



## Assemblée Générale

Vendredi 27 octobre 2023

A 18h salle Simone de Beauvoir (sous la bibliothèque municipale Mende)

Début de séance : 18h15

Les élus invités :

- Monsieur le Maire de Mende.(excusé)
- Madame la Présidente du conseil départemental (excusée)
- Madame la première adjointe à la Mairie de Mende,
- Les conseillers départementaux de Mende (excusés)
- Les conseillers départementaux de Saint Alban (excusés)

### • Sommaire :

- Émargements des personnes présentes, page 4
- Rapport moral, page 5
- Rapport d'activités, page 6
- Rapport financier, page 7
- Budget prévisionnel pour 2024, page 8
- Projet d'activités pour 2024, page 9
- Bulletin d'adhésion, tarifs, page 10 et 11
- Questionnaire de santé, page 12 et 13
- Lettre de déclaration changement bureau, page 14
- Déclaration changement bureau, page 15

### • Le président nous souhaite la bienvenue.

Merci à Madame Bourgade (Première adjointe à la mairie de Mende et Conseillère départementale de Mende) pour sa participation.

Merci à la mairie de Mende qui nous aide beaucoup : subventions, prêt de salles...

La séance débute par quelques instants de recueillement pour notre ami Alain.

Lecture du Rapport moral, le rapport moral est voté à l'unanimité

Lecture du Rapport financier, le rapport financier est voté à l'unanimité

Lecture du Budget prévisionnel pour 2024, le Budget prévisionnel pour 2024 est voté à l'unanimité

Lecture du Rapport d'activités, le rapport d'activités est voté à l'unanimité

Lecture du Projet d'activités pour 2024, le Projet d'activités pour 2024 est voté à l'unanimité

L'AG du Codep se déroulera la 17 novembre.

Définir quel séjour on fait l'année prochaine :

- Séjour en Espagne une semaine à *Playa de Aro (Platja d'Aro)* du 04 au 11 mai (fériés du 08 et 09/05).  
Une dizaine de cyclos intéressés. Voir club de St Chély pour adresse d'hébergement.

Jean-Pierre B. (nouvel adhérent) ayant fait le tour de Lozère nous dit qu'il est très bien renseigné et l'a bien apprécié.

Le séjour Codep 2024 sera organisé par le club de Mende à Annecy, c'était le souhait de Alain Granier.

- Séjour CODEP à Annecy : route et VAE = hébergement Balcon du Lac peu pratique à la pratique du VTT (bord du lac et Semnoz derrière) : Francis D fera parvenir des circuits (gpx) et donner des informations. Le centre est loin des circuits pour le VTT

#### • Propositions demandées à chacun

Tour de Lozère 600 kms en relais mais compliqué à mettre en œuvre :

« on peut faire les parcours en 6 fois dans l'année : mettre les parcours sur KOMOOT : avec les 6 étapes sur lesquelles chaque club peut organiser la sortie. Lui donner une valeur par rapport au " Brevet des randonneurs mondiaux" Je me propose de faire les étapes. Il faut réactiver le logiciel du Tour de Lozère» (intervention de Thierry Saint Léger)  
Il serait bien de pouvoir effectuer le Paiement direct sur le site Cyclo Mendois

Organiser une session GPS/montre pour une meilleure utilisation de chacun + données médicales smartphone. Proposer une date.

#### • Tenues : Eric Trocellier

Tenue avancée avec un fournisseur qui travaille avec Mondovélo

Kit d'essayage et Kit des tailles vont arriver au magasin : durée de 10 jours pour que chacun puisse faire les essais

15 articles proposés

Travail sur la maquette

Partenaires privés : BUT Mende 1500 euros répartis sur 5 ans

et 250 euros répartis sur 5 ans d'AXA Beaumevieille Mathieu

Sollicitation du Département auprès de Madame Bourgade : 800 euros/an / souhait pour 2024 = demande du plafond de 3500 euros : courrier et devis à donner lorsque la commande est formalisée. Subvention par le programme d'action locale. Demande à faire en Direct à la Présidente

### • Questions diverses

On soulève une fois de plus le problème de l'hébergement sur Mende. Le village de vacances (mais pas de restauration et semaine complète). Le centre d'hébergement "Le Chalet" (restauration mais confort pour les groupes)

Sorties inter clubs (inviter les clubs à nos sorties : exemple L'hivernale au col de Finiels

Le Tour de France a une arrivée au Lioran : 10 juillet : Evaux-les-bains (Creuse) – Le Lioran (Cantal) 212 kms 3400 D+

### • Sécurité :

Cette année nous déplorons deux décès : Jean-Louis de Marvejols et Alain et aussi différentes chutes : fatigue, manque d'attention, effet de groupe, vitesse en descente.

Prévention :

- Vérification du vélo plaquettes, patins pneus.
- Éclairage, tenues voyantes.
- Visite chez cardiologue surtout après 60 ans / fatigue.
- Le certificat médical n'est plus obligatoire mais il faut remplir un questionnaire .
- Pour faire des cyclo-sportives, il faudra le fournir Cette information sera reprise sur le visuel de la licence .

### • Élections du bureau

Le bureau est démissionnaire :

Le président souhaite que l'on renouvelle les personnes élues du club. Faute de candidats et malgré la lassitude de chacun des élus, ils acceptent de prolonger leur mandat une année de plus. Le trésorier souhaite vraiment que d'autres prennent en charge certaines tâches. (Tous ces souhaits ; déjà exprimés en 2021 et 2022).

Réélus et élus

- Président : Jean-Michel CAYROCHE
- 1<sup>er</sup> Vice-président : Dominique GAILLARDON
- 2<sup>ème</sup> Vice-président : Hervé TEISSEDRÉ
- Trésorier : Alain ROUJON - Trésorier adjoint : Yves BOUTAVIN
- Secrétaire : Jacques MINET - Secrétaire-adjointe : Mireille CONTE
- Délégué VTT VAE: Francis DUFOUR
- Délégué sécurité : Francis VALADIER
- Déléguée pour les féminines : Hélène DOUSTESSIER

### • Tarifs des licences

Ils sont au même prix que l'an dernier. Toutes les informations sont marquées sur la feuille d'adhésion pour prendre la bonne formule en connaissance de cause.

Fin de l'assemblée générale 19h30.

À l'issue de la réunion, le club offre l'apéritif.

La soirée se termine au restaurant La Zone.



	Nom prénom	Signatures	Date	Nom
1	BARTHIER Christian		27.10.23	
2	BERTHOMIEUX Bernard			
3	BONNET Dominique			
4	BONNEFOY Gérard			
5	BOUTAVIN Yves			BOUTAVIN
6	BOISSIER Jean-Pierre			BOISSIER
7	BRAGER Alain			
8	BRAGER Martine			
9	BRUN Jacques			
10	BRUNET Marc			BRUNET
11	CATALANO Philippe			CATALANO
12	CAYROCHE Jean Michel			
13	CAYROCHE Laure			J.-M. CAYROCHE
14	CONTE Mireille			CONTE
15	CRUEGHE Maurice			
16	DORCE SEDAT Gladys			
17	DOUSTEYSSIER Hélène			
18	DUFOUR Francis			
19	FOURNIER Pascal			
20	GAILLARDON Dominique			GAILLARDON
21	GUARDIA Sylvie			
22	HAK Christel			HAK
23	INESTA Emmanuel			
24	JULIEN René			
25	LUSSON Pierre			
26	MAGNOUX Bernard			
27	MICHAUD Thierry			
28	MINET Jacques			
29	OGÉ Frédéric			
30	PRADEILLES Michel			
31	RILLOT Isabelle			
32	ROGER Elisabeth			
33	ROUJON Alain			
34	ST LEGER Thierry			ST LEGER
35	SALTEL Florence			
36	SARTRE Christian			
37	SEVERAC Jean			
38	TEISSEDE Hervé		27/10/23	
39	TROCELLIER Benoit			
40	TROCELLIER Eric			
41	TROCELLIER Lucas			ERIC
42	VALADIER Francis			
43	VITRY Michel			
44	VITRY Sylvie			

## Rapport moral

Le bilan de cette année 2023 pourrait se résumer en trois mots « une année noire ».

Pourtant, celle-ci avait bien commencé avec un succès pour l'hivernale Finiels, chère à notre ami Alain.

Nous étions chargés de la rando d'ouverture CODEP que nous avons dû annuler en raison de mauvaises conditions météo...

Notre séjour en Espagne s'est relativement bien passé, mis à part la chute de Marc (heureusement plus de peur que de mal !). D'ailleurs, à la dernière réunion du Club, plusieurs licenciés ont souhaité le renouveler en 2024.

La rando des Gazelles au profit de la ligue contre le cancer s'est bien passée et nous leur avons reversé la somme de 510 euros.

Les Boucles Mendoises ont connu un réel succès avec notre formule des « Sept cols en Margeride » que nous pourrions proposer l'année prochaine en rajoutant un circuit VTT.

Pour les raisons que tout le monde sait, nous avons annulé la Tamburlini, mais en 2024, nous reviendrons plus forts avec un souvenir « ALAIN GRANIER ».

Nous avons été nombreux à participer aux différentes randos organisées par les autres clubs.

Le forum des associations a vu arriver de nouveaux licenciés.

Nous allons en cette fin d'année renouveler notre association avec les Loz'elles et l'ASPTT pour organiser une journée au profit du téléthon,

Il faut surtout rajeunir les cadres de notre club car je m'aperçois que les jeunes licenciés ont plein de nouvelles et bonnes idées .

Je tiens à remercier tous ceux qui oeuvrent à la bonne marche du Club.

## Compte rendu saison 2023

Nombre de réunions du club :  
8 entre janvier et Septembre

Nombre de licenciés au club :  
44 à ce jour

L'hivernale au col de Finiels : le 18 février  
(18 participants)

L'ouverture Codep : prévue le 15 avril,  
Elle a été annulée (pour cause de vent violent)

Le séjour à Peniscola : du 6 au 13 Mai  
24 participants dont 19 licencié(e)s et 5 accompagnants

La Rando des Gazelles : le 11 juin  
16 Féminines + 19 accompagnateurs.  
Il a été récolté 510 € qui ont été versés à l'association pour la lutte contre le cancer.

Les Boucles Mendoises : le 24 juin  
42 licenciés participants + 20 licenciés du CCM . Venant de La Canourgue (13), St Chely (7),  
Massegros (3), Badaroux (8), Espalion (2), Marvejols (9)  
et 23 non licenciés. Venants de Rieutort, Le Chastel, Mende, Le Malzieu, St Chely, Rimeize,  
Rodez  
Soit un total de 85 participants

La Tamburlini : prévue le 29 juillet  
Elle a été annulée. (Décès d'Alain)

Le séjour Codep à Voguë : du 1<sup>er</sup> au 3 septembre  
14 mendois ont participé au séjour

Le forum des associations : le 2 septembre  
Le club tenait son stand et quelques contacts ont été pris

Le tour de Lozère : au cours de l'année  
8 dossiers

Le téléthon :  
le 14 octobre au Massegros 2 participants  
Le 21 octobre à La Tieule (La Canourgue) 5 participants

Sorties hebdomadaire du samedi:

Chaque fois que le temps le permet tout au long de la saison.  
Les jours du mois x participants :

Janvier : 32  
février : 58  
mars : 40  
avril : 43  
mai : 23  
juin : 91  
juillet/août : 70  
septembre : 35 (une relax max le 30:09 : 14)

## 01 - COMPTABILITE GENERALE 2023

CHAPITRE	RECETTES	CHAPITRE	DEPENSES
02 - LICENCES	3 679,00 €	02 - LICENCES	3 048,00 €
03 - RECETTES FONCTIONNEMENT ( finances du club fin saison 2022 )	10 771,39 €	03 - DEPENSES FONCTIONNEMENT	3 379,46 €
04 - RECETTES SUBVENTIONS	1 350,00 €	04 - DEPENSES SUBVENTIONS RANDOS CCM	546,46 €
05 - CODEP	0,00 €	05 - CODEP	250,00 €
06 - RENOUELEMENT TENUES	0,00 €	06 - RENOUELEMENT TENUES	0,00 €
07 - SEJOUR PENTECOTE	10 403,00 €	07 - SÉJOUR PENTECOTE	10 883,00 €
08 - BOUCLES MENDOISES	809,00 €	08 - BOUCLES MENDOISES	802,03 €
09 - TOUR DE LOZERE	68,00 €	09 - TOUR DE LOZERE	0,00 €
10 - TAMBURLINI	300,00 €	10 - TAMBURLINI	350,65 €
11 - AG ET REUNIONS	0,00 €	11 - AG ET REUNIONS	42,75 €
12 - FORMATION	0,00 €	12 - FORMATION	0,00 €
13 - DIVERS - SECURITE	0,00 €	13 - DIVERS - SECURITE	177,51 €
14 - SÉJOUR ITALIE	0,00 €	14 - SEJOUR ITALIE	0,00 €
15 - RANDO DES GAZELLES	0,00 €	15 - RANDO DES GAZELLES	18,00 €
16 - GESTION FRAIS BENEVOLES	0,00 €	16 - GESTION FRAIS BENEVOLES	0,00 €
<b>TOTAL RECETTES</b>	<b>27 380,39 €</b>	<b>TOTAL DEPENSES</b>	<b>19 497,86 €</b>
<b>BALANCE</b>	<b>7 882,53 €</b>	<b>BALANCE</b>	<b>-7 882,53 €</b>

RELEVÉS DE BANQUE	MONTANT	OBSERVATIONS
Solde au 31/08/2022 fin d'exercice De la saison 2022. Mis en recette de fonctionnement	8 356,10 €	
Au compte le : 17/07/2023 Dernier : dernier retrait : 11,56 € OK Sur la banque Le 15/09/2023	7 882,53 €	Manque en dépôts : Manque en retrait :
<b>OPERATIONS BANCAIRE</b>		<b>SUIVI DE L' EVOLUTION DU LIVRET A</b>
Livret A ouvert le 08/09/2023	3 000,00 €	Au 31/12/2022 = 3017,50 €

## CYCLO CLUB MENDOIS – ASSEMBLEE GENERALE DU 27 OCTOBRE 2023

<b>04 - Projet de budget 2024</b>			
<b>CHAPITRE</b>	<b>RECETTES</b>	<b>CHAPITRE</b>	<b>DEPENSES</b>
02 - LICENCES	4 000,00 €	02 - LICENCES	3 370,00 €
03 - RECETTES FONCTIONNEMENT (excédent année 2023)	7 882,53 €	03 - DEPENSES FONCTIONNEMENT	1 499,53 €
04 - RECETTES SUBVENTIONS	1 800,00 €	04 - PARTICIPATION AUX RANDOS 48 ET DEPARTEMENTS EXTERIEURS	1 000,00 €
05 - CODEP	0,00 €	05 - CODEP	250,00 €
05 - RENOUELEMENT TENUES	2 000,00 €	05 - RENOUELEMENT TENUES	3 500,00 €
07 - SEJOUR CLUB PENTECOTE	10 000,00 €	07 - SEJOUR CLUB PE NTECOTE	11 600,00 €
08 - BOUCLES MENDOISES	547,00 €	08 - BOUCLES MENDOISES	900,00 €
09 - TOUR DE LOZERE	100,00 €	09 - TOUR DE LOZERE	0,00 €
10 - TAMBURLINI	250,00 €	10 - TAMBURLINI	500,00 €
11 - AG et REUNIONS	0,00 €	11 - AG et REUNIONS	600,00 €
12 - FORMATION	0,00 €	12 - FORMATION	700,00 €
13 - DIVERS - SECURITE	0,00 €	13 - DIVERS - SECURITE	600,00 €
15 - SEJOUR ESPAGNE	5 090,00 €	15 - SEJOUR ESPAGNE	6 500,00 €
16 - RANDO DES GAZELLES	0,00 €	16 - RANDO DES GAZELLES	200,00 €
17 - GESTION FRAIS BENEVOLES	0,00 €	17 - DEPENSES BENEVOLES	450,00 €
<b>TOTAL RECETTES</b>	<b>31 669,53 €</b>	<b>TOTAL DEPENSES</b>	<b>31 669,53 €</b>
<b>BALANCE</b>	<b>0,00 €</b>	<b>BALANCE</b>	<b>0,00 €</b>

Mende le 27 octobre 2023

Le Président

Le Trésorier

J.M. CAYROCHE

Y. BOUTAVIN

# Projet d'activités

## **Futures organisations proposées par le club (souvent reconduites d'année en année)**

- Hivernale au col de Finiels (Idée d'Alain Granier).
- "Ouverture Codep" en avril.
- La rando des gazelles au mois de mai.
- Le "séjour club" à l'extérieur du département au printemps (ou Pentecôte) à définir.
- Les "Boucles Mendoises" fin juin.
- La "Tamburlini" fin juillet début août au départ du Mazel des Laubies.
- Hommage à Jean-Paul Sanchez la "sortie au Puy Mary" mois d'août.
- Participation du club aux différentes randonnées organisées par les clubs de Lozère (La Canourgue, Saint-Chély, Marvejols, Le Massegros et Badaroux).
- Participation aux randonnées extérieures au département mais inscrites au calendrier codep (à définir).
- Organisation par notre club du séjour codep à Annecy début septembre.
- Sortie route le samedi au départ de la DDT (l'après midi ou le matin durant l'été) sur proposition des capitaines de route. Mis en place de deux groupes quand on est assez nombreux.
- Si on peut on essaie de reprendre les "relax max" un samedi par mois à la journée avec casse-croûte de mars à septembre (On roule au rythme des plus lents).



## SAISON 2024

(valable du 1 janvier au 31 décembre)

### Bulletin d'adhésion au Cyclo Club Mendois

Chez M. CAYROCHE Jean-Michel  
RD 806 - 48000 LE CHASTEL NOUVEL  
Tél : 04 66 49 04 47 - 06 79 64 74 73

Site internet du club: [cycloclubmendois.f](http://cycloclubmendois.f)  
Site internet Fédération : [ffct.org](http://ffct.org)

Ce bulletin est à utiliser pour l'adhésion au Cyclo Club Mendois au titre de l'année 2023. Merci de le compléter en répondant à toutes les rubriques avant de le retourner au trésorier du club : .....48000 MENDE ou de le remettre lors d'une réunion mensuelle, accompagné **du règlement de la licence par chèque, à l'ordre du Cyclo Club Mendois.**

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse .....

..... Lieu de naissance (commune et Département): .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone portable : .....

Adresse électronique (e-mail) : .....

J'accepte que ces informations figurent sur le site internet du club (informations accessibles aux seuls licenciés avec fourniture d'un mot de passe. OUI  NON

(l'absence de réponse sera considérée comme une réponse positive)

Formule choisie : *Je coche les cases de mon choix (Option et Licences)*

OPTION CHOISIE : (VOIR AU VERSO - à signer pour accord) Vélo Rando  Vélo Sport

**LICENCES** la différence des tarifs est fonction du type d'assurance lié à la licence - (VOIR AU VERSO - A signer pour accord)

#### Licences vélo rando et vélo sport

Type de licences	(adulte seul)	(couples)	(jeunes 15 ans - 18 ans)	(jeunes 18 ans - 25 ans)
Petit braquet	71,50 € <input type="checkbox"/>	126,00 € <input type="checkbox"/>	45,00€ <input type="checkbox"/> (2) 18,50€ <input type="checkbox"/>	45,00 € <input type="checkbox"/>
Grand braquet	121,50 € <input type="checkbox"/>	225,00 € <input type="checkbox"/>	95,00 € <input type="checkbox"/> (2) 68,50€ <input type="checkbox"/>	95,00 € <input type="checkbox"/>

(2) Enfants de 15 ans à 18 ans dont au moins un des parents est licencié au club.

Je m'abonne à la revue FFCT (28,00 € pour 11 numéros) OUI  NON

#### **IMPORTANT :**

**Le demandeur atteste avoir rempli l'auto-questionnaire de santé et sensibilisation , à conserver par ses soins.**

**Pour les licences sport le certificats médical autorisant le vélo en compétition est obligatoire.**

**NB : Un test à l'effort est fortement recommandé tous les deux ans**

Date d'inscription

Signature

Feuille1

## FORMULES PROPOSEES POUR L' ASSURANCE

GARANTIES	Petit-Braquet	Grand-Braquet
Responsabilité civile	oui	oui
Recours et Défense pénale	oui	oui
Accident corporel	oui	oui
Assurance Rapatriement	oui	oui
Dommage au casque	oui	oui
Dommage au cardio fréquencemètre ( s'il est à fonction unique )	oui	oui
Dommage au Vélo	non	oui
Dommage au GPS (les smarphones Sont exclus de la formule Grand Braquet	non	oui
Dommage aux équipements Vestimentaires	non	oui

## OPTIONS A CHOISIR

### OPTION VELO RANDO :

Elle correspond à une pratique régulière. C'est la licence cyclotouriste par Excellence

### OPTION VELO SPORT :

Elle correspond à une pratique plus sportive. Elle permet notamment de participer aux organisations cyclosporives

Signature bon pour accord

### **Déclaration du licencié - Saison 2024**

À retourner obligatoirement au Club (ou à la Fédération pour les membres individuels)

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ né(e) le \_\_\_\_\_

Pour le mineur représentant légal de \_\_\_\_\_ né(e) le \_\_\_\_\_

Licencié de la Fédération à (nom du Club) \_\_\_\_\_

Déclare :

- Avoir pris connaissance du contenu du présent résumé de la notice d'information relative au contrat d'assurance souscrit par la Fédération auprès d'AXA pour le compte de ses adhérents
- Avoir été informé par la présente notice de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, invalidité Permanente, Frais médicaux, et Assistance) pour les personnes pratiquant une activité sportive relevant de la Fédération
- Avoir choisi une formule MB  PB  ou GB  et les options suivantes :

Indemnité Journalière  forfaitaire Complément Décès/Invalidité

Ne retenir aucune option complémentaire proposée

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature du licencié souscripteur  
(ou du représentant légal pour le mineur)



## QUESTIONNAIRE SANTÉ

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

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

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

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

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

### 1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

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



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

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

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

### 2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

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



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

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

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

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

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



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

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



## LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



- 1 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT\*.
- 2 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT\*.
- 3 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT\*.
- 4 JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MN LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.
- 5 JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MN D'EXERCICE À L'ENTRAÎNEMENT.
- 6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES  $< -5^{\circ} \text{C}$  OU  $> + 30^{\circ} \text{C}$  ET LORS DES PICS DE POLLUTION.
- 7 JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÉDENT OU SUIVENT MA PRATIQUE SPORTIVE.
- 8 JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.
- 9 JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).
- 10 JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Chez  
Jean Michel CAYROCHE  
RD 106  
48000 Le Chastel Nouvel  
Tél : 04 66 49 04 47

Mende, le 28/10/2023

Monsieur le Préfet,

Au cours de son assemblée générale, qui s'est tenue le 27 OCTOBRE 2023, l'association dite « Cyclo Club Mendois », a procédé au renouvellement de son bureau.

Conformément aux dispositions de l'article 5 de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901, je vous prie de bien vouloir trouver ci-joint la déclaration pour changement de personnes chargées de l'administration de l'association Cyclo Club Mendois déclarée sous le n° 03044 du 08 novembre 1994.

Je vous remercie de bien vouloir m'en délivrer le récépissé.

Je vous prie d'agréer, Monsieur le préfet, l'expression de ma considération distinguée.

le président,

Jean-Michel CAYROCHE

PJ : 1

Déclaration pour changement de personnes chargées de l'administration  
où de la direction d'une association déclarée

Monsieur le Préfet,

Nous avons l'honneur de vous faire connaître, conformément aux dispositions de l'article 5 de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901, que, lors de la séance de son assemblée générale en date du 25 octobre 2019.

L'association dite « Cyclo-Club Mendois » dont le siège est situé chez M. Jean-Michel. CAYROCHE, RD106 48000 Le Chastel Nouvel, et qui a été déclarée le 8 novembre 1994 – n° 03044, a procédé au renouvellement du bureau composé désormais comme suit : pour l'année civile 2024

**M. Jean-Michel CAYROCHE, Président**  
Né le 01 juin 1954, de nationalité française  
Domicilié RD 106 48000 LE CHASTEL NOUVEL  
Profession : retraité

**M. Dominique GAILLARDON, 1<sup>er</sup> Vice Président**  
Né le 25 décembre 1958, de nationalité française  
Domicilié 14, rue des Sauvagelles 48000 MENDE  
Profession : retraité

**M. Alain Roujon, Trésorier**  
Né le 12 mai 1971 de nationalité française  
Domicilié 23 Av Paulin Daudé 48000 MENDE  
Profession : Technicien comptable cadre

**M. Hervé TEISSEDE 2<sup>ème</sup> Vice Président**  
Né le 21 mai 1966 de nationalité Française  
Domicilié 27 Le Champ Grand 48000 CHASTEL-NOUVEL  
Profession retraité

**M. Jacques MINET, Secrétaire**  
Né le 30 novembre 1952, de nationalité française  
Domicilié 4 chemin de la Draille 48000 MENDE  
Profession : Retraité

**Mme Mireille Conte Secrétaire Adjointe**  
Née le 19 novembre 1967 de nationalité Française  
Domiciliée Vieille route nord LE CHASTEL NOUVEL  
Profession : cadre de santé

**M. Yves BOUTAVIN, Trésorier Adjoint**  
Né le 10 juin 1946, de nationalité française  
Domicilié 37 Rue des Genévriers 48000 MENDE  
Profession : retraité,

**Signatures :**

<b>Le Président</b>	<b>La 1<sup>er</sup> Vice Président</b>
<b>Le Trésorier</b>	<b>Le 2<sup>ème</sup> Vice Président</b>
<b>Le Secrétaire</b>	<b>La Secrétaire Adjointe</b>
<b>Le Trésorier Adjoint</b>	