



Amicale Cyclotouriste d'Ille-et-Rance

ACIR - Mairie - 35190 TINTENIAC

acir35@orange.fr

<http://club.quomodo.com/acir35/accueil.html>

L'ACIR en bref

(Version 01 - Mars 2018 – Validée par Conseil d'Administration du 15/03/2018)

Vous aimez faire du vélo, par plaisir et pour vous maintenir en forme.

Vous habitez Tinténiac ou ses communes environnantes.

Alors pourquoi ne pas rejoindre l'Amicale Cyclotouriste d'Ille-et-Rance, association d'une trentaine d'hommes et de femmes qui pratiquent le vélo de route sous la forme du cyclotourisme comme activité à la fois sportive, touristique, culturelle et favorable à la santé, à la convivialité, à la découverte de notre environnement. Cette activité est exempte de tout esprit de compétition.

Les sorties hebdomadaires sont la principale activité ; elles se tiennent sauf en cas d'intempérie :

- Les dimanches matin et certains jours fériés matin ; ces sorties sont décrites *sur son site Web (rubrique Parcours)* et remises aux adhérents non internautes sous forme papier ;
- Les jeudis matin ; ce sont les parcours du dimanche suivant fait en sens inverse ;
- Parfois les mardis matin (notamment en cas d'intempérie les autres jours, par entente entre cyclos).

Le départ se situe à la Place André Ferré à Tinténiac (place du marché).

Les horaires de départ, variables selon la saison, sont mentionnés sur le site Web et sur les feuilles remises aux adhérents non internautes.

La distance des parcours varie de 30 à 105 km selon la saison et le groupe ; elle est mentionnée sur le site Web et sur les feuilles remises aux non internautes.

Le cyclotourisme étant un loisir et devant rester à la fois un plaisir et un sport favorable à la santé, et pour s'adapter aux possibilités, souhaits et forme du moment de chacun, trois groupes de niveau sont constitués à chaque sortie dès que l'effectif le permet :

- Un premier groupe où les cyclotouristes roulent à un bon rythme et parcourent les plus longues distances ;
- Un deuxième groupe où le rythme est moins soutenu avec une distance un peu réduite ;
- Un troisième groupe qui effectue un parcours plus court et à une allure plus modérée.

Les participants de chaque groupe partent ensemble et roulent un certain temps à l'allure modérée d'échauffement. Ils respectent la charte du cyclotouriste « on part ensemble, on rentre ensemble » figurant en annexe 1.

Nota : Avant d'adhérer, un cycliste peut participer en étant assuré à trois sorties à titre d'essai.

Les autres activités proposées aux membres de l'Amicale sont des séjours de cyclotourisme de 3 à 7 jours et des manifestations ponctuelles (sorties, repas...) pour les adhérents et leurs familles, parfois ouvertes à leurs amis et au public. Elles sont mentionnées sur son site Web, menu Activités.

Pour tout renseignement supplémentaire ou pour adhérer à l'ACIR, consulter son site Web (<http://club.quomodo.com/acir35/accueil.html>) ou écrire un message électronique à acir35@orange.fr, ou s'adresser à ses Président, Secrétaire ou Trésorier (coordonnées mentionnées en annexe 2).

Annexe 1

Charte du Cyclotouriste de l'ACIR Tinténiaç

Devise du cyclotouriste : « on part ensemble, on rentre ensemble »

- *Je choisis mon groupe et m'adapte à l'allure du groupe*
 - *Lorsque je suis en forme, j'accepte de lever le pied quand il le faut*
 - *Lorsque je suis un peu juste, je m'entraîne avec le groupe plus lent pour prendre le circuit adapté pour rentrer avec le groupe*
- *Je suis solidaire de mon groupe*
 - *Je pars et je rentre avec l'ensemble du groupe*
 - *Je mets pied à terre lors des crevaisons ou d'ennuis mécaniques d'un autre cyclotouriste*
 - *Je ralentis si plusieurs cyclos sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée*
 - *J'attends pour repartir ensemble lors d'un arrêt technique ou sanitaire*
- *Je roule à une allure régulière*
 - *Modérée en côte, allure basée sur les moins rapides (sauf dans les longues côtes où les grimpeurs ont le droit de s'éclater à condition de ralentir au sommet pour ne repartir que lorsque le dernier est arrivé)*
 - *Soutenue sur le plat mais sans excès (dans les roues, on doit pouvoir tenir une conversation)*
 - *Suffisamment vite en descente, pour créer des espaces pour une meilleure sécurité*
- *Je veille à ma sécurité et à celle du groupe*
 - *Je respecte le code de la route*
 - *Je porte mon casque et l'ajuste correctement*
 - *Je mets mon gilet réfléchissant en cas de visibilité réduite*
 - *Je roule naturellement à droite et pas plus de deux de front*
 - *Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède*
 - *Je me mets en file simple lorsque la route ou les conditions de circulation l'exigent*
 - *Je signale mes changements de direction et mes arrêts*
 - *Je dégage la chaussée lorsque je suis arrêté*
 - *Je signale les obstacles sur la chaussée*
 - *J'emprunte les itinéraires conseillés aux cyclistes*
 - *J'utilise un vélo en bon état mécanique*
- *Je respecte la nature et son environnement*
 - *Je ne jette pas mes papiers et emballages dans la nature*
- *Je suis courtois vis-à-vis des autres usagers de la route*
- *Je respecte les consignes données lors d'une manifestation cyclotouriste.*
- *Je participe à la promotion de mon Club*
 - *Je porte la tenue de mon Club (au moins lors des sorties des dimanches et lors des séjours et sorties externes)*
 - *Je fais connaître mon Club, ses valeurs et ses activités*
 - *Je remets le document « L'ACIR pratique » à toute personne intéressée*
 - *Je participe à l'organisation des manifestations de mon Club*

Etre membre de l'Amicale Cyclotouriste d'Ille-et-Rance, c'est adhérer à ces principes

Annexe 2

Cotisations et membres du Conseil d'Administration pour l'année 2018

(Cette annexe est actualisée chaque année, sans modification du numéro de version)

Cotisations adhérents

Voici les montants des cotisations (adhésion à l'ACIR, licence et assurance FFCT « Petit Braquet ») pour 1 membre, pour 2 membres de la même famille et pour 1 membre et 1 jeune de la même famille.

Adhésion + Assurance	1er membre	1^{er} + 2^{ème} membre	1^{er} + 2^{ème} jeune
Assurance Petit-Braquet	50,00 €	76,50 €	68,50 €

En sus, abonnement éventuel à la revue fédérale (11 numéros : + 24 €).

D'autres types d'adhésion (Jeune seul...) et d'assurances (Mini-Braquet ou Grand-Braquet) existent : nous consulter si souhaité.

Selon le type de pratique et de licence souhaité (Vélo ballade, Vélo rando ou Vélo Sport), des exigences spécifiques existent en matière de certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.

Les garanties des assurances sont ainsi résumées :

Garanties	Mini-Braquet	Petit-Braquet	Grand-Braquet
Responsabilité civile ; Recours et défense pénale	Oui	Oui	Oui
Assurance corporelle ; Assurance rapatriement	Non	Oui	Oui
Invalidité permanente	Non	Oui	Oui
Décès accidentel ; Décès cardio-vasculaire	Non	Oui	Oui
Dommages au casque et au cardio-fréquencemètre	Non	Oui	Oui
Dommages aux équipements vestimentaires	Non	Non	Oui
Dommages au vélo et au GPS	Non	Non	Oui

Conseil d'Administration

NOM Prénom	Fonction	Téléphone	Adresse
DELAUNAY Michel	Président	06 73 76 55 79	5 Rue de la Cour aux Cointres 35190 TINTENIAC
ORVAIN André	Vice-Président, Administrateur du site Web		
GUILLARD Henri	Secrétaire	06 74 77 88 48	14 La Besnelais TINTENIAC
LE GALL Gérard	Secrétaire Adjoint		
RESCAMP Jean-Pierre	Trésorier	02 99 68 14 38	7 Rue du Puits Robidou TINTENIAC
PABOEUF Jean-Claude	Trésorier Adjoint		
CHEVALIER Daniel	Membre		
CHEVALIER Marie-Claude	Membre		
FEUDE Daniel	Membre		
GABORIAU Alain	Responsable Matériel		
GARNIER Jean-Yves	Membre		
HALLOUX Joseph	Membre		
PEROUX Albert	Administrateur du site Web		
TEXIER Joseph	Membre		