

ASGC

association sportive Grièges cyclo



2024 saison 4



Sommaire

Edito	page 3
Article publié dans le bulletin municipal 2024 de Grièges	page 4
Une saison en image	page 5
Le site internet	page 13
Les membres du bureau de l'A.S.G.C.	page 13
Les membres ASGC 2024	page 14
Règlement de l'ASGC	page 15
Informations et calendrier FSGT du Rhône	page 16
Vos circuits en ligne	page 17
Calendrier des sorties cyclo ASGC 2024	page 19
Activité VTT	page 25
Rappel utile de quelques consignes de sécurité	page 26
Conseils sur le travail foncier en début de saison	page 31
Nos sponsors	page 34

Edito

Notre club entame sa 48^{ème} saison. Il a connu nombres d'épisodes et événements. Il a beaucoup évolué (certains d'entre nous pourraient en parler, sans doute pendant des heures, puisqu'ils étaient présents dès les premières années et sont restés des membres actifs, fidèles et particulièrement investis). L'ASGC a longtemps animé le village à travers les manifestations proposées chaque année (24h00 de Grièges, course sur route, randonnée de la Panouille...). Ses équipes de coursiers se sont hissées pendant de nombreuses années sur la plus haute marche des podiums, sur les courses UFOLEP, le championnat UFOLEP de l'Ain, championnat régional, championnat de France contre la montre UFOLEP, route de Saône-et-Loire, etc... y compris dans la catégorie féminine. Progressivement, le club s'est ouvert à la pratique VTT et s'est recentré sur une pratique cyclo essentiellement loisirs, s'éloignant des championnats et des podiums (sorties hebdomadaires, séjours cyclo...). Ce qui n'empêche pas la participation à des épreuves chronométrées (cyclosporatives, événements VTT). Parallèlement, l'événementiel s'est concentré sur l'organisation d'une unique randonnée annuelle : les Cimes de juliénas.

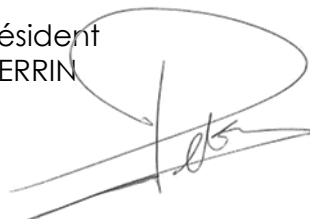
Et l'évolution se poursuit, en douceur. L'ASGC se féminise peu à peu, les VAE font leur apparition et le club (re)prend davantage part à la vie locale avec la participation à des animations vélos en collaboration avec la communauté de communes de la Veyle et/ou l'association Veyl'O (l'autre association vélo locale) : randonnée pour enfants, inauguration de la Voie Bleue, animations sur le critérium du Dauphiné, bourse aux vélos, vélobus... l'occasion de contribuer tout en se donnant une visibilité localement.

Nous pouvons être fiers du chemin parcouru et devons rester curieux et ouverts pour vivre et accompagner les évolutions en cours ou à venir.

Pour conclure, une citation de Muhammad Ali qui pourrait s'appliquer à notre club : *« l'homme qui voit le monde à 50 ans comme il le voyait à 20 ans a perdu 30 ans de sa vie »*

Bonne saison à tous,

Votre Président
Olivier PERRIN



Article paru sur le bulletin municipal de Grièges

Article de présentation de l'ASGC

Merci à la municipalité pour cet espace d'information qui permet à tous les habitants de mieux nous connaître.



Vie associative

ASSOCIATION SPORTIVE GRIÈGES CYCLO (ASGC)

L'AS GRIÈGES CYCLO est un club cycliste (cyclo et VTT) d'une quarantaine d'adhérents, effectif relativement stable d'année en année.

La pratique s'inscrit dans un esprit « sport et loisirs » plutôt que compétition. Les cyclos se retrouvent toute l'année, plusieurs fois par semaine, pour des sorties sur les routes de Bresse, Dombes, Mâconnais ou Beaujolais, au départ de Grièges. Les VTTistes (moins nombreux) se retrouvent chaque dimanche matin pour des sorties sur les sentiers accidentés du Mâconnais Beaujolais, généralement au départ de Juliéna.

Les adhérents, cyclo ou VTTistes participent également à des randonnées ou rassemblements organisés par d'autres clubs et/ou dans d'autres régions, ainsi que quelques épreuves ou compétitions pour certains membres.

La saison 2023 a été marquée par le passage à de nouvelles tenues. Le club roule désormais en bleu marine et orange. La volonté était à la fois de changer radicalement de couleur et de privilégier une forte visibilité, pour plus de sécurité.

La saison a également été marquée par un séjour cyclo en juin à Lamastre en Ardèche et l'organisation de notre randonnée VTT « les Cimes de Juliéna » en novembre, laquelle a réuni près d'un millier de VTTistes.. Il s'agit de deux temps forts et fédérateurs au sein du club.

Depuis 2022, le club est par ailleurs adhérent à l'association Veyl'O asso qui œuvre pour le développement de la pratique du vélo au quotidien.

Nous sommes heureux du succès de l'une de ses actions phares, le *Vélobus*, à laquelle contribuent plusieurs membres de notre club.

Si vous êtes intéressés par l'activité du club et souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas à nous contacter. L'adaptation des groupes et sorties proposées permettent d'accueillir de nouveaux adhérents de différents niveaux.



Olivier PERRIN

Pour en savoir plus

📌 <https://asgriegescyclo.jimdofree.com/>

✉ as.grieges.cyclo@hotmail.com

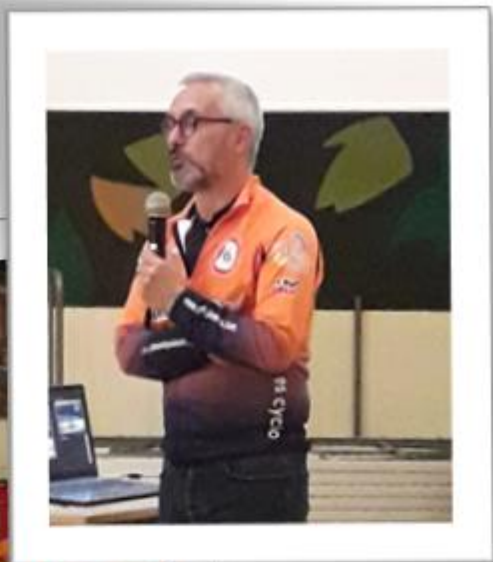
Référent cyclo : René VERNATON

Référent VTT : Olivier PERRIN



5 mai 2023
Cave de Juliéнас

Présentation et remise des nouvelles tenues,
en présence de nos sponsors



31 mai - 2 juin 2023

Lamastres (Ardèche)

**Séjour cyclo 2023,
sur les traces de l'Ardéchoise.**

Une organisation « aux petits oignons »
comme d'habitude, par Jean-Pierre.



8 juin 2023

Cormoranche/Saône

Participation aux animations du village départ de la 5^{ème} étape du Critérium du Dauphiné.

L'ASGC a participé à une parade avant de monter sur le podium de départ pour une présentation et mise à l'honneur du club, en présence des officiels et de Thomas VOECKLER



24 juin 2023

Cormoranche/Saône

**Participation à l'inauguration de la
« Voie Bleue, Moselle - Saône à Vélo »
(véloroute V50) reliant Luxembourg à Lyon
sur plus de 700 km.**

L'ASGC a encadré une sortie vélo et assuré
l'animation d'un stand de remise en état,
réglage et petites réparations de vélos sur l'aire
d'arrivée.



5 novembre 2023

Juliénas

Rando VTT « Cimes de Juliénas »

La météo maussade a eu raison de la motivation de nombreux VTTistes. Ils étaient cependant 378 au départ (et à l'arrivée) de cette 18^{ème} édition qui s'est parfaitement déroulée grâce à une large mobilisation au sein du club.



Activité Cyclo



Activité VTT



Vélobus

Cormoranche et grièges

Participation de plusieurs de nos membres à l'encadrement des lignes « Vélobus » mises en place par l'association « Veyl'O » pour permettre aux enfants de se rendre à l'école à vélo en toute sécurité. Une initiative qui gagne peu à peu d'autres communes : Laiz, Mézériat, Vonnas...



20 janvier 2024
St-Jean/Veyle

Cérémonie des vœux de la communauté de communes de la Veyle (CC de la VEYLE)

Mise à l'honneur du club suite à sa participation à plusieurs animations aux côtés de la CC de la VEYLE à l'occasion d'événements et actions organisés autour du vélo.



Le site internet de l'asgc

N'oubliez pas : l'asgc, c'est aussi sur le web !

Le site est un outil intéressant pour partager de l'information. N'hésitez pas à venir consulter le site, apporter votre contribution en faisant parvenir vos informations (résultats, articles, photos...) et suggestions par mail à Olivier.

Notez bien l'adresse

(à mettre dans vos favoris)

<http://www.asgriegescyclo.jimdo.com>



Un « espace membres » propose des informations sur la vie du club accessibles aux seuls adhérents de l'ASGC (comptes-rendus des réunions,...)

Il est protégé par un mot de passe : **GRIEGES**

Les membres du bureau 2024



Olivier PERRIN, Président
Référént Cimes de Juliénas



Bernard GARNIER, Secrétaire



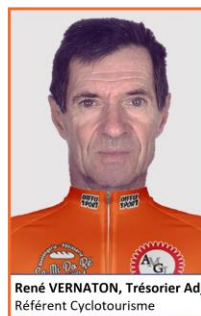
José PINTO, Trésorier



Patrice HUGUEL, Vice-Président
Référént Intendance



Alain GREFFET, Secrétaire Adj
Correspondant FSGT du Rhône



René VERNATON, Trésorier Adj
Référént Cyclotourisme



Jacky DUROUX
Référént Cyclotourisme



Jean-Pierre PELLETIER
Référént Sortie annuelle cyclo



Monique BUFFY,
Référénte Tenues ASGC



Laurent FRANTZ
Référént Presse



Michel GADIOLET

Les membres asgc 2024



Nom	Prénom	Adresse	CP	Ville	Tél fixe	Mobile	E-mail
Adoir	Adoir	Les Chamonards	71570	St Amour	03 85 36 51 34		d.m.adoir@orange.fr
Adoir	Fabien	Le Mas des Tines	71570	St Amour	03 85 37 41 61	06 32 37 97 59	fabien.adoir@sfr.fr
Alloin	Didier	299, rue de Crenans	01140	St Didier/Ch.	04 74 04 09 72	06 74 23 32 68	dalloin@wanadoo.fr
Bagne	Bernard	2, impasse du Cruet	01540	Vonnas		06 29 62 28 32	bagne.bernard@wanadoo.fr
Bouchoux	Gilbert	100, route de Cruzilles	01290	Laiz	03 85 29 57 90	06 09 17 79 85	gilbert.bouchoux@wanadoo.fr
Buffy	Monique	682, route des Buranges	01570	Manziat		06 83 20 13 22	monique.buffy@gmail.com
Buhas	André	464, rue des Croix Vieilles	01290	Grièges	03 85 31 63 81	06 87 91 45 82	andre.buhas@orange.fr
Delorme	Christian	109, allée alphonse Daudet	71000	Mâcon		06 60 50 98 92	delorme-c@orange.fr
Diochon	Philippe	374, A route de Montrevel	01380	Bagé Dommartin		06 06 40 13 59	philippe.diochon@gmail.com
Duroux	Jacky	14, rue de la place	01290	Grièges	03 85 31 67 37	07 81 56 87 52	jacky-duroux@outlook.fr
Frantz	Laurent	190, Ch. du Pellerat Lot. 10	01140	Garnerans	04 74 06 64 57	06 99 70 42 00	laurentfrantz01@gmail.com
Gadiolet	Michel	286, route des Beaudets	01290	Bey	04 74 69 76 51	06 19 51 17 54	gadiolet.michel@gmail.com
Garnier	Bernard	361, rue de la Mairie	01290	Laiz	03 85 31 60 46	06 51 55 18 71	bernardgarnier@orange.fr
Gelin	Jean-Luc	576, rue Etienne Desprez	01220	Divonnes les B.	04 50 20 09 12		jlgelin01@gmail.com
Greffet	Alain	535, route des rameaux	01290	Biziat	09 87 27 77 09	06 73 70 47 43	agreffet01@outlook.fr
Greffet	Catherine	535, route des rameaux	01290	Biziat	09 87 27 77 09		cathy.greffetcharon@laposte.net
Guignard	Jean-Claude	381, route de Mons	01290	Laiz	03 85 31 59 77	06 44 00 56 00	jean.claude.guignard@cegetel.net
Guignet	Pascal	3, la Combe Darroux	71570	La Chapelle de G.	03 85 33 14 89	06 31 90 58 60	domaine.guignet@wanadoo.fr
Hugonnot	Claude	23, allée du Teil Le Perthuis	71850	Charnay les M.	03 85 34 42 03	06 15 80 06 56	claudehugonnot@orange.fr
Huguel	Patrice	224, chemin Luizant	01290	Cormoranche/S.	03 85 31 75 59	06 42 64 37 43	patrice.huguel@orange.fr
Huichard	Noël	199, rue de la Caborne	01380	St André de Bagé		06 37 87 87 44	huichard.mp@orange.fr
Large	Eric	380 rue de Treyve Badry	01290	Grièges		06 87 08 02 52	largeric@orange.fr
Laurent	Christophe	15, rue de la Botte	01290	Grièges		06 99 95 28 67	christophelaurent36@gmail.com
Lenoir	Christian	949, route de la Gde Charrière	71000	Loché Mâcon	03 85 35 64 50	06 38 55 11 42	cfg.lenoir@free.fr
Lorin	Jean-François	368, route de Macon	01290	Grièges		06 19 41 80 32	jeanfrancoislorin@sfr.fr
Louis-Gavet	Rémi	724, route de Romans	01400	Chatillon/Ch.	04 74 55 44 86	07 72 21 09 72	remi.louisgavet@icloud.com
Louis-Gavet	Bruno	724, Route de Romans	01400	Chatillon/ch.		06 76 74 69 77	b.louisgavet@orange.fr
Moreau	Béatrice	224, chemin Luizant	01290	Cormoranche/S.	03 85 51 75 59		beamoreau01@gmail.com
Moreau	Jean-Luc	253, rue J.M. Bonnat	01290	Grièges		06 83 50 58 55	jean-lucmoreau@neuf.fr
Moulin	Patrick	1030, route du Bois Semé	01140	Illiat		07 71 13 53 75	patrick.moulin01@orange.fr
Paquet	Pascal	240, rue de la Tour	01750	Replonges		06 23 42 47 91	paquet.pascal@gmail.com
Pelletier	Jean-Pierre	1210, route des Combes	01290	Laiz	03 85 31 70 51	06 73 43 40 65	jpsyl.pelletier@orange.fr
Perrin	Olivier	1581, route du Bois de Loyse	71570	La Chapelle de G.		06 75 67 82 38	perrin.avelo@gmail.com
Pinto	José	563, route de Grièges	01290	Cormoranche/S.	03 85 31 69 92	06 75 41 35 72	jpinto01290@gmail.com
Pinto	Lucien	1410, route de Cormoranche	01290	Cruzille -les-M.		06 87 98 36 02	lucien.pinto@hotmail.fr
Pinto	Dominique	563, route de grièges	01290	Cormoranche/S.	03 85 31 69 92	06 84 48 71 86	jpinto01@orange.fr
Puget	Sylvain	402, route des Bruyères	01290	St Jean/Veyle	03 85 31 67 49	06 74 79 78 90	puget.sylvain@orange.fr
Puget	Pascaline	402, route des Bruyères	01290	St Jean/Veyle	03 85 31 67 49		puget.sylvain@orange.fr
Rabuel	Alain	140, route du Biolay	01290	Cruzilles lès M.	03 85 31 53 12	07 77 44 23 62	rabuel.alain@orange.fr
Ribeiro	Benjamin	182, rue du clos	01750	Replonges		06 58 30 61 44	ben_ana_rib@yahoo.fr
Saillant	Thierry	2135, route des sables	01380	Bagé Dommartin		06 67 96 58 59	tsaillant@orange.fr
Taton	André	60, route de Foz	01290	Cruzilles lès M.	03 85 31 55 12	06 40 87 48 73	andre.taton@laposte.net
Vernaton	René	263, rue de Cormoranche	01290	Grièges		06 0712 98 39	rene.vernaton@wanadoo.fr
Vernaton	André	207, route de St Laurent	01290	Grièges	03 85 31 67 29		dede.vernaton@wanadoo.fr
Volland	Gérard	90, chemin du Thoux	01290	Laiz	03 85 31 66 36	06 32 03 22 38	gerard.volland7@orange.fr

Le règlement de l'A.S.G.C.



Les adhérents à l'ASGC bénéficient :

- D'une licence avec affiliation à la FSGT,
- D'une tenue composée d'une veste, d'un maillot et d'un cuissard
- D'un programme d'activités mis en place par le bureau.

Les adhérents s'engagent :

- A aider le club dans l'organisation de ses manifestations,
- A prendre connaissance de chaque règlement d'épreuve avant de prendre le départ. (exemple : règlement cycloport FSGT départemental du Rhône).
- A informer le club de tout changement d'adresse et autres coordonnées (numéros de téléphone, adresse email)
- A porter la tenue du club dans le cadre toutes activités cyclistes auxquelles il participe au sein du club (sorties proposées par le club) et dans le cadre de toutes autres manifestations ou épreuves proposées par d'autres organisateurs (randonnées, courses, cycloportives...), ainsi que lors des remises de récompenses de toutes épreuves.

EQUIPEMENTS

Les équipements (maillot + veste + cuissard) sont fournis par le club, au moment de l'adhésion.

En cas d'accident cet équipement est remplacé par l'A.S.G.C.

IMPORTANT :

L'équipement fourni demeure la propriété du club.

L'adhérent s'engage à restituer son équipement dans le cas où il quitte le club en cours de saison ou dans le cas du non-renouvellement de son adhésion.

A défaut de restitution, le club sera en droit de réclamer à l'adhérent le montant de l'équipement, soit 150 € TTC.



Informations FSGT du Rhône



Toutes les randonnées du **calendrier FSGT** sont ouvertes à tous les licenciés FSGT 69 et à tous les amateurs de vélos. Au total, le calendrier référence 69 événements : courses, championnats départementaux, régionaux, nationaux, route et VTT, randonnées cyclo et/ou VTT.

La Coupe Individuelle de l'Amitié vient récompenser les fidèles participants avec un système de points qui tient compte des participations et des kilomètres parcourus.

Rappel : un minimum de 4 randonnées est requis pour être éligible à la Coupe Individuelle de l'Amitié.

Le Challenge de l'Amitié des Clubs vient récompenser les clubs qui seront présents tant en qualité d'organisateur qu'en qualité de participant.

Vous pouvez également participer à la Confrérie des Toqués du Col de Portes. Des points "bonus" seront attribués en fonction du nombre de montées réalisées.

La FSGT propose aussi deux circuits permanents qui peuvent être empruntés toute l'année, hors date de randonnée inscrite au calendrier.

Depuis 2020 le Vélo à Assistance Électrique a intégré la Coupe Individuelle de l'Amitié (pour la Route).

Retrouvez toutes les informations sur le site très complet de la FSGT69

<http://www.cyclismerhonefsgt.fr/>

Calendrier FSGT du Rhône

La version en ligne du calendrier FSGT69 est mise à jour très régulièrement, au fur et à mesure. IL s'agit de l'information la plus fiable.

Le calendrier est consultable sur le site de la FSGT69 :

<http://www.cyclismerhonefsgt.fr/calendrier/>



Commission des Activités Vélo du Rhône
Métropole de LYON



Calendrier

Résultats

Challenges ▾

Points de montée

Coueurs extérieurs

Règlements

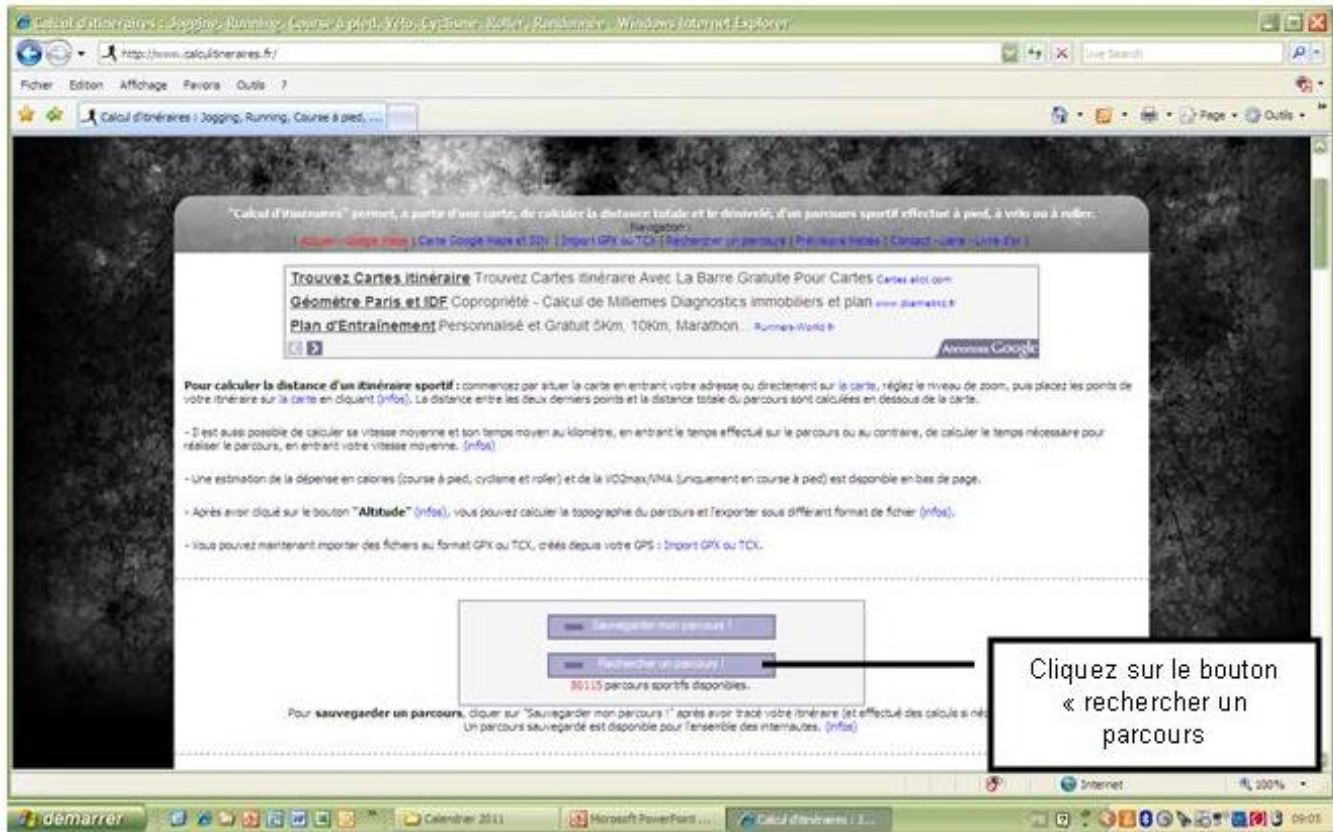
Sites FSGT ▾



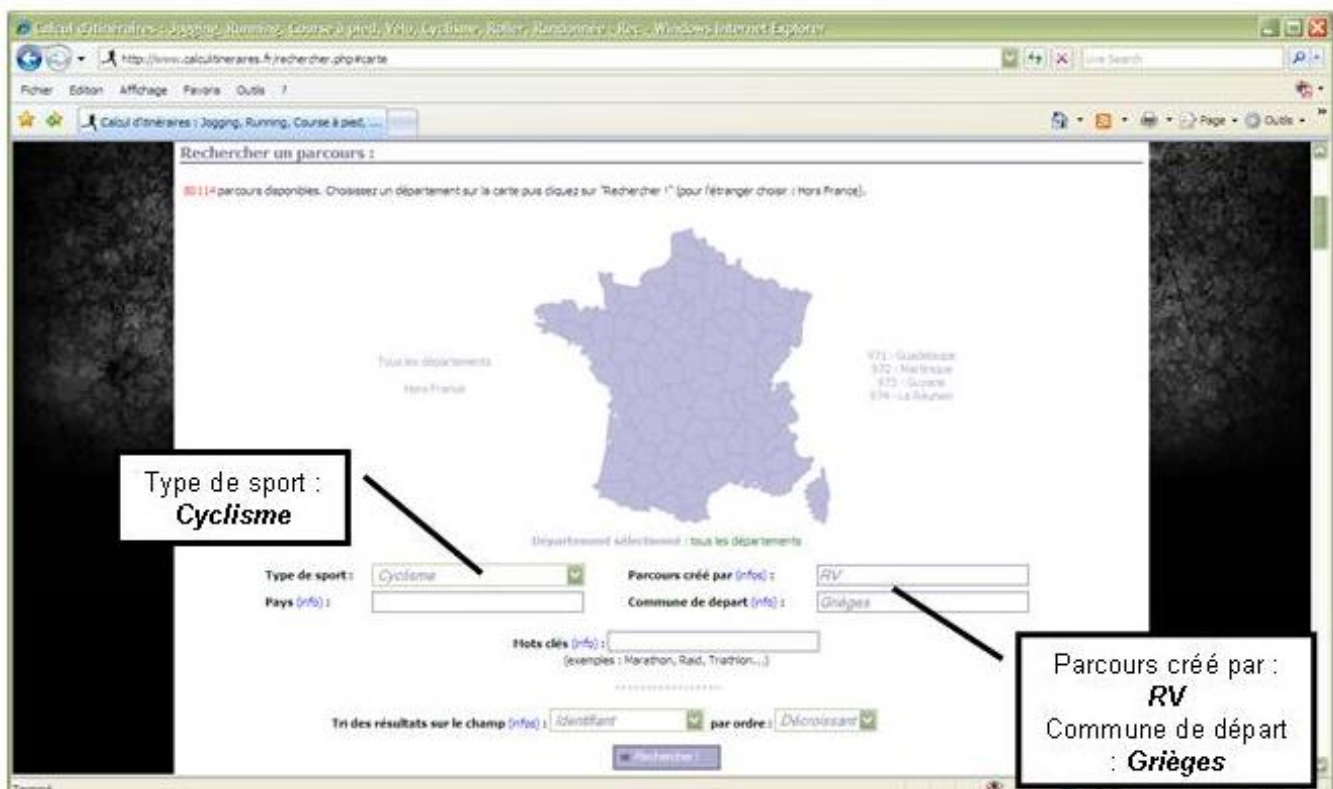
Vos circuits cyclo en ligne !

La quasi-totalité des circuits figurant au calendrier sont désormais stockés et consultables sur internet, sur le site « calculitinéraires » (adresse du site : www.calculitinéraires.fr).

Pour visualiser les circuits, c'est très simple : rendez-vous sur la page d'accueil du site et cliquez sur le bouton « **Rechercher un parcours** »...



Saisir ensuite « **Cyclisme** », « **RV** » et « **Grièges** » dans les fenêtres proposées (voir ci-dessous).



Vous accédez à la liste des circuits. Chacun d'entre eux est identifié par un numéro de référence (qui figure sur notre calendrier). Cliquez sur ce numéro de référence...

Numéro (référence) du parcours

Identifiant	Nom du parcours / Type de sport	Créé par	Localisation	Distance (en km)	Commentaire
8308	Nom du parcours : 93 Type de sport : Cyclisme	Rv	Département : 01 Commune de départ : Grépières Pays : France	112,11	Pas de commentaire de la part de Rv.
82163	Nom du parcours : ASGC 21 Type de sport : Cyclisme	Rv	Département : 01 Commune de départ : Grépières Pays : France	76,92	Pas de commentaire de la part de Rv.
82157	Nom du parcours : ASGC 20 Type de sport : Cyclisme	Rv	Département : 01 Commune de départ : Grépières Pays : France	76,34	Pas de commentaire de la part de Rv.
82155	Nom du parcours : ASGC 19 Type de sport : Cyclisme	Rv	Département : 01 Commune de départ : Grépières Pays : France	76,48	Pas de commentaire de la part de Rv.
82096	Nom du parcours : 92	Rv	Département : 01 Commune de départ : ...	17,12	Pas de commentaire de la part de Rv.

... vous accédez alors à la carte et aux informations détaillées sur le circuit. En cliquant sur altitude (pour le chargement des données) et topographie, vous obtenez le dénivelé et le profil du circuit. Sur la carte apparaissent alors en rouge les montées et en vert les descentes. Sur la carte, vous pouvez zoomer, vous déplacer, modifier l'affichage (plan, vue aérienne, relief...).

Taille de la carte (infos) : S - M - L - XL

Couleur du tracé (infos) : Rouge Bleu Vert Jaune Rose

Balises kilométriques tous les : 20m 50m 100m sans balise (infos)

Altitude de départ : 154 m | Altitude d'arrivée : 154 m
 Altitude Maxi : 494 m | Altitude Mini : 166 m
 Différence d'altitude entre le départ et l'arrivée : 0 m

Dénivelé totale du parcours : 1652 m
 Dénivelé négatif : 826 m (trait vert sur la carte)
 Dénivelé positif : 826 m (trait rouge sur la carte)

Voir le profil du parcours
 Affiner le calcul de topographie

% de dénivelé



Calendrier des sorties cyclo 2024

Samedi 2 Mars **départ 13H30**

Circuit 2 **identifiant 79799**

Cruzilles, St Etienne /Chal., Peyzieux,Valeins, « Mont Popier », Chatillon, Neuville les Dames
St Julien/Veyle, Biziat, Grièges

72 km / D+ 201 m

Samedi 9 Mars **départ 13 H30**

Circuit 10 **identifiant 79807**

Replonges, Feillens, Ozan, Boz, Reyssouze, Pont de Vaux, St Bénigne, Chavannes s/Reyss.,
Saint Jean / Reyss., Béréziat, Marsonnas, St Didier d'Aussiat, Bagé, Pont de Veyle, Grièges.

74 km / D+ 90 m

Samedi 16 Mars

Rando de printemps à CROTET Cyclo et VAE (départ de Crottet 13 H 30)

Samedi 23 Mars **départ 13 H 30**

Circuit 6 **identifiant 80013**

St Didier /Chalaronne, Vannas, St Etienne/ Chal, Mt Popier, Chatillon /Chalaronne, route de
Marlieux, à gauche route du bois tanet, St Georges / Renon D 67, St André le Bouchoux D
67, St André /Vieux jonc, Corgenon, Polliat, Curtafond, St Genis/Menthon, « Les Planons », St
Cyr, « Montépin », Bagé, Replonges, « Chavannes »,Grièges.

87 km / D+ 250 m

Samedi 6 Avril **départ 13 H 30**

Circuit 32

Saint Didier, Saint Romain, Fleurie, Les Labourons, Durbize, Truges, Beaujeu, Villié Morgon, Thoissey, Voie Bleu, Arciat, Grièges

75 km / D+ 660 m

Lundi 8 Avril **départ 9 H 00**

Circuit 14 **identifiant 81039**

Thoissey, St Jean d'Ardières, Pizay, « Pisse Vieille », Beaujeu, « fut d'Avenas », la Pépinière », Vauxrenard, « le Fief », Juliéna, Crèches, Cormoranche, Grièges,

72 km / D+ 882 m

Samedi 13 Avril

Rando de Printemps à Perrex (départ de Perrex 13 H 30)

Circuits : 65 km / D+ 525 m ; 94 km / D+ 1043 m ; 108 km / D+ 1259 m

Samedi 20 Avril **départ 13 H 30**

Circuit 24

Macon, Sancé, Charbonnières, Clessé, Viré, Burgy, Grevilly, Cruzille, la Pistole, Azé, Hurigny, Macon, Grièges

87 km / D+ 984 m

Samedi 27 Avril **départ 13 H 30**

Circuit 166 B

Crèches, Juliéna, « col de Fontmartin », Ouroux, Tramayes, Bourgvilain, « col des Enceints », Pierreclos, Prissé, Crèches, Grièges,

76 km / D+ 1081 m

Changement de jour et d'horaire
sorties de Mai à Septembre le Dimanche matin en fonction de la chaleur

Mardi 1 er Mai

Rallye de Flacé (départ de Flacé 8 H 00)

Mardi 1er Mai **départ 8 H 00**

Circuit 22

Macon, Sancé, Charbonnières, Laizé, Azé, Vaux, Rochebin, Croix Montmain, Cluny, Voie verte jusqu'au pont autoroute, Bois clair, La Roche, Prissé, Charnay, Crèches Grièges

81 km / D+ 918 m

Dimanche 5 Mai **départ 8 H 00**

Circuit 18 B **identifiant 81929**

St Didier, St Romain, Lancié, Villié Morgon, « Fut d'Avenas », Ouroux, St Mamert, St Jacques, Cenves, Pierreclos, Prissé, Crèches, Cormoranche, Grièges
82 km / D+ 1050 m

Mercredi 8 Mai **départ 8 H**

Circuit 19 **identifiant 82155**

Macon, Sancé, Sennecé, Charbonnière, Clessé, Péronne, Lugny, Bissy la Maconnaise, « Charcuble », Blanot, col des 4 Vents, « Croix Montmain », Verzé, « Nancelles », Hurigny, Macon, Grièges
78 km / D+ 1120 m

Jeudi 9 Mai **départ 8 H**

Circuit 28

Replonges, Feillens, Reyssouze, Arbigny, Pont d'Uchizy, Tournus, Chardonnay, Thurissey, Viré, Clessé, Charbonnières, Sennecé, Macon, Grièges
92 km / D+ 560 m

Dimanche 12 Mai **départ 8 H**

Circuit 50 **identifiant 79890**

Macon, Sancé, Clessé, Viré, Burgy, Cruzille, « Fragne », « Bassy », Azé, « Vaux/aisne », « Rochebin », « Domange », Igé, Hurigny, Macon, Grièges
84 km / D+ 1164 m

Dimanche 19 Mai **départ 8 H**

Circuit 65 **identifiant 80869**

Laiz, « Rétissage », Vonnas, Sulignat, Neuville les Dames, St André le Bouchoux, Marlieux, Boulignieux, St Olive, Villeneuve, Francheleins, Montceau, Guéreins, Peyzieux, St Didier /Chal., Grièges
93 km / D+ 570 m

Lundi 20 Mai

Rando de Pentecôte à CROTTET (départ Crottet 7 H 30)

Dimanche 2 Juin

La Ripalonga Cyclo et VTT (départ Replonges 7H 30)

du 4 au 7 Juin

SEJOUR CYCLO DU CLUB A AUBUSSON

Dimanche 9 Juin

Rallye Cyclo et VTT Crèches/Sône (départ Crèches 7 H 30)

Dimanche 16 Juin départ 8 H

Circuit 116 identifiant 267713

Crèches, Davayé, Vergisson, Pierreclos, col de Grand Vent, Tramayes, St Pierre le Vieux, St Christophe, Monsols, col de Crie, Ouroux, col de Fontmartin, « le Fief », Juliéna, St Amour, Crèches, Grièges

83 km / D+ 1443 m

Dimanche 23 Juin départ 8H

Circuit 119 identifiant 269625

Macon, Sennecé, Clessé, Lugny, Chardonnay, Plottes, col de Beaufer, Tournus, Croix Léonard, Mancey, Royer, Brancion, Martailly, « sagy », Lugny, Fleurville, Reysouze, Ozan, Replonges, Grièges,

99 km / D+ 1000 m

Dimanche 30 Juin

2ème Rando Cyclo VTT et Gravel à Feillens (départ Feillens 7 H30)

Dimanche 7 Juillet départ 8 H

Circuit 21 B identifiant 82163

Crèches, St Amour, Juliéna, « Durbize », « Truges », Régnié, Lantigné, Beaujeu, Quincié, St Lager, Belleville, Taponnas, St Didier, Grièges

80 km / D+ 924 m

Dimanche 14 Juillet départ 8 H

Circuit 50 B identifiant 79890

Macon, Hurigny, Igé, « Domange », « Rochebin », « Vaux », Azé, « Bassy », « Fragne » Cruzilles, Burgy, Viré, Clessé, Sancé, Macon, Grièges

84 km / D+ 1164 m

Dimanche 21 Juillet départ 8 H

Circuit 19 B identifiant 82155

Macon, Hurigny, « Nancelles », Verzé, « Croix Montmain », « col des 4 Vents », Blanot, Charcuble », Bissy, Lugny, Péronne, Clessé, Charbonnière, Sennecé, Sancé, Macon, Grièges

78 km / D+ 1120 m

Dimanche 28 Juillet départ 8 h

Circuit 21 identifiant 82163

St Didier /Chal., Taponnas, Belleville, St Lager, « direction Odenas », Quincié, Beaujeu, Lantignié, « Col du Truges », « col de Durbize », Julié纳斯, St Amour, Crèches, Grièges
80 km / D+ 924 m

Dimanche 4 Aout départ 8 H

Circuit 24

Macon, Sancé, Charbonnières, Clessé, Viré, Burgy, Grevilly, Cruzille, la Pistole, Azé, Hurigny, Macon, Grièges
87 km / D+ 984 m

Dimanche 11 Aout départ 8 H

Circuit 70 B

Crèches, Julié纳斯, « Col de Fontmartin », Ouroux, St Mamert, Tramayes, St Point, Bourgvilain, « La Valouze », « Le Bois Clair », La Roche, Prissé, Crèches, Grièges
86 km / D+ 964 m

Jeudi 15 Aout départ 8 H

Circuit 118 identifiant 267828

Macon, Sancé « la Grisière », Laizé, Azé, Donzy, Cortembert, Massilly, voie verte « Le Bois clair », La Roche Vineuse, Prissé, Crèches, Grièges
85 km / D+ 790 m

Dimanche 18 Aout départ 8 H

Circuit 166 identifiant 164759

Crèches, Prissé, Pierreclos, « col des Enceints », Bourgvilain, Tramayes, Ouroux, « col de Fontmartin », Julié纳斯, Crèches, Grièges
76 km / D+ 1081 m

Dimanche 25 Aout

La CHARNAYSIENNE (départ Charnay 8 H 00)

Dimanche 1 Septembre départ 8 H

Circuit 201 identifiant 494035

Crèches, « la patte d'oie », Fuissé, « Grange du bois », « Prémessin », col de Gerbet, col de Boubon, route de crêt, Ouroux, St Mamert, Germolles, col de Boubon, Cenves, Serrières, Grange du bois, Leynes, Crèches, Grièges
82 KM dénivelé 1250 M.

Dimanche 8 Septembre départ 8H

Circuit 301 identifiant 783702

Crèches, Prissé, ST Sorlin, Verzé, route du Monté, Verzé, Igé, Croix Montmain, Les Perrets, à droite direction Cluny, Jalogny, Ste Cécile, Bois Clair, Bussièrès, Prissé Crèches, Grièges
80 km / D+ 773 m

Dimanche 15 Septembre départ 8 H

Circuit 30 B

Crèches, Juliéna, La Sibérie, col de Boubon, Tramayès, La Valouze, Bois Clair, Prissé, Crèches, Grièges
75 km / D+ 860 m

Dimanche 22 Septembre départ 8 H

Circuit 70 identifiant 865866

Crèches, Prissé, La Roche, « le Bois Clair », « la Valouze », Bourgvilain, St Point, Tramayès, St Mamert, Ouroux, col de Fontmartin, Juliéna, Crèches, Grièges
86 km / D+ 964 m

Dimanche 29 Septembre départ 8 H

Circuit 208 identifiant 496233

Replonges, Feillens, Vésines, Reyssouze, Fleurville, Burgy, Viré, « Quintaine », Clessé, La Salle, Senozan, St Martin, « les Chevrières », Sennecé, Sancé, Macon, Grièges
72 km / D+ 480 m

Dimanche 6 Octobre

36ème Cyclo et Gravel du AC Moulin à Vent (départ à 8H00 du Moulin à Vent)

A partir du 5 Octobre rendez-vous sur la place pour circuit improvisé le samedi à 13h 30





Activité VTT saison 2024

Contrairement à la route, la saison VTT n'est pas organisée sous forme de calendrier pré-établi des sorties. Les sorties hebdomadaires ont généralement lieu au départ de Juliéнас, le dimanche matin à 8h30

De nombreuses randonnées organisées permettent de varier les plaisirs et découvrir d'autres terrains de jeu. Plusieurs sites internet référencent ces randonnées et épreuves organisées dans la région et au-delà :

<https://vetete.com/>

<https://www.nafix.fr/>

<https://www.vttrando.fr/>

<https://www.velovert.com/evenements>

La fin de saison est marquée par l'organisation de notre randonnée VTT des CIMES DE JULIENAS.

La 19^{ème} édition aura lieu le **dimanche 3 novembre 2024**.

Il s'agit d'un temps fort pour notre club.

La mobilisation de tous est requise.

Alors notez la date.



Rappel « utile » de quelques consignes de sécurité

LES BONS REFLEXES POUR ROULER EN GROUPE

Retrouvez toutes les infos sur le sites de la ffvélo

<https://ffvelo.fr/randonner-a-velo/conseils-pour-debuter/rouler-en-groupe/>

The image shows a screenshot of the FF Vélo website. At the top left is the FF Vélo logo with the slogan "À vélo tout est plus beau !". Below it, the text "FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME" is visible. A navigation menu includes "LA FÉDÉRATION", "RANDONNER À VÉLO", "NOS ACTIVITÉS", and "INSTITUTIONS". A dropdown menu is open under "RANDONNER À VÉLO", showing categories like "Les avantages de la licence", "Conseils pour débuter", "Santé et sécurité", and "Les brevets pour décrocher". A red hand cursor icon points to the "Rouler en groupe" link in the "Conseils pour débuter" section. Red arrows point from this link to the "Où/quand pratiquer" section, and then to the "Brevets pour décrocher" section. On the right, there is a graphic titled "Les Bons réflexes pour rouler en groupe !" showing a group of cyclists riding past a truck. A sign on the road reads "SECURITE ROUTIERE TOUS RESPONSABLES".

SAVOIR ROULER EN GROUPE

Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

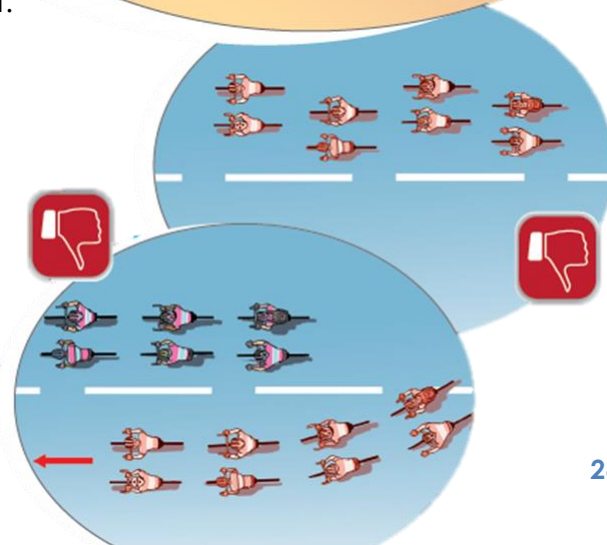
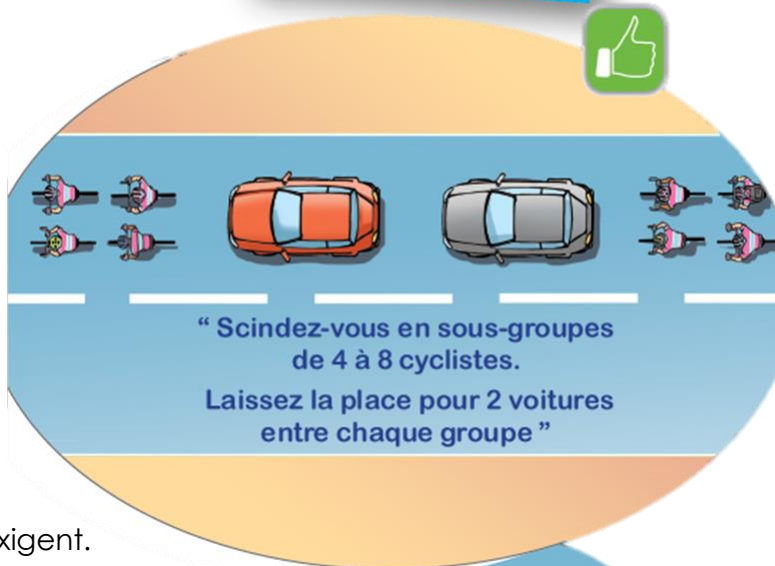
- à la tombée de la nuit
- ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule veut dépasser,
- quand les conditions de circulation l'exigent.

Article R431-7 du code de la route :

« les conducteurs de cycles ne doivent rouler à plus de deux de front ».

Article R189 du code de la route

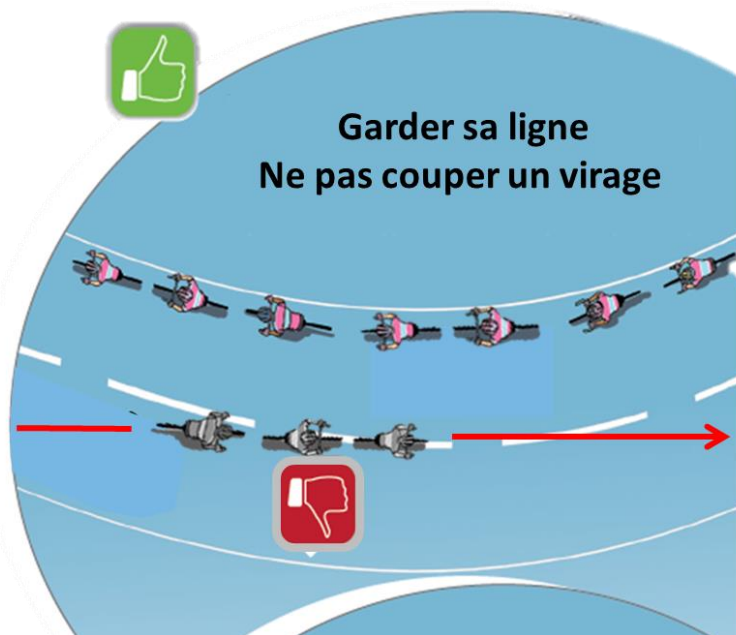
« rouler à 2 de front n'est pas un droit mais une tolérance. On doit se remettre sur 1 file dès qu'un véhicule veut doubler »



GARDER SA LIGNE

Pour **garder sa ligne** :

- **Lever la tête** ou les yeux pour voir le plus loin possible,
- **Eviter de tourner la tête** pour parler à son voisin,
- Porter son regard au niveau des épaules ou du casque de celui qui précède,



NE PAS COUPER UN VIRAGE



DISTANCE DE SECURITE POUR SE POSITIONNER DANS LE GROUPE

**La bonne distance de sécurité
entre chaque cycliste = un demi-vélo minimum**

Ne jamais croiser sa roue avant avec
la roue arrière de celui qui vous précède.

5 bonnes raisons à cela :

- Bénéficier du meilleur abri,
- Limiter l'encombrement sur la route,
- Eviter d'avoir à changer de ligne,
- Ne pas obliger celui qui roule à gauche
- à se mettre en double ou triple file
- Garder la trajectoire de celui qui précède
pour éviter les obstacles.



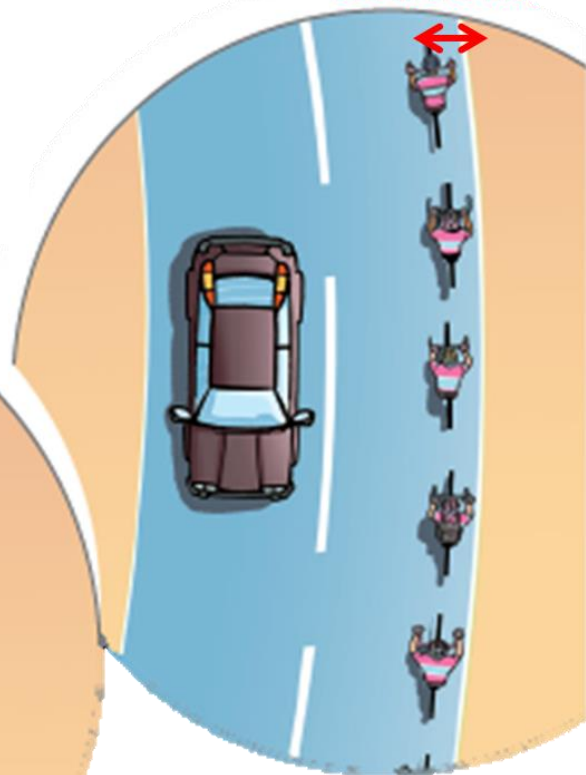
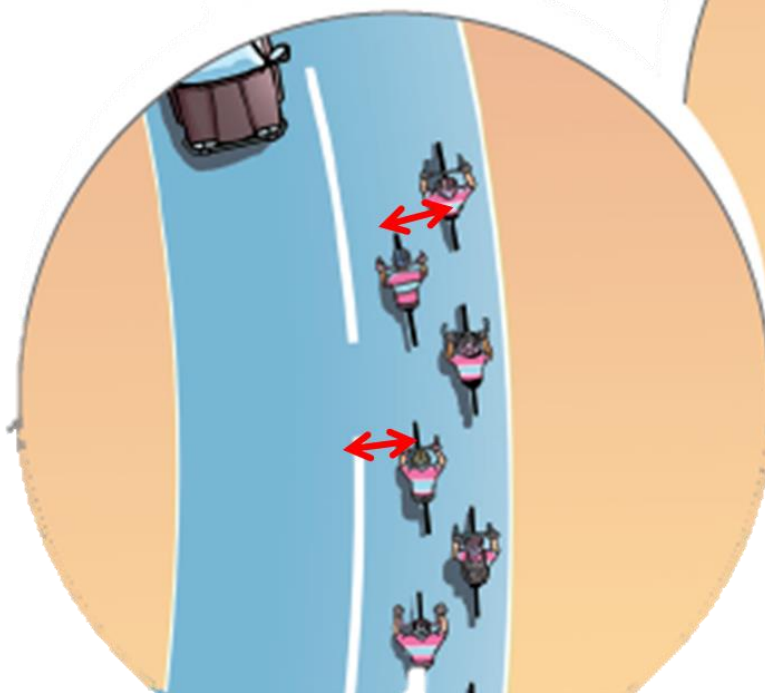
ROULER A DROITE

Respecter une distance de 50 à 70 cm du bord du talus

En cas de double file,
Limiter autant que possible l'espace entre les 2 files

Rester à droite du marquage axial de la chaussée

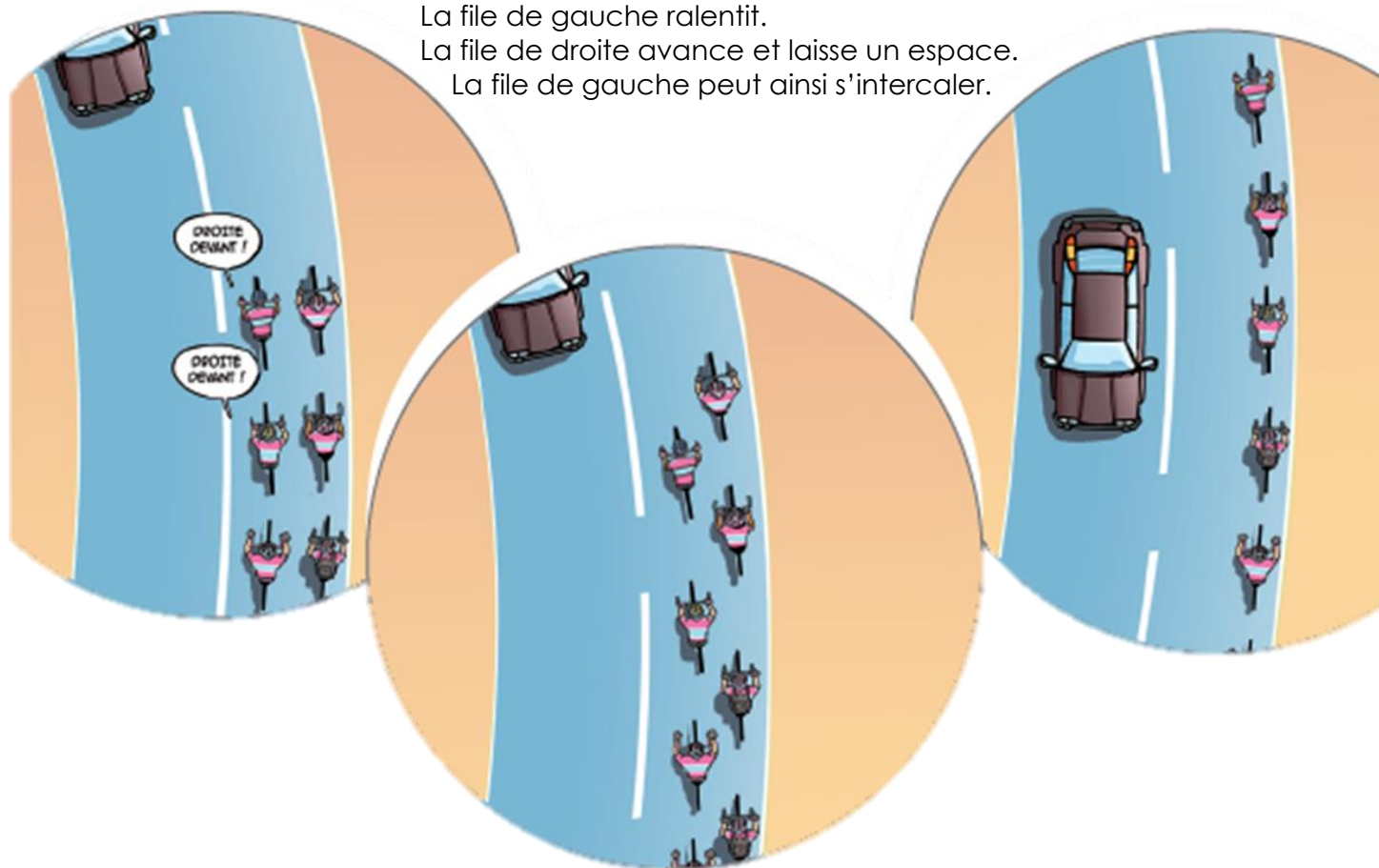
50 à 70 cm



PREVENIR EN CAS DE DANGER : REFLEXE VERBAL ET GESTUEL

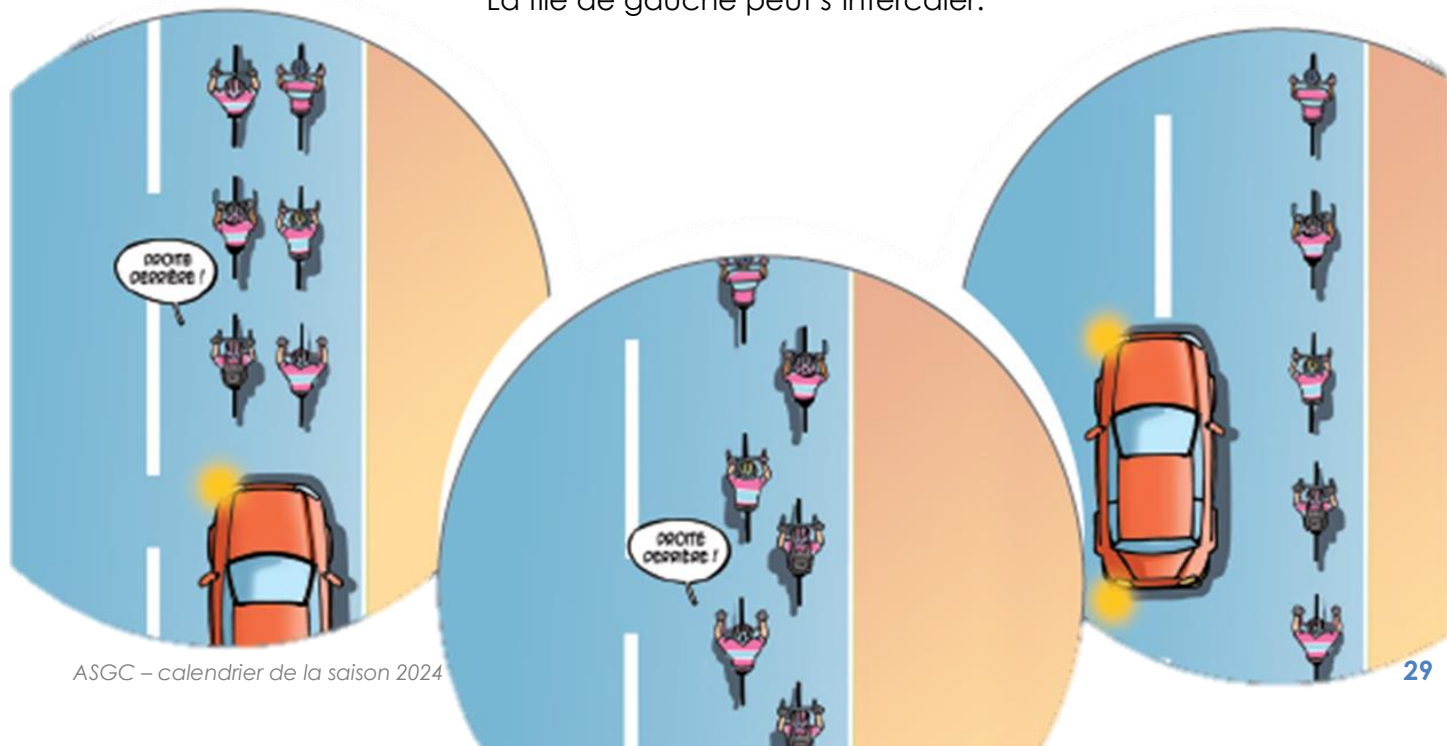
QUAND LE DANGER VIENT DE DEVANT

Le 1er qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ».
Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file.
La file de gauche ralentit.
La file de droite avance et laisse un espace.
La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



QUAND LE DANGER ARRIVE DE DERRIERE

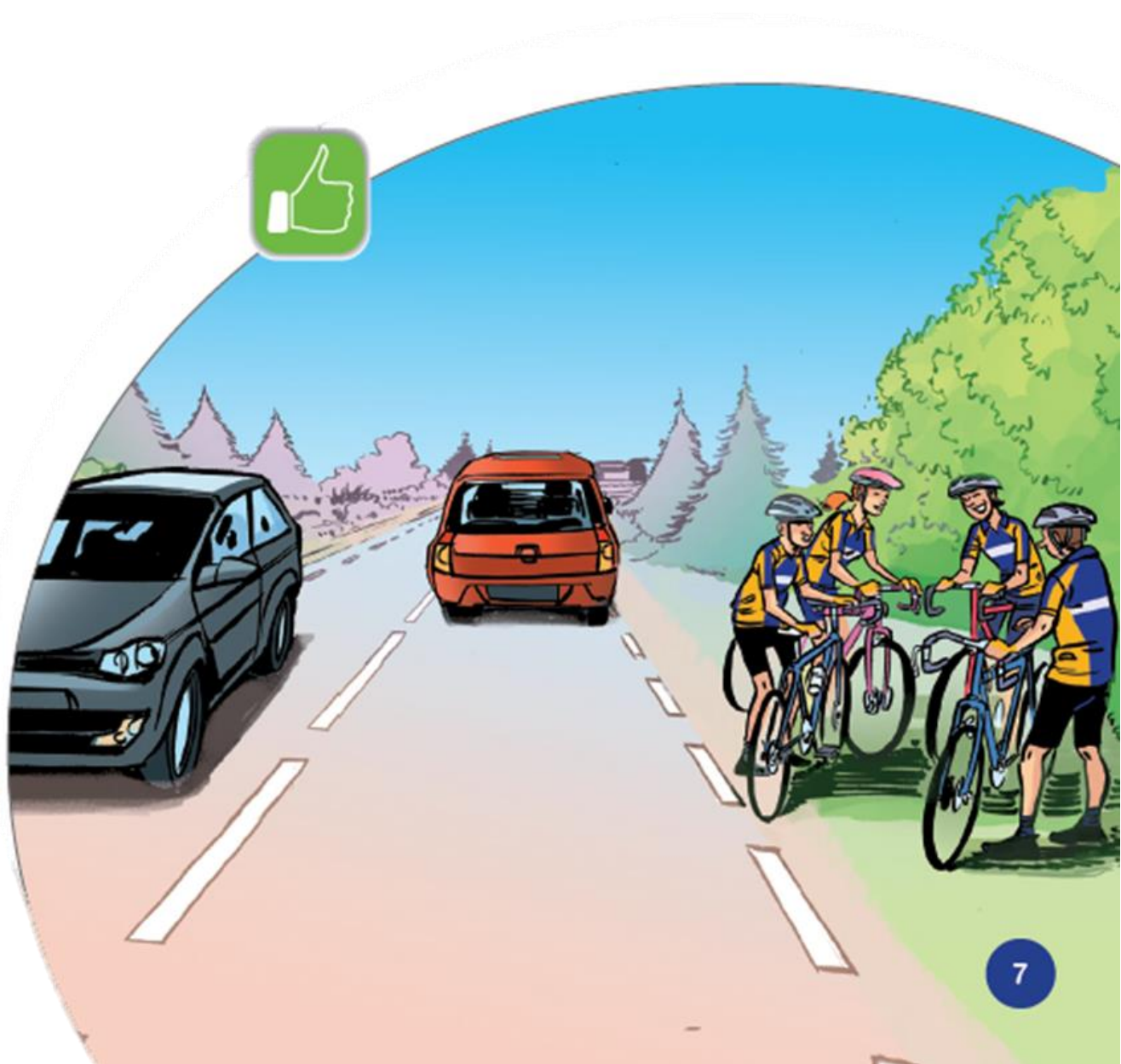
Le 1er qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ».
Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance.
La file de droite ralentit et laisse un espace.
La file de gauche peut s'intercaler.



ET ENFIN, UNE EVIDENCE

Rappel :

Aucun arrêt sur la chaussée,
Toujours sur le côté de la route



Intérêt du travail foncier (ou endurance fondamentale)

Le cardiofréquencemètre, un outil qui facilite la vie.

Autrefois, pour être en forme et performant, il fallait accumuler les kilomètres et on s'entraînait en écoutant ses sensations sur le vélo (ce qui demande un peu de pratique). Aujourd'hui, on dispose d'**un outil qui facilite bien la vie : le cardiofréquencemètre.**



Encore faut-il **savoir l'utiliser** : savoir à quoi correspond la fréquence affichée sur l'écran et à quelles plages cardiaques travailler selon les objectifs recherchés et le moment de la saison. Ce qui ne dispense pas d'apprendre à connaître ses sensations. Il faut savoir écouter son corps pour avoir des repères. Visualiser sur le cardio à quelles fréquences correspondent ces sensations vous aidera à mieux connaître votre corps.

Le cardiofréquencemètre permet ensuite de **travailler plus spécifiquement pour optimiser le travail à l'entraînement.** Pour cela, il faut **définir des zones cardiaques de travail.** Ces zones se calculent à partir de la **fréquence cardiaque maximale (FC max)** qui est théoriquement de $220 - \text{âge du cyclo}$ pour les hommes et $226 - \text{âge de la cyclo}$ pour les femmes. Pour des pratiquants réguliers, on est souvent loin de cette valeur.

Connaître sa fréquence cardiaque maximale



Pour connaître sa FC max, l'idéal est de passer un test d'effort dans un centre de médecine du sport comme certains l'ont fait à Gerland. Le résultat vous indiquera votre FC max mais également votre **seuil anaérobie** (au-delà duquel votre organisme est en dette d'oxygène et ne parvient plus à éliminer l'acide lactique aussi vite qu'il le produit). On peut aussi faire un test sur le terrain (échauffement 20 mn, choisir une bosse = 5 à 6% de pente sur 1 km, faire monter régulièrement sa fréquence cardiaque, quand vous êtes à fond et que la fréquence affichée plafonne sur votre écran, vous êtes à la fréquence cardiaque maximale (FC max)).

Endurance fondamentale : un principe est simple

Pour en revenir au sujet qui nous intéresse - le **travail foncier ou endurance fondamentale** -, le principe est simple : plus on roule, plus le corps s'adapte et progresse. Plus on roule, oui mais pas n'importe comment !

On doit **rester entre 70% et 80% de sa FC max.** Pourquoi ?

Parce qu'au-delà de 80%, l'organisme commence à brûler des glucides, autrement dit du glucose, dans des proportions qui varient en fonction de l'intensité et du niveau du cycliste. Il faudra donc attendre un peu avant de débiter une autre façon de s'entraîner afin de pouvoir utiliser les sucres sans se cramer.

Quelques rappels de physiologie

Nous fonctionnons du point de vue musculaire en **moteur hybride** :

- **Electrique** (carburant Glucose) pour des efforts brefs et intenses, mais la batterie n'a malheureusement pas beaucoup d'autonomie.
- **Diesel** (carburant lipides = graisses) pour des efforts prolongés, grâce à des réserves lipidiques importantes (6 fois supérieures aux réserves glucidiques) mais le moteur est peu puissant.

Ceci correspond à 2 types de fibres musculaires :

- Des fibres dites rapides pour le carburant glucidique,
- Des fibres dites lentes pour le carburant lipidique.

On peut augmenter le nombre de ces fibres par l'entraînement.

En endurance fondamentale, on va développer le nombre de fibres lentes, donc élever le rendement du moteur diesel.

Les mitochondries (éléments cellulaires qui sont les centrales énergétiques) deviendront, au niveau musculaire, plus nombreuses et plus efficaces et auront donc une plus grande capacité à brûler les graisses et par conséquent produiront plus d'énergie.

Au niveau cardiaque, l'endurance abaisse la fréquence de base (au repos), ce qui entraîne une amplitude plus grande (FC max – FC de base), donc un rendement supérieur. Le travail en aérobie stricte, outre les bienfaits sur les muscles et le rythme cardiaque, va stimuler les capillaires pulmonaires, la vascularisation musculaire et cardiaque, le volume du cœur. Autant d'éléments qui favorisent un meilleur apport d'oxygène.

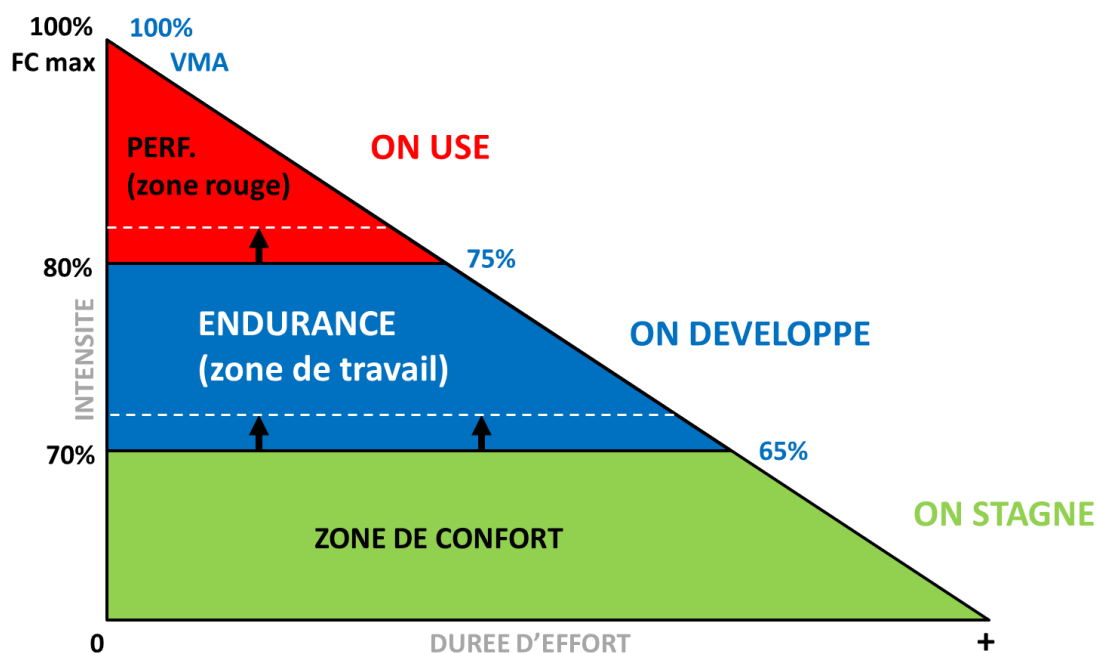
En résumé

Travailler l'endurance, c'est :

- pédaler en élevant son rythme cardiaque entre 70% et 80% de la FC max.
- un niveau d'effort modéré,
- une allure où l'on force sans ressentir de douleur musculaire.

Cela se travaille :

- en début de saison (6 à 8 semaines à raison de 2 à 3 fois/semaine),
- mais aussi durant la saison pour ne pas perdre ses capacités à rouler longtemps sans se fatiguer.



Remarque : on ne développe pas son endurance en pédalant sans effort et en grande décontraction comme on peut le faire en récupération ou en balade à basse intensité (moins de 70% de FC max).

Le foncier est donc indispensable mais ensuite il faudra introduire quelques exercices à intensité relativement soutenue, en rythme. C'est à ce niveau que le moteur électrique se remet en marche, que les glucides commencent à être utilisés.
Mais là, on aborde un autre aspect de l'entraînement...

En conclusion

A la reprise :

Foncier = endurance = phase incontournable de l'entraînement
(pour construire les fondations de la saison)

Ensuite :

Régulièrement entrecouper vos sorties de séances spécifiques :
80% endurance / 20% spécifique.

« Endurance sinon rien ».
« Rouler lentement pour rouler plus vite et plus longtemps »
« En endurance, l'allure n'est jamais trop lente mais souvent trop rapide »

Ce texte est une synthèse d'articles parus dans la presse ou sur internet.
Si vous avez constaté des erreurs, des oublis, des approximations, etc,
merci de le signaler et si vous avez des questions, merci de les poser.
On se fera un plaisir de vous répondre (au moins d'essayer).

Nos partenaires et sponsors

UN PARTENAIRE DE PREMIER ORDRE

« Premium »

CAVE DE JULIENAS CHAINTRE

Château du Bois de la salle

542 route de la cave

69 840 JULIENAS

Tel : 04 74 04 41 66



CAVE DE CHAINTRE

Le Clos Reyssier, D169, Route de JuliénaS

71570 CHAINTRE

Tel : 03 85 35 61 61

Activité :

Production et vente de vins du Mâconnais et du Beaujolais. Les blancs : BOURGOGNE, MACON-CHAINTRE, MACON-FUISSE, ST-VERAND, POUILLY-VINZELLE, POUILLY-FUISSE. Les rouges : COTEAUX BOURGUIGNONS, BEAUJOLAIS VILLAGES, JULIENAS, ST-AMOUR, FLEURIE, CHENAS, CHIROUBLES, MOULIN A VENT, BROUILLY, MORGON.

Caveaux de dégustation

Bar à vins « le Moulin à Or » (face à la cave de Chaintré).

Partenariat :

Mise à disposition du site du château du Bois de la Salle

+ dotation pour les Cimes de JuliénaS.



PARTENAIRES MEJEURS

« Gold »

INTERMARCHÉ MACON

Rue Frédéric Mistral

71000 MACON

Tel : 03 85 50 87 80

<https://www.intermarche.com/magasins/07056/macon-71000/infos-pratiques>



Activité :

Supermarché (achat en magasin et Drive), laverie automatique, point retrait colis
Station services, location de véhicules,

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 1000 € en échange d'un encart publicitaire « gold » + don en nature pour le ravitaillement des Cimes de Julié纳斯.



D'GOM

1 route du Jet d'eau

01290 CORMORANCHE/SAONE

Tel : 03 85 23 16 91

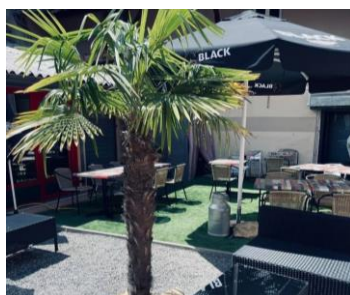
https://www.facebook.com/DimitriGaudetBarLeDGom/?locale=fr_FR

Activité :

Bar Tabac Presse, Française des Jeux
Relais Poste, Relais Pickup

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 1000 € en échange d'un encart publicitaire « gold ».



LES PARTENAIRES

« silver »

TECHBIKE71

112 route de Cluny

71960 LA ROCHE VINEUSE

Tel : 03 85 51 64 76

<https://www.techbike71.fr/>



Activité :

Vente, réparation, location de vélos : VAE, Route, Gravel, VTT, VTC, vélos enfants

Vente d'accessoires et vêtements

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 500 € en échange d'un encart publicitaire « silver » + don en nature en accessoires VTT pour la dotation des Cimes de Juliéнас.



ATELIER DE MECANIQUE GENERALE ET DECOUPE LASER (AMGL)

102 chemin des Sablonnettes

01290 LAIZ

Tel : 03 85 23 98 98

Activité :

Mécanique générale et découpe laser

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 500 € en échange d'un encart publicitaire « silver ».



LA MI DO RE

31 rue Gustave Lambert
01290 GRIEGES
Tel : 03 85 31 69 08

Activité :

Boulangerie Pâtisserie

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 500 € en échange d'un encart publicitaire « silver ».



LES SPONSORS « bronze »

COMMUNAUTE DE COMMUNES LA VEYLE

Château de Pont-de-Veyle, 10 rue de la Poste
01290 PONT-DE-VEYLE
Tel : 03 85 23 90 15
<https://www.cc-laveyle.fr/>



Activité :

Établissement Public de Coopération Intercommunale
Les services de la Communauté de communes regroupent environ 75 agents, chargés du fonctionnement et de la mise en œuvre des différents domaines de compétences de la Communauté de communes.

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 250 € en échange d'un encart publicitaire « bronze ».



CREDIT AGRICOLE CENTRE EST

14 rue de la Poste

01290 PONT-DE-VEYLE

Tel : 03 85 31 63 26

<https://www.credit-agricole.fr/ca-centrest/particulier/agence/centre-est/pont-de-veyle-1095.html>



Activité :

Banque et Assurance

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 250 € en échange d'un encart publicitaire « bronze ».



ALKHOS

15 rue de Pologne

71850 CHARNAY-LES-MACON

Tel : 03 85 38 14 54

<https://www.alkhos.info/>



Activité :

Bureau d'études / cabinet conseil auprès des collectivités locales pour leurs projets de développement et d'aménagement dans le domaine des mobilités douces.

Partenariat :

Participation au financement des nouvelles tenues à hauteur de 250 € en échange d'un encart publicitaire « bronze ».





association sportive Grièges cyclo

