



**ACRV**

# Association des Cyclos-Randonneurs de Villepreux Livret d'Accueil

Document conçu et réalisé par Jean-Paul GILBERT  
Commission communication A.C.R.V.  
Mise à jour par Paul ARSAC président du club

-----  
ACRV – Association loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 déclarée le 6 juin 1997  
Siège Social : complexe sportif Alain Mimoun, avenue du G<sup>al</sup> de Gaulle 78450 Villepreux

-----  
Affiliation FFCT numéro 04151  
Ligue Ile de France, Comité Départemental 78.



# Table des matières

<b>PAGE DE GARDE</b> .....	1
<b>TABLE DES MATIERES</b> .....	2
<b>QUELQUES MOTS D'HISTOIRE</b> .....	3
<b>PREFACE</b> .....	4
<b>CHAPITRE 1 : QUI SOMMES NOUS ?</b> .....	5
▪ LES GRANDES DATES.....	5
▪ LES GRANDS MOMENTS.....	5
▪ LE CYCLOTOURISME.....	5
▪ LA FFCT.....	6
▪ NOS TEXTES DE REFERENCE.....	7
- NOS STATUTS.....	7
- NOTRE REGLEMENT.....	10
▪ L'ACRV ET INTERNET.....	11
▪ LE LOCAL CYCLO.....	11
<b>CHAPITRE 2 : QUELQUES CONSEILS</b> .....	12
▪ COMMENT CHOISIR SON VELO.....	12
▪ TECHNIQUE DE PEDALAGE.....	14
▪ L'ENTRETIEN DU VELO.....	15
▪ LES ETIREMENTS.....	16
▪ BIEN PRATIQUER.....	18
▪ LA CONDUITE DE GROUPE.....	19
<b>CHAPITRE 3 : LES SORTIES</b> .....	22
▪ LES SORTIES DOMINICALES.....	22
▪ LES GRANDES SORTIES.....	22
▪ NOS ORGANISATIONS.....	23
<b>ANNEXES</b> .....	24
▪ ANNEXE 1 : LE CERTIFICAT MEDICAL.....	25
▪ ANNEXE 2 : LES BRAQUETS :.....	27
- TRIPLES PLATEAUX.....	27
- DOUBLES PLATEAUX.....	28
▪ ANNEXE 3 : FORMATIONS.....	29
- CARTOGRAPHIE.....	29
- DIETETIQUE.....	30
▪ ANNEXE 4 : FICHE DE CONTROLE TECHNIQUE.....	36

# Quelques mots d'histoire

---

*Connaissez-vous l'histoire de Villepreux ?*

## Les armoiries de Villepreux



**E** cartelé au premier et au quatrième de gueules à trois besants d'argent, au deuxième et au troisième d'or à deux masses d'armes de sable posées en sautoir, liées de gueules.

Les besants sont les armes de Guillaume de Villepreux (XIII<sup>e</sup> siècle) et les masses d'armes, celles des Gondy, seigneurs au XVII<sup>e</sup> siècle.

Îlot de verdure, niché au creux du Val de Gally, Villepreux est un site protégé dans le prolongement du château de Versailles - et de la chambre du roi - C'est certainement un des plus anciens villages du Parisis. Son existence, constatée en 856, remonterait à l'époque gallo-romaine, comme en témoigne la découverte, en 1894, sur le plateau sud du village, de 17 sépultures de guerriers gallo-romains. Depuis 866, *Villa Porcorum* (domaine des porcs) ; *Villa Pirosa*, *Villa Pirorum* (des poires) ; *Villa Petrosa* (des pierres) ; *Villaperour*, *Villaperor*, *Villapereur* (des lépreux) : origines latines, romanes, celtiques..... Est-ce la ville des poires ? La ville des pierres ? Ce fut la ville des lépreux, au XII<sup>e</sup> siècle, puisqu'il existait une maladrerie près de Grand'Maisons, au lieu-dit Saint-Vincent.

### Villepreux et les grands hommes :

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| • Saint Vincent de Paul      | Percepteur des enfants de la famille des Gondy. Il ouvrit un hôpital de la charité                                      |
| • Les frères Francini        | Fontainiers des Rois (jeux d'eau de Versailles – grottes incrustées de nacre et de coquillages à Saint Germain En Laye) |
| • Docteur Alexandre Okinczyc | Médecin des pauvres   |
| • Georges Najelmackers       | Fondateur de la compagnie des Wagons-lits   |
| • Robert Lesbounit           | Dessinateur, peintre, fresquiste, sculpteur   |

---

## « Cyclo et Tourisme » : ceci pourrait être notre devise, en tout cas c'est notre passion.

**A**mis et amies du vélo, l'ACRV est heureuse de vous accueillir, quels que soient votre âge et votre passé cycliste, et espère que ses activités répondront à toutes vos attentes.

Nous sommes un Club de Cyclotourisme où le mot « Tourisme » a une signification forte pour nous. Notre objectif n'est pas de pratiquer la compétition mais le cyclotourisme sous toutes ses formes : vélo de route, V.T.T., sorties du dimanche matin (rapides pour les uns et en promenade pour d'autres), sorties en semaine pour les retraités, grandes distances pour certains, voyages itinérants, sorties familiales, organisations de rallyes, participations aux grandes manifestations de notre Fédération de tutelle, école cyclo selon le nombre de jeunes, etc.

Le rôle d'un club et des personnes qui l'animent, c'est d'accueillir toutes ces pratiques et de les faire vivre ensemble, d'offrir à tous la même convivialité, les conseils, les informations que nous sommes susceptibles de dispenser.

Le rôle d'un club et de ses responsables, c'est aussi d'entretenir une franche camaraderie entre ses adhérents ; pour ce faire, il y a nos sorties, nos organisations et nos petites fêtes.

Ce livret d'accueil vous permettra, nous l'espérons, de vous présenter ce que l'ACRV vous apportera en termes de conseils, d'idées et d'informations sur la vie du club. Il ne se veut pas exhaustif, mais suffisant pour que vous vous y retrouviez.

Bienvenue à l'ACRV.

*Paul ARSAC*

## Qui Sommes-nous ?

### Les grandes dates (voir histoire du club)

- 1983 • Naissance du Club (ex-ASMV section Cyclotourisme)
- 1983 • Affiliation à la FFCT
- 1988 • 1<sup>ère</sup> randonnée de 200 Km organisée par le club
- 1989 • Inauguration de notre local
- 1989 • 1er Villepreux-Les Andelys-Villepreux (grand succès)
- 1991 • Le VTT entre au Club
- 1993 • Organisation de la Francilienne
- 1995 • 1<sup>ère</sup> organisation d'un brevet de 300 Km
- 1997 • Nouveaux statuts (naissance de l'ACRV)
- 1999 • Sorties communes avec le club des Clayes sous Bois
- 1999 • 2<sup>ème</sup> organisation d'un brevet de 300 Km
- 2000 • Les cyclos de Villepreux sont sur le WEB
- 2002 • 594 inscrits sur le Villepreux- les Andelys- Villepreux le 20 avril
- 2003 • L'ACRV fête ses 20 ans
- 2008 • L'ACRV fête ses 25 ans et la 20<sup>ème</sup> de Villepreux- Les Andelys-Villepreux
- 2011 • L'ACRV participe à l'organisation du Paris-Brest-Paris et son président en est le chef de projet
- 2012 • Nombreuses récompenses
- 2013 • Trentième anniversaire du club

### Les grands moments

L'ACRV a participé à de nombreuses organisations depuis sa création. Pour n'en citer que quelques-unes : Paris-Brest-Paris, Bordeaux-Paris, Paris-Bruxelles, des Semaines Fédérales et A.I.T., des Flèches et bien d'autres encore. Elle organise aussi des séjours et des voyages itinérants.

Tout est là pour que chacun y trouve son bonheur, en fonction de ses capacités du moment et du temps qu'il peut y consacrer.

### Le cyclotourisme

Le cyclotourisme est un des sports qui procure le plus de bienfaits sur le plan physique :

- Sur le vélo, il n'y a pas de barrage entre le geste à effectuer et son retentissement cardiaque. "On pédale avec le cœur" et c'est parmi les champions cyclistes que l'on trouve les rythmes cardiaques les plus lents.
- La pratique du vélo fait baisser le taux de cholestérol dans le sang. Les cyclistes ont, avec les nageurs, la capacité respiratoire la plus forte. Monter une légère côte multiplie par huit le volume d'air inspiré au repos. C'est un excellent sport pour ceux qui souffrent d'asthme.
- Le mouvement rond du pédalage protège et renforce les articulations.
- Le cyclisme renforce les muscles du dos et a des effets bénéfiques sur les lombalgies.

Le vélo est donc une cure de jouvence pour tous ceux qui le pratiquent régulièrement. Cela n'exclut pas certaines précautions, telles que les visites médicales pour un "état des lieux" ou un check-up cardiaque.



## La FFCT

**N**otre club est affilié à la FFCT (Fédération Française de Cyclo-Tourisme) qui compte 124 000 adhérents dont 20% de féminines et 9% de jeunes de moins de 25 ans.

L'organisation de la FFCT est la suivante :

- Un niveau fédéral : [www.ffct.org](http://www.ffct.org).
- Au niveau régional : 23 ligues
- Au niveau départemental : 96 comités départementaux (CODEP)
- Au niveau local : environ 3 100 clubs.

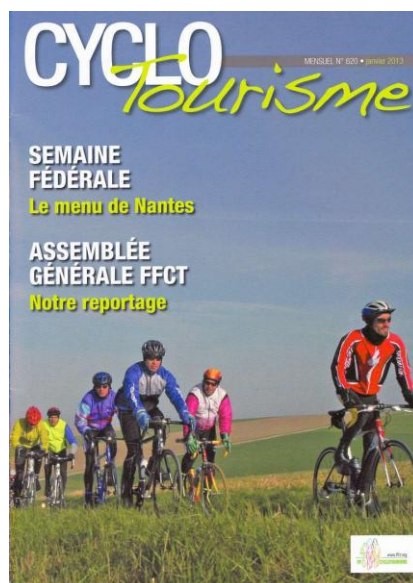
Sa vocation est Sport et Tourisme sans esprit de compétition.

Le sport est abondamment illustré par de multiples manifestations qui rassemblent pour une journée ou une semaine plusieurs milliers de cyclotouristes. En 1991, le VTT est devenu une de ses activités à part entière. Le Ministère de la Jeunesse et des Sports a reconnu officiellement sa compétence dans la pratique loisir VTT.

En ce qui concerne le tourisme, elle organise des séjours en France et à l'étranger qui rencontrent un grand succès.

Elle possède un gîte à Aubusson d'Auvergne où nous pouvons pratiquer notre sport favori dans une ambiance chaleureuse.

La communication se fait via la revue fédérale "CYCLOTOURISME". La FFCT dispose également d'un site Internet à consulter : [www.ffct.org](http://www.ffct.org).





## Nos textes de référence :

### Nos statuts

#### **TITRE I - CONSTITUTION ET BUT DE L'ASSOCIATION**

##### **Article 1 : constitution et dénomination**

Il est formé, en conformité de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et du décret du 16 août 1901, entre les personnes qui adhèrent ou adhérent aux présents statuts, une association de cyclotourisme dont le but est de pratiquer et d'encourager l'usage de la bicyclette à travers le voyage touristique ou le sport de loisir, en excluant toute forme de compétition faisant l'objet d'un classement chronométré.

L'Association sera affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme et prend le titre de : Association des Cyclo-Randonneurs de Villepreux (ACRV).

##### **Article 2 : siège social**

Le siège social est fixé au complexe sportif Alain Mimoun de Villepreux - 78450. Il pourra être modifié par décision du comité de direction.

##### **Article 3 : durée**

La durée de vie de l'Association est illimitée, dans la limite des conditions fixées par l'article 31.

#### **TITRE II - ORGANISATION**

##### **Article 4 : composition**

L'association comprend :

- des membres d'honneur
- des membres honoraires
- des membres actifs

Les membres d'honneur et les membres honoraires sont nommés par l'assemblée générale sur la proposition du comité. Ils ne paient pas de cotisation, mais n'ont pas voix délibérative et ne sont pas éligibles.

Les membres actifs à jour de leurs cotisations ont voix délibérative dans toutes les assemblées. Ils sont éligibles à toutes les fonctions suivant les conditions fixées par les articles 11 et 12 des présents statuts.

##### **Article 5 : cotisations**

Les membres actifs versent une cotisation annuelle comprenant le montant de la licence FFCT. La cotisation reste acquise à l'association.

##### **Article 6 : conditions d'adhésion**

L'admission d'un nouveau membre est subordonnée au versement de la cotisation annuelle.

##### **Article 7 : avantages**

Nul ne peut profiter des avantages accordés aux membres de l'association, ni assister aux réunions, s'il n'a été admis dans les formes prescrites par les présents statuts, ou s'il n'y a pas été invité par le comité.

##### **Article 8 : perte de la qualité de membre**

Tout membre désirant se retirer de l'association doit adresser sa démission par écrit au Président, qui en fait part au comité à sa plus prochaine réunion. Sa cotisation reste acquise à l'association. Un adhérent n'ayant pas réglé sa cotisation à la date du 31 janvier est considéré comme démissionnaire.

##### **Article 9 : exclusion**

Le comité peut prononcer l'exclusion d'un adhérent pour non respect des statuts ou règlements, mauvaise tenue, indignité ou, en général pour s'être conduit de façon à discréditer l'association.

L'adhérent est convoqué par lettre recommandée avec avis de réception adressée quinze jours au moins avant la réunion. Le comité, réuni à cet effet, statue au scrutin secret, après avoir entendu le sociétaire qui peut se faire assister par une personne de son choix.

Tout membre radié ou exclu ne peut entrer à nouveau dans l'association qu'après accord du comité.

#### **TITRE III - ADMINISTRATION**

##### **Article 10 : comité de direction**

Le comité de direction est composé de six membres au moins et de quinze au plus, élus au scrutin secret par l'Assemblée Générale. La moitié au moins des sièges du comité doit être occupée par des membres ayant atteint la majorité légale.

Le comité de direction est élu pour une durée de trois ans, renouvelable par tiers chaque année. Les deux premiers tiers sortants sont tirés au sort.

L'Assemblée Générale nomme également pour trois ans une commission de contrôle, dont le rôle est défini par l'article 23, composée de deux membres actifs ne faisant pas partie du comité de direction.

##### **Article 11 : électeurs**

Est électeur tout membre actif à jour de ses cotisations, adhérent depuis plus de six mois, âgé de seize ans au moins au jour du vote et jouissant de ses droits civiques.

##### **Article 12 : élection du comité**

Les membres sortants sont rééligibles. Les candidatures doivent être adressées au Président quinze jours au moins avant la date de l'Assemblée Générale.

Est éligible tout membre actif majeur, jouissant de ses droits civiques, ne percevant, à quelque titre que ce soit, aucune rémunération de l'association, et membre de l'association depuis au moins un an. Il pourra être dérogé à cette dernière disposition durant les deux premières années de l'association.

Les membres du comité ne peuvent être membres d'une association ayant des buts ou des activités communs à ceux de l'Association des Cyclo-Randonneurs de Villepreux (ACRV) (Le comité départemental, la ligue régionale et la FFCT exceptés).

#### **Article 13 : renouvellement du comité**

Le comité de direction se renouvelle par tiers chaque année. Les deux premiers tiers sortants seront désignés par le sort. Les fonctions de membre du comité sont gratuites.

Les élus appelés à prendre la place de membres du comité n'ayant pas achevé leur mandat voient leurs pouvoirs expirer à l'époque où devaient normalement cesser ceux de leur prédécesseur.

#### **Article 14 : Assemblée Générale**

L'Assemblée Générale de l'association se réunit une fois par an. Les adhérents sont convoqués au moins deux semaines avant sa réunion, sur un ordre du jour fixé par le comité.

Elle renouvelle le comité de direction et la commission de contrôle, entend et se prononce sur les rapports moral et financier ainsi que sur le projet du budget.

#### **Article 15 : responsabilité**

Les membres du comité ne contractent, en raison de leur fonction, aucune obligation personnelle. Ils ne répondent que de l'exécution de leur mandat. Ils sont tenus d'assister à toutes les réunions.

#### **Article 16 : exclusion du comité**

Tout membre du comité qui se désintéresserait notoirement de l'association en n'assistant pas aux réunions peut, après deux absences consécutives non justifiées, être considéré comme démissionnaire si les deux tiers du comité se prononcent dans ce sens. Dans ce cas, il est pourvu à son remplacement au cours de l'Assemblée Générale suivante.

#### **Article 17 : composition**

Le comité de direction élit chaque année, parmi ses membres et au scrutin secret, son bureau qui est composé au moins d'un président, d'un secrétaire et d'un trésorier, tous trois ayant atteint la majorité légale.

#### **Article 18 : rôle du président**

Le Président a la direction de l'association. Il pourvoit à l'organisation des services et propose au comité l'organisation et le but des activités ; il signe la correspondance ; il garantit par sa signature les procès verbaux et il exécute les délibérations du comité. Dans les trois mois qui suivent la constitution ou la modification du comité, l'adoption ou la modification des présents statuts, il doit en faire la déclaration à la Préfecture ou à la sous-préfecture.

Il fait procéder aux votes dont il proclame les résultats. En cas d'égalité des voix, celle du Président est prépondérante.

#### **Article 19 : devoirs du président**

Le Président fait tous actes de conservation. Il représente l'association vis-à-vis des tiers, des pouvoirs publics, des structures fédérales, ainsi qu'en justice, tant en demandant qu'en défendant. Il préside toutes les séances de l'association.

#### **Article 20 : rôle du secrétaire**

Le secrétaire rédige les procès verbaux de séances de l'association. Il est chargé de la correspondance et de la rédaction des convocations; il tient le fichier des adhérents. Il a la garde des documents et de toute la correspondance.

#### **Article 21 : rôle du trésorier**

Le trésorier reçoit les cotisations des adhérents et n'acquiesce que les dépenses approuvées par le comité ou par le président, par délégation. Il est comptable et responsable de toutes sommes encaissées ou payées.

#### **Article 22 : contrôles**

Les livres doivent être constamment tenus à jour afin de permettre n'importe quelle recherche ou vérification.

#### **Article 23 : commission de contrôle**

La commission de contrôle, composée de deux membres actifs élus par l'Assemblée Générale dans les mêmes conditions que les membres du comité, a pour mission de vérifier la gestion du trésorier et dépose chaque année un rapport à l'Assemblée Générale.

A cet effet, le trésorier met à sa disposition tous les livres ou documents dont elle peut avoir besoin. La commission de contrôle peut intervenir chaque fois qu'elle le souhaite.

#### **Article 24 : missions**

Chaque membre du comité peut être chargé de fonctions spéciales dans l'intérêt du bon fonctionnement et de la prospérité de l'association.

#### **Article 25 : ressources**

Les ressources de l'association se composent :

1. du produit des cotisations et des droits d'entrée versés par les membres.
2. Des subventions éventuelles de l'état, des régions, des départements, des communes, des établissements publics.
3. Du produit des fêtes et manifestations, des intérêts et redevance des biens et valeurs qu'elle pourrait posséder ainsi que des rétributions pour services rendus.
4. De toutes autres ressources ou subventions qui ne seraient pas contraire aux lois en vigueur.



## TITRE IV - RÉUNIONS

### *Article 26 : réunions du comité*

En dehors de l'Assemblée Générale, le comité se réunit au moins une fois par trimestre pour délibérer des questions relatives à la gestion et à l'animation de l'association. Le Bureau peut, en outre, convoquer le comité chaque fois qu'il le juge nécessaire, et le doit chaque fois que cela est demandé par au moins la moitié des membres de ce dernier.

### *Article 27 : autres réunions*

Le comité organise la tenue de réunions et assemblées périodiques, ouvertes à l'ensemble des adhérents.

### *Article 28 : Assemblée Générale extraordinaire*

Les adhérents peuvent être réunis en Assemblée Générale extraordinaire sur proposition du comité ou à la demande des deux tiers d'entre eux, selon les dispositions de l'article 14.

## TITRE V - DISPOSITIONS GÉNÉRALES

### *Article 29 : objet*

Le cyclotourisme étant une activité exempte de tout esprit de compétition, l'association n'organisera que des épreuves et manifestations propres à aider à la formation physique et morale de la jeunesse, ainsi que de tous les pratiquants de la bicyclette.

En outre, elle s'engage à respecter les règlements de la FFCT.

### *Article 30 : interdictions*

Les discussions politiques, religieuses ou personnelles et les jeux sont formellement interdits.

### *Article 31 : dissolution de l'association*

La dissolution de l'association ne peut être prononcée qu'en Assemblée Générale Extraordinaire convoquée sur un ordre du jour exposant les motifs au moins un mois à l'avance, après un vote réunissant au moins les deux tiers des membres actifs.

Si le quorum n'est pas atteint, une nouvelle réunion peut avoir lieu au moins une semaine plus tard, et la dissolution prononcée après un vote réunissant au moins la moitié plus un des membres actifs.

### *Article 32 : liquidation*

En cas de dissolution, la liquidation s'effectuera suivant les règles de droit commun par les soins du comité en exercice.

En aucun cas les membres de l'association ne pourront se voir attribuer, en dehors de la reprise de leurs apports, une part quelconque des biens de l'association.

L'actif net sera obligatoirement attribué à une ou plusieurs autres associations poursuivant des buts similaires et qui seront nommément désignées par l'Assemblée Générale Extraordinaire.

### *Article 33 : engagement des membres*

Tout candidat qui devient membre de l'association s'engage à observer les statuts et règlements et déclare se soumettre sans réserve à leurs dispositions.

### *Article 34 : utilité publique*

Dans le cas où, pour un motif quelconque, l'association désirerait acquérir la capacité juridique ou se faire reconnaître d'utilité publique, elle devra remplir les formalités prescrites par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et les textes en vigueur.

### *Article 35 : modification des statuts*

Le comité peut seul provoquer les modifications aux présents statuts. Dans ce cas, le texte des avenants est distribué aux membres appelés à délibérer un mois au moins avant l'Assemblée Générale au cours de laquelle les nouvelles dispositions doivent être discutées.

Les modifications aux statuts doivent être approuvées par les deux tiers au moins des membres actifs.

Si ce quorum n'est pas atteint, une nouvelle réunion aura lieu au plus tôt une semaine après la première. Les décisions sont alors prises à la majorité absolue.

### *Article 36 : règlement intérieur*

Un règlement intérieur peut être établi par le comité directeur, qui le fait alors approuver par l'Assemblée Générale.

Ce règlement éventuel est destiné à fixer divers points non prévus par les présents statuts, notamment ceux qui ont trait au fonctionnement de l'activité de l'association.

### *Article 37 : adoption des statuts*

Les présents statuts ont été adoptés par l'Assemblée constitutive le : 6 Juin 1997.

Le Président  
P. ARSAE



Le Secrétaire  
J. Paul GILBERT



Le Trésorier  
Richard SIMON



## Notre règlement

### ASSOCIATION DES CYCLO RANDONNEURS DE VILLEPREUX

#### REGLEMENT INTERIEUR

**ARTICLE 1 :** L'A.C.R.V a pour but de :- Promouvoir le cyclotourisme, la grande randonnée de tous niveaux, et la promenade familiale.

nécessaires au bon esprit de l'association,  
équipement  
donc des instances qui la composent.  
conduite de groupe.

Développer et maintenir entre ses membres les relations amicales  
Conseiller, guider ses adhérents dans le choix de leur matériel et  
Participer aux différentes manifestations de sa fédération de tutelle et  
Entreprendre toute démarche pédagogique visant à améliorer la

**ARTICLE 2 :** Pour être membre actif de l'association, toute personne doit avoir acquitté la cotisation de l'année en cours qui comprend, outre la cotisation à l'association, l'affiliation à la fédération de tutelle sauf si l'adhérent est licencié dans un autre club affilié à la même fédération.  
Pour les mineurs produire un certificat médical de moins de trois mois attestant de l'aptitude à pratiquer ce sport et une autorisation parentale.

**ARTICLE 3 :** Le montant de la cotisation proposé par le bureau est révisable chaque année et fixé après approbation de la majorité des membres présents ou représentés.

**ARTICLE 4 :** Le bureau de l'association est composé d'au moins six membres et de neuf au plus, soit :

- Un Président
- Un ou plusieurs vice-Présidents
- Un Secrétaire et adjoint (s)
- Un Trésorier et adjoint (s)
- Un Délégué à la sécurité

**ARTICLE 5 :** DEROGATION : Si une insuffisance de candidats éligibles aux différents postes à pourvoir au sein du bureau conformément aux statuts de l'association et à l'article 12 en particulier était avérée, pourront être élus des candidats membres de l'association depuis au moins trois mois avant la date de l'assemblée générale.

**ARTICLE 6** Tout membre du bureau qui n'assiste pas à trois réunions consécutives sans motif devient démissionnaire du bureau.

**ARTICLE 7 :** En cas de partage des voix lors d'un vote concernant une décision de routine, la voix du Président est prépondérante.


**ARTICLE 8 :** Les frais de déplacements ou de secrétariat liés au fonctionnement de l'association avancés par les membres du bureau ou toute autre personne désignée par lui sont remboursés sur remise de factures et sur la base des tarifs en vigueur.

**ARTICLE 9 :** Chaque membre doit :- Etre correctement assuré  
-Maintenir sa bicyclette en bon état  
Respecter en toute circonstances la réglementation du code de la route.

**ARTICLE 10 :** Chaque adhérent s'engage à accepter le présent règlement ainsi que les règlements de la fédération d'appartenance.

Fait à VILLEPREUX LE HUIT DECEMBRE 1999.

Pour le bureau, son Président

*Paul ARSAC*  


## L'ACRV et Internet

Pour plus d'informations, connectez-vous sur le site : <http://www.acrv.asso.fr>,

## Le local Cyclo

Situé à l'arrière du complexe sportif Alain Mimoun, un local technique vous est ouvert (demander la clé au gardien du gymnase, qui vous la remettra sur présentation de votre licence). Il s'agit d'un atelier de mécanique avec tout le matériel nécessaire aux petites et aux grosses réparations, avec des manuels pratiques.

Tout passage au local cyclo doit être notifié sur le cahier de liaison mis à disposition sur le bureau.

C'est aussi un lieu de documentation sur le vélo en général





## Quelques conseils

« De la bonne pratique vient le plaisir »

### A - Comment choisir son vélo

#### REGLER SA POSITION :

Avant de choisir son vélo, la ou le cycliste devra mesurer son entrejambe, la longueur des bras, le buste et la longueur des cuisses.

**Entrejambe** : Debout les talons légèrement écartés, le dos et les talons contre un mur. Placez un livre entre les jambes. Mesurez la partie supérieure du livre jusqu'au sol.

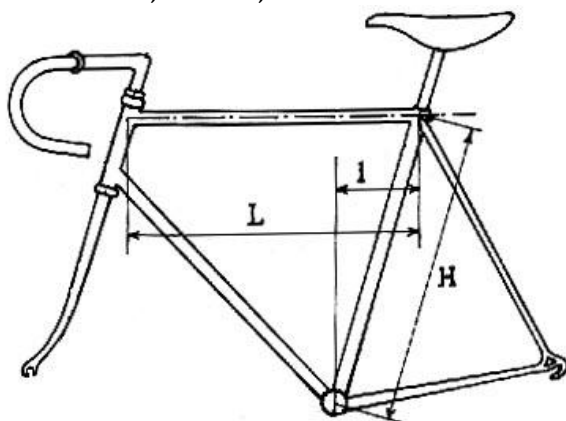
**Longueur des jambes** : Assis, le bras formant un angle droit, le dos contre le mur, mesurez le haut de l'épaule à la pointe du coude.

**Buste** : Assis sur une table, le buste droit, le dos contre le mur, mesurez le sommet de la tête jusqu'au-dessus de la table.

#### LE CHOIX DU VELO :

Le choix du vélo se fait en fonction de 3 cotes qui sont :

La hauteur du cadre, axe-axe, **H**



Le recul du tube de selle, **I**

La longueur du cadre, **L**

Pour trouver la hauteur de selle, il suffit de multiplier l'entrejambe **E** par le coefficient **0,65**.

Pour la longueur du cadre, **L**, nous pouvons utiliser la formule suivante

**(Bu + Br) / 2,4**

**La longueur de la potence** : Nous devons la choisir en fonction du cadre du vélo, de son bien-être dessus et de sa propre anatomie. Si j'ai des abdominaux proéminents, j'éviterai la potence trop longue qui va me comprimer, me faire mal au dos ou aux cervicales !! **De ma bonne position dépendra mon plaisir ou ma souffrance.**

Le tableau suivant donne les valeurs traditionnellement utilisées selon la longueur du cadre

Longueur du cadre	Potence
46	8 à 10 cm
48	9 à 11 cm
50	9,5 à 11,5
52	10 à 12
54	10,5 à 13

### Le choix de la selle :

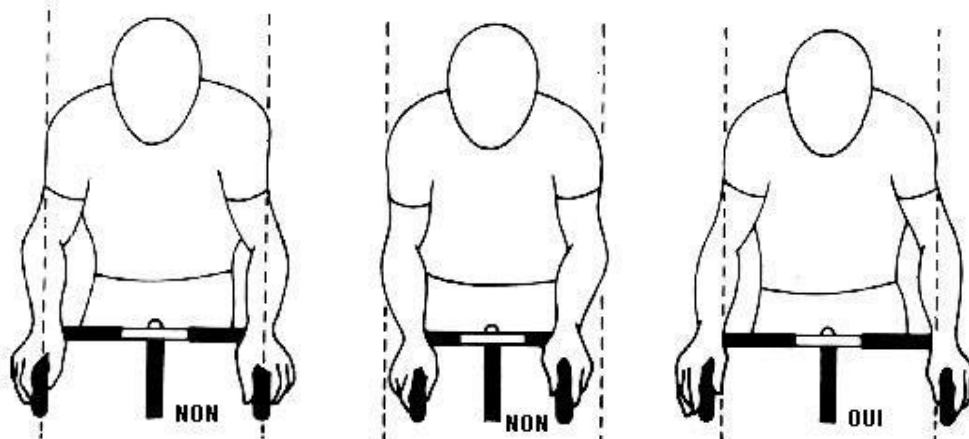
Eviter les matières qui ne respirent pas type plastique ou Skye. Attention aux coutures qui pourront vous blesser ; préférez la avec des évidements et du gel. Une selle trop dure, trop molle, trop large, avec rivets mal placés sera inconfortable : Elle doit être horizontale environ 2 cm au-dessus du niveau du sommet du cintre.

### La hauteur de selle :

Hauteur de selle,  $H_s = 0,885 \times E$

### La largeur du cintre :

La largeur du cintre est choisie en fonction de la largeur des épaules.



### Quelques règles sont à respecter pour éviter certaines douleurs :

Bien choisir sa monture. Généralement de petite taille, les femmes opterons pour un petit cadre (46 à 50). Pour les débutantes, le cadre est un assemblage de tubes permettant d'obtenir une efficacité maximale dans la transmission de l'effort cycliste.

Régler sa position sur les points d'appui : selle, cintre, pédales.

Une bonne hauteur de selle permet au genou d'être très légèrement fléchi lorsque la pédale est en bas. Il ne doit pas y avoir de déhanchement.

D'où la formule suivante à utiliser si manivelles de 170 :

$$H_s = (0,833 \times E) + (1,11 - C/J) \times 50$$

E : entrejambe en cm - C : longueur du fémur en cm - J : longueur du tibia en cm

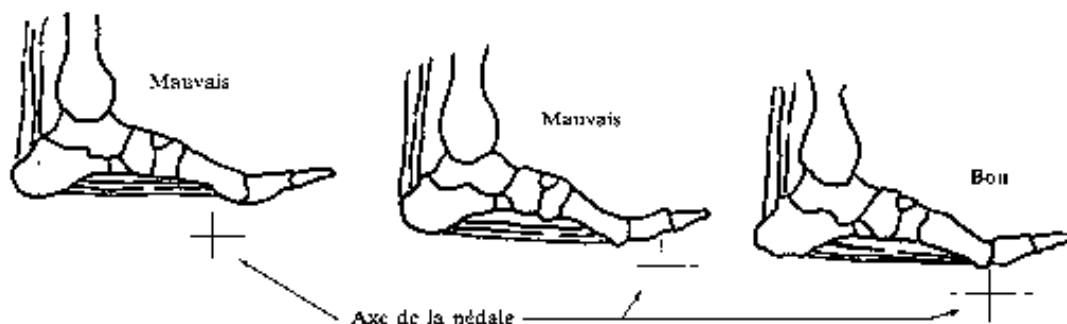
Un bon recul de selle : Pour avoir le meilleur compromis entre puissance et souplesse du coup de pédale, il suffit de prendre un fil de plomb passant juste devant la rotule. Le fil doit passer à l'aplomb de l'axe de la pédale tout en gardant les manivelles à l'horizontale.

**Pour le choix du cintre :** Une attention particulière sera portée tant sur la largeur que sur la profondeur du cintre. Il faudra que vous soyez à l'aise les mains en bas du guidon, comme les mains en haut du guidon.

Votre position sera plus ou moins allongée selon la souplesse de votre dos.

Voilà quelques petits conseils, cependant un bon vélociste pourra vous positionner sur votre machine.

## B - Technique de pédalage



La technique de pédalage est un élément souvent négligé chez la plupart des cyclistes, pourtant des études ont montré qu'une bonne capacité à pédaler en souplesse, en arrondi et à cadence rapide permettait de gagner en performance mais aussi de diminuer la fatigue musculaire. Il faut savoir privilégier la souplesse et l'aisance sur la force brute. Mieux connaître la biomécanique et le cycle de pédalage peut permettre au sportif d'optimiser sa cadence et ses gestes afin d'acquérir un meilleur rendement, d'éviter certaines pathologies et d'adapter son entraînement.





**Une bonne technique de pédalage permet de faire travailler tous ses muscles et diminue l'usure prématurée du matériel.**

## **C - L'entretien du vélo**

Un vélo, vous le savez, ça s'entretient ! La durée de vie de vos pièces dépendra en partie de votre rigueur dans le « bichonnement » de votre joujou préféré.

- Ne jamais nettoyer les parties mécaniques (pédalier, moyeux, direction) de votre vélo au jet haute pression. Après une sortie pluvieuse ou boueuse, utiliser un jet « basse pression ».
- Utilisez une vieille brosse à dents pour nettoyer les parties difficilement accessibles (pignons, pédalier, etc...).
- Savonnez votre vélo avec un peu de savon à vaisselle, brossez-le et séchez-le avec un chiffon sec. Vous pouvez utiliser des produits lustrant ou dégraissant si vous le souhaitez.

### **A vérifier :**

- L'alignement des roues.
- La pression des pneus (la pression exacte est indiquée sur le flanc du pneu). À faire lors de chaque sortie !
- L'usure des pneus (les flancs sont-ils en bon état, voit-on encore des dessins présence de silex, coupures?).
- L'usure des patins de freins (sont-ils bien fixés et alignés, ne frottent-ils pas sur le pneu ?), état des câbles et gaines
- La chaîne est-elle rouillée, usée ? Est-elle toujours bien souple ?
- Les patins de freins sont-ils bien centrés ?
- Le guidon est-il bien centré ?
- Le jeu de direction est-il bien serré ? Pour le savoir, bloquez la roue avant avec le frein et faites un mouvement de va et viens avec le guidon. S'il y a un jeu, il faut resserrer le jeu de direction.
- Les roues sont-elles bien fixées ? Vérifier le jeu d'axe, les rayons, l'usure des jantes
- Les pédales, manivelles et pédalier : Vérifier le jeu ou présence de fissures
- La selle est-elle toujours à la bonne hauteur ?
- Mon cadre ne se remplit-il pas d'eau ?

### **Pièces à huiler :**

- La chaîne. (La dégraisser complètement puis la sécher et ensuite la lubrifier) A faire lors de chaque sortie ou au moins suffisamment souvent!
- Les dérailleurs.
- Les leviers de freins et de vitesses.
- Les pivots de freins.
- La selle (pour ceux qui ont une selle en cuir véritable !).

### **Pièces à graisser (pour personnes averties) :**

- Les moyeux de roues.
- Le jeu de direction.
- La potence (le morceau qui rentre dans le jeu de direction).
- La tige de selle.
- Les roulements à billes du pédalier (si vous n'avez pas de cassette).
- Les galets du dérailleur arrière.
- Les rails de la selle avant de la poser sur la tige (évitez les craquements).
- Les axes de pédales si c'est possible.

## D - Les étirements

### Pourquoi faire des étirements :

Incorporé à la récupération, l'étirement aide votre corps à se reposer et contribue à prévenir les douleurs musculaires suite à l'exercice. La récupération représente aussi le moment par excellence de vous étirer car vous êtes déjà échauffé par votre effort.

### Comment faire des étirements :

Une des techniques consiste à faire des étirements statiques, il s'agit de "tenir" les étirements pendant plusieurs secondes : plus longtemps vous tenez l'étirement et plus de fois vous le répétez, plus vous avez de chances d'augmenter la souplesse de l'articulation. Voici quelques directives sur la façon de faire des étirements statiques :

Tenez chaque étirement pendant 15 à 30 secondes - répétez chaque étirement de 1 à 5 fois.

### Conseils :

On n'étire jamais un muscle froid. On n'effectue pas de rebonds. Les étirements sont effectués lentement. On n'étire pas un muscle isolé mais un groupe musculaire. Si un étirement vous fait mal, c'est que vous vous étirez trop, quand la douleur apparaît, relâchez un peu l'étirement jusqu'à atteindre un point plus confortable.

Le corps a besoin de s'échauffer avant de faire un effort. De même, après l'effort, il aura besoin de se relaxer. Voici en une vingtaine de mouvements et 10 minutes de votre temps de quoi le contenter.



5 fois dans chaque sens



10 fois dans chaque sens



30 secondes



3 fois 5 secondes



30 secondes de chaque côté



30 secondes



15 secondes de chaque côté



20 secondes



5 secondes



20 secondes



30 secondes

**12**  
Répétez 8,9,10,11  
avec l'autre jambe



20 secondes



30 secondes



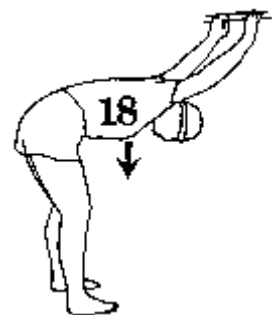
15 secondes chaque jambe



25 secondes chaque jambe



30 secondes chaque jambe



30 secondes

## Et - Bien pratiquer

Le cyclotourisme peut se pratiquer aussi bien en solitaire qu'en groupe. Chaque formule a ses adeptes.

Dans le cas où on roule en groupe, celui-ci ne fonctionnera bien que si se crée un esprit de groupe, un sentiment d'appartenance à une équipe et de solidarité. Le groupe est complexe car il faut la somme des différents tempéraments, des qualités et des défauts des membres qui le composent. Il suffit que l'un d'entre eux soit absent ou qu'un nouveau arrive pour que l'ambiance et la manière de rouler changent.

Dans un groupe, on y trouve d'abord ce qu'on y apporte.

Le grand principe cyclo des sorties en groupe tient en une formule : « on part ensemble, on roule ensemble, on rentre ensemble » Cela signifie :

- qu'on attend celui qui pour une raison ou une autre a des difficultés à suivre le groupe,
- qu'on aide celui qui est victime d'un incident de route,
- qu'on ne laisse jamais seul un camarade.

Telle est la ligne de conduite du club, de manière à ce que chacun y trouve les moyens de s'épanouir dans son sport favori.

### Comment réussir sa randonnée

Effectuer une randonnée à vélo doit toujours être synonyme de plaisir. Pour ne pas le gâcher, voici quelques éléments essentiels :

**Contrôler systématiquement les éléments de sécurité** avant de partir ou lors du nettoyage d'un vélo, par exemple. Les pneumatiques, freins (patins et câbles), câbles de dérailleurs, jeux de direction doivent être en parfait état. Contrôler également le serrage des roues, l'éclairage, l'usure de la chaîne et de la roue libre.

**Apprendre à se connaître.** Savoir où sont ses limites, ses besoins, quels sont ses défauts. Bien s'alimenter en solide comme en liquide, avant et pendant la randonnée.

#### Maîtriser l'environnement :

- Les braquets utilisés doivent être en adéquation avec le relief et ses capacités.
- La tenue vestimentaire doit être adaptée au climat.
- Le cuissard "peau de chamois" est indispensable. Il protège les ischions d'inflammation qu'une pratique inhabituelle ou prolongée peut entraîner. Sans parler des furoncles ou autres plaisirs de ce genre qui peuvent apparaître.
- Les gants protégeront les mains en cas de chute et éviteront de glisser sur le cintre. Ils amortissent aussi les vibrations et les conséquences sur les cervicales
- Le casque pourra peut-être vous éviter quelques désagréments lors de rencontres inopinées avec des troncs d'arbres, des pierres ou des bordures de trottoirs.
- Un vêtement de pluie ou un coupe-vent seront les bienvenus en cas de besoin.
- Une casquette, un bandana vous protégeront de l'insolation, des lunettes en feront de même du soleil, vent ou moucherons.
- Un bidon, assez grand, pour s'hydrater.
- On fermera également, (lors de descente rapide) la bouche et cols de manière à ne pas risquer d'avaler ou attraper une guêpe au passage !

#### Respecter l'environnement :

Nous ne sommes pas seuls sur la route ou sur les chemins de campagne. Il est indispensable de respecter le code de la route ainsi que la nature.

## La conduite de groupe

### Conditions idéales : un capitaine de route et un « serre-file »

#### Les règles du groupe

- N° 1 • Accepter l'idée de groupe
- N° 2 • Etre responsable de ses actes au départ et pendant la sortie
- N° 3 • Se comporter en responsable avec une franche camaraderie
- N° 4 • Se compter au départ et au passage des carrefours pour ne laisser personne en chemin
- N° 5 • Faire circuler les informations d'un bout à l'autre du groupe de l'avant vers l'arrière et vice versa
- N° 6 • Tenir compte de la composition du groupe (nouveaux, force et faiblesse, entraînement ou endurance)
- N° 7 • Conduire et faire progresser le groupe
- N° 8 • Etre solidaire du groupe
- N° 9 • Appliquer tous les mêmes consignes de sécurité
- N° 10 • Respecter le code de la route et ne pas mettre en danger la vie d'autrui

#### Explications

N° 1 • Accepter l'idée de groupe :

Cela veut dire que je vais me plier à l'idée majoritaire et que par exemple si j'ai envie de cueillir des pâquerettes, je reviendrai plus tard les chercher, mais si les autres veulent bien m'attendre 2 mn, alors pourquoi pas !

N° 2 • Etre responsable de ses actes avant et pendant la sortie :

Cela veut dire par exemple que si j'ai une bonne gastro-entérite, que j'ai peu dormi, ou que mon matériel n'est pas fiable, je ne vais pas m'aligner au départ du grand parcours et si je vais dans un groupe inférieur je m'adapterai à eux et non pas « ferai en sorte qu'ils s'adaptent à moi » si jamais je recouvrai la forme ! J'aurai mon bidon, de l'argent et mes papiers.

Cela engendre aussi qu'il faudra toujours demeurer vigilant quant à son itinéraire qu'il vaut mieux avoir sur soi, toujours savoir où on se trouve, après quel village, dans quelle direction, et sur quelle route afin de pouvoir obtenir des secours efficacement en cas de problème !

N° 3 • Se comporter en responsable avec une franche camaraderie :

J'entends par là que je ne laisserai pas tomber un camarade, que je n'hésiterai pas s'il le faut, dans l'intérêt du groupe, à intervenir pour que la sortie se passe bien, que je ne tenterai pas pour mon unique plaisir de casser les copains sauf si c'était la convention au départ et que c'était clairement annoncé !

N° 4 • Se compter au départ et au passage des carrefours :

C'est une des règles à respecter impérativement si on veut partir et rentrer ensemble !

N° 5 • Faire circuler les informations d'avant en arrière et vice versa :

Impératif pour n'oublier personne en chemin et prévenir pour éviter les accidents : (Informations sur les dangers de la route, nids de « poule », de la crevaison, de l'incident quelconque, piéton venant en sens inverse, de la difficulté d'un camarade à se maintenir dans le groupe ...)

N° 6 • Tenir compte de la composition du groupe :

Dès le départ on a une petite idée de ce qui va se passer en fonction des personnes présentes et il faudra agir en connaissance de cause.

#### N° 7 - Conduire et faire progresser le groupe :

Il faudra mettre à l'abri le plus faible, adapter la vitesse, le circuit dans sa longueur ou ses difficultés. Il faudra l'organiser en fonction de la météo par exemple en appliquant la méthode des relais pour moins s'épuiser. C'est toujours la personne abritée qui avance pour prendre un relais et donc, ce peut être à droite ou à gauche du 1er de la file en fonction de la direction du vent. On ne laisse pas de « trou » entre les cyclistes pour éviter que le vent ne s'engouffre et fatigue une 2ème personne. La personne qui quitte son relais réduit très légèrement sa vitesse pour permettre à celui qui monte au relais de le prendre sans augmenter son effort.

Pour bien pratiquer cet exercice il faut vouloir le faire, bien l'étudier et être très vigilant dans sa propre conduite et envers celle des autres. Il permet de réduire de façon considérable les efforts de chacun tout en avançant à un régime soutenu !

#### N° 8 • Etre solidaire du groupe :

Cela veut dire que dans ce groupe, je vais faire ma part de travail, ne pas laisser lutter mon camarade contre le vent tandis que je serai bien à l'abri et puis, quand celui-ci sera favorable et que je serai frais et dispo, je lui adresserai mes sincères salutations ! Je vais participer à emmener tout le monde dans les meilleures conditions et non un coup « je te vois et un coup je ne te vois pas » !

#### N° 9 • Appliquer tous les mêmes consignes de sécurité :

« **Droite, derrière** » veut dire qu'il faut se mettre en file indienne à droite parce qu'un danger vient de derrière. Si nous roulons à 2 de front, que je sois sur la file de gauche, je vais accélérer suffisamment pour pouvoir passer devant mon ex-compagnon de droite, mais aussi pour permettre à la personne se situant derrière moi de pouvoir s'intercaler derrière celui qui était à ma droite et ainsi de suite.

« **Droite, devant** » veut dire que le danger vient d'en face. Si je suis le premier de la file de droite, je devrais accélérer un peu pour permettre à celui qui est à ma gauche de se mettre en file indienne derrière moi.

### ***AVOIR TOUJOURS EN TETE CETTE NOTION SALVATRICE DE « FUIR » LE DANGER !***

Notre peloton à deux colonnes avancera donc comme un parallépipède articulé qui s'allongera tantôt par un mouvement « avant gauche » vers la droite, tantôt par un mouvement « avant droit » pour être en file indienne en aussi peu de temps qu'il n'en faut pour le dire !

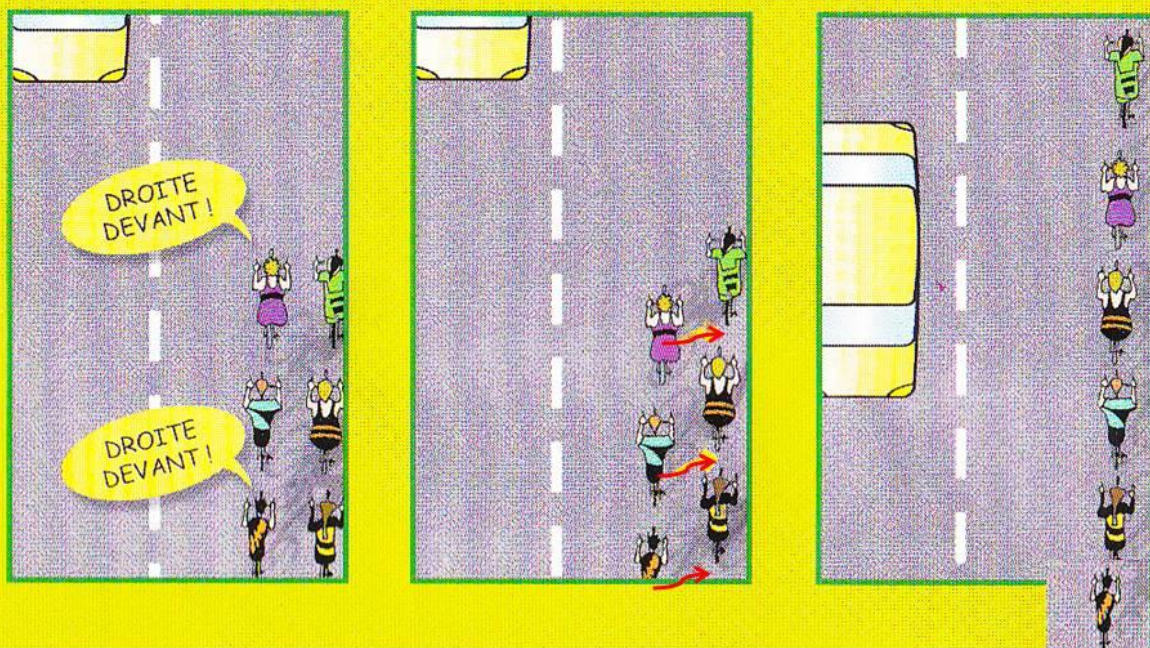
- « **A droite ou a gauche** » veut dire que l'on va **tourner** à droite ou à gauche.
- On **lève le bras** pour signaler que **l'on va s'arrêter**, à un feu, à un stop, ou sur le bas-côté.
- On signale son changement de direction en tendant le bras ou pour doubler et on **double toujours à gauche et non à droite !!**

#### N° 10 • Respecter le Code de la route et ne pas mettre la vie d'autrui en danger :

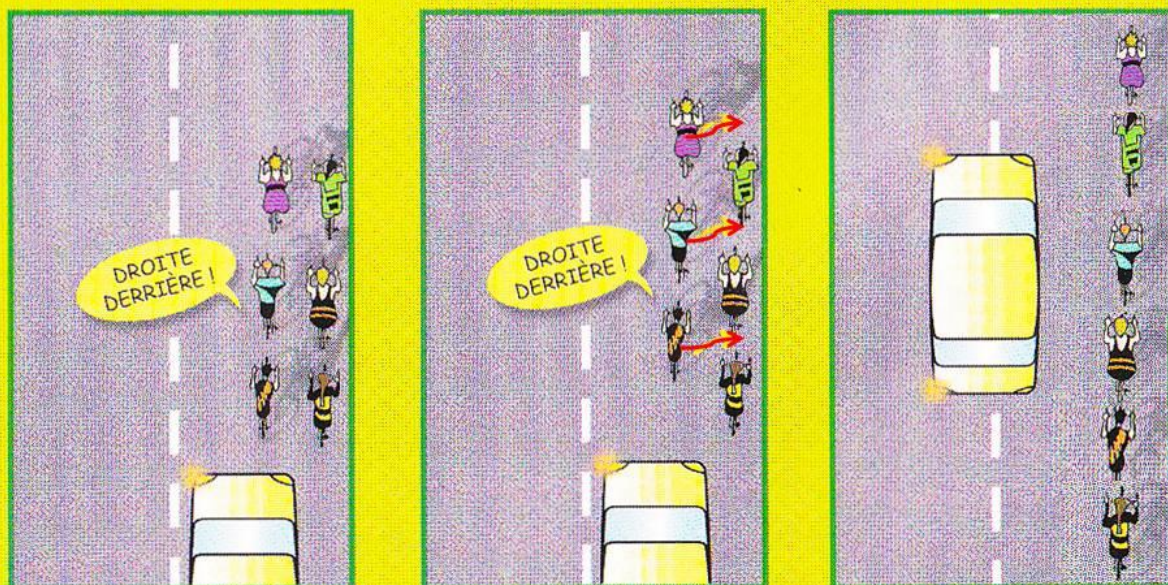
- Je respecte les feux, les stops. Je ne force pas le passage au risque d'envoyer mon camarade dans le talus ou contre la voiture qui arrive en face. Je respecte ma ligne, je ne zigzague pas sans arrêt au milieu du peloton ou en me retournant d'une manière intempestive.
- Je contrôle l'état de mon matériel et en particulier tous les organes de sécurité : freins, câbles, les montages, l'état de mes roues et pneumatiques, pédales et pédaliers, éclairages, direction, etc.



## Quand le danger vient de devant



## Quand le danger vient de derrière





---

## Les sorties

*Et si on faisait du vélo ?*

### Les sorties dominicales

→ Groupe de promenade animé par Daniel ROUCHEL : départ à 9 heures du Complexe sportif Alain MIMOUN.

→ Autres et jeunes animé par Paul ARSAC et Eric RENARD.

Les horaires des sorties dominicales varient selon l'époque de l'année et selon la distance proposée. Les départs sont donnés devant le gymnase de Villepreux et le mois suivant devant le gymnase des Clayes sous Bois.

Pour le programme, voire les sites Internet de nos deux clubs et les panneaux d'affichage situés près de l'ancienne salle des fêtes de la Haie Bergerie et du gymnase Gillardi aux Clayes Sous Bois.

### Les « grandes sorties »

Les SCT (Sorties Cyclo Touristiques) – les brevets – les voyages itinérants et autres.....

Participer à des sorties plus longues (200 Km ou plus) n'a en soi rien de difficile. C'est même presque à la portée de chacun de nous, dès lors que la volonté de le faire est bien là, et qu'un minimum de préparation a été respecté.

En allongeant les distances progressivement, et en travaillant le rythme de pédalage, la respiration, l'économie d'énergie, et bien sur en soignant son alimentation solide et liquide durant l'effort, on se retrouve vite en position de s'attaquer à ce type de sorties, et même, on en redemande !

Ces sorties sont un apport extraordinaire d'expérience qui pourra ensuite profiter à celui ou celle qui n'a pas encore tenté l'aventure.

On apprend à bien appréhender les difficultés du parcours, à bien s'alimenter, se vêtir, on découvre comment dépasser ses soi-disant limites.

Et en plus de tout ceci, on apprend à vivre avec les autres, car chacun à sa personnalité, sa propre perception de l'environnement et la juxtaposition de toutes les personnalités peut parfois donner un cocktail détonnant.

Ce n'est pas sur une sortie dominicale de 3 ou 4 heures qu'on peut apprendre cela.

## **Exemples**

### **Saison 2010**

- Séjour en étoile dans le Cantal
- Voyage itinérant le long de la Loire sauvage
- Semaine Fédérale à Verdum
- Semaine AIT en Pologne

### **Saison 2011**

- Séjour en étoile dans l'Aveyron
- Semaine Fédérale à Marche en Famenne
- Semaine AIT en Belgique

### **Saison 2012**

- Séjour en étoile dans le Gard
- Semaine Fédérale à Niort
- Semaine AIT en Espagne

### **Saison 2013**

- Séjour en étoile dans le Finistère
- Semaine Fédérale à Nantes
- Semaine AIT en Suisse

## **Nos organisations**

L'ACRV propose depuis de nombreuses années des randonnées très appréciées. Nous nous efforçons à chaque fois de faire découvrir ou redécouvrir à ses participants les petites routes de l'Ouest parisien, que ce soit en Ile de France ou un peu plus loin.

**Annexe 1 : Le certificat médical**

**Pages 25 à 26**

**Annexe 2 : Les Braquets**

**Pages 27 à 28**

**Annexe 3 : Les formations**

**Pages 29 à 35**

**Annexe 4 : Fiche de contrôle technique**

**Page 36**

## Annexe 1 : Le certificat médical



### FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME Commission médicale nationale Examen médical du cyclotouriste

Sur l'avis de la commission nationale médicale, le comité directeur a estimé qu'il est de son devoir d'inciter les adhérents de la Fédération française de cyclotourisme à se soumettre régulièrement à un examen médical.

De plus, à sa demande, l'assureur a accepté de lier la garantie "décès cardio-vasculaire" du contrat "Petit braquet + et Grand Braquet" à la production d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme.

Bien que cette pratique exclue toute forme de compétition, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'un sport susceptible d'amener les sollicitations cardiaques au maximum de leur fonction.

Eu égard aux recommandations internationales, il est prudent de faire pratiquer une épreuve d'effort après 45 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme.

Nous sommes conscients du travail que constitue l'examen médical du sportif, et vous remercions de votre collaboration.

Le médecin fédéral national.

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Profession : .....

Club d'affiliation : ..... : N° de licence

#### CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné (e), Dr ..... certifie avoir examiné ce jour

M. Mme. Mlle. ....et qu'il (elle) ne présente aucune contre-indication à la pratique du Cyclotourisme.

(Discipline excluant toute forme de compétition)

A.....le .....

**Signature et cachet du médecin :**  
**(Obligatoire avec ses coordonnées)**

Document à présenter à un médecin du sport, votre médecin référent ou un autre médecin de votre choix pour la délivrance du certificat de non contre-indication et à conserver.  
Les licenciés membres individuels doivent nous adresser **obligatoirement** une copie pour une première adhésion à la FFCT.



**EXAMEN MEDICAL TYPE (FACULTATIF)**

Fortement recommandé

**Antécédents sportifs**

Autres pratiques : .....  
 Cyclotourisme: Depuis combien de temps ? .....  
 Volume de pratique (km/an) : .....

**Antécédents médicaux**

Familiaux : Maladies ou décès d'origine cardiaque dans la famille ? oui  non   
 Hypertension artérielle? oui  non   
 Maladies métaboliques (diabète, cholestérol, triglycérides,...)? oui  non   
 La ou lesquelles : .....

Personnels :  Age: plus de 45 ans?  
 Hypertension artérielle  
 Diabète  
 Hyperlipidémie (diabète, triglycérides)  
 Tabagisme  
 Sédentarité (arrêt de toute pratique sportive régulière depuis plus d'un an)  
 Stress  
 Prise médicamenteuse: laquelle : .....  
 Antécédents chirurgicaux: lesquels : .....  
 Autres : (vertiges, troubles visuels, crise convulsives,...)

**Examen clinique :** Taille : ..... Poids : ..... IMC : Pds en Kg / (T en m)<sup>2</sup> = .....  
 Périmètre abdominal (normal : homme < 102 cm ; femme < 88 cm) : .....

**Cardio-vasculaire :**

Signes fonctionnels à l'effort oui  non   
 Si OUI lesquels? (Palpitations, douleurs thoraciques, gêne respiratoire,...).....  
 Auscultation cardiaque : .....  
 TA de repos : ..... Pouls de repos : .....  
 Pouls périphériques tous perçus :

Examens recommandés : Test de Ruffier et ECG de repos

Test de Ruffier (30 flexions en 45 secondes)	Valeurs	Interprétation du Test
Pouls de repos : P1		0 exceptionnel
Pouls à la fin des flexions : P2		0 à 5 robuste, entraîné
Pouls 1 mn après la fin des flexions : P3		5 à 10 banal, améliorable
Indice de Ruffier = (P1+P2+P3) - 200 / 10		10 à 15 mal adapté 15 à 20 très mal adapté

**ECG de repos :***(fortement conseillé après 40 ans)*

**Pulmonaire :** Signes fonctionnels à l'effort oui  non   
 Si OUI lesquels? (Toux, gêne respiratoire, asthme,...) .....  
 Pick Flow ou Pico 6

**Appareil locomoteur :** Rachis : .....  
 Membres supérieurs : .....  
 Membres inférieurs : .....

**Neurologique :** Troubles de l'équilibre : épreuve de Romberg yeux fermés = .....  
 Troubles de la vision (corrigés ou pas) : .....  
 Troubles de l'audition (corrigés ou pas) : .....  
 Antécédent de crise convulsive : .....

**Uro-génital :** .....

**Autres :** État bucco-dentaire : .....



## Annexe 2 : Les Braquets

### TRIPLES PLATEAUX

**Calcul des développements pour une roue de 700 avec pneumatique de : 18, 20, 23, 25**

dimensions suivant ETRTO

indications portées sur le pneumatique	circonférence
--	---------------

18-622	700x18C	2102
--------	---------	------

20-622	700x20C	2114
--------	---------	------

23-622	700x23C	2133
--------	---------	------

25-622	700x25C	2146
--------	---------	------

circonférence de votre roue	
-----------------------------	--

rentrer la valeur ==>

2133
------

vous pouvez modifier le nombre de dents,  
des plateaux ou  
des pignons de la roue libre,  
pour obtenir le développement souhaité

triple plateau	roue libre	développement en mètres	⊠	Cadence de pédalage		
				50,0	80,0	100,0

	24	2,67	-	0,24	8,0	12,8	16,0
	22	2,91	-	0,29	8,7	14,0	17,5
30	20	3,20	-	0,36	9,6	15,4	19,2
	18	3,56	-	0,44	10,7	17,1	21,3
	16	4,00	-	0,48	12,0	19,2	24,0

	20	4,48	-	0,50	13,4	21,5	26,9
	18	4,98	-	0,62	14,9	23,9	29,9
42	16	5,60	-	0,37	16,8	26,9	33,6
	15	5,97	-	0,43	17,9	28,7	35,8
	14	6,40	-	0,53	19,2	30,7	38,4

	16	6,93	-	0,46	20,8	33,3	41,6
	15	7,39	-	0,53	22,2	35,5	44,4
52	14	7,92	-	0,61	23,8	38,0	47,5
	13	8,53	-	0,71	25,6	41,0	51,2
	12	9,24	-	0,81	27,7	44,4	55,5

## DOUBLES PLATEAUX

### Calcul des développements pour une roue de 700 avec pneumatique de : 18, 20, 23, 25

dimensions suivant ETRTO

indications portées sur le pneumatique	circonférence
--	---------------

18-622	700x18C	2102
--------	---------	------

20-622	700x20C	2114
--------	---------	------

23-622	700x23C	2133
--------	---------	------

25-622	700x25C	2146
--------	---------	------

circonférence de votre roue	
-----------------------------	--

rentrer la valeur ==>

2133
------

vous pouvez modifier le nombre de dents, des plateaux ou des pignons de la roue libre, pour obtenir le développement souhaité

Mesurez-vous-même pour vous amuser.

A partir de la position souhaitée de votre chaîne sur un plateau avant et sur un pignon de roue libre

Roue avant, valve ras du sol et perpendiculaire à celui-ci, mettez un repaire

Faites un tour de manivelle complet, mettez un repaire au point de contact maxi roue avant-sol et mesurez la distance parcourue. C'est ce qu'on appelle le développement.

Les « braquets » sont la combinaison de la taille en nombres de dentures d'un de vos plateaux avant et d'un pignon de roue libre : exemple :42 x 18. Un développement de x centimètres correspond à ce braquet

Etablissez la correspondance; plus le développement est grand, plus vous aurez à forcer !

doubles plateaux	roue libre	développement en mètres	⊠	Cadence de pédalage		
				50,0	80,0	100,0
	28	2,97	0,23	8,9	14,3	17,8
	26	3,20	0,27	9,6	15,4	19,2
	24	3,47	0,69	10,4	16,6	20,8
39	20	4,16	0,46	12,5	20,0	25,0
	18	4,62	0,27	13,9	22,2	27,7
	17	4,89	0,65	14,7	23,5	29,4
	15	5,55	0,62	16,6	26,6	33,3

	18	6,16	0,36	18,5	29,6	37,0
	17	6,52	0,41	19,6	31,3	39,1
	16	6,93	0,46	20,8	33,3	41,6
52	15	7,39	0,53	22,2	35,5	44,4
	14	7,92	0,61	23,8	38,0	47,5
	13	8,53	0,71	25,6	41,0	51,2
	12	9,24		27,7	44,4	55,5

## Annexe 3 : Les formations

### CARTOGRAPHIE

#### La carte :

- Les échelles

#### Les renseignements fournis :

- Le relief (courbes de niveau)
- Les routes et classement
- L'environnement : forêt, cours d'eau, patrimoine (châteaux, châteaux-forts, églises)
- Les voies ferrées, les chemins, les campings
- Le kilométrage

**\*\* Aujourd'hui le GPS est un allié précieux pour nous aider à nous situer et/ou nous montrer le chemin quand on est perdu mais il ne remplace pas totalement notre bonne vieille carte routière**

#### Etablir son parcours :

- Rapide, au plus court, touristique ....
- Construire un itinéraire pour une sortie à vélo : choix des sites à voir et des routes y accédant

#### Mon plan devra comporter :

- Le nom des villes traversées
- La nature des routes empruntées et leur n°
- L'indication de direction à suivre (attention : « direction Rouen » ne veut pas dire qu'on passe à Rouen mais qu'on doit en emprunter la direction)
- Les kilométrages partiels et totaux
- Les sites à visiter ou de pointage
- Les possibilités de restauration ou de couchage
- Les dangers éventuels

#### **Recommandations :**

**Etre attentif à son parcours et progression (situation, arrêt, alimentation)**

## NOTIONS DE DIETETIQUE (CYCLO 2009)

**I**l est important dans notre vie de tous les jours d'avoir quelques notions de diététique pour se nourrir correctement (variété, quantité et qualité de ce que nous absorbons).

**Notre corps** est constitué principalement de beaucoup d'eau, de chair et d'os.

Au cours de notre vie, nous avons besoin de nous nourrir pour grandir, puis pour maintenir le capital acquis et ce avec un choix le plus judicieux possible en fonction de nos besoins et de l'évolution de notre âge.

**Pour grandir**, constituer notre capital osseux et musculaire, nous avons besoin :

- d'un bon équilibre entre protéines (viande, poissons, etc.), glucides (sucre, gluten, pâtes, pain...), lipides (graisses animales ou végétales)
- d'un bon apport en vitamines et minéraux, pour nous fortifier harmonieusement et nous défendre contre les nombreuses et diverses agressions. (Vit E, Vit C, Vit D, Vit A)

**Notre croissance** est globalement terminée entre 16 et 25 ans, c'est là que nous aurons emmagasiné la majeure partie de notre capital osseux et musculaire, c'est dire si notre comportement alimentaire aura eu toute son importance, car dès ce moment, nous allons grignoter ce capital.

Vous, les dames, vous avez entendu parler d'**ostéoporose**, dégénérescence de l'os, sous l'impulsion hormonale aux abords de la ménopause, si votre squelette n'a pas été très densifié par un bon apport de calcium, et de vitamine D qui en assure la fixation, vous devrez être très vigilantes pour tenter de maintenir le plus longtemps possible à un bon niveau votre densité de calcium osseux pour éviter la fameuse fracture du col du fémur ou tout autre !

Il en est de même pour l'anémie (insuffisance de globules rouges) qui procure fatigue, trouble des règles... due souvent à un manque de consommation de viandes rouges, de fer, de Vit B 12, B 15 ou acide folique.

Voilà succinctement pour les « manques » mais il y a aussi les **excès**.

Vous connaissez l'obésité, l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie (hyper = trop - hypo = pas assez) qui en dehors d'un problème hormonal sont souvent dues à une consommation abusive de sucre, de graisse, d'alcool, de tabac.

**Exemple de l'hypertension :**

Vous connaissez bien ici les soucis que nous procure le trop de calcaire dans notre eau du robinet, du petit dépôt au bouchage complet de la tuyauterie, en passant par la fatigue du chauffe-eau ou de la chaudière. Et bien pour nos artères c'est pareil, trop de graisse ou athérome qui se dépose, plus une couche de tabac rigidifient celles-ci qui ne font plus leur travail de pulsion et même pire en réduisant l'espace ou circule le sang, d'où augmentation de la pression et du travail du cœur, pareil pour les poumons.

On comprend mieux dès lors ce qu'il faudra faire et ne pas faire pour se faciliter la vie et pratiquer notre sport favori dans les meilleures conditions !

Nous avons vu très schématiquement notre corps, ou carlingue auquel il faut ajouter le moteur et »l'ordinateur « de bord pour que ça fonctionne !

Le **cerveau** ou **circule** le sang qui reçoit plein d'informations par les centres et systèmes nerveux et donne les ordres.

Le **cœur** ou « **carburateur** » qui envoie du sang neuf, riche en oxygène (respiration, poumon) vers notre cerveau et tout notre système musculaire par le biais des artères et **reçoit le sang pollué de toutes nos toxines par les veines qu'il envoie à l'épuration aux** poumons, centres d'échanges gazeux.

Vous voyez bien là tous les dégâts que peut occasionner un comportement inadapté ou un défaut de conception. Tout est lié dans cette formidable usine qu'est le corps humain et donc forcément une mauvaise utilisation sur un ou des éléments va entraîner des réactions en chaîne !

J'ajouterai aussi la « pompe annexe » sous la plante des pieds (pas plats) qui aide à la remontée du sang par les veines vers le cœur.

### **Et notre « vélo » dans tout ça ?**

J'ai parlé tout à l'heure **de moteur, de chaudière**, et bien, c'est exactement ça !

Il faudra donc alimenter plus ou moins la chaudière en fonction de notre activité, de notre âge, de notre environnement.

Si j'ai un travail tranquille de bureau, mes muscles ne vont pas fonctionner intensément, donc ma consommation d'énergie va être raisonnable, mon alimentation devra y ressembler.

Par contre, si j'ai entrepris un travail de terrassement ou si je vais escalader des cols avec mon vélo, je vais solliciter énormément mes muscles et donc je dois leur apporter à manger en conséquence, à la fois le jour même mais aussi avoir prévu.

Quand je demande beaucoup d'efforts à mes muscles, je consomme beaucoup de calories composées essentiellement de glucides « sucres », de protéines et un tout petit peu de lipides « graisses ».

L'avant-veille et la veille, il sera raisonnable d'avoir un peu modifié son menu pour ne pas risquer la « fringale » qui n'est autre qu'une « panne de carburant » avec pour conséquence le ralentissement de toute l'activité musculaire, sensation d'extrême fatigue pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance.

Un adulte, pour se lever, se coucher, se doucher, se déplacer plus quelques menus travaux, a besoin environ de 2 000 calories pour une femme et 2 400 calories pour un homme. Tous les êtres ne fonctionnent pas exactement de la même manière. Un « ado » a besoin de 3 000 à 3 400 calories pour assurer sa croissance.

En **cyclotourisme**, la dépense est d'environ 200 calories par heure pour une vitesse moyenne de 20 Km/h, mais si on accélère l'allure et, en fonction de la météo et des difficultés, on pourra dépenser jusqu'à 400 ou 500 calories, voire plus par heure. Il faudra donc avoir un apport sensiblement équivalent.

## **LES NUTRIMENTS**

**A) Les glucides** fournissent **4** calories par gramme et sont de deux sortes :

- Sucrés dits « rapides » (miel, confiture, sucre, confiserie, fruits frais ou secs).
- Non sucrés dits « lents » (riz, pâtes alimentaires, pommes de terre, céréales, légumes secs tels que lentilles ou haricots blancs).

Ils ont des délais d'absorption courts utilisés en permanence par le cerveau, les muscles et les globules rouges ou sont mis en réserve dans les muscles (400) et le foie (100) chez un sujet bien entraîné en endurance. Par contre une surconsommation de sucre entraînent les fameux « triglycérides et bourrelets gras », prise de poids, diabète et pour les lents : ballonnements, gaz, crise de colites ...

**B) Les lipides** = graisses = **9** calories par gramme.

Une personne de 70 kg possède environ 10 kg de graisse sous la peau soit 90 000 calories !  
Ils sont dans le beurre, le lait, les œufs, les viandes et poissons, les fruits secs (cacahuètes, noix, amandes noisettes)

D'origine animale ce sont les acides gras saturés et les autres insaturés. Les seconds se déposent moins dans nos artères et provoquent moins d'angine de poitrine et infarctus !

Les lipides sont assimilés lentement (plus de 8 heures) donc déconseillés en quantité avant des efforts importants (sensation de lourdeur, digestion difficile !)

C) **Les protéines** ou protides participent à la croissance, au renouvellement des tissus et luttent contre les infections.

1 gramme de protéine = 4 calories

- Elles sont animales dans les viandes, poissons, fromages, œufs, lait.
- Elles sont végétales dans les céréales, pâtes, légumes secs, pommes de terre, riz, soja.

Leur surconsommation entraîne comme les lipides : angine de poitrine, infarctus, dépôt dans artères, acide urique et urée (goutte).

Nous voyons donc qu'il faudra trouver un juste équilibre entre le nécessaire et la surconsommation.

**La règle est de :**

- 55 à 60 % de glucides dont 10 % de sucres rapides car sans présence de Vit B1 nécessaire à leur assimilation
- 30 % de lipides dont 10 % d'origine végétale pour acides gras saturés et insaturés
- 10 à 15 % de protéines dont 60 % d'origine animale.

Elaborée par Albert François CREFF (nutritionniste français), la règle du **421 GPL** nous donne les clefs de l'équilibre alimentaire : tout repas doit comporter **4** portions de **G**lucide – **2** portions de **P**rotide – **1** portion de **L**ipide.

## Exemples

Exemple de petit déjeuner (matin)				
ALIMENTS	FAMILLES	G	P	L
Jus de fruits	Crudité	1		
Pain	Féculent/Farineux	1		
Beurre	Graisse animale			½
Jambon blanc	Protéine avec fer		1	
Compote/Confiture	Cuidité/ Produit sucré	1		
Lait/Yaourt	Protéine avec calcium		1	
1 ou 2 morceaux de sucre	Produit sucré	1		
Margarine à tartiner	Corps gras végétal			½
<b>Repas équilibré</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
+ Apport en eau (thé ou café)				

Exemple de déjeuner (midi)				
ALIMENTS	FAMILLES	G	P	L
Carottes râpées	Crudité	1		
Huile d'olive	Graisse végétale			½
Pain	Féculent/Farineux	1		
Foie de veau	Protéine sans calcium		1	
Jardinière de légumes	Cuidité	1		
Beurre	Graisse animale			½
Crème brûlée	Protéine avec calcium		1	
Sucre roux	Produit sucré	1		
<b>Repas équilibré</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
+ Apport en eau (plate de préférence)				



## Les vitamines

Si on a une alimentation équilibrée, il n'est pas nécessaire d'en rajouter sauf dénutrition, maladie, fatigue ou pratique sportive assidue.

Pour notre pratique, nous avons le plus besoin de vitamines **B ET C**

**La vitamine C** (besoin jour = 50 à 200 mg + chez l'adolescent, la femme enceinte, le sportif, les fumeurs) renforce l'organisme, lutte contre les maladies, stimule la croissance des tissus, intervient dans la dégradation des protéines et du fer.

Origine : fruits et légumes comme kiwi orange, pamplemousse, chou, brocolis, poivron, pommes de terre, persil et ciboulette.

**La vitamine B1** joue un rôle dans la dégradation des sucres, facilite l'élimination de l'acide lactique (excès = Crampes).

**La vitamine B2** (viandes, poissons, produits laitiers) intervient dans la dégradation des lipides, glucides, protides.

**La vitamine B3 ou PP** : idem mais a en plus un effet dilatateur (céréales, viandes, poissons, lait).

**La vitamine B5** (céréales, jaune d'œuf, viande, levure de bière) idem B2 + synthèse hémoglobine.

**La vitamine B6** contribue à la formation des globules rouges et dans le fonctionnement du système nerveux. Défatigante, détoxiquante, elle favorise l'absorption du magnésium (céréales, levures, foie jaune d'œuf).

**La vitamine H ou B15** : c'est la vitamine des cheveux et des ongles (abats, levure de bière, jaune d'œuf, lait, chocolat, légumes frais et secs).

**La vitamine B9 ou acide folique** : elle intervient dans la fabrication des globules rouges (asperges légumes verts, viande et œufs).

**La vitamine B12** : c'est la vitamine de l'anémie et de la fatigue (foie cœur, poissons, produits laitiers et œufs).

**La vitamine A** : c'est la vitamine de la vue et de la peau (huile de foie de morue, foie, lait, beurre, œufs, mûres, myrtilles, carottes).

**La vitamine D** : c'est la vitamine des os, de la formation des dents et de la croissance (huile de foie de poissons, jaune d'œuf, fromage). Elle est synthétisée sous l'effet du soleil.

**La vitamine E** : c'est la vitamine de l'antivieillessement (germes de céréales, huiles, légumes verts, viandes, œufs, beurre).

**La vitamine K** : c'est la vitamine anti-hémorragie (légumes verts, choux, carottes, pommes de terre, fraises, viandes, tomates, lait et œufs).

### Ne pas oublier les oligo-éléments :

- **Le magnésium** agit sur les muscles et le système nerveux
- **Le sodium** présent dans la plupart des aliments. Besoin de 3 à 5 gr par jour, si forte transpiration une partie éliminée par la sueur : on peut compenser
- **Le calcium**, croissance os, contraction musculaire : on doit en consommer suffisamment (lait et dérivés)
- **Le potassium** : contraction musculaire, le manque se manifeste par hypotonie musculaire, crampes, fatigue (fruits secs, bananes, avocats, haricots)

- **Le fer** (foie, jaune d'œuf, céréales)
- **Le fluor** (caries dentaires) (viandes œufs, légumes)
- **Le cobalt** (hémoglobine), soufre, cuivre, l'iode, le zinc, le manganèse
- **La L-Carnitine** améliorerait les performances lors de la pratique des sports d'endurance

#### L'eau :

On urine en moyenne 1 litre et un peu plus par jour. Lorsque l'on transpire, le volume rejeté diminue et les urines deviennent foncées, signe de déshydratation.

Pertes hydriques (en litres par jour)		
	Pertes moyennes	Pertes maxi
<b>Urines</b>	1	2
<b>Selles</b>	0,2	Jusqu'à 2 si diarrhée
<b>Air expiré</b>	0,5	A l'effort jusqu'à 2
<b>Transpiration</b>	0,5 à 1	Jusqu'à 10
<b>TOTAL</b>	<b>2,2 à 2,7</b>	<b>De 10 à 12</b>

Alors à la vue de ce tableau, on comprend mieux quelles doivent être nos réactions :

- Sortie normale, temps sec, température modérée, dénivelé faible, vitesse peu élevée : J'ai transpiré, j'ai expiré, j'ai fait un arrêt pipi → je devrai au moins avoir bu mon ½ litre pour compenser ce que j'ai perdu.
- Il pleut et dès le début j'ai mis mon imperméable ; dessous, je suis trempé de sueur, j'ai fait un arrêt → je devrai aussi avoir bu mon bidon.
- Il fait beau, le vent souffle, j'ai l'impression d'être au sec, toute ma transpiration s'est évaporée → je devrai aussi avoir bu mon bidon voire plus.
- IL fait très chaud, je dégouline de sueur, je n'ai pas éprouvé le besoin de m'arrêter malgré les boissons prises au ravitaillement : **danger** ! Je me déshydrate, je dois boire souvent en petites quantités et compenser une partie de ce que je suis en train de perdre.
- De même si je suis en montagne, sous la pluie avec mon imper, là je perds bien autant sans m'en rendre compte, jusqu'à 2 litres par heure → Je dois me forcer à boire !

C'est ce qui explique les pertes de poids lors d'une journée de vélo difficile en partie compensée par ce qu'on a bu au cours de la journée, le reste sera compensé ultérieurement.

#### **Transpiration = régulation thermique du corps.**

#### **Travail = chaleur (échauffement, rougeurs).**

L'évaporation de l'eau refroidit le corps. Si on est revêtu d'un imperméable, il n'y a plus d'évaporation, donc le corps continu à s'échauffer et à transpirer. Cela peut entraîner rapidement une déshydratation.

Attention : il semblerait que plus vous êtes entraîné, plus vous transpirez, donc moins d'échauffement du corps si ventilé, par contre meilleure sauvegarde des sels minéraux.

#### **Déshydratation = limitation des capacités pouvant atteindre jusqu'à 40%, crampes, mauvais fonctionnement rénal, accumulation et concentration des toxines.**

Je dois apporter 1 ml d'eau par calorie consommée mais j'en trouve aussi dans ce que je mange : salade, fruits, viande, légumes soit environ 50%.

L'eau minérale gazeuse est recommandée après l'effort, sinon l'eau plate aromatisée de jus de fruit que l'on pourra diluer en fonction de la chaleur.

**Concentration idéale en sucre 20 gr (4 morceaux) pour un litre s'il fait chaud et jusqu'à 4 fois cette dose s'il fait froid à emporter avec un bidon d'eau plate pour alterner la consommation ou diluer le sucre surtout pour les longues distances + chaleur.**

**Les boissons conseillées :** le lait, les jus de fruits, les boissons rafraichissantes sans alcool (café et thé avec modération), les potages et les bouillons de légumes.

**Les repas :**

• Le petit déjeuner doit apporter le  $\frac{1}{4}$  **de la consommation journalière** et plus si la journée est difficile avec une incertitude sur le repas de midi.

Il sera composé : de pain avec beurre, confiture ou miel, tranche de jambon ou œuf, céréales, yaourt, jus de fruit, café ou thé.

• La veille on aura absorbé des sucres lents (pates, riz, pommes de terre).

\* Choix des viandes veille ou jour de randonnée : Préférer les viandes blanches aux viandes rouges, (moins de toxines)

Après la randonnée, plus la collation est rapprochée de l'heure d'arrivée, mieux c'est pour la recharge de l'organisme.

**Pendant la randonnée, ne pas oublier de :**

- Boire (petites gorgées, souvent)
- S'alimenter régulièrement (toutes les heures, un peu) avec fruits secs, barres de céréales, pates d'amandes ou de fruits, riz au lait, gâteau de semoule.

**Après la randonnée : Une douche pour réhydrater - des étirements pour décontracter les muscles et faciliter la récupération - de l'arnica si contractures.**

## Annexe 4 : Fiche de contrôle technique

Utilisateur	
Date du contrôle.....	.....
Nom et Prénom .....	.....
Adresse .....	.....
.....	.....
.....	.....
Type de 2 roues : Route <input type="checkbox"/>	
	VTT <input type="checkbox"/>

### 1. Général

	bon	mauvais	moyen
Etat général d'entretien .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2. Cadre

	bon	mauvais	moyen
Etat apparent du cadre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Freinage

	bon	mauvais
Poignées (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mâchoire (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Câble .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gaine .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patins (montage) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patins (état) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 4. Direction

	bon	mauvais
Etat (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réglage .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 5. Transmission

	bon	mauvais	moyen
Manette de dérailleur (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Câble de dérailleur .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dérailleur AV .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dérailleur AR .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etat de la chaîne .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Plateau AV .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Roue libre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etat des manivelles .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etat des pédales .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pédalier (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etat apparent .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 6. Roues

	bon	mauvais	moyen
Serrage des rayons (voilage) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Moyeux .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etat apparent .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 7. Pneumatiques

	bon	mauvais	moyen
Montage .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gonflage .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etat apparent .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 8. Signalisation

	bon	mauvais	absent
Eclairage AV .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eclairage AR .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fixation éclairage AV .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fixation éclairage AR .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Catadioptré .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Défecteurs latéraux .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Défecteurs de pédales .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avertisseur sonore .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 9. Accessoires

	présent	absent
Garde boue .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porte Bidon .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pompe .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Petit nécessaire de réparation .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	bon	mauvais
Garde boue (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porte bidon (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pompe (fixation) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 10. Commentaires du vérificateur

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---