



lavour cyclotourisme

Annexe au document

« Unité et Diversité »

Etude réalisée par :

-Jean Louis Puech
-Jean Brunel
-Michel Roget

Président :

Jean Louis Puech
Chemin d'en Calmettes
81500 Lavour
jean.michele@free.fr

Question A « Le club Lavour cyclotourisme => 19 commentaires

- 1-sans convivialité, même le côté sportif est en danger. L'accueil des nouveaux est indispensable, c'est un des rôles du club.
- 4-perte de liberté mais avantages certains : c'est une association des transversalités, âges, milieux sociaux, hommes et femmes. Veiller à la qualité de l'accueil, développer ses capacités d'adaptation. Souplesse et discipline. Ne jamais laisser un cyclo seul ! Intérêt du maillot par rapport à l'homogénéité du club.
- 6-le club permet la variation des programmes chaque saison.
- 7-chacun a ses objectifs, ses moyens, ses disponibilités et le club fait avec tout ça : « c'est pas facile ».
- 8-convivialité et solidarité sont aux prises avec la diversité de ceux qui font du vélo plaisir/santé et ceux qui performant.
- 9-mettre en avant les points forts que sont solidarité et convivialité.
- 10-unité, solidarité, convivialité => nouvelles adhésions.
- 11- idem.
- 12-idem + utilisation du site.
- 13-les nouvelles adhésions => pluralité = + diversités, vivre mieux ensemble en dosant son ego.
- 15-utiliser les médias : site, courrier, courriel, téléphone etc..., mettre en place plus de relais conviviaux hors du vélo « exple : méchoui » Mettre à l'étude des formules de sortie qui développe la solidarité, avoir un point rencontre (une salle)
- 16-lever le pied quand on accueille un ou des nouveaux.
- 21-accueillir des nouveaux et gérer des tensions inévitables (c'est le rôle du club).
- 22-que le club grandisse dans sa diversité et son unité !
- 26-œuvrer pour de nouvelles formules qui ouvre le club en interne et à l'extérieur.
- 27-continuer les axes « solidarité et unité ».
- 28-variabilité entre cyclo et en cours de saison : souplesse organisationnelle vers la cohésion.
- 29-content de l'ambiance.
- 30-le club c'est très important.

Question B « partage des savoirs » => 15 commentaires

- 1-j'ai toujours du plaisir à étudier un projet de séjour.
- 2-la revue FFCT, et les « vieux moyeux » en roulant à leur niveau et en mangeant avec eux, des projections débats exple : Paris/Pékin.
- 7-c'est bon, à mettre en œuvre.
- 8-échanger oui ! la santé etc..
- 9-toujours intéressant : j'ai découvert le site Lavour Cyclotourisme et l'apprécie.
- 10-la revue FFCT. La documentation fournie lors des séjours est peu lue !
- 11-oui, cela contribue à construire l'esprit club. Le coté point de rencontre va se poser !
- 12-très important et inexistant au club. Pas assez de partage.
- 13-partager est un plus => à développer.
- 15-ce que je sais je l'ai appris des anciens.
- 16-bon courage, cela fait trente ans que j'essaie.
- 21-faire une page sur le site sur le partage des savoirs.
- 25-sur les pays à visiter.
- 27-cela fait partie des intérêts d'être en club et sert à pratiquer dans de bonnes conditions « exple conférence santé ».
- 30-je préfère trouver mon chemin tout seul.

Question C « la sécurité » => 17 commentaires

- 1-important mais on ne peut imposer, il faut recommander sans relâche.
- 4-la diversité d'un club est facteur de sécurité.
- 6-un travail est à faire sur l'organisation des sorties.
- 7-il faut savoir se jauger à tout point de vue « force, façon d'être sur route ».
- 8-le code de la route ! Ne pas laisser un cyclo seul ou sur une autre route.
- 9-file indienne. Partager le groupe quand celui-ci est trop nombreux ou sur les routes très fréquentées.
- 10-agir est indispensable mais avec souplesse.
- 11-rôle du Bureau d'établir une stratégie animée par le responsable sécurité.
- 12-rappel de la sécurité lors des réunions et des sorties.
- 13-sécurité : mot clé ! Veillez, rappeler et insister.
- 15-sécurité = solidarité = bonne forme. 4 à 5 règles de base à rappeler hors vélo à toute occasion. A vélo : un seul responsable sécurité pour la sortie (jamais le même) pour faire les recommandations.
- 16-indispensable de ne pas s'isoler ou d'être isolé pour x raisons.
- 21-chacun est responsable et doit penser aux autres.
- 22-prudence et rester attentif.
- 25-lucidité
- 28-formation, entretien du vélo et accueil des nouveaux par rapport à la sécurité.
- 30-simple affaire de savoir vivre, sur le vélo comme dans la vie.

Question D « le vélo santé » => 15 commentaires

1-chacun sa vision, difficile d'imposer.

4-lire la revue FFCT.

6-le vélo ça fait du bien !

7-alimentation et surveillance médicale.

8-plus d'échanges sont possible, en faire trop peut être dangereux !

9-le plus longtemps possible.

12-vie saine en générale.

13-sport adapté à ses moyens, à son age. Diététique, sans aller jusqu'à ce qui peut améliorer les performances artificiellement.

15-le sport aide par rapport au diabète et au cardiovasculaire.

16-ne pas s'interdire quelques extras. Création d'une page diététique sur le site.

25-vélo = bonne santé.

27-conférence sur vélo et santé selon l'age.

28-crée des sorties santé / promenade.

29-le vélo amène à une bonne santé physique, une bonne alimentation et à la convivialité, saine pour l'esprit.

30-affaire individuelle

Question E « le cyclotourisme » => 17 commentaires

- 1-avec l'âge, le cyclotourisme est plus utile que les performances.
- 4-un rêve ... le cyclotourisme mais aussi une réalité, semaine fédérale, semaine avec le club.
- 5-une distraction, une convivialité et un entretien.
- 6-les sorties à la semaine sont la réussite exemplaire du club.
- 7-oui je le recherche et avec plus de temps pour le paysage, sans recherche de vitesse et j'aime aussi un peu de distance.
- 8-rendre compatible vélo et tourisme. S'attendre dans des endroits agréables. Les clivages de la route se retrouvent hors du vélo, à table etc..
- 9-j'aime les semaines Lavour Cyclotourisme, je les rate le moins possible !
- 10-nécessaire à la convivialité du club. Plaisir de pratiquer ensemble.
- 11-vélo et tourisme je les sépare mais j'aime la convivialité vélo.
- 12-sport avant tout, mais le cyclotourisme peut-être utile et possible pour une reprise.
- 13-les séjours semaine sont dédiés à cela.
- 15-c'est la base commune.
- 16-c'est ça sinon aller dans un club dédié aux performances. C'est ça notre but sinon aller dans un club dédié aux performances.
- 21-de temps en temps oui avec des sorties culturelles pour intégrer les accompagnantes.
- 22-il y a toujours un aspect tourisme & découverte.
- 27-oui, avec l'âge on y vient !
- 29-on peut concilier performance et tourisme.
- 30-c'est un état d'esprit, au club certains ne le partagent pas.

Question F « Cyclosporatives => 17 commentaires

1-une fois de temps en temps pourquoi pas !

4-il faut y goûter, ou ne faire que cela.

5-entraînement spécifique, sans rapport avec les sorties cyclotourisme.

6-exercice différent du cyclotourisme qui amène à avoir plusieurs groupes.

7-ce n'est pas du tout mon truc !

8-je ne suis pas concerné.

9-je m'en rapproche sous l'angle du dénivelé et de la distance mais sans soucis de vitesse.

10-normalement pas dans les cordes de la FFCT. Intéresse cependant une catégorie de pédaleurs jeunes et très entraînés.

11-j'aime la performance raisonnable pas au niveau des cyclosporatives.

12-j'en fais 2 ou 3 par an en m'y entraînant seul souvent.

13-je n'y suis pas bien et ça ne me paraît pas être le but du Cyclotourisme.

15-ça motive si on a un projet mais c'est autre chose que' le Cyclotourisme.

16-ne m'intéresse pas mais libre à chacun.

21-j'ai déjà donné.

22-oui, mais pas sous l'angle compétition.

25- oui mais distances moyennes.

30-la performance ne m'intéresse pas.

Question 6 « perspective montagne » => 15 commentaires

1-une fois de temps en temps.

4-c'est dans la diversité du vélo.

6-intéresse $\frac{1}{4}$ de l'effectif.

7-dénivelé d'un jour sans souci de performance en convivialité et tourisme.

9-le plus beau c'est la montagne.

10-intéressant pour beaucoup mais à risques par rapport aux nouveaux, aux moyens. Donc à mettre en place en 2 niveaux pour garder les grimpeurs dans le club.

11-oui, occasionnellement

12-c'est ce que je préfère avec une préparation spécifique avec ceux que ça intéresse.

13-à sa vitesse c'est le grand plaisir des yeux et la satisfaction d'y être arrivé.

15-ça me tente même si c'est très dur pour moi.

16-oui car les raids favorisent l'entraînement et permettent de se dépasser.

21-oui si et tant qu'on peut avec lucidité. Bonheur des grands espaces et d'être en groupe homogène.

22-oui tant que je pourrai.

27-je l'ai fait, le temps en est passé.

30-ça m'attire, c'est magique mais se doser en fonction de l'âge, du poids pour ne pas prendre de risques.

Question H « le cadre fédéral » => 13 commentaires

1-indispensable mais laissé aux soins du bureau.

4-convaincu. Indispensable sinon objectifs à la baisse.

6- + CODEP que Fédéral

7-c'est un cadre important, parfois contraignant. Revoir les niveaux de couverture d'assurances (FFCT ou autres).

9-intérêt pour la participation aux randos d'autres clubs.

10-permet le rappel des règles. Subventions d'organisations officielles. Contacts avec d'autres clubs.

11-incontournable mais peu d'intérêt jusqu'à présent.

12-essentiel pour l'encadrement et les assurances.

13-prendre une licence est un engagement. Mieux en connaître les rouages.

15-le rôle du bureau pour les liens structurels, et de chacun pour la participation aux randos des clubs voisins.

16-le travail du Bureau.

21-échange avec les autres clubs, séjours, circuits.

30-sortir de la routine du club, s'ouvrir à des gens nouveaux et intéressants.

Question I « très longues distances » => 14 commentaires

1-le club ne s'y est jamais intéressé.

4-c'est très loin de notre pratique. C'est une spécialisation.

6-c'est une minorité.

7-pas du tout mon truc.

8-pas concerné.

9-idem

10-possible dans l'offre FFCT mais c'est une minorité.

12-je connais pas mais pourquoi pas à l'occasion !

13-pourquoi pas ! Cela peut-être une découverte, une préparation mentale....

15- Ce peut-être un projet un jour !

21-ne m'intéresse pas.

22-peu d'intérêt, mais si organisé par le club, pourquoi pas !

27-j'étais un adepte. Place aux jeunes.

30-je suis tente d'essayer (diagonale).