététique
- Récits de voyages
- Photographie
- Guides régionaux
- CD-ROM de photos de diverses organisations
- DVD vidéo de films réalisés sur les activités du club.

La bibliothèque est ouverte tous les mois, après la réunion-club. Les livres sont prêtés gratuitement pour un mois jusqu'à la prochaine réunion.

Bureau

- **Le bureau du club** (élu lors de l'assemblée générale annuelle) est composé de 9 membres, tous pratiquants. Les membres du bureau élisent le président.

- Il est composé au minimum de : 1 président, 1 secrétaire et 1 trésorier. Il peut être complété de vice-présidents, d'un secrétaire adjoint, d'un trésorier adjoint et de membres. Les mandats sont d'une durée de 3 ans. Le bureau est renouvelé au moins par tiers tous les ans, par fin de mandat, démission ou tirage au sort. Deux contrôleurs aux comptes, extérieurs au bureau, sont nommés par l'assemblée générale. Ils vérifient annuellement la gestion du trésorier et en rendent compte à l'assemblée générale.

Calendrier

- G - Un programme des activités du club, édité 3 fois par an est remis à chaque adhérent. Il définit :

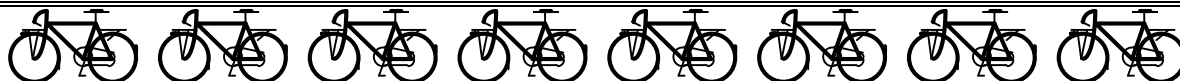
- Les dates, kilométrages et parcours des sorties-club
- Les autres activités du club
- Les activités organisées par la fédération ou les clubs régionaux voisins.

- G - Est également remis gracieusement un calendrier édité par la Ligue Régionale Ile de France donnant les coordonnées de toutes les organisations régionales.

- P - Un calendrier national, le "Où Irons-Nous ?", édité par la Fédération et donnant des informations sur 2 800 organisations par an et plus de 30 séjours en France et à l'étranger.

Commissions

- Une douzaine de commissions existent à ce jour au club. Composées de un ou plusieurs membres, chacune a la responsabilité du fonctionnement d'une activité particulière du club : prix d'assiduité, matériel, revue du club, bibliothèque, concours photo, gîte-camping, relation avec la presse, organisations...



Concours-photo

- G - Organisé chaque année. Le thème est sélectionné lors de l'assemblée générale. Le classement se fait selon trois catégories : papier couleur, papier noir et blanc et diapositives. Des récompenses sont attribuées lors de la fête du club.
- G - Trois autres concours-photo sont également organisés, un par la Fédération, un par la ligue Ile de France et un par le Comité Départemental du Val d'Oise. Les informations sont données dans le programme et en réunion.

CYCLOTOURISME

- P - Revue mensuelle officielle de la Fédération Française de Cyclo-Tourisme faite par et pour les cyclo-touristes. Ce journal assure les liens et informe tous les membres abonnés. L'abonnement annuel pour 11 numéros est possible à tout moment de l'année. Très diversifiée et agrémentée de nombreuses photos, elle comprend principalement :
- Informations officielles
 - Notes et dessins humoristiques
 - Présentation des randonnées à venir
 - Présentation de randonnées permanentes avec descriptif touristique
 - Commentaires sur les randonnées effectuées
 - Rubrique cyclotechnie : technique, entretien, essais de matériel nouveau
 - Rubrique médicale
 - Récits de voyages en France et à l'étranger
 - Vie des clubs
 - Petites annonces, mots croisés, ...
- G - Des exemplaires sont gratuitement à votre disposition au C.C.V.

CYCLO-MESSAGES

- G - Revue semestrielle du C.C.V.. Après un arrêt de plusieurs années, la revue paraît régulièrement depuis 1980. Des numéros spéciaux supplémentaires sont également édités. Tous les articles sont écrits par les membres du club (de quelques lignes à plusieurs pages).

C.C.V.

- Sigle de notre club, le Cyclo-Club du Vexin. Fondé en 1936 par Jean Ladeuil, Maurice Heckmann et Jean Bisson, le C.C.V. est un des plus anciens clubs de la Fédération. En 1947, les clubs ont été renumérotés et depuis, le C.C.V. porte le n° 00047. Il a reçu en 1977 l'agrément de la Jeunesse et des Sports.
- En 1985, à l'occasion de son jubilé, il a organisé la Semaine Fédérale Internationale de Cyclo-tourisme à St-Ouen l'Aumône qui a réuni la première semaine d'août plus de 3200 cyclo-touristes de la France entière.



Ecole de Cyclo-Tourisme

- G - Une école, placée sous la responsabilité d'un moniteur diplômé, accueille les jeunes âgés de 7 à 17 ans. Son fonctionnement se compose d'une partie théorique consacrée à l'enseignement de la sécurité, de l'entretien de la bicyclette, de la mécanique, de l'orientation, de l'équilibre sur le vélo, etc. La partie pratique comporte l'application des apports théoriques et la réalisation de balades sur route et/ou sur chemin, au kilométrage adapté et progressif. Il y a pour les jeunes un objectif de fin d'année scolaire qui est, à condition d'avoir été assidu, de pouvoir réaliser un petit voyage ou séjour en dehors de notre département.

F.F.C.T.

- Sigle de la Fédération Française de Cyclo-Tourisme à laquelle le C.C.V. est affilié. Elle regroupe 120 000 membres répartis dans 3 200 clubs. Créée en 1923 sous le nom de Fédération Française des Sociétés de Cyclo-tourisme, elle est actuellement la plus importante association au monde gérant la pratique de la bicyclette de loisir. Son président actuel est un CéCéViste, Dominique Lamouller, qui fut président du C.C.V. pendant 10 ans.

Fête annuelle

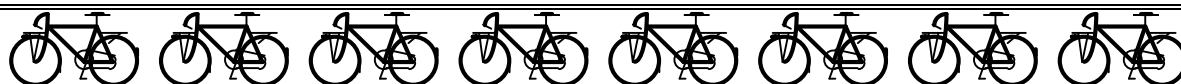
- G - Fête traditionnelle du club, elle a lieu courant janvier dans une salle des fêtes, organisée et animée par les membres du club :
- Musique, scènes diverses
 - Exposition de vélos, photos, matériels
 - Remise des récompenses
 - Un thème est généralement donné (concours de gâteaux, déguisements, ...)
 - Soirée dansante

Gîte fédéral des 4 vents

- P - Implanté dans le massif central, un gîte moderne et vaste, propriété de la F.F.C.T., donc la nôtre, permet de passer d'agréables vacances en chambres, dortoirs ou camping, avec possibilité de restauration pour un prix modique. Des parcours sont à votre disposition (route et chemin). En hiver, des sorties à ski de fond sont organisées, ainsi que des séjours à thèmes divers à d'autres périodes.

Guides

- G - Deux guides édités par la fédération sont remis gratuitement à chaque adhérent. Le premier traite de l'historique et de l'organisation de la fédération, des conseils sur la pratique, des brevets, des manifestations... Le deuxième contient la liste des bonnes adresses recommandées par la fédération (restaurants, hôtels, gîtes, campings, auberges de jeunesse, vélocistes) sur toute la France.
- P - Le bulletin fédéral (comptes-rendus des réunions du comité directeur fédéral) est consultable sur le site Internet fédéral.



Initiation

- G - Des sorties d'initiation (SFIC, Sorties Familiales d'Initiation au Cyclo-tourisme) sont mises en place chaque fin d'année de septembre à décembre, spécialement à destination des personnes ayant découvert le club à l'occasion des forums des associations. Adaptées à l'allure des plus lents, ces sorties de faible distance au début et qui augmente par la suite permettent aux débutants de progresser, le but étant pour eux de rejoindre les groupes déjà constitués par les "anciens" adhérents. La fréquence de ces sorties est néanmoins variable en fonction de la disponibilité et du nombre de personnes encadrantes. Ainsi, en cas d'indisponibilité des accompagnateurs vous serez prévenus de l'annulation d'une de ces sorties.

Licence

- P - La licence fédérale est valable pour un an ou pour 16 mois en fin d'année (les 4 derniers mois de l'année sont gratuits) : il faut la demander au club. Son prix varie selon l'âge, le niveau de l'assurance, l'abonnement ou non à la revue fédérale. Il y a aussi une formule familiale.
- Elle vous permet de participer à toutes les organisations du club en étant protégé par les assurances spécifiques de la FFCT, de vous inscrire aux différentes organisations, séjours et voyages nationaux à un tarif préférentiel, de vous abonner à la revue "CycloTourisme", d'adhérer à la FFCC (Fédération Française de Camping-Caravaning) ou aux auberges de jeunesse (FUAJ), d'entrer dans une école de cyclo-tourisme, d'accéder à une formation d'éducateur ou de dirigeant, de bénéficier de réductions auprès d'organismes partenaires (club avantage), ...

Maillot

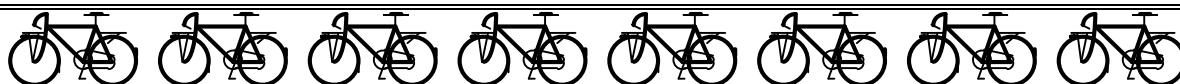
- PP - Les couleurs du club sont le vert et le blanc (couleurs de St-Ouen l'Aumône). Des maillots, sweat-shirts, tee-shirts, vestes et coupe-vent sont disponibles pour les adhérents du club, en fonction des stocks.

Matériel

- PR - Certains équipements, propriété du club, peuvent être prêtés aux adhérents : vélos, porte-vélos, remorques, tentes de camping, réchauds, matériel de projection, outillage ...

Organisations

- En dehors des sorties club vélo ou marche, le C.C.V. organise des randonnées annuelles appréciées des cyclo-touristes de la région :
- Zig-Zag en Vexin : grande classique de fin de printemps organisée une année sur deux, une des plus anciennes organisations de la région (1950) : 5 à 6 parcours de 30 à 180 km, de 500 à 800 participants (et même 1154 une année !).
 - Paris-la mer et retour : organisée une année sur deux fin juin sur deux jours, au moment où les jours sont les plus longs, avec étape à Criel sur Mer. 315 km, 70 à 150 participants.
 - Marche du Vexin : en décembre, intégralement en campagne avec le départ et l'arrivée à Chars : 3 parcours de 12 à 25 km, une centaine de participants.
- Ces sorties sont organisées par le club, les adhérents ont donc la charge du fléchage, des contrôles, de la restauration, et surtout de la chaleur de l'accueil !



Parcours

- G - Edités sur papier cartonné, les parcours des sorties-club (environ 150) sont remis gratuitement à chaque nouvel adhérent au club.
- P - Une randonnée permanente, la "Randonnée en Val d'Oise", est gérée par le C.C.V.. Elle correspond à un tour complet du Val d'Oise et a été mise en place avec le Comité Départemental de cyclo-tourisme du Val d'Oise.

Photothèque - vidéothèque

- G - But : rassembler et classer les documents photo et vidéo relatifs aux activités du club ou au cyclo-tourisme. Chaque CéCéViste est invité à l'alimenter.

Réunions

- G - Réunion mensuelle au siège du club, à 20h30, le premier vendredi de chaque mois (en principe). Une convocation individuelle est parfois envoyée à chaque adhérent. Animée par le président et les membres du bureau :
- présentation des dernières informations de la fédération et des autres clubs
 - commentaires sur les sorties passées et à venir
 - préparation des futures organisations et activités diverses
 - l'ouverture de la bibliothèque et un pot clôturent généralement la réunion.

Statuts

- Le C.C.V. est une association à but non lucratif, régie par la loi de 1901, dont l'objectif est de promouvoir la pratique du tourisme à bicyclette.

