

COMPTE – RENDU ASSEMBLEE GENERALE DE L'AMICALE CYCLOTOURISTE ST AUBINOISE SAMEDI 9 DECEMBRE 2023 – 10 h 00

PRESENTS :

MEMBRES DU BUREAU : Daniel ANDRE – William Bloch – Denis CHALMEL - Emmanuel LEBASTARD – Guy LE GALL - Jean-Pierre LENUS - Daniel MAURICE – Guy VASNIER- Stéphane CATY

+ 30 ADHERENTS DE L'AMICALE :

Ordre du jour : Activité VTT - Activité route - Vêtements SPEED L'M - Rapport Moral - Rapport financier - Elections

CONSTITUTION DU BUREAU :

Daniel ANDRE - William BLOCH - Stéphane CATY - Denis CHALMEL - Emmanuel LEBASTARD – Guy LE GALL – Jean-Pierre LENUS - Daniel MAURICE – Guy VASNIER

DELEGATIONS DES MEMBRES DU BUREAU :

- route, planning des sorties : Guy
- sortie familiale et vêtements : Emmanuel
- VTT : William et Denis (Avec J.P.G.) : planning des sorties, sortie familiale 3 jours, ronde duphacochère
- Animation : William, Daniel M. : Pot AG, repas début année, journée familiale grillades
- site Web : Claude et Guy LG. : <https://www.cyclosaintaubin.fr/>

En 2023

3 réunions de bureau
Forum des associations
Journée grillades

Adhérents en 2023 : 64 (66 en 2022)

FFCT : 46
32 : route
14 : vététistes
18 : sympathisants

DATES A RETENIR POUR 2024 :

- Repas annuel : samedi 27 janvier à midi à la ferme auberge de Chauvigné
- Journée grillades en septembre

LICENCES FFCT

Il n'existe plus qu'une seule licence et le certificat médical n'est plus obligatoire mais remplacé par un questionnaire santé sous la seule responsabilité de l'adhérent.



QUESTIONNAIRE SANTÉ

À compter de la saison 2024 - Ce questionnaire est strictement personnel

La pratique régulière du cyclotourisme est bonne pour la santé. Cependant, Chacun doit adapter sa pratique en fonction de ses pathologies et de ses aptitudes et limitation personnelles.

Ce questionnaire se substitue à l'obligation d'un certificat et a des objectifs d'éducation et de prévention. En cas de doute, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable.

En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST INDISPENSABLE DE CONSULTER UN MÉDECIN AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT OU CYCLOS-PORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- > Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
- > Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
- > Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
- > Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort ?
- > Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

avoir bien pris note de ces questions et compris que certaines symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé, et représenter potentiellement un risque vital. Je m'engage à stopper l'activité sportive intensive et à consulter d'urgence en cas d'apparition de ces symptômes.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR PRIS AVIS AUPRÈS D'UN MÉDECIN SUR UNE CONTRE-INDICATION OU SUR UN BILAN PRÉALABLE À LA PRATIQUE INTENSIVE.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

- > Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
- > Avez-vous eu moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
- > Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
- > Poursuivez-vous la pratique de cyclisme et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
- > Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

comprendre que certains antécédents familiaux, les facteurs de risques cardiovasculaires, et certaines pathologies chroniques peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et doivent faire prendre avis auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée. De même, je comprends qu'un bilan médical à certaines âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur ma pratique et ses risques.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDECIN SUR UNE CONTRE-INDICATION TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- > Avez-vous expérimenté une baisse inexpliquée de performance ?
- > Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
- > Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- > Avez-vous été amorphe ? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
- > Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
- > Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
- > Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

avoir pris note de ces questions et compris que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou pour mes performances.

TARIF DES LICENCES 2024 :

PETIT BRAQUET : 66,50 €

GRAND BRAQUET : 116,50 €

Pour les sympathisants (ne roulant pas en sorties club) : Adhésion club : 15€

FFCT : Options assurance

Garanties	Mini Braquet	Petit Braquet	Grand Braquet
Responsabilité civile	oui	oui	oui
Recours et Défense pénale	oui	oui	oui
Accident corporel		oui	oui
Assurance Rapatriement		oui	oui
Dommmages au casque		oui	oui
Dommmages cardio-fréquencemètre		oui	oui
Dommmages au vélo			oui
Dommmages au GPS			oui
Dommmages aux équipements vestimentaires			oui

Activité de l'année 2023

VTT

51 sorties : départ de St aubin (de 30 à 70 kms) ou Vieux-vy, hédé bazouges

Opération vêtements « Phacochère » : Les vététistes ont inauguré fièrement leur nouvel équipement lors de la Phacochère - 25 Maillots achetés – Participation de l'Amicale de 193 € (TVA)

Randos :Montreuil sous Pérouse, Liffré, St Germain en Coglès, Montreuil/ille, Chasné (16 participants), Saint Thurial, LES ROC'H DES MONTS D'ARRÉE

Route

Environ 48 sorties le dimanche matin ou le samedi

Semaine CODEP en Dordogne : 6 participants

Semaine fédérale à PontàMousson : 2 participants

Randos d' Acigné : 5 participants

Cancale : 6 participants

la PLB à Callac : 2 participants

Combourg : 9 participants et une coupe

Prévisions 2024

VTT

Rouler à son rythme avec GPS et VAE

Week -end de la pentecôte à VIRE les 18, 19 et 20 mai

Sortie du 14 juillet

Roch's des Monts d'Arrée ???

la Ronde du Phacochère le dimanche 06/10/2024

Route

Séjour CODEP du dimanche 12/05/2024 au samedi 18/05/2024 (soit 6 nuits)

au VVF de SEMUR EN AUXOIS, au cœur de la BOURGOGNE

Sortie club sur une journée en mai

Semaine Européenne au Portugal du 29 juin au 6 juillet

Semaine Fédérale à Roanne du 20 au 28 juillet

diverses randos FFCT des environs

divers

Convention partenariat ALLTRICKS Amicale cyclo

- 5 % avec le code 5aubinoise2020
- 10 % avec le code 10aubinoise2020 sur les marques **NEATT LeBram, SCAMP et BICYKLET**
- 15 % sur les vélos

CYCL'HÔTES C'EST QUOI ??

Cycl'hôtes est un réseau d'accueil occasionnel entre cyclos au cours de leurs randonnées sur plusieurs jours.

Pour s'inscrire comme cycl'hôtes : rendez-vous sur le site ffvelo.fr
puis dans votre espace licencié : bandeau "cycl'hôtes"

ou trouver un cycl'hôtes rendez-vous sur veloenfrance.fr rubrique "le réseau Cycl'hôtes".

Rapport financier (Denis)

Disponible

Au 01/01/2023 : 7652€

au 01/01/2022 : 8608 €

au 01/01/2021 : 8616 €

au 01/01/2020 : 8795 €

au 01/01/2019 : 9699 €

bilan financier amicale cyclo du 31/2022 au 30/11/2023							
CCP				livret A			
Au 31/12/2022		7652,28					
CREDIT		DEBIT					
Intitulé	Montant	Intitulé	Montant				
cotisations	3367	FFCT prélèvements licences	2485,5				
Speed L'M	1532,1	Speed L'M	2275,2				
Phacochère (téléthon)	2171,95	Phacochère (téléthon)	2005,28				
Resto	1544,75	Resto (la tourelle, la croixille,grillades)	2434,04				
Subvention	428,4	Pots	73,2				
Virement FFCT	42	Reproduction	44,19				
annulation frais bancaires	2,7	frais bancaires	12,71				
		OVH	51,45				
		Macif	286,96				
		remboursement resto JP	40				
		Fleurs décès	196				
		Abonnement « la chaine »	60				
		Course cycliste st aubin	30				
		location week-end VTT	100				
		open runner	29,99				
		piquets bois	14,5				
		Total	9088,9	Total	10139,02	Intérêts	
Résultat			1050,12				
Solde CCP	557,4			solde	6044,76		

ELECTION DU TIERS SORTANT :

Sortants : Daniel MAURICE
Guy LE GALL
William BLOCH

Se représentent : Guy LE GALL
William BLOCH

Nouveau candidat : Jérôme TUFFIN

Tous les 3 sont élus à l'unanimité.

Un pot de l'amitié a clos cette matinée.