





## Sommaire

1. PRESENTATION DU CLUB .....	3
Le mot du président.....	3
Comment contacter le VCC ? .....	4
Horaires des entraînements .....	4
Comment se rendre au VCC ? .....	5
Le VCC en quelques mots .....	6
Palmarès du VCC .....	7
Le VCC en quelques clichés !.....	8
Composition du bureau directeur 2014.....	10
Organigramme du club.....	11
2. L'ECOLE DE VELO DU VCC .....	12
Les différentes catégories de coureurs .....	13
L'équipement minimum nécessaire au cycliste.....	14
Le vélo en quelques mots.....	15
Mon vélo de route est-il adapté à ma taille et bien réglé ? .....	16
Un peu de vocabulaire.....	17
Aborder la compétition... ..	18
Tableau des développements autorisés (09/2012) .....	19
Comment contrôler son développement ?.....	20
Quelques exemples d'épreuves d'adresse .....	21
L'école de vélo en plein exercice... ..	23
L'alimentation et quelques notions de diététique .....	24
Spécimen de prêt de vélo .....	25
3. LES FICHES MEMOS .....	26
L'accueil du VCC - infos pratiques .....	26
L'équipement nécessaire pour m'entraîner au VCC .....	27
Je prépare ma course.....	28
Comment se déroule une journée de course « type » .....	29
4. CALENDRIER 2014 DES PRINCIPALES COURSES DU LOIRET (ECOLE DE VELO) .....	30
5. LES DIX COMMANDEMENTS DU VCC .....	31
6. NOS SPONSORS .....	32
7. MES NOTES .....	34

## 1. PRESENTATION DU CLUB

### Le mot du président

*A tous les membres du Vélo Club et à ceux qui viennent de nous rejoindre, je souhaite que le meilleur accueil vous soit réservé. Pour cela le Livret d'Accueil du VCC est à votre disposition.*

*Il a pour but de vous guider dès votre arrivée au Club, quelque soit la pratique du vélo que vous envisagez : Loisir ou Compétition.*

*Le Livret d'Accueil du VCC contient de précieuses informations.*

*Il se doit de répondre aux questions que tous néophytes peuvent se poser, mais il est bien évident que le Livret d'Accueil du VCC n'évoque que le B.A - BA de la pratique du cyclisme.*

*Il définit les règles de conduite pour chacun des membres du VCC, des Pré-licenciés aux Seniors, ainsi qu'aux parents et il définit également comment aborder le cyclisme et se faire plaisir, sans pour autant se perdre avec la réglementation et la technique. Pour certaines questions il sera impératif de se rapprocher de son responsable direct qui est chargé de l'encadrement et qui est à même de répondre aux questions ou simplement vous procurer les informations.*

*Le Livret d'Accueil du VCC fait partie de la structure de communication que le VCC souhaite mettre en place au cours de la saison 2014.*

*Le Livret d'Accueil va évoluer au fil du temps de par vos demandes et vos questions. Aussi je compte sur votre attachement au VCC pour permettre le suivi de la communication au sein du club. Pour ma part, je veillerai aux respects des règles établies qui figurent dans ce Livret.*

*Dans toute organisation il y a des règles et des devoirs, il appartient à chacun d'entre nous de les respecter.*

*En vous souhaitant bonne lecture.*

*Christian Passigny.*



## Comment contacter le VCC ?

### VC CASTELNEUVIEN (Bureau) :

2 ter Boulevard de la République  
45110 Châteauneuf sur Loire

Mobile du président Christian PASSIGNY : 06.37.41.35.03

Mobile du vice-président Jérémy BEDU : 06.81.81.89.10

Tél : 02.38.61.00.43

Mail : VELOCLUBCASTELNEUVIEN45@orange.fr

Site internet : <http://vccastelneuvien.e-monsite.com>

### Site VTT de la Nouette (pour les entraînements) :

Rue de la Poterie

45110 Châteauneuf sur Loire



## Horaires des entraînements

Le samedi de 14h30 => 16h30 (entraînement principal).

Le mercredi de 14h30 => 16h30 (entraînement facultatif mais néanmoins conseillé en fonction de la disponibilité des enfants et de leur catégorie).





### Le VCC en quelques mots

Le Vélo Club Castelneuvien est un club familial qui a vu le jour en 1950, ce qui en fait un des plus vieux club du Loiret.

Le VCC comptait 68 licenciés en 2013.

Son président et ses membres vous proposent de vous initier ou de vous perfectionner en toute simplicité dans cette discipline passionnante.

Pour cela nous mettons à votre disposition (sous forme de prêt) différents types de vélos (route / VTT).

Voici quelques exemples d'activités dispensées par le VCC :

- Epreuve d'adresse (quilles, jeux...)
- Epreuve de route (régularité...)
- Epreuve de cyclo-cross (sur la terre)
- Mini-sprints...

L'accueil des enfants (à partir de 4 ans) se fera le samedi de 14h30 à 16h30, y compris pendant les vacances scolaires.

Le club propose pour ceux qui le souhaitent des sorties loisir.

Le VCC possède un terrain VTT clos de 37000 m<sup>2</sup> (lieu de RDV des licenciés pour les entraînements) où vous trouverez un bâtiment atelier et un local à vélos.

Le VCC vous proposera son nouvel ensemble pour cycliste (cuissard court et veste) aux couleurs du club moyennant une petite participation financière.

Ponctuellement le VCC organise des journées découverte de la piste en collaboration avec la ville de St Denis de l'hôtel.

Nous nous rassemblons également pour les évènements qui touchent le monde du vélo comme le Paris-Nice, le Tour de France... ou tout simplement à l'occasion des bourses d'échanges, des portes ouvertes du Club, des Loto et bien sûr pour passer des moments de convivialité autour d'une grillade par exemple !

Le Vélo Club Castelneuvien participe régulièrement à diverses animations (Téléthon 2013, sorties pour les centres d'accueil de jeunes, centres aérés, écoles...).

**Le VCC accueille donc tous les profils de cyclistes que vous soyez novices, débutants ou expérimentés !**

## Palmarès du VCC

### Marion SICOT

Marion est arrivée au VCC en 2002 dans la catégorie benjamin.

Au cours de l'année 2009 / 2010 elle est devenue membre de l'équipe de France junior !



Après avoir intégré l'équipe professionnelle de Dijon en 2013, Marion fait désormais partie de l'équipe Région Centre. Marion est sélectionnée en équipe de France pour 2014 !

Grand Prix Féminin de Chambéry (mars 2014), Marion se hisse à la 3<sup>ème</sup> place sur 97 participants !!!



Le VCC en quelques clichés !



Remise des prix lors du Championnat Départemental de La Selle Sur Le Bied.  
Le VCC termine 5/12 et se sélectionne pour le Championnat Régional ! (juin 2013)



Remise des prix lors du Championnat Régional à Mainvilliers (28)  
Le VCC terminera 14/21 ! (septembre 2013)



Participation du VC Castelneuvien au Téléthon 2013 à l'Espace Florian.  
Les cyclistes ont parcouru 877kms ! (décembre 2013)



Entraînement de l'école de vélo du VCC (janvier 2014)



**Composition du bureau directeur 2014**

Président d'honneur : M. Pierre FONTENOY

Président d'honneur : M. Gilbert LEBLANC

Membre d'honneur : Mme Annie PASSIGNY

Membre d'honneur : Mme Brigitte PELLE

Membre d'honneur : M. Régis PLISSON

Président :

M. Christian PASSIGNY

Vice Président :

M. Jérémy BEDU

Vice Président :

M. Bernard BEAUDIN

Secrétaire :

Mme Marie-France GUEGUIN

Trésorière :

Mme Annie PASSIGNY

Vérificateur aux comptes :

Mme Jacqueline GUILLOT

Membre correspondant :

Mme Emilie GAUDIN

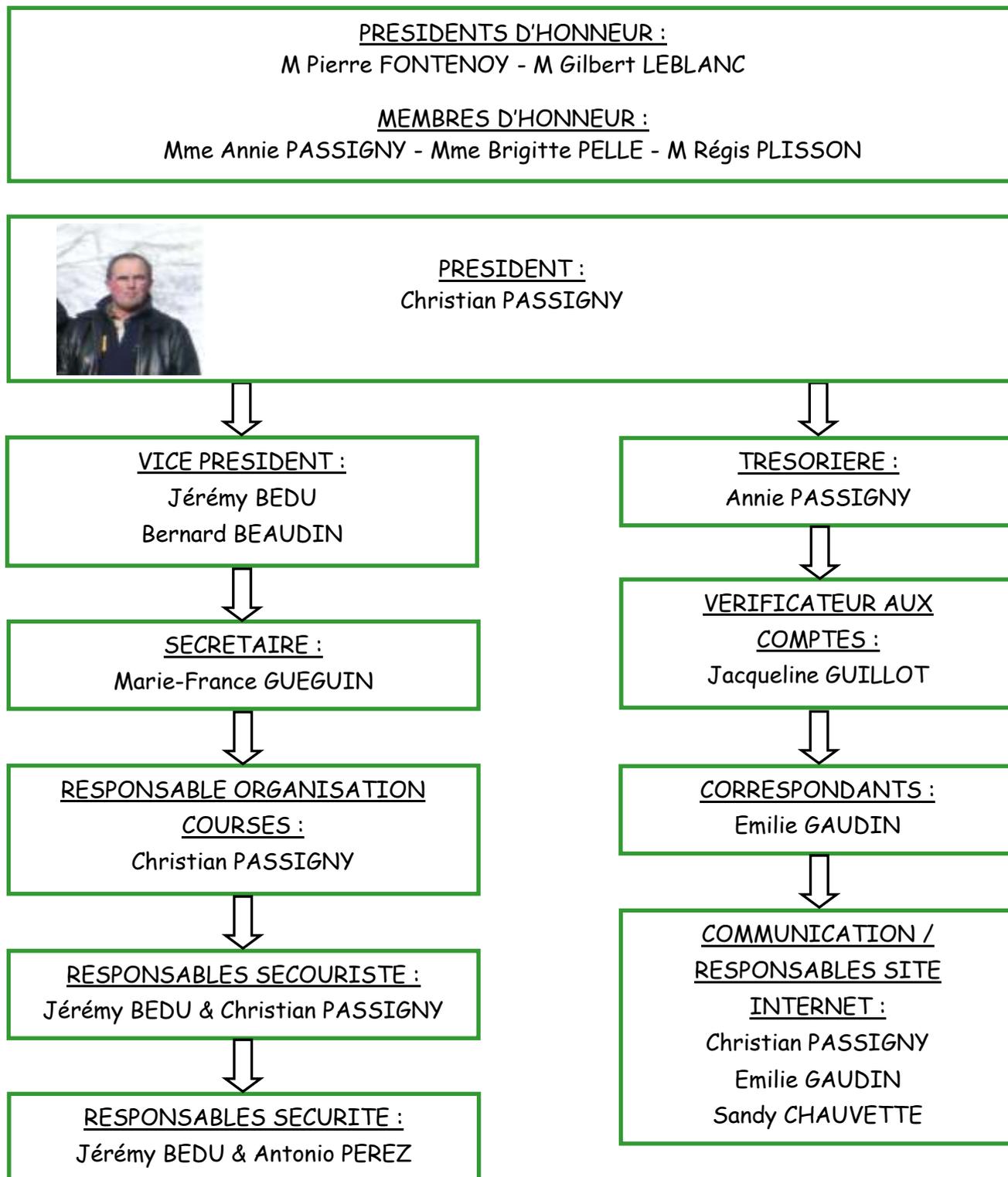
Responsable sécurité :

M. Jérémy BEDU

Communication :

M. Christian PASSIGNY

## Organigramme du club





## 2. L'ECOLE DE VELO DU VCC

Responsable Ecole de Vélo :  
Sébastien PELLE (BF2)  
Marion SICOT (Référent)

Responsables Ecole de Vélo  
des Pré-Licenciés, Poussins,  
Pupilles et Benjamins :  
Sébastien PELLE  
Jean-Philippe LEBRUN  
Daniel DELUBRIAC  
Nadine DELUBRIAC

Responsable Féminine :  
Marion SICOT

Responsables Ecole de Vélo des  
Minimes et Cadets :  
Daniel DELUBRIAC  
Pascal MERLET

Responsables des matériels :  
Christian PASSIGNY  
Jérémy BEDU

Encadrements :  
Jérémy BEDU  
Emilie GAUDIN  
Jean-Noël HOARAU  
Pascal MERLET

Cadres Techniques :  
Sébastien PELLE (BF2)  
Régis PLISSON (BF1)

Animateur Ecole de cyclisme :  
Christian PASSIGNY

Commissaires arbitres régional  
routes et VTT :  
Christian PASSIGNY

## Les différentes catégories de coureurs

Pré-licenciés	à partir de 4 ans jusqu'à 6 ans
Poussins 1	7 ans (né en 2007)
Poussins 2	8 ans (né en 2006)
Pupilles 1	9 ans (né en 2005)
Pupilles 2	10 ans (né en 2004)
Benjamins 1	11 ans (né en 2003)
Benjamins 2	12 ans (né en 2002)
Minimes 1	13 ans (né en 2001)
Minimes 2	14 ans (né en 2000)
Cadets 1	15 ans (né en 1999)
Cadets 2	16 ans (né en 1998)
Loisir Départemental :	19 ans et plus
Loisir Cyclo sportive :	19 ans et plus
Loisir Pass'port Nature	4 ans et plus (pas de compétition)

C'est la date anniversaire dans l'année en cours qui est retenue pour définir la catégorie des coureurs.

A chaque catégorie correspond une licence. Elle vous sera remise par le club, après une visite médicale obligatoire attestant de la non contre indication de la pratique du sport cyclisme



## L'équipement minimum nécessaire au cycliste

**IMPORTANT** : La pratique du vélo de route se fait sur la voie publique que nous partageons avec d'autres usagers. Il est donc impératif de respecter les règles du code de la route.

- Un casque à la bonne taille et en bon état.

**A vélo, le port du casque  
c'est pas obligatoire,  
c'est VITAL.**

**3 cyclistes sur 4** qui décèdent, lors d'un accident de vélo, succombent à un traumatisme crânien. Le port du casque est donc indispensable. Il réduit de **80 %** la gravité des traumatismes crâniens.

Pour cela il faut choisir un casque rigide, léger, ventilé, confortable et qui absorbe les chocs. **Il doit être adapté à la morphologie de la tête du cycliste et doit impérativement correspondre aux normes de sécurité européenne (NF, CE).**

Photo casque vue intérieure

Les coussinets permettent d'adapter le casque à la tête du cycliste.

**Comment mettre son casque ?**

**NON**

**NON**

**OUI**

Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.

**OUI**

**NON**

Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

**Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.**

- Des gants longs ou courts en fonction de la température.
- Une paire de baskets (pour débuter c'est suffisant). Attention aux lacets qui se prennent dans la chaîne !
- Un maillot du club en bon état.
- Et évidemment un vélo en bon état (freins, gonflage des pneus, graissage...)

## Le vélo en quelques mots...



Les différents types de valves :



Schrader



Presta



Dunlop

## Mon vélo de route est-il adapté à ma taille et bien réglé ?

Hauteur du cadre (distance entre l'axe du pédalier et le sommet du tube de selle) :

Mesure de l'entre jambe x 0,66.

Taille des roues :

- entre 6 et 7 ans : 500mm
- entre 7 et 8 ans : 600mm
- entre 8 et 11 ans : 650mm (ou 700mm)

Hauteur de selle :

C'est la distance (en cm) entre l'axe du pédalier et le haut de la selle. Elle s'obtient en multipliant la longueur de l'entre jambe par 0,885, ou bien plus simplement assis sur la selle, le talon sur la pédale, la jambe doit-être presque tendue.

En résumé : lors du pédalage le cycliste doit très légèrement se déhancher.

Position de la selle :

Elle doit-être de niveau ou très légèrement inclinée vers l'arrière.

Largeur du cintre :

Pour faciliter la respiration, elle doit correspondre à la largeur des épaules du coureur (mesure prise à la hauteur des clavicules).

Distance selle - cintre :

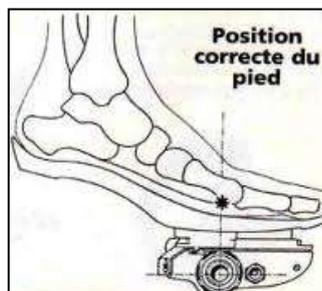
Les mains dans le creux du cintre, en pédalant en arrière, les genoux viennent effleurer les coudes, ou bien le coude en contact avec le devant de la selle, la main à plat en direction du guidon, les bouts des doigts doivent effleurer le cintre.

Poste de pilotage :

Le cintre doit-être plus bas que la selle (de 2 à 5 cm).

Les cales automatiques :

Afin d'avoir le maximum d'efficacité, elles doivent être réglées de la façon suivante :



**En résumé de ces quelques règles de base, le meilleur des réglages est celui qui, après quelques heures passées sur le vélo, ne vous procurera aucune douleur !**

## Un peu de vocabulaire...

### Le braquet :

C'est le rapport de démultiplication entre le plateau et le pignon (par ex : un plateau de 42 dents associé à un pignon de 16 correspond un braquet de « 42/16 »).

Ce braquet est réglementaire pour les catégories de Pré-licenciés à Benjamins car il donne un développement de 5,6m (pour un vélo équipé de roues de 700).

### Les cales automatiques :

Elles permettent au cycliste d'avoir un pédalage plus efficace. Pour les enfants elles peuvent tout à fait être remplacées par des cale-pieds conventionnels (qui eux sont obligatoires pour les courses).

### La cassette :

Nom donné à l'ensemble des pignons situés sur la roue arrière.

### Le développement :

C'est la distance parcourue en centimètres pour un tour de pédalier (en fonction du braquet utilisé).

Cette distance est réglementée en compétition (voir tableau page 19).

### La guidoline :

C'est le ruban enroulé autour du cintre pour avoir la meilleure préhension possible de celui-ci.

### La pression des pneus :

Un VTT (utilisation sur terrain accidenté et boueux) sera gonflé à  $\approx 2,5$  bars.

Un vélo de route sera gonflé entre 5 et 8 bars (en fonction du type de pneu et du poids du cycliste).

Pour rappel : 1 bar = 15 PSI



## Aborder la compétition...

Voici quelques points élémentaires pour prendre le départ d'une course :

- Quelque soit la catégorie courue :

- ✓ Avoir sa licence de l'année en cours.
- ✓ Avoir des cale-pieds avec courroies ou système de blocage automatique des pieds (voir photos ci-dessous) est obligatoire (pour les poussins les  $\frac{1}{2}$  cales pieds sont tolérés).
- ✓ Le casque et les gants sont obligatoires.
- ✓ Ne pas oublier de venir avec 4 épingles à nourrices pour fixer le dossard sur le maillot.
- ✓ Vérifier que les extrémités du guidon (voir photos ci-dessous) et potence soient toujours bouchées.
- ✓ Vérifier que le développement correspond à votre catégorie. Reportez vous au tableau page 19 et à la méthode de contrôle du développement page 20.

- Ecole de vélo (Pré-licenciés, Poussins, Pupilles et Benjamins) :

- ✓ Les bidons sont interdits pendant la durée de l'épreuve.
- ✓ Les prises de boissons sont fortement conseillées avant le départ et après l'arrivée et ce, en dehors des épreuves.

- Minimes :

- ✓ Les bidons sont autorisés pendant la durée de l'épreuve.

Pour toute question de règlementaire vous adresser à votre responsable de catégorie.



## Tableau des développements autorisés (09/2012)

Tableau des développements pour des roues de 680 ou de 700.

DEVELOPPEMENTS MAXIMUM AUTORISES			
Catégories	Route	Epreuves	Piste
Pré-licenciés	560	Ecole de cyclisme	
Poussins	560	Ecole de cyclisme	
Pupilles	560	Ecole de cyclisme	
Benjamins	560	Ecole de cyclisme	
Minimes garçons	701	Dans toutes les épreuves	671
Minimes filles	701	Dans les épreuves minimes filles seules	671
	762	Dans les épreuves cadettes	701
	701	Dans les épreuves minimes garçons	671
	701	Ecole de cyclisme	671
Cadets	762	Dans toutes les épreuves	701
Cadettes	762	Dans les épreuves cadettes seules	701
	762	Dans les épreuves cadets	701
	701	Dans les épreuves minimes filles	671
	701	Dans les épreuves minimes garçons	671
Juniors hommes	793	Dans les épreuves juniors hommes seuls	Libre
	Libre	Dans les épreuves de 17 ans et plus	Libre
Juniors dames	793	Dans les épreuves juniors dames seules	Libre
	762	Dans les épreuves cadets	701
	Libre	Dans les épreuves de 17 ans et plus	Libre
	793	Dans les épreuves juniors hommes	Libre

Les valeurs sont exprimées en cm.

## Comment contrôler son développement ?



- Placer la chaîne sur le petit pignon et le grand plateau (le plus grand développement possible).
- Positionner le vélo dans un rail (par exemple) ou tracer au préalable une ligne droite sur le sol.
- Départ pédale en bas.

- Reculer le vélo jusqu'à ce que la pédale se retrouve à sa position de départ (un tour complet).
- Résultat : pour les catégories Pré-licenciés, Poussins, Pupilles et Benjamins, la distance max parcourue par le vélo ne doit pas dépasser 5,60m.

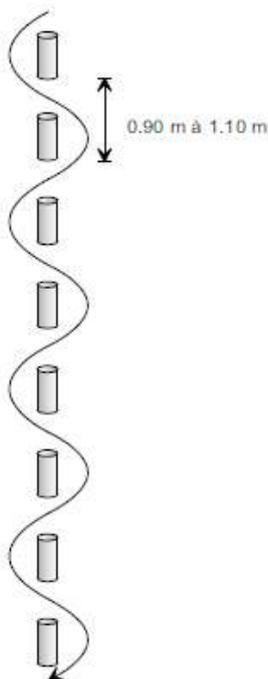


## Quelques exemples d'épreuves d'adresse

### LES SLALOMS

Jeu N° 4

#### SLALOM SIMPLE

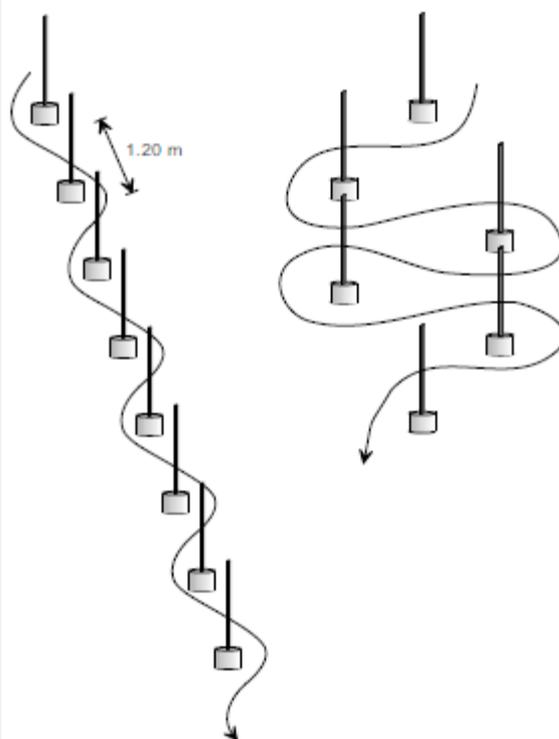


#### Pénalités

Chaque quille tombée, évitée ou mal passée	5 s
Pied à terre ou chute	5 s
Si l'entrée du slalom est donnée, erreur de fléchage	10 s
Tout le jeu évité	30 s
6 fautes maximum soit 30 s	

Jeu N° 9

#### SLALOM - PIQUETS



### LES FREINAGES

Jeu N° 38

#### Pénalités

2 barres tombées	5 s
Jeu renversé	5 s
Pied à terre avant la chute de la barre	5 s
Chute	5 s
Tout le jeu évité	30 s

#### BARRE TOMBEE

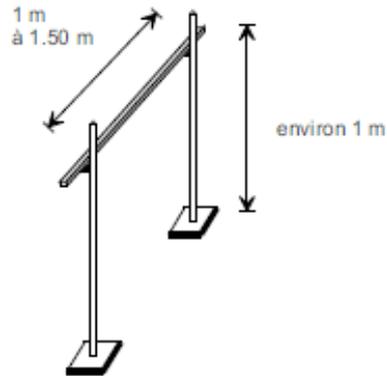


Epreuve : Faire tomber la barre A avec la roue avant sans faire tomber la barre B.

## LES PASSAGES SOUS OBSTACLE

Jeu N° 34

### PASSAGE SOUS BARRE



### Pénalités

Barre tombée	5 s
Pied à terre ou chute	5 s
Jeu évité	30 s



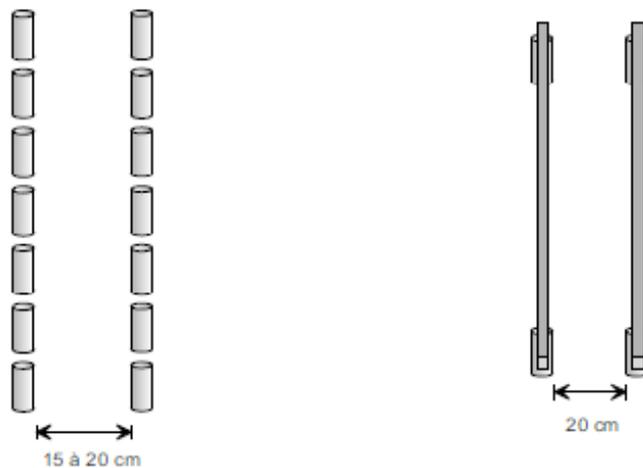
## ROULER DROIT

Jeu N° 2

### Pénalités

Liteau ou quille tombée (une ou plusieurs)	5 s
Pied à terre ou chute	5 s
Tout le jeu évité ou "saboté"	30 s

### PASSAGE ETROIT



## L'école de vélo en plein exercice...





## L'alimentation et quelques notions de diététique

### **Consommer un petit déjeuner équilibré :**

- un fruit,
- un produit laitier,
- des céréales sous diverses formes,
- une boisson chaude.

### **Manger davantage de fruits et légumes :**

5 portions quotidiennes de fruits et légumes (par ex : un bol de compote ou de salade de fruits, un bol de soupe, une petite assiette de crudités, une assiette de légumes, une pomme, une poire ou une orange, une banane, un demi-pamplemousse, une portion de melon...).

### **Bien se ravitailler en cours d'effort :**

- eau,
- sucre,
- minéraux,
- vitamines.

**Respecter les délais de digestion 3 heures après le repas.**

### **Diversifier les sources de féculents :**

Comme par exemple les lentilles, pois chiches, riz complet, avoine, orge...

### **Boire de l'eau :**

- seul liquide indispensable... environ 1,5 l par jour.
- à l'effort, 0,5 l de boisson par heure d'effort.

### **Diversifier les sources de protéines :**

Alternance de viande rouge, avec volailles, œufs et poisson frais.

### Spécimen de prêt de vélo

Je soussigné M. ou Mme .....

Certifie avoir pris possession le .....

D'un vélo de route en parfait état de compétition n°.....

Je m'engage à maintenir le vélo prêté en parfait état de compétition (entretien courant, câbles de frein, dérailleur, pneus, chambre à air, etc.) à mes frais.

Fait à ....., le..... Lu et Approuvé

Le Président

Le coureur

Les Parents

Par contre si je venais à quitter le VCC pendant cette période, je m'engage à restituer cet équipement en bon état, au plus tard fin novembre de l'année de mon départ (fin de la période de mutation).

Pour tout renseignement complémentaire, contacter M. Christian PASSIGNY  
06.37.41.35.03 ou M. Jérémy BEDU 06.81.81.89.10.

Fait à ....., le ..... Lu et Approuvé

Le Président

Le coureur

Les Parents

**Toute demande est à faire au Président ou aux responsables de l'école de vélo.**



### 3. LES FICHES MEMOS

#### L'accueil du VCC - infos pratiques

##### L'accueil du VCC - infos pratiques

Le VCC accueille les licenciés le samedi de 14h30 à 16h30 (entraînement indispensable) et le mercredi de 14h30 à 16h30 (suivant les dispositions des parents et la catégorie des enfants).

De janvier à septembre : entraînement route avec quelques entraînements VTT / cyclo-cross au programme qui seront annoncés. Bien sûr, prenez vos vacances d'été !

D'octobre à décembre : entraînement cyclo-cross / VTT avec une coupure fin décembre (tout cela est fonction de la condition physique des enfants).

INFOS : pas d'entraînements ni d'accueil au terrain de VTT sous la neige et sous la pluie. Entraînements par pluie fine selon votre choix (l'accueil sera présent). Pas d'entraînements en cas de forte chaleur (> 32°C à l'ombre) et de faibles températures (< 3°C) ! Un e-mail sera envoyé en cas d'annulation d'entraînement pour cause météo.

Différents programmes seront présentés aux enfants comme par exemples : adresse / mini-sprint / départ arrêté / endurance / sorties route / sous-bois et enfin terrain de VTT.

Pour les sorties route une voiture suiveuse, avec gyrophare et matériel de secours, sera présente derrière les cyclistes.



### L'équipement nécessaire pour m'entraîner au VCC

#### L'équipement nécessaire pour m'entraîner au VCC

- 1) Un vélo en bon état. S'il y a des réglages à faire se présenter à l'atelier du terrain de VTT au moins 15 min avant l'heure de RDV de l'entraînement.
- 2) Un casque à la bonne taille.
- 3) Des gants longs ou courts suivant la température.
- 4) Des chaussures de vélo ou de sport.
- 5) Un cuissard court ou long suivant les températures.
- 6) En dessous de 10°C : mettre 3 épaisseurs par exemple : 1 maillot fin et long + 1 sous-pull + 1 polaire fine.

Au dessus de 10°C : mettre 2 épaisseurs par exemple : 1 sous-pull et 1 polaire. Vous pouvez avoir le maillot du club en dessous pour couper un peu l'air.

Au dessus de 20°C : mettre le cuissard court ainsi que le maillot du club court mais toujours prévoir un vêtement long après l'entraînement et essayer de porter des couleurs homogènes aux couleurs du club à savoir vert, noir et blanc !



## Je prépare ma course

### Je prépare ma course

- 1) Vélo préparé (huilé, gonflé, freins vérifiés, embouts de guidon...).
- 2) Maillot du club en bon état.
- 3) Cuissard du club en bon état.
- 4) Chaussures de vélo ou chaussures de sport blanches.
- 5) Chaussettes courtes blanches ou noires.
- 6) Gants de vélo courts (ou longs en fonction de la météo).
- 7) Casque.
- 8) Licence.
- 9) 4 épingles à nourrice pour les dossards.
- 10) Bidon d'eau avec un peu de sirop + chambre à air si crevaison avant le départ.

Autres accessoires : lunettes de soleil, de l'eau, serviette, recharge.

Les courses seront annoncées au tableau (terrain de VTT) et sur le site du VCC.

Le jour des courses se présenter 1h30 à 2 heures avant le départ au terrain de VTT pour partir tous ensemble afin de pouvoir aller chercher les dossards et faire 1 ou 2 tours de repérage et d'échauffement avec l'éducateur du club.

La plupart des courses se déroulent dans le Loiret.



## Comment se déroule une journée de course « type »

### Comment se déroule une journée de course « type »

Réserver généralement la journée complète (prévoir pique-nique).

Prise des dossards sur place au plus tôt en échange de la licence en cours de validité.

Epreuve d'adresse (ou de cyclo-cross en fonction de la catégorie et des organisateurs) chronométrée, par exemple :

- Passage sous obstacle,
- Slaloms,
- Freinage,
- Ramassage d'objets...

Epreuve de route chronométrée. La distance à parcourir est limitée en fonction de la catégorie du coureur à savoir :

- Pré-licenciés : 1 km
- Poussins : 5 km
- Pupilles : 10 km
- Benjamins : 15 km
- Minimes : 30 km (40 pour épreuves officielles)

Dépôt des dossards et récupération des licences.

Etablissement du classement général.

Remise des récompenses pour les champions !!!



## 4. CALENDRIER 2014 DES PRINCIPALES COURSES DU LOIRET (ECOLE DE VELO)

Date	Lieu de la course	Club Organisateur	 <b>Mon classement</b>
02/03/2014	MONTBOUY	US Montargis	<i>Annulée</i>
16/03/2014	MONNAIE (37)	VS Monnaie <sup>(1)</sup>	
30/03/2014	BOU	VS Casien	
06/04/2014	DARVOY	St Denis de l'Hôtel	
20/04/2014	CHATENOY	VC Castelneuvien	
27/04/2014	ST AIGNAN DES GUES	VC Castelneuvien <sup>(2)</sup>	
01/05/2014	SARAN	USM Saran	
08/05/2014	BOUZY LA FORET	VC Castelneuvien	
11/05/2014	LA SELLE SUR LE BIED	Guidon Chalettois	<i>Annulée</i>
29/05/2014	ST BENOIT SUR LOIRE	RLB St benoit Sur Loire	
01/06/2014	ST LOUP DES VIGNES	VC du Beaunois	
09/06/2014	ORLEANS	CGO Loiret	
15/06/2014	PITHIVIERS	VC Pithiviers	
22/06/2014	BOIGNY SUR BIONNE	VS Casien	
06/07/2014	PATAY	La Pédale Patichonne	
03/08/2014	BONNY SUR LOIRE	US BONNY	
21/09/2014	ST MARTIN SUR OCRE	UC Gien Sport	
28/09/2014	BOURGES (18)	BE Cycliste 18 <sup>(3)</sup>	

(1) *Championnat régional Cyclo-Cross*

(2) *Dames P-P-D*

(3) *Championnat régional EDC*

N'hésitez pas à consulter le site <http://www.fcc-centre-orleanais.fr> (onglet EDC / Calendrier) avant le départ d'une course, vous y trouverez de nombreuses informations complémentaires.

### 5. LES DIX COMMANDEMENTS DU VCC

1. Etre ponctuel tu seras.
2. Un vélo en bon état et entretenu tu possèderas.
3. Ton casque, tes gants et ta gourde pour rouler tu auras.
4. De bonne humeur tu seras.
5. Sur ton vélo, le code de la route tu observeras.
6. Ta tenue en bon état tu garderas.
7. Sur la route les autres cyclistes tu respecteras.
8. Les consignes des encadrants tu écouteras.
9. Aux compétitions ta licence tu emporteras.
10. Au bon fonctionnement de l'association tu veilleras.



## 6. NOS SPONSORS



Charcuterie sur vos marchés  
Nadine et Daniel Delubriac  
Chateauneuf,  
Chécy ...



**LA SICILIA**

St Denis de l'Hôtel

02.38.46.09.81





*Les Opticiens du Val de Loire*

**OPTIQUE DU VAL DE LOIRE**  
Châteauneuf sur Loire







Bienvenue et bonne route



avec le VC Castelneuvien