



Lettre d'information du comité départemental de cyclotourisme d'Indre et Loire

Numéro 7 – 22 novembre 2009

LICENCES 2010 - assurances - tarifs et nouveautés

- Une nouvelle option vient s'ajouter aux 3 déjà existantes : l'option « **Petit Braquet +** ». Elle reprend les garanties Grand Braquet 2009 à l'exception des dommages aux vélos et aux vêtements.
- L'option « Grand Braquet 2010 » inclura une garantie GPS.
- Tarifs des assurances 2010 (par licence) :
 - **Mini Braquet** : 12,00 €
 - **Petit Braquet** : 12,70 €
 - **Petit Braquet +** : 22,00 €
 - **Grand Braquet** : 55,00 €
 - **Options supplémentaires pour les licenciés** : invalidité, I J, grands voyageurs ... (voir dossier 2010)
 - **Options pour les club** : A, B, ... (voir dossier 2010)

Information des adhérents avant le choix de la formule d'assurance

Les responsables de club doivent une information aux adhérents sur les assurances avant toute prise de licence.

Si le club opte pour le contrat fédéral, la Fédération adresse aux responsables du club le dossier Assurance. Ce dossier doit être mis à la disposition des adhérents, anciens ou nouveaux. Afin de mettre à l'abri les clubs et la fédération de toutes réclamations liées à un défaut d'information, un nouveau document est élaboré pour 2010. Il est à renseigner et à signer pour toute demande de licence, quel que soit la formule choisie, par chaque adhérent de club.

Le dossier Assurance est important et complexe, prenez le temps d'étudier les différentes options. En cas de doute, d'interrogations, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de Jean Claude HÉNAULT.

Site internet du Codep

Nous avons fait appel aux cyclotouristes ayant réalisé de belles randonnées en 2009, pour en faire un récit. Cinq nouveaux récits de voyages viennent d'être mis en ligne sur le site du Codep :

- Mer-Montagne : Vieux Boucau — Mont Aigoual
- Mer-Montagne : Honfleur — Col de Joux-Plane
- Voyages en France : les Rayons de France
- Voyages en France : les Alpes mancelles
- Voyages à l'étranger : cols de Suisse

Rendez vous sur : <http://www.cyclo37ffct.org> — rubrique : Tourisme — Récits de voyages

Le calendrier 2010 est également en ligne, toutes les randonnées route, VTT, les brevets, ...

Le calendrier national 2010 est également disponible sur le site de la Fédération :

<http://www.ffct.org> - rubrique : Où pratiquer



La pratique du VTT dans les clubs

Pour quelques cyclotouristes la pratique du VTT est un moyen de diversifier leur activité, surtout en période hivernale. C'est aussi une bonne option pour améliorer sa fréquence de pédalage, de rouler plus en souplesse. C'est aussi une bonne méthode pour acquérir un peu plus de dextérité dans le pilotage de son vélo. Le VTT exige une très bonne attention, les pièges sont présents à chaque tour de roue. La pratique du VTT est beaucoup plus exigeante physiquement que la pratique routière. Il faut faire attention à l'intensité, le mieux est de réserver des sorties courtes et de soigner l'aspect technique du VTT pour profiter pleinement de la transition.

Quelques cyclotouristes ont une pratique unique du VTT, allergiques à la route. Nous rencontrons de nombreux vététistes, de tout âge, non licenciés, qui pratiquent eux aussi le VTT en exclusivité.

La plupart des clubs ne disposent pas de section VTT fonctionnant toute l'année. Nous avons du mal à renseigner les vététistes demandeurs d'intégrer une structure permanente VTT dans un club FFCT. Nombreux sont ceux qui optent, sans esprit de compétition vers des clubs Ufolep et des associations locales.



Nous souhaitons recenser les pratiques du club en matière d'accueil des vététistes. Nous procéderons à un sondage auprès des présidents de clubs.

Cent cols - suite

Dans la lettre d'information n°4, nous avons rédigé un article sur la confrérie des « cent cols ». Nous allons poser des questions aux centcolistes qui ont plus de 1000 cols. Aujourd'hui : **Claude Gabelle** de l'ES la Ville aux Dames

Quand as-tu débuté : En 1999, à la Confrérie, mais en fait j'ai commencé en 1978 lors de vacances dans l'Aude où j'accompagnais mon fils, adhérent à l'école cyclo de l'ESVD, dans sa recherche de cols, nombreux dans cette belle région des Corbières.

Ta motivation : Après une longue période d'inactivité cycliste, afin d'être auprès de mon épouse gravement malade, j'ai eu besoin à son départ de trouver un dérivatif moral et physique.

Ton meilleur souvenir : Les cols de Ténériffe aux Canaries, faits avec mon fils, lors de vacances familiales.

Ton pire souvenir : La Croix Saint Robert, en 1992, lors de la Randonnée des Volcans. Montée sous une pluie glaciale avec des rafales de vent et un brouillard à couper au couteau. Descente au radar avec freinage inopérant.

Le col le plus difficile : Difficile à dire, mais je garde le souvenir de la montée sur 5 km à 14% avec des passages à 20%, du Col du Bourricot (510m) dans le Gard.

Les pays où tu as grimpé : Andorre, Espagne, Allemagne, Cuba, Italie, Suisse.

Ton millième col : En 2006, lors de la réalisation de la randonnée permanente des 100 cols de l'Ardèche, peut être la Croix de Bauzon.

Combien de cols à ce jour : 1057 dont 60 à plus de 2000 m, dont un 3000, le Sommeiller, en Italie.

Quel est ton objectif : Essayer de rajouter quelques cols lors de randonnées, mais à 75 ans cela devient de plus en plus dur.



La saison du VTT - rappel des prochaines randonnées

Les prochaines dates du Challenge départemental 2010 :

Dimanche 29 novembre 2009 : VTT : randonnée des Caillons à la Ville aux Dames

Dimanche 14 février 2010 : VTT : randonnée de la Saint Valentin à Monnaie

Dimanche 7 mars 2010 : VTT : la ronde des sept clochers à Chinon - **Label national Verte Tout Terrain**

Autres rendez-vous VTT début 2010 :

Dimanche 24 janvier 2010 : 16^{ème} randonnée VTT - Ballan-Miré

Dimanche 31 janvier 2010 : Tours-Amboise-Tours - Tours-Montlouis-Tours

Dimanche 7 février 2010 : Balade Castelrenaudine - Château-Renault

Le détail des randonnées est sur le site du comité :

<http://www.cyclo37ffct.org>

Comité départemental d'Indre et Loire de la Fédération Française de Cyclotourisme
Maison des sports de Touraine Rue de l'aviation 37210 Parçay-Meslay

