

Ligue Nord-Pas-de-Calais de cyclotourisme



N°50 JUIN 2015

Page 1/5

Flash Info Ligue

ÉDITO DU PRÉSIDENT

Bonnes vacances!

Un début juin ensoleillé qui pourrait préfigurer, sans certitude cependant, un été chaud. L'activité « cyclotouriste » s'intensifie. Une panoplie importante de brevets et randonnées vous est proposée: la Semaine des Jeunes, la Semaine Fédérale, la Semaine Européenne, des Brevets Montagnards, des Voyages Itinérants, des séjour clubs, des séjours personnels et tant d'autres, sans oublier pour les grands randonneurs le « Paris-Brest-Paris ». ... Ce sera l'occasion pour nous tous de nous défouler, de grimper quelques cols, de visiter quelques sites historiques, de flâner le long des rivières, de photographier des paysages, de tamponner nos cartes de route, de goûter aux bonnes choses de la table (avec modération) ... sur les petites routes de France ou d'ailleurs, notre but essentiel étant de se faire plaisir, et non de rechercher une quelconque performance ...

Bonnes vacances et bonne route à chacun et PRUDENCE.

DEMANDES DE RÉCOMPENSES FÉDÉRALES

Ces demandes sont à retourner au CODEP pour le 30 juin au plus tard.

La Fédération française de cyclotourisme décerne des distinctions fédérales destinées aux membres licenciés et groupes dépendant de la FFCT ayant oeuvré pour la promotion et le développement du cyclotourisme. Il n'existe qu'une promotion par année civile.

On distingue quatre catégories de distinction :

- le mérite du cyclotourisme,
- le diplôme de reconnaissance fédérale,
- les médailles de bronze, d'argent, d'or,
- la plaquette Jacques Faizant or, argent.

Niveau d'attribution:

- Le mérite du cyclotourisme et le diplôme de reconnaissance fédérale sont attribués par les structures décentralisées,
- Les médailles sont arrêtées par le comité directeur fédéral sur proposition motivée et cosignée des présidents de comité départemental et de ligue et après vérification de la conformité par la commission administrative et juridique

Le règlement des Récompenses Fédérales est présenté dans un document accessible via le

http://www.ffct5962.com/lique2013/docs-officiels-ffct/REGLEMENT_DES_DISTINCTIONS_FEDERALES.pdf

Les imprimés des distinctions fédérales sont également disponibles sur le site Internet fédéral (Espace fédéral – commission administrative et juridique – récompenses).

DÉCLARATION D'ACCIDENT

Certains cyclotouristes ne jugent pas nécessaire de faire une déclaration d'accident à notre assureur fédéral « ALLIANZ » parce qu'ils croient leur chute sans gravité. Or sachez qu'une simple petite douleur ou un hématome apparemment anodin, peuvent avoir des conséquences dont nous n'imaginons pas toujours l'importance ainsi que le coût engendré pour les soins.

Si vous connaissez le tarif de remboursement de la sécurité sociale, qu'en est-il pour votre mutuelle? Une simple déclaration faite par internet via votre licence ne vous prendra qu'une dizaine de minutes et pourra peut être vous éviter bien des désagréments.

Votre président de club, votre délégué de sécurité, vos délégués départementaux Jean-Marie Legrain pour le Nord et Henri Payen pour le Pas-de-Calais, sont à votre disposition pour vous aider dans cette démarche.

Ne prenez pas un risque supplémentaire en omettant de déclarer une chute si bénigne soitelle.

Une consultation chez votre médecin pourra aussi vous rassurer.

COMMENT ET QUAND DÉCLARER LES MANIFESTATIONS 2016 DE MON CLUB ?

Rendez-vous sur le site fédéral www.ffct.org.

Dans l'onglet «espace fédéral» puis «espace dédié aux structures» vous accédez au module GILDA.

Avec le «code utilisateur» puis le «mot de passe» de votre club, vous pouvez :

- mettre à jour les informations club
- déclarer vos manifestations 2016 (dès maintenant date limite 16/10/2015)
- déclarer les membres du bureau exécutif (Président Secrétaire – Trésorier et Délégué sécurité)
- renouveler les affiliations de votre club et de vos adhérents (en fin d'année)



- obtenir copie des principaux documents de la FFCT destinés aux structures
- déclarer un sinistre ...

Nous vous invitons à découvrir cet outil indispensable à la vie de votre club.

Nous restons à votre disposition si vous avez besoin d'une aide mais vous pourrez retrouver le mode opératoire détaillé et illustré à cette adresse : http://documents.ffct.org/modeoperatoire.pdf

En complément, nous vous invitons à consulter le site de la Ligue Nord Pas de Calais www.ffct5962.com



ARRAS CYCLOTOURISME



COMPLEXE GRIMALDI RUE EMILE ZOLA



DIMANCHE 14 JUIN 2015

41 ème RANDONNEE DE L'AMI BIDASSE

Ouvert de 7h à 13h 3€ route et VTT 2€ pour la marche Ravitaillements, sandwich Boissons et tombola

Nouveaux circuits route

Route : 25-40-60-90-110 km

VTT : 25-45-55 km

Marche: 15 km départ 9h

9 km départ 10h 6 km départ 10h30



Contact : 06 73 24 53 91

arras.cyclotourisme@amail.com

http://arrascylo.free.fr



2é SEJOUR R.P. 59/62



Les 20 & 21 juin 2015 🖋



"Allure modérée - Ambiance familiale"

CIRCUIT DE LA RANDONNÉE PERMANENTE "Tour du Ternois"

"Des collines d'Artois aux vallées de la Ternoise et de la Canche..."

Ce séjour, organisé par la

LIGUE Nord / Pas-de-Calais de Cyclotourisme

est exclusivement réservé aux adhérents F.F.C.T. du Nord et du Pas-de-Calais



🔼 Nombre de places limité à 20 participants

Tarif d'inscription

Ce prix est TOUT COMPRIS: Repas avec boissons, nuitée avec petit déj., collations... ==> La participation de la Ligue Nord / Pas-de-Calais de cyclotourisme (15,00 € /pers.) est déjà déduite

Samedi 20 juin:

- → Accueil à partir de 8H30 sur le parking du gîte à LISBOURG (café et biscuits secs),
- → Départ pour une première étape, en groupe, guidé par au moins un représentant de la Ligue,
- → Repas "pique-nique" sous forme de buffet le midi (apéritif, charcuteries, crudités, pain, fromage, dessert, boissons, café),
- → Arrivée au gîte en fin d'après-midi, distribution des chambres, temps libre,
- → Vers 18H30, accueil dans la salle commune pour le repas (Apéritif, hors d'œuvre froid, plat chaud, buffet de fromages, dessert, boissons, café),
- → Nuitée en chambre de 1 à 5 lits sur lits simples.

Dimanche 21 juin:

- → Petit-déjeuner au gîte (jus d'orange, pain, beurre, confiture, chocolat chaud, café, sucre),
- → Départ pour la seconde étape, toujours en groupe et guidée,
- → Repas "pique-nique" sous forme de buffet le midi mais avec autre contenu que la veille (apéritif, charcuteries, crudités, pain, fromage, dessert, boissons, café),
- → Arrivée au gîte en fin d'après-midi, douche, petit nettoyage des chambres, pot de fin de séjour.

Un arrêt "collation" sera respecté le matin et l'après-midi, dans un lieu bucolique / Une voiture "accompagnatrice" et non suiveuse permettra à chacun de laisser de petits effets personnels.

Pour s'inscrire

- 01. Envoyer sur papier libre votre nom, votre prénom, votre adresse complète, votre date de naissance, votre n° de licence FFCT, le nom de votre club et la ville de votre club,
- 02. Joignez un chèque de 65,00 € à l'ordre de "Ligue Nord-Pas-de-Calais de Cyclotourisme",
- Ligue Nord-Pas-de-Calais de Cyclotourisme 367, rue Jules 03. Adressez le tout au plus vite à :

Guesde à 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Club des Randonneurs de TOUFFLERS - M. GUILLUY - 56,

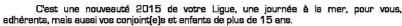
rue de l'église à 59390 TOUFFLERS

Informations sur ce séjour ainsi que sur les autres Randonnées Permanentes de la Ligue >>> Philippe GUILLUY au 06.78.96.05.74 ou randonneursdetoufflers@gmail.com

Les inscriptions à ce séjour, sur les routes de la randonnée permanente "Tour du Ternois", ne sont pas encore closes.

Faites au plus vite afin de profiter d'une belle organisation de votre Ligue et pouvoir ainsi randonner pendant deux jours avec des membres d'autres clubs de la région.

1" JOURNEE A LA MER du 19 juillet 2015





Les jeunes de moins de 15 ans sont acceptés s'ils sont déjà licenciés FFCT et accompagnés d'un parent ou membre de leur club responsable, mais les vélos prêtés par la ville d'OSTENDE ne sont pas de petite taille... Prévoir le vélo pour les plus petits donc.

La journée se déroulera ainsi :

Départ de chez vous en voiture evec votre vélo (VTT ou VTC de préférence) directement vers OSTENDE ou départ du siège de la Ligue à VILLENEUVE D'ASCQ en car (à 8H00), sans vos vélos cette fois,

Nous nous retrouvons tous à OSTENDE vers 9H15 sur un parking gratuit proche de la gare... Là, tout le monde dépose son pique-nique dans les soutes du car qui nous retrouvera sur le lieu du repas de midi.

Ceux qui n'ont pas de vélo en prendront un (type hollandais) sur ce parking, puis nous partirons ensemble vers 10H00 pour une matinée de balade jusqu'une ville toute proche, en zigzaguant dans un parc boisé avec un étang, en longeant un lac d'eau salée, en passant dans des jardins ouvriers, en longeant une rue commerçante, en flânant dans la campagne environnante, etc...

Le midi, nous nous retrouverons près du car pour y déguster une petite sangria ensemble.

Ensuite, il y a possibilité au choix de manger dans des restaurants proches ou dans une grande friterie (avec choix et prix reisonnables, service à table) ou pique-niquer dans les dunes ou en bord de plage (vous emportez votre picotin ou achetez boissons et sandwiches à la friterie, c'est au choix).

Vers 14H30, nous retournons sur OSTENDE par un chemin entre dunes et mer puis traverserons le port avec ses boutiques de pêcheurs, dont certaines sont encore en activité [mais pas le dimanche !].

Nous continuerons la balade par le port de plaisance pour nous diriger vers la plage et ses "baraques à poissons" toutes proches.

Une pose de deux heures (au soleil) vous donnera la possibilité de boire un verre en terrasse, mettre les pieds dans l'eau ou... bronzer sur le début de la mer du nord !

Nous repartirons enfin vers la ville et son parc central par la digue, le casino, le palais royal et l'hippodrome avant de regagner le point de départ et nos véhicules par un nouveau petit détour vers le port de plaisance.

Sur la journée, nous ferons environ 30 km de vélo sur terrain plat, ce qui est accessible à toutes et tous...
J'organise cette randonnée tous les deux ans dans mon club et une vingtaine de non habitués de vélo et des enfants la font sans aucun problème !

Le départ de la plus belle ville côtière belge se fera à 19H00 pour arriver à VILL. ASCQ pour 20H15.

Le bulletin d'inscription ci-dessous est à adresser avec votre règlement pour le 14/07/15 maximum. Vous recevrez ensuite le détail complet et les horaires plus lieux de rendez-vous.

Ph. GUILLUY Chargé de Mission "Tourisme" et "Cyclotourisme en Famille"

×

BULLETIN D'INSCRIPTION "1™ JOURNEE A LA MER" du 19/07/2015, à OSTENDE (B) NOM :	
VILLE :ADRESSE Email :	
- Nombre de personnes licenciées FFCT :	=> <u>dont</u> : <u>adultes</u> :/ <u>enfants</u> :]
>>> N° de LICENCE 1*:	:
- Nombre de personnes non licenciées FFCT :	==> <u>dont</u> : <u>adultes</u> :/ <u>enfants + 15 ans</u> :
- <u>Nous nous rendrons à OSTENDE directement en voi</u> ==> (nombre de personnes FFCT x 1,00 €) + (nombre	
- Nous prendrons le car à VILLENEUVE D'ASCQ et ré ==> (nombre de personnes FFCT x 10,00 €) + (nomb	
	ordre de LIGUE NORD/PAS-DE-CALAIS DE CYCLOTOURISME

Bulletin à adresser à : LIGUE NORD/PAS-DE-CALAIS DE CYCLOTOURISME - 367, rue Jules Guesde - 59850 VILLENEUVE D'ASCQ ou : RANDONNEURS DE TOUFFLERS - GUILLUY Philippe - 56, rue de l'église - 59390 TOUFFLERS

Les inscriptions pour cette journée sont lancées... Faites vite, il risque de ne pas y avoir de places pour tout le monde (car de 50 places) !



Ligue Nord - Pas - de - Calais de Cyclotourisme