



**COMPTE-RENDU DE LA JOURNEE DES PRESIDENTS  
DU COMITE DEPARTEMENTAL DU LOIRET A BOIGNY SUR BIONNE  
LE SAMEDI 3 FEVRIER 2024**

**N°2024-02**

A l'attention de :

FFCT

Président du Comité Régional Centre-Val de Loire

Secrétaire du Comité Régional Centre-Val-de Loire

Président d'honneur du CODEP 45

Présidentes et Présidents des Associations Loirétaines

Présidents des CODEP 18-28-36-37-41-45

Associations absentes (10) : Amilly (*dissoute*), John Deere, Nogent-sur-Vernisson, Olivet (excusée), Orléans Métropole, Ouzouer-sur-Trézée (excusée), Poilly-lez-Gien, St Benoît-sur-Loire, St Maurice-sur-Fessard, Saran.

Emmanuel Maurin, Président du Club Cycliste de Boigny sur Bionne, souhaite la bienvenue aux participants(tes) et une excellente réunion. Le comité directeur départemental et les associations loirétaines remercient le CCBB pour son accueil.

La réunion des présidents des associations FFCT loirétaines démarre à 13 heures 05 par une présentation des produits et services proposés aux associations par le Crédit Mutuel (présentation ci-jointe), assurée par M. Talbot.

L'Amicale des Cyclocardiaques Centre-Val de Loire, représenté dans le Loiret par Jean-Claude Sproni, a ensuite présenté ses missions auprès des cyclotouristes (présentation ci-jointe).

Les présentations réalisées pendant la réunion figurent en pièce jointe. En complément à ces transparents, les points suivants ont été évoqués :

**Récompenses fédérales :**

- Benoît Grosjean rappelle de ne pas oublier de proposer les dirigeants méritants pour des récompenses fédérales (mérite du cyclotourisme, reconnaissance fédérale, médaille) ! Pour mémoire, ne sont éligibles à une médaille que les bénévoles licenciés ayant eu une activité significative et durable dans un comité départemental et/ou régional. Et, de ne pas oublier les médailles de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif !

**Savoir Rouler A Vélo :**

- Quelques volontaires se sont fait connaître pour accompagner les sessions du SRAV dans l'école Bourgneuf à St Denis en Val.

**Formation :**

- Benoît Grosjean présente le processus d'inscription aux formations fédérales via les pages personnelles du site web fédéral.
- Didier Boisseau détaille ensuite les formations qui seront mises en œuvre dans les prochains mois (Animateur, Fléchage...).



#### Sécurité :

- Les incidents relevés sur la voie publique doivent être remontés aux autorités compétentes via le site Suricate [Suricate : application mobile rénovée, efficacité renforcée ! \(sportsdenature.gouv.fr\)](https://sportsdenature.gouv.fr)

#### Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme 2025 à Orléans :

- Denis Prud'homme présente le site web de la SFIC 2025 <https://sf2025-orleans.fr/>
- Les présidents des groupes de la commission d'organisation de la SFIC 2025 présentent l'avancement de leurs travaux.
- Un nouvel appel à bénévoles est lancé en l'occasion.

#### La parole aux associations loirétaines :

- Il est rappelé que pour inscrire un séjour fédéral, cela doit être encadré par un moniteur.
- Les associations valident le coût d'inscription aux randonnées Gravel de l'AC Ormes, au-delà du montant plafond, compte tenu des distances des parcours.

Fin de la réunion à 17 heures 23

Le secrétaire

Denis PRUD'HOMME

Le Président

Benoît GROSJEAN

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Assemblée générale extraordinaire Parcay-Meslay - 18 Novembre 2023

#### Résultats des votes

|                     |              |             |                  |
|---------------------|--------------|-------------|------------------|
| Club                | 141 Inscrits | 122 Votants | 87 % Quorum      |
| Nombre de voix      | 436          |             |                  |
| Règlement intérieur | 350 Oui      | 9 Non       | 38 blanc ou nuls |



1

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Les associations et cyclotouristes du Loiret à l'honneur

À vélo, tout est plus beau !



4

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Les médailles de la jeunesse, les sports et de l'engagement associatif

|    |  |                    |   |
|----|--|--------------------|---|
| 41 | Arnick ALLIOT (Club Cyclo Controls)    | Médaille de bronze |  |
| 41 | Aline HACQUEL (US Vendômoise)          | Médaille de bronze |  |
| 41 | Joël SOMMIER (Salbris)                 | Médaille de bronze |  |
| 45 | Pascal RICOIS (Orléans Cyclo-Touriste) | Médaille d'argent  |  |

À vélo, tout est plus beau !



7

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### AG 18 décembre 2023

#### PROJET TOURISME en Centre Val De Loire



De VENISE en VENISE

À vélo, tout est plus beau !

2

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Les Récompenses Fédérales

#### Le diplôme de reconnaissance fédérale

|          |                    |                               |   |
|----------|--------------------|-------------------------------|---|
| Codep 41 | Dominique QUILLERE | Les Cyclos du Pays de Ronsard |  |
| Codep 45 | Paulo COSTA        | SMOC St Jean de Braye         |  |
| Codep 45 | Christophe LEGRIS  | Gazelec Sport Orléans         |  |

À vélo, tout est plus beau !




5

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Paris - Brest-Paris 2023

| Départ | Nom               | Club   |
|--------|-------------------|--|
| 41     | Michel SAULNIER   | Mer Cyclo Sport                                    |
| 41     | Didier BERNARDIN  | Club Cyclo Controls 7 <sup>ème</sup> Participation |
| 41     | Bruno MAZIOU      | Cyclo VC St-Aignan                                 |
| 41     | Jean-Paul GUILLOT | Vineuil Sports Cyclotourisme                       |
| 41     | Matthieu JEAN     |  |
| 41     | Laurent VALGRESY  | Cyclo Faverolles Montrichard                       |
| 41     | Michel BERNARD    | Vélo Loisir Montals                                |
| 45     | Eric BAINIER      | Cercle J Ferry Fleury-les-Aubrais                  |
|        | Gabriel BAROIN    |  |
|        | Didier HUME       |  |
|        | David NICOLAU     |  |
|        | Michel THOMAS     |  |
|        | Hervé VALENTIN    |  |

À vélo, tout est plus beau !



8

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### C.R.J.C. 13 & 14 Mai Ingrannes (45)



Les Jeunes du Centre-Val de Loire



3

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Les Récompenses Fédérales

#### La médaille fédérale de Bronze

|          |                  |                          |   |
|----------|------------------|--------------------------|---|
| Codep 45 | Bernard MOINEAU  | Vélo club Cyclo Lorriz   |  |
| Codep 45 | Denis PRUD'HOMME | Amicale Laique La Source |  |
| Codep 45 | Pascal RICOIS    | ORLEANS Cyclotouriste    |  |

À vélo, tout est plus beau !



6

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Les Trophées Régionaux du Challenge de France

Catégorie de 03 à 35 Adhérents

|                 |                         |                                 |
|-----------------|-------------------------|---------------------------------|
| 1 <sup>er</sup> | AC ST-JEAN DE LA RUELLÉ | 10 <sup>ème</sup> rang national |
|-----------------|-------------------------|---------------------------------|



À vélo, tout est plus beau !



9

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Les Trophées Régionaux du Challenge de France

Catégorie de 36 à 75 Adhérents

|     |                        |                    |
|-----|------------------------|--------------------|
| 1er | ORLEANS CYCLO-TOURISTE | 5ème rang national |
|-----|------------------------|--------------------|

vélo, tout est plus beau !

10

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Récompenses Régionale Jeunes Criterium Route

Maxime BONNET  
Orleans Cyclotouriste

Angèle AMIOT  
Les Randonneurs Brezoliens




vélo, tout est plus beau !

13

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Le Challenge du Conseil Régional

Trophée de la progression des Codep

| Rang | CODEP    | Progression des licenciés |
|------|----------|---------------------------|
| 1    | CODEP 37 | 44                        |
| 2    | CODEP 45 | 16                        |

2 CODEP ONT VU LEURS EFFECTIFS PROGRESSER

vélo, tout est plus beau !

16

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Le Challenge de France Trophées nationaux

Catégorie de 3 à 35 Adhérents  
Laurier bronze : CYCLO RANDONNEURS DE LA POINTE DE COURPIN

Catégorie de 36 à 75 Adhérents  
Laurier argent : SAINT-AVERTIN SPORTS CYCLOTURISME

Catégorie de + de 75 Adhérents  
Laurier or : M.S.D. CHARTRES

vélo, tout est plus beau !

11

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Paris-Brest-Paris Jeunes



Noé

George

vélo, tout est plus beau !

14

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Trophée Samuel Neulet

| Rang | CLUB                             |
|------|----------------------------------|
| 1    | STE VELOCIPEDIQUE LOCHOISE (37)  |
| 2    | LES RANDONNEURS BREZOLLIENS (28) |
| 3    | CCRV 41 - ST LAURENT-NOUAN (41)  |
| 4    | AMICALE DE NEUVILLE CYCLO (45)   |
| 5    | UNION SPORTIVE VENDOMOISE (41)   |

vélo, tout est plus beau !

17

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Candidats au comité directeur régional

Antoinette LARBY

Karim HADJAZ




vélo, tout est plus beau !

12

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Challenge Régional des jeunes

|   | Club                     | Département | Points |
|---|--------------------------|-------------|--------|
| 1 | RANDONNEURS BREZOLLIENS  | 28          | 20     |
| 2 | NOUAN RANDO              | 41          | 15     |
| 2 | VTT LE POINÇONNET        | 36          | 15     |
| 3 | ASL ORCHAISE             | 41          | 12     |
| 4 | CCRV41 ST LAURENT NOUAN  | 41          | 9      |
| 5 | ORLEANS CYCLOTOURISTE    | 45          | 8      |
| 6 | LES CYCLOS DE ST GEORGES | 28          | 7      |
| 7 | RANDONNEURS JOUETTOIS    | 18          | 0      |

vélo, tout est plus beau !

15

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Les Trophées du Challenge du Centre

Souvenir Pierre Cazalières

A partir de 2024, trois catégories de classement seront instituées, en fonction du nombre d'adhérents :

- > 1 à 20 licenciés.
- > 21 à 40 licenciés.
- > 41 et plus.

Actuellement les lauréats des différents challenges subissent un handicap de points pendant deux années. En 2024 ce handicap sera supprimé.

A partir de 2024, les challenges pourront être acquis définitivement après avoir été remporté trois fois consécutives ou non.

vélo, tout est plus beau !

18

### TRANSITION DU BREVET DU CENTRE

Pour être validé, un carnet doit être recouvert de 12 cachets.  
Pendant les années où il n'y aura que trois challenges, 2 cachets du groupe CODEP seront apposés à chaque challenge au lieu d'un.

12 Tampons pour obtenir le brevet du Centre.  
1 diplôme pour 1, 5, 10, Brevets.  
Un trophée pour 5 et 10 brevets terminés  
Ouvert à tous les licenciés FFCT

À vélo, tout est plus beau !

19

### Le Challenge de l'assiduité du Challenge Centre

| Rang 2023 | DEPT | CLUBS                                      | POINTS NBRE |
|-----------|------|--|-------------|
| 1         | 41   | Les Cyclos du Pays de Ronsard              | 5.33        |
| 2         | 45   | Cyclos Randonneurs de la Pointe de Courpin | 2.67        |
| 3         | 18   | Graçay Cyclotourisme                       | 2.25        |

À vélo, tout est plus beau !

22

2024 = L'année du sport

**Bien vivre ensemble**

**Convivialité**

**Solidarité**

À vélo, tout est plus beau !

25

### CHALLENGE DU CENTRE 2024 « souvenir Pierre Cazalières »

Les 20 et 21 avril à Le Magny (36)

Les 8 et 9 juin à St Georges sur Eure (28)

Les 21 et 22 septembre à St Martin le Beau (37)  
*(voyage itinérant CODEP)*

À vélo, tout est plus beau !

20

### LE BREVET DU CENTRE

| Nbre Carnet             | N° Validation  | Lauréat           | Club                     |
|-------------------------|--|-------------------|--------------------------|
| 1 <sup>er</sup> Carnet  | 1090   | Michel LETELLIER  | US BRIARE Cyclo          |
|                         | 1098   | Danièle RAULT     | Cyclo Club Vatan         |
|                         | 1099   | Jean-Yves RAULT   | Cyclo Club Vatan         |
| 5 <sup>ème</sup> Carnet | 1091   | Joël BERNARD      | Vélo Loisirs Montais     |
|                         | 1096   | Guy BAUCHER       | CCRV 41 ST-Laurent-Nouan |
|                         | 1094   | Françoise MICHEL  | Vélo Club Dunois         |
|                         | 1100   | Isabelle GROSJEAN | CR Pointe de Courpin     |
|                         | 7 autres carnets ont été validés en 2023: René Daudin, François Tartarin, Joël Bernard, Martine Baucher, Jean-Pierre Deleperte, Michèle Rouzier, Joël Vilbert. |                   |                          |

À vélo, tout est plus beau !

23

### Finances

Évolution du nombre d'adhérents

| Année | Nombre d'adhérents |
|-------|--------------------|
| 1993  | 113 402            |
| 1998  | 114 760            |
| 2003  | 113 168            |
| 2008  | 119 003            |
| 2013  | 121 746            |
| 2015  | 122 781            |
| 2018  | 115 435            |
| 2023  | 103 279            |

À vélo, tout est plus beau !

26

### Le Challenge du Centre Souvenir Pierre Cazalières

| Rang 2023 | DEPT | CLUBS                     | POINTS NBRE |
|-----------|------|---------------------------|-------------|
| 1         | 41   | Union Sportive Vendômoise | 91          |
| 2         | 45   | Avenir Cyclo Ormes        | 67          |
| 3         | 45   | Etape Solognote           | 64          |

À vélo, tout est plus beau !

21

Bienvenue à l'Assemblée générale de la Fédération française de cyclotourisme

Assemblée générale de Troyes  
9 et 10 décembre 2023

À vélo, tout est plus beau !

24

### Finances

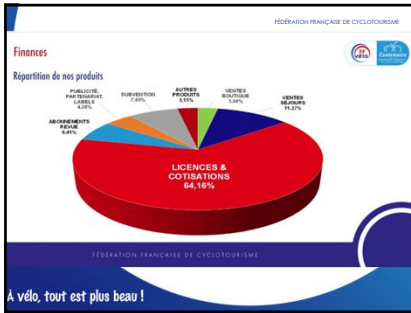
Évolution des résultats

| Exercice Comptable | Résultat (€) |
|--------------------|--------------|
| 2010               | 139 138 €    |
| 2011               | 146 058 €    |
| 2012               | 118 942 €    |
| 2013               | 103 378 €    |
| 2014               | 468 742 €    |
| 2015               | 252 710 €    |
| 2016               | 54 807 €     |
| 2017               | 294 975 €    |
| 2018               | 211 023 €    |
| 2019               | 285 432 €    |
| 2020               | 197 624 €    |
| 2023               | 468 742 €    |

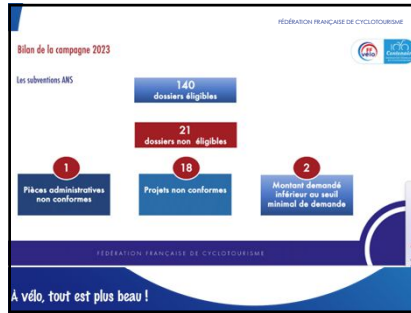
À vélo, tout est plus beau !

27





28



31

**Assurances fédérales**

Règlementation pour l'installation d'un kit électrique sur un vélo classique

Vous pouvez électricifier votre vélo et circuler sur la voie publique à condition que :

- soit sa puissance maximale soit de 250 W ;
- soit sa vitesse maximale soit de 25 km/h ;
- l'assistance ne se déclenche qu'au pédalage et se coupe à l'arrêt du pédalage. Il est cependant autorisé de mettre en place une assistance au démarrage sans avoir recours au pédalage mais elle ne doit pas excéder 6 km/h.

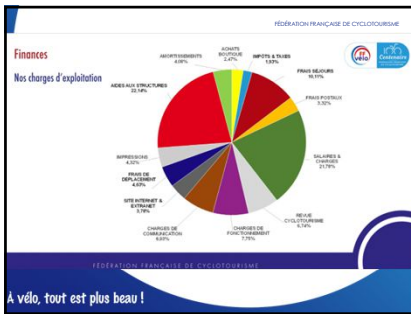
Dans ces conditions, il est inutile de l'immatriculer.

Avec cette position, les pouvoirs publics prennent part pour autoriser l'utilisation d'un kit électrique sur votre bicyclette lorsqu'il respecte la norme EN 15194 sans avoir besoin d'immatriculer l'installation.

Si l'une des trois conditions n'est pas respectée, il faudra vous assurer, mais aussi immatriculer le vélo afin de pouvoir rouler sur voie publique.

A vélo, tout est plus beau !

34



29



32

**Remplacement du certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport par un questionnaire**

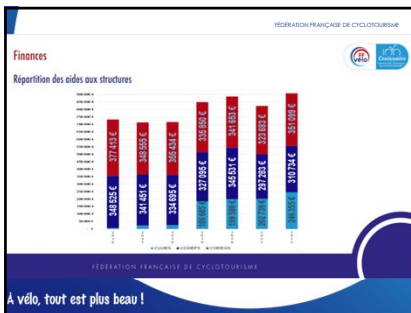
Une décision uniquement dans un but de santé publique

Un nouveau document

- Un questionnaire en 3 parties.
- Une sensibilisation ou une bonne pratique avec les 10 règles instaurées par les cardiologues du sport.
- Une quatrième partie incitant à se renseigner sur les recommandations d'une pratique sportive intensive.
- Un doute, une interrogation ? Se retourner vers les instances médicales complémentaires.

A vélo, tout est plus beau !

35



30



33

**Remplacement du certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport par un questionnaire**

Une attestation sur l'honneur

- Renseigner le questionnaire proposé et prendre les dispositions médicales adoptées selon les recommandations du questionnaire.
- Lire et comprendre les règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.
- Prendre connaissance des recommandations de bonnes pratiques pour la santé référencées sur le site de la Fédération.

A vélo, tout est plus beau !

36

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Assemblée générale**

Ordre du jour - Samedi 9 décembre 2023

14 h Tables rondes

**1. Le tourisme à vélo**  
Animateur : Christian Prapenet et Bertrand Houllon  
Transcripteur : François Monant

La France s'est fixée comme objectif d'être la première destination touristique mondiale à vélo ; comment impliquer nos structures et nos activités fédérales dans cet objectif ?



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

37

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**J'AIME LE VÉLO !**

C'est la grande campagne de communication 2024 / 2025 composée d'une tournée d'animations sur les événements locaux et nationaux, pour promouvoir la pratique du vélo en club / à la Fédération...

Et inviter les participants à nous rejoindre.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

40

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Concentrations à label 2024**

- 05 mai - Concentration de la Pierre Plantée à Lamalou-les-Bains (Hérault)
- 23 juin - Candes-Saint-Martin (Indre-et-Loire)
- 25 août - Mer-de-la-Barque (Gard)
- 29 septembre - Souvenir Vélocio à Pavazin (Loire)
- 13 octobre - Appel des Pyrénées en Gers-sur-l'Ossoquet (Routes Pyrénées)
- 11 novembre - Concentration du souvenir à Reihondes (Oise)

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

43

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Assemblée générale**

Ordre du jour - Samedi 9 décembre 2023

14 h Tables rondes

**2. La sécurité des cyclistes**  
Animateurs : Yves Sigel et Denis Vital - Transcripteur : Aurère Vital

La sécurité des cyclistes pose question au moment où les incidents et agressions volontaires se multiplient vis-à-vis des cyclistes, toutes pratiques confondues. Quelles actions envisager ? Quelles actions à mener pour assurer la sécurité au sein de nos organisations et à l'extérieur ?



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

38

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME


**Mai à vélo**

**Du 1<sup>er</sup> au 31 mai**

Mai à vélo est un collectif d'acteurs nationaux du vélo, soutenu par le ministère de la Transition écologique et le ministère des Sports. Il rassemble toutes les actions entreprises localement, du 1<sup>er</sup> au 31 mai, sur tout le territoire, pour promouvoir la pratique du vélo sous toutes ses formes, auprès du plus grand nombre, à travers tous types d'événements.

Chaque événement véhiculera les valeurs de la Fédération : le plaisir, la convivialité, la découverte, la santé, la sécurité mais aussi le vélo comme moyen de transport propre et durable.

**Enregistrez dès à présent votre événement dans l'agenda des randonnées !**



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

41

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Les associations et cyclotouristes du Loiret à l'honneur**

Ff vélo

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

44

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Nous sommes rassemblés autour d'une même passion : le vélo.**

**Partageons-la !**

- Convivialité
- Plaisir
- Découverte



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

39

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**Ensemble à vélo**

**Dimanche 2 juin - Paris**  
Ensemble pour une grande parade à vélo !

Deux temps forts :

- les voyages itinérants qui fleuriront les routes de France avec pour seul objectif le plaisir d'arriver à Paris et de rappeler qu'à vélo tout est plus beau !
- une grande randonnée de clôture gratuite à Paris ouverte à toutes et tous, le dimanche 2 juin 2024, dans le cadre de la Journée mondiale du vélo. Une occasion unique de découvrir en douceur, au rythme de ses coups de pédales, des sites incontournables à l'approche des Jeux olympiques.

Ensemble À VÉLO PARIS 2024

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

42

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Retrouvez tous les événements Longue distance sur [ffvelo.fr](http://ffvelo.fr)

LONGUE DISTANCE



CIF FLEURY LES AUBRAIS : Labellisé Longue distance

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

45

**Challenge de France 2023 - Résultats**  
Catégorie des clubs de 3 à 35 adhérents

| N° de club | Nom du club                         | Nbre de licenciés | Total point | Total final | Comité régional de cyclotourisme |
|------------|-------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|----------------------------------|
| 00789      | CLUB DES RANDONNEURS PERVANS        | 3                 | 208         | 69,33       | Normandie                        |
| 00634      | AMICALE CYCLO CAENNAISE             | 4                 | 210         | 32,3        | Normandie                        |
| 07659      | CYCLO RANDONNEURS DE LA POINTE DE C | 3                 | 133         | 45          | Centre-Val de Loire              |
| 01880      | AJ BANQUE DE FRANCE                 | 17                | 580         | 34,72       | Île-de-France                    |
| 08022      | CONFERE DES BIENÊTES DE FRANCE ET   | 3                 | 138         | 31,0        | Normandie                        |

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

46

**Médaille jeunesse et sports**

**Médaille d'argent**

Guy Bechet (74)      Bernard Dupont (59)  
 Mireille Corbet (74)      Jean-Marie Legrain (59)  
 Karine Dubreuil (74)      Jacqueline Dupre (94)  
 Gilbert Esposito (74)      Roland Trakimo (94)  
 Marcel Szaszec (29)      Huguette Duval (50)  
 Gilbert Mousseux (18)      Luc Grante (50)  
 Serge Baron (36)      Claude-Hélène Yvard-Germonprez (24)  
 Claudine Longlais (36)      Michel Lagarde (13)  
 Pascal Ricots (45)      Christian Bullot (53)

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

49

**Challenge du Loiret 2023 Participation**

| PARTICIPATION |                       | Total pts en organisation | Classement |
|---------------|-----------------------|---------------------------|------------|
| Club          | Nom de l'association  |                           |            |
| 00956         | ASS SPORT PTT ORLEANS | 199                       | 1          |
| 00020         | ORLEANS CYCLOTOURISTE | 197                       | 2          |
| 03880         | ETAPE SOLOGNOTE       | 156                       | 3          |
| 02836         | AVENIR CYCLO ORMES    | 135                       | 4          |
| 05194         | C C BOKINY SUR BIONNE | 115                       | 5          |

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

52

**Challenge de France 2023 - Résultats**  
Catégorie des clubs de 36 à 75 adhérents

| N° de club | Nom du club                       | Nbre de licenciés | Total point | Total final | Comité régional de cyclotourisme |
|------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|----------------------------------|
| 03556      | AMICALE PAUL BERT OUTREAU         | 40                | 630         | 15,9        | Hauts-de-France                  |
| 08293      | SANCT AVERIN SPORTS CYCLOTOURISME | 64                | 923         | 14,42       | Centre-Val de Loire              |
| 02373      | ROMANVILLE AMICAL CLUB            | 43                | 898         | 14,19       | Île-de-France                    |
| 00001      | S.T. BOUENNAIS                    | 45                | 490         | 13,33       | Normandie                        |
| 00020      | ORLEANS CYCLOTOURISTE             | 70                | 924         | 13,2        | Centre-Val de Loire              |

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

47

**Récompenses fédérales 2023**

**Médaille d'Or de la Présidente**

**Benoit Grosjean**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

50

**Challenge du Loiret 2023 Assiduité**

| ASSIDUITÉ |   | Total pts en organisation | Classement |
|-----------|---|---------------------------|------------|
| Club      | Nom de l'association                      |                           |            |
| 00956     | ASS SPORT PTT ORLEANS                     | 100                       | 1          |
| 03880     | ETAPE SOLOGNOTE                           | 92                        | 2          |
| 07859     | CYCLO-RANDONNEURS DE LA POINTE DE COURPIN | 81                        | 3          |
| 00020     | ORLEANS CYCLOTOURISTE                     | 78                        | 4          |
| 05804     | U 3 SPORTS AMILLY                         | 72                        | 5          |

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

53

**Concours photo 2023 - Résultats**  
Cycles en action - Couleur

**2<sup>e</sup> prix**

**Daniel Beaujoin**  
Dans le col de la Cassine



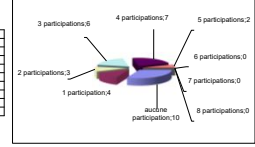
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

48

**Challenge du Loiret 2023**

| Nb participants     | Nb associations |
|---------------------|-----------------|
| 1 participation: 4  | 4               |
| 2 participations: 3 | 3               |
| 3 participations: 2 | 2               |
| 4 participations: 1 | 1               |
| 5 participations: 0 | 0               |
| 6 participations: 0 | 0               |
| 7 participations: 0 | 0               |
| 8 participations: 0 | 0               |



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

51

**Challenge du Loiret 2024**

| Brevet                    | VTT/VTC                  | Route                            |                         |                        |              |                              |                     |                |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------|------------------------------|---------------------|----------------|
|                           |                          | Zone 1                           |                         | Zone 2                 |              | Zone 3                       |                     |                |
| Fleury les Aubrais 3 mars | St Jean de Braye 7 avril | Neuville aux Bois Tier septembre | Gazélec Orléans 17 mars | OCT Combleux 6 octobre | Lorris 5 mai | La Ferté St Aubin 12 octobre | CR Châteaubs 8 juin | Briare 30 juin |

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

À vélo, tout est plus beau !

54



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Concours Photos 2024

**CODEP Loiret :**


- Les maisons forestières (Tous)
- Les jeunes et l'eau (jeunes).

**CoReg Centre-Val de Loire :**

- Les cabanes de vigne (Tous)
- Goûter en balade (Jeunes)

**National :**

- La montagne
- Le cyclotouriste en action



55

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Une étoile à cinq branches

- Orléans – Beaugency
- Orléans - Bonny sur Loire
- Orléans – Courtenay
- Orléans – Malesherbes
- Orléans - Patay



58

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

- Validation des points de contrôle par tampon ou photo.
- Coût: licenciés FFCT : gratuit - Autres participants: 5,00 €.
- Tous les documents seront envoyés après inscription sous forme dématérialisée.
- Validation de l'Etoile Loirétaine après envoi de la carte de route complétée au responsable de la randonnée permanente.

*Inscription et contact auprès de Michel REBECHÉ*  
rebeche.michel@gmail.com - 06 08 89 61 72




61

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## L'ETOILE LOIRETAINE

*Découvrez les richesses du  
Loiret à vélo en toute liberté*




56

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## A réaliser en toute liberté

- Ouvert à tous, licencié FFCT ou non licencié.
- Lieu de départ ou d'arrivée de chaque branche au choix du participant. Chaque branche peut être faite en plusieurs étapes, mais consécutives.
- Pas de délai ou d'ordre pour réaliser chaque branche.
- Pas de parcours imposés, mais des parcours aller et retour pour chaque branche peuvent être proposés avec traces GPX.



59

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Projet carte de route

**Règlement de l'Etoile Loirétaine**

- Ouvert à tous licenciés FFCT ou non licenciés.
- Cinq branches:
  - Orléans Beaugency
  - Orléans Bonny sur Loire
  - Orléans Courtenay
  - Orléans Malesherbes
  - Orléans Patay
- Lieu de départ sur l'emblème de chaque branche au choix du participant. Chaque branche peut être faite en plusieurs étapes mais consécutives.
- Passage obligatoire par les 6 sites BPF du Loiret: Beaugency, Briare, Chatillon-Coligny, Cléry St André, Malesherbes, St Benoît sur Loire.
- Validation des points de contrôle par photos ou tampon.
- Pas de délai ou d'ordre pour la réalisation des branches.
- Pas de parcours imposés mais des parcours aller et retour pour chaque branche peuvent être proposés avec traces GPX.
- Coût : licenciés FFCT : gratuit - Autres participants : 5,00 €
- Tous les documents seront envoyés après inscription sous forme dématérialisée.
- Validation de l'Etoile Loirétaine après envoi de la carte de route complétée au responsable de la randonnée permanente.
- Inscription et contact:

**ETOILE LOIRETAINE**  
*Découvrez les richesses du Loiret à vélo en toute liberté*





62

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Après :

- Le Tour du Loiret (Orléans CT)
- Randonnée en Pays de Sologne (ASPTTO)
- Randonnée de la mémoire 39-45 (CODEP)
- Randonnée de la rose (CODEP)

## Une nouvelle randonnée permanente dans le Loiret




57

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Une seule obligation, passer par les 6 BPF du Loiret

- Beaugency
- Briare
- Chatillon-Coligny
- Cléry St André
- Malesherbes
- St Benoît sur Loire



60

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Projet carte de route

L'Etoile Loirétaine vous fera découvrir toute la diversité et richesse de ce département idéal pour le pratiquer de la bicyclette.

Tout appréhendez le patrimoine historique, le dernier fleuve sauvage de notre pays, Le Loire.

Traversez des régions remarquables, la Loire d'Orléans, avec grande forêt domaniale de France, la Beauce, le Cénail, le Berry, la Sologne, le Poitou, le Val de Loire.

Aucun contrat de temps, de choix de parcours pour réaliser les cinq branches de cette étoile.

Si vous le souhaitez nous pouvons élaborez vous proposer des parcours, 2 pour chaque branche, empruntant des itinéraires touristiques.

La seule obligation pour cette randonnée permanente est que vos parcours passent par les 6 sites du Brevet des Provinces Françaises.


Ces sites pour le Loiret sont:

- Beaugency
- Briare
- Chatillon-Coligny
- Cléry St André
- Malesherbes
- St Benoît sur Loire

A une heure de Paris, le Loiret vous invite à la découverte en douceur de son riche patrimoine au cœur d'une nature préservée et diversifiée.

**CARTE DE POINTAGE**  
*Au départ ou à l'arrivée d'Orléans*

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| BEAUGENCY<br>Traces suggérées       |  |  |
| BONNY SUR LOIRE<br>Traces suggérées |  |  |
| COURTENAY<br>Traces suggérées       |  |  |
| MALLESHERBES<br>Traces suggérées    |  |  |
| PATAY<br>Traces suggérées           |  |  |




63

| ETOILE LOIRETAINE<br>Orléans - Beaugency 1      |  |                     |                   |  |
|---|--|---------------------|-------------------|--|
| Localité  | voie   | kilométrage partiel | kilométrage total | infos touristiques   |
| ORLÉANS - Cathédrale                            | Rue Beaucenoy - rue de Roubais Blanc - Quai du Châtelet  | 0,5                 | 0,5               | Musée des beaux arts, Hôtel Grosbois (maire), Cathédrale, maisons médiévales, quais de la Loire          |
| ORLÉANS - Quai de la Machine - Pont de l'Europe | Voie verte EVIS (voie à vélo)  | 2,6                 | 3,1               | Vue sur Orléans  |
| St Proust St Meunier                            | Rue des Hautes Herbes - Voie verte EVIS  | 1,6                 | 5,3               |  |
| St Proust St Meunier - Pont St Meunier          | Voie verte EVIS (voie à vélo) 0953   | 4                   | 9,3               | Croix de la Par - Canal de May   |
| St Hilaire St Meunier                           | 0953 - rue de Verdun - Voie verte EVIS (voie à vélo)   | 1,7                 | 10                | Château de la Par - Eglise - Pont St Nicolas 13ème siècle - Château du Bouchevaux                        |
| Ménau aux Prés                                  | Voie verte EVIS (voie à vélo)  | 2                   | 12                | Conférence du Loiret et de la Loire  |
| Mény sur Loire                                  | Voie verte EVIS (voie à vélo) - rue du Pont  | 10                  | 22                | Verres maisons - Halle - Château   |
| Boulaire  | Chemin de la Fontaine - Avenue des Crans   | 1,1                 | 33,1              |  |
| Boulaire  | Rue Abbé Papy  | 1,6                 | 34,7              |  |
| Boulaire - Villeneuve                           | Rue du Clos St Hilaire - Rue de Villeneuve   | 1,6                 | 36,3              |  |
| Ménil   | Rue de la Marguerite - Rue de Moutongard   | 2                   | 38,3              |  |
| Beaugency - Venon                               | Rue de la Chapelle - Rue de Chamouffant  | 1,6                 | 39,9              | Auberge de jeunesse  |
|   | Rue de la Chapelle - Rue des Marais - rue de la Chapelle - rue de Beaugency - rue de Beaugency - rue de Beaugency - rue de Beaugency |                     |                   | BCN - BFF - Château (centre d'art numérique) - Tour d'Alain - Abbaye - Porte Taveris - Tour de l'horloge |

64

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Soyons nombreux pour représenter le Loiret à cette manifestation nationale




67

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## SAVOIR ROULER A VELO

Les actions 2023



| ATTESSTATIONS                         | Depuis avril 2019 | Année 2023 |
|---------------------------------------|-------------------|------------|
| Fédération Française de cyclotourisme | 27 508            | 12 168     |
| Les clubs adhérents                   | 370 070           | 168 732    |

Répartition des interventions par département pour le Loiret

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**À vélo, tout est plus beau !**

70

| ETOILE LOIRETAINE<br>Orléans - Beaugency 2 |             |                     |                   |   |
|--|-------------|---------------------|-------------------|---|
| Localité                                   | voie        | kilométrage partiel | kilométrage total | infos touristiques  |
| BEAUGENCY - Quai de l'Abbaye               | Rue du Pont | 0,6                 | 0,6               | BCN - BFF - Château (centre d'art numérique) - Tour d'Alain - Abbaye - Porte Taveris - Tour de l'horloge - Musée des maisons médiévales |
| Les Balastrées                             | Rue du Val  | 2                   | 2,6               |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 4,1               |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 5,6               |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 7,1               |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 8,6               |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 10,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 11,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 13,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 14,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 16,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 17,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 19,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 20,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 22,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 23,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 25,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 26,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 28,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 29,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 31,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 32,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 34,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 35,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 37,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 38,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 40,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 41,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 43,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 44,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 46,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 47,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 49,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 50,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 52,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 53,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 55,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 56,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 58,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 59,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 61,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 62,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 64,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 65,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 67,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 68,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 70,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 71,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 73,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 74,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 76,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 77,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 79,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 80,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 82,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 83,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 85,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 86,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 88,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 89,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 91,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 92,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 94,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 95,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 97,1              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 98,6              |   |
| Chy - Villeneuve                           | Vic         | 1,5                 | 100,1             |   |

65

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Manifestations à label 2024

La Royale by La Laurentaise  
28 & 29 septembre  
à Saint Laurent-Nouan (41)



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**À vélo, tout est plus beau !**


68

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## SRAV

3 dates sont déjà connues pour 4 interventions du CODEP dans les écoles de St Denis en Val (bloc 3 le 23 mai 2024) :

- Bourgneuf : 13 et 15 février,
- Bruyères : 14 mai,
- Ste Thérèse : date non connue



71

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Manifestations à label 2024

Ascension  
du 9 au 11 mai  
à Argenton-sur-Creuse (36)



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

**À vélo, tout est plus beau !**


66

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Soyons nombreux pour représenter le Loiret à cette manifestation nationale

Et pourquoi pas vous porter candidat pour être bénévole ?

contacter Kévin au 06.43.14.50.19  
ou par email à [crcv41@gmail.com](mailto:crcv41@gmail.com)



69

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Modalités d'inscription à une manifestation sportive organisée par la FFCT

L'inscription à une manifestation sportive organisée ou validée par la Fédération Française de cyclotourisme est subordonnée à la simple présentation d'une licence délivrée par la Fédération Française de cyclotourisme. Lors d'une inscription, les listes de licenciés proposées par nos clubs sont autorisées. Les non licenciés suivent les obligations du paragraphe 2.

Rappel : L'utilisation du PSGI permet de saisir automatiquement le numéro et l'identité du licencié (gain de temps et économie de papier)

**L'important est l'affichage visible par tous sur le site de l'organisation et le site d'inscription en ligne. Vous pouvez regrouper les affiches à condition que cela soit très lisible. Il est fortement conseillé de prendre des photos de cet affichage et les conserver au cas où un contrôle serait diligent, suite à la déclaration d'un sinistre.**




72

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Pour les non-licenciés ou absence de licence fédérale,  
Le personne majeure doit remplir le bulletin d'inscription et atteste sur l'honneur :

- Avoir pris connaissance du questionnaire de santé et des règles d'or.
- Être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisis.
- Avoir pris connaissance des difficultés des parcours et des consignes de sécurité.

Pour les personnes mineures non licenciés :  
Le sportif et les personnes exerçant son autorité parentale renseignent conjointement le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur dont le contenu est défini par l'arrêté du 7 mai 2021. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent alors que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical (annexe...) attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.



73

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Semaine fédérale Internationale  
de Cyclotourisme 2025 à Orléans



FF vélo

vélo, tout est plus beau !

76

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Agenda Loiret 2024

- Concours départemental de sécurité routière, à St Denis en Val, le 16 mars,
- Mai à vélo à Orléans Martroi, le samedi 25 mai,
- La Loirétaine à Châteauneuf sur Loire, le dimanche 26 mai,
- Assemblée générale départementale à St Jean de Braye le samedi 26 octobre,
- Assemblée générale régionale à St Laurent-Nouan le samedi 9 novembre.



79

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Formations 2024/2025

PRESENTATION DU PROCESSUS D'INSCRIPTION  
A UNE FORMATION



74

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Projection sur la mandature 2024/2028

En octobre 2024, les associations loirétaines FFCT vont devoir renouveler le comité directeur départemental.

De nombreux élus actuels ont fait connaître leur décision de ne pas solliciter un nouveau mandat ou d'arrêter leur mission départementale courant de la prochaine olympiade (formation, présidence, santé/sécurité, sport pour tous...)

**Portez-vous candidat(e) dès maintenant pour monter en compétences sur une mission actuellement portée par un élu qui arrêtera prochainement !**




77

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## A votre disposition

- Kakémono
- Roll-up
- Banderole CODEP
- Banderole VTT
- Banderole Gravel
- Banderole « A vélo, tout est plus beau »



80


FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Contrôles des boucles cyclotouristiques du Conseil départemental du Loiret

Pour mémoire, les contrôles des boucles cyclotouristiques du Conseil départemental du Loiret doivent être terminés pour le 31 mars 2024, délai de rigueur.

**Nous devons être exemplaires sur les délais dans cette phase de négociation des subventions départementales pour la SFIC 2025**

Rappel : les tronçons de la Loire à vélo ne sont plus concernés par nos contrôles.



75

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Webinaires

**Mardi 6 février - de 18 h à 19 h**  
Gérer reader à vélo  
Présentation et mise en œuvre du programme

**Mercredi 7 février - de 18 h à 19 h**  
L'encadrement des clubs  
Stratégies et moyens pour créer une atmosphère accueillante et inclusive.

**Jeudi 8 février - de 18 h à 19 h**  
Schémas Agence nationale du sport et Projet sportif fédéral  
Présentations et conseils pour accéder aux subventions et financements possibles.

**Vendredi 9 février - de 18 h à 19 h**  
Récompenses fédérales & médailles de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif.  
Séminaires sur les attributions et reconnaissances.

**Mardi 27 février - de 18 h à 19 h**  
Réseaux sectoriels  
Face à la multiplicité et la technicité des réseaux sectoriels, nous vous apporterons quelques conseils pratiques pour faire votre choix et créer vos communautés.

**Jeudi 29 février - de 18 h à 19 h**  
Présentation des nouveaux tarifs et contribution à alimenter le site pour la promotion du vélo et de nos territoires.


**Vendredi 31 mars - de 18 h à 19 h**  
Groupes d'experts VTT  
Présentation du processus dispositif pour la réalisation des visites techniques pour l'attribution du label Base VTT.

78

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

## Nos prochains rendez-vous

- Assemblée générale CODEP 2024  
St Jean de Braye, le 26 octobre
- Réunion des présidents 2025  
?, le 11 ou 18 janvier
- Assemblée générale CODEP 2025  
Orléans Crédit Mutuel, le 25 octobre



81



**LES CYCLOS CARDIAQUES SUR LES ROUTES DE FRANCE PORTENT LEUR MESSAGE SUR LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ POUR LA SANTÉ DU COEUR**

**PRESENTATION :**

Nous sommes une association nationale loi de 1901, qui a vu le jour en 1995 à l'initiative d'un groupe de cyclos qui ont connu un accident cardiaque.

Une animation, qui est exclusivement assurée par des bénévoles issus de ses adhérents.

**NOS PARTENAIRES :**

La FFCT dont nous sommes une confrérie. Nous ne délivrons pas de licence, nous sommes des partenaires et non concurrents des clubs de Cyclotourisme. Nous sommes présents à la semaine fédérale et à l'assemblée générale de la FFCT



La Fédération Française de Cardiologie, qui par son parrainage valide notre démarche et nos valeurs :

- Mise à disposition de supports et de plaquettes d'informations.
- Participation aux parcours du Cœur.
- Mise à disposition en son siège à Paris d'une salle pour y tenir les réunions de notre comité directeur.



1

**2. TÉMOIGNER**

A partir de nos propres expériences des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général et du cyclotourisme en particulier et de la marche aussi, que nous pratiquons lors de nos séjours.

Faire tomber les doutes que peuvent avoir les nouveaux adhérents qui à notre contact retrouvent confiance en eux. Notre membre le plus emblématique ponté à 47 ans, aujourd'hui à 89 ans et toujours sur son vélo, c'est ce message que nous portons, la pratique d'une activité physique régulière et raisonnée est le meilleur médicament.




Il y en a d'autres dont nous usons sans modération c'est la convivialité, L'amitié et la solidarité qui nous unit. La bonne humeur, la joie de vivre qui nous anime. Ainsi va l'Amicale, ainsi vont les « cyclos et marcheurs cardiaques » sur les routes de France. Certes nous avons eu des pannes, des accros, des pépins. Mais nous ne nous estimons pas malades pour autant.

Ce faisant nous souhaitons délivrer ce message d'espoir et d'optimisme.

**LA PREUVE NOUS PEDALONS ET MARCHONS**

3

**LES OBJECTIFS QUE NOUS VISONNONS :**

(RASSURER, TEMOIGNER, PREVENIR)

**1. RASSURER :**

Les personnes qui ont connu ou qui connaissent un problème cardiovasculaire que pratiquer une activité sportive a un effet favorable sur la santé tant au niveau physique que psychique.

- Contrairement aux idées reçues, la plupart des personnes atteintes d'une maladie cardiaque (maladie coronaire, arythmie, insuffisance cardiaque stable, cardiopathie congénitale ...) ou ayant été victimes d'un accident (infarctus du myocarde) peuvent pratiquer un sport d'intensité faible à modérée. C'est même fortement recommandé.
- Sauf cas exceptionnel, l'activité physique n'est pas dangereuse pour un malade cardiaque : elle permet de rendre plus performant le cœur, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque.
- Attention tout de même, il est indispensable de consulter son cardiologue avant de se lancer dans la pratique sportive. le patient cardiaque doit passer en amont toute une série d'examen comme l'électrocardiogramme, test d'effort afin que le cardiologue puisse établir un diagnostic et préconiser les activités physiques les plus adaptées à sa cardiopathie, la durée et l'intensité des sessions de sport dépendent de ces critères.



**LES SPORTS A PRIVILEGIER :**

- Les sports d'endurance tels que la marche, le cyclisme, le jogging, la natation sont particulièrement bénéfiques. Ont préconise généralement un sport d'intensité faible à modérée 20 à 30 minutes par jour trois fois par semaine, ce qui est préférable à une activité de 2h une fois par semaine.
- Les sports trop intenses, violents et à risque traumatique tels que (tennis, football, basket, squash, boxe, plongée) sont fortement contre-indiqués.

2

**3. PREVENIR**

**Les biens portant et ceux qui pratiquent le sport d'une manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire.**

- Quant une pratique sportive devient trop intense :

Il y a deux phases dans l'effort. Durant la première, ces sportifs sont modérément essouffés. Ils peuvent parler siffloter mais sont obligés par moments de s'arrêter pour que leur organisme s'adapte à davantage de besoins en oxygène. La seconde, présente des risques. Très essouffés, ils vont maintenant contraindre leur corps à libérer beaucoup trop d'adrénalines laquelle peut provoquer une arythmie cardiaque, et, dans les cas les plus graves une mort subite.

Les causes les plus fréquentes d'accidents ?

L'âge est un facteur important. Après 35 ans, il s'agit le plus souvent de la rupture d'une plaque d'athérome pendant l'effort. Elle bouche une artère qui apporte le sang au cœur, lequel, privé d'oxygène, va alors souffrir d'arythmie, pouvant se compliquer d'une fibrillation ventriculaire responsable des morts subites.

Ce risque est majoré chez les sujets atteints d'une maladie cardiaque ou ayant eu un infarctus. Durant cette seconde phase trop intense, il n'y a pas d'effet bénéfique.

**Conditions défavorables qui majorent les risques.**

Il y en a trois principales. 1. Une chaleur très forte ; au-dessus de 30 °C. Elle va augmenter excessivement la température du corps l'organisme aura du mal à équilibrer son refroidissement et l'apport de sang nécessaire aux muscles en activité. 2. Un grand froid ; - 5°C les vaisseaux ont du mal à s'ouvrir pour éviter le refroidissement du corps, ce qui gêne la circulation sanguine, entraînant un possible manque d'oxygène au niveau du cœur. 3. Découverte récente ; la pollution urbaine, les pics peuvent, en cas d'effort intensif, favoriser la survenue d'arythmie chez les sujets fragiles.



4

- Symptômes qui doivent impérativement conduire à l'arrêt de l'activité ?

Une douleur dans la poitrine, des palpitations, des sensations de vertige, malaise, imposent un arrêt immédiat et plus tard une consultation chez son médecin. Trop d'hommes sont persuadés que leur cœur est immunisé par la pratique régulière, et quand un symptôme apparaît, ils pensent que l'origine est ailleurs ; 50 % en moyenne des accidents cardiaques surviennent chez des sportifs ayant négligé les symptômes d'alerte.

#### 4. EN CONCLUSION :

La pratique sportive doit bien évidemment être encouragée chez les bien portants et les patients porteurs d'une pathologie cardiaque ses bénéfices ne sont plus à démontrer. Toutefois, celle-ci doit être encadrée. Une anamnèse soignée, un examen clinique, un état des lieux et le choix d'un sport adapté sont nécessaires pour minimiser les risques encourus lors de la pratique sportive. Une règle générale pourrait être, que la pratique sportive ne doit jamais mettre les pratiquants dans des situations qui pourraient constituer un danger ou avoir un risque potentiel.





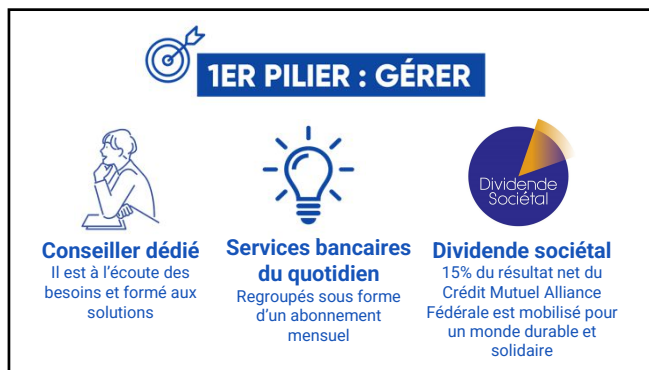
1



2



3



4




**Fonds révolution  
environnementale et  
solidaire**


**La tarification solidaire**


**Le Mécénat**  
Dont Fondation Crédit Mutuel  
Alliance Fédérale


5




**2EME PILIER : ENCAISSER**

 Une gamme complète  
de cartes bancaires

 Des terminaux de  
paiement **nomades,  
sédataires  
et virtuels** (logiciels)

 Une solution d'encaissement  
**100% digitale** et la **création  
d'une page web  
personnalisée**

 Un service de  
télétransmission **complet et  
sécurisé**

6



**3EME PILIER : SE PROTÉGER**

**Une nouvelle offre  
par les Assurances  
du Crédit Mutuel**

 Elle intègre l'ensemble  
des responsabilités  
liées **aux personnes**

 Ainsi qu'une  
**couverture des biens**  
(situés dans les  
locaux ou partagés)



7



**4EME PILIER : LE PARTENARIAT**

**Une CONVENTION DE  
PARTENARIAT** entre  
l'association et une  
Caisse de CREDIT  
MUTUEL

 Une **offre de bienvenue**  
dont bénéficient les  
adhérents susceptibles de  
devenir **nouveau client**

 Remboursement adhésion  
dans la limite de 50 €

 50 € pour l'association pour  
favoriser ses ressources

8