



Cyclo Club Mendois

Réunion du 9 mai 2019

Président de séance : **Jean-Michel Cayroche**

Début de séance : 20 h 40

➤ Absents excusés :

Alain Granier, Hervé Teissedre.

➤ Présents :

Christian Barthier,	Bernard Berthomieu,	Yves Boutavin,	Jacques Brun,
Marc Brunet	Jean-Michel Cayroche,	Michel Daudé,	Anne Deligny,
Lydie Delpuech,	Dominique Gaillardon,	René Julien,	Pierre Lusson,
Jacques Minet,	François Ranc,	Alain Roujon,	Christian Sartre,
Francis Valadier.			

➤ Bilan des sorties du mois d'avril

Samedi 6 avril.....annulée (pluie)
Dimanche 7 avril..... 7 participants brevet Audax 100 km à Marvejols
Samedi 13 avril 12 participants Tour du Causse Méjean Relax Max
Dimanche 14 avril..... 3 en VTT
Samedi 20 avril 10 participants Col du Bourbon
Dimanche 21 avril..... 2 en VTT
Samedi 27 avril 8 participants Rando ouverture CODEP à Marvejols
Dimanche 28 avril 5 participants en VTT Rando à Saint Affrique
Mercredi 1^{er} mai..... 3 participants St Jean du Gard
Samedi 4 mai..... 7 participants Capitaine : Dominique (Molines)

➤ Sorties programmées pour mai avec relax max

Samedi 11 mai..... libre (mauvais temps annoncé)
Samedi 18 mai Relax Max Vallée de pied de Bornes
Samedi 25 mai Rando La Canourgue Patrick Combette
Samedi 1^{er} Juin..... Randonnée La Granit Mont Lozère
Dimanche 2 juin..... Les Gazelles
Samedi 8 juin..... Mont Ventoux
Samedi 15 juin Relax max Naussac si mauvais temps sera reportée au 20 juillet
20 juillet si on ne fait pas Naussac si Rando sur l'Aubrac

17 août Relax max La Margeride
Samedi 21 septembre Relax max en Cévennes Le Sapet

Prochaine réunion le jeudi 6 juin

➤ Compte rendu réunion au CDT du 11 avril

Jean-Michel, Marc et Yves sont allés à la réunion sur le « tourisme à vélo » au Comité Départemental du Tourisme.

Cette réunion a pour but de renouveler la brochure sur le vélo et de réaliser la pose de panneaux de signalisation (de départ et à chaque km) sur le parcours d'au moins dix cols (ou montée) de Lozère.

- Col du Sapet, Col de Finiels (côté Beynard), Montagne du Goulet, Col de la croix de Berthel, col du prêtre de la dame, le mas de la Barque (depuis Villefort), Sauveterre, Col du cheval mort et les Bouviers. (Et peut-être d'autres selon finances)

Le CDT se propose de tenir un stand à la manifestation « Roc d'Azur »

➤ Séjour Pentecôte 2019

Michel Bayle a mis les circuits sur le site.

Discussions en vue du covoiturage.

La participation du club s'élève à 927,50 €

➤ Séjour Espagne 2019

Les participants sont dans les starting blocks

A l'avenir, les modalités d'inscription seront plus rigoureuses pour réduire la lourdeur de l'organisation des séjours.

➤ Séjour Col de la Bonnette 2019

C'à suit son cours

➤ Randonnée des Gazelles (le 2 juin)

On n'a pas encore distribué les affiches

Lydie demande à un intervenant de la Ligue contre le cancer de venir.

Pas de remorque mais des porte-vélos

Jean-Michel a fait la demande pour avoir la salle de la maison de pays.

Organisation de l'intendance.

Rendez-vous à Rieutort 9 h 30 départ à 10 h. Pique-niques à Serverette.

➤ Les Boucles Mendoises

Nous avons l'autorisation du Parc National des Cévennes pour les Boucles

> Tenues

Le devis d'Intersport pour le club de Marvejols était plus avantageux que celui qui nous a été proposé. Nous avons demandé les mêmes conditions. (Obtenues)

> Circuits VTT Tamburlini

Alain s'occupe des circuits VTT

> Sécurité (Vivi)

Yves nous parle d'un article de la revue « Cyclotourisme » traitant de problèmes cardiaques.

50 000 décès par an dans la population générale : chez les sportifs 800 dont 30 % avant 25 ans. La médiatisation est telle que le raccourci dit « le sport tue » et ça donne bonne conscience au non sportifs, mais l'absence de sport tue davantage.

Surveillance :

Avant 35 ans, il est recommandé de un électrocardiogramme tous les 3 ans. (S'il est normal ensuite tous les 5 ans)

Après 65 ans, chez le sportif assidu, on recommande tous les ans. Le test à l'effort n'est pas une assurance tous risque.

Les femmes sont moins concernées par la mort subite du sportif. Elles sont aussi plus raisonnables dans leur pratique.

Le cardiofréquence-mètre est utile chez les porteurs d'une cardiopathie.

Le sportif à risque typique est l'homme de 50 ans qui roule une fois par semaine le week-end à toute vitesse.

Rappelons que toute reprise de sport doit se faire dans la progressivité.

Manger sain varié et équilibré.

> Bilan financier (Vivi)

Nos finances s'élèvent à 4519 €

La subvention du conseil départemental nous a été versée.(500 €)

> Questions diverses

Le club a participé à la réunion de la région mais était peu concerné par le contenu.

La remorque à vélos du CODEP a été vendue.

Séjour CODEP

Du vendredi 6 septembre à 12 h au dimanche 14 h.

Coût global du séjour 136 € moins la participation du CODEP reste à charge environ 90 €

Il faut s'inscrire 27 mai auprès de marc (40 places sont réservées en tout)

Jean-Michel, Yves et Marc on rencontré les nouveaux restaurateurs des Terrasses du Lac.

En 2020, il y aura une cyclo montagnarde organisée en Lozère par le club de Villefort prévue le 27 et 28 juin. Il nous faudra revoir la date de nos boucles mendoises.

Formation « Animateur club » au niveau du CODEP. Il est souhaitable que des personnes du club participent au stage qui aura lieu en novembre (8 à 10 personnes).un week-end.

Réponse avant le 27 mai

Fin de séance à 21 h 35

Le président de séance,

Le secrétaire de séance,

Jean-Michel Cayroche

Jacques Minet