



LE CERTIFICAT MÉDICAL ET LE RÉSULTAT D'UN TEST À L'EFFORT

"Obligation... nécessité... pas grave...???"

C'est toujours quand les problèmes arrivent que l'assureur est sollicité, et il nous en demande des documents et des précisions cet assureur !

Parmi ces documents, le certificat médical et / ou le résultat du test d'effort sportif.

Lorsque survient malheureusement un accident cardio-vasculaire ou vasculo-cérébral chez un membre, l'assurance fédérale demande à la famille et / ou au club de les fournir... L'objet de cette demande par l'assureur est le versement ou non d'un capital supplémentaire garanti.

Alors, même si dans le cas du décès d'un proche, la famille ne cherche pas à "gagner" de l'argent, pourquoi "perdre" tout ou partie d'un capital alors que l'on s'est assuré pour ça à l'origine ?

Sachons que le sportif en général, et le sportif cycliste en particulier, ne sont pas épargnés par ces accidents, ce dernier étant même très souvent concerné !

Sachons aussi que toutes les familles ne sont pas forcément en relation amicale avec le club du pratiquant, et qu'il est fréquent que l'erreur d'un club soit reprochée par la famille, jusqu'à même être attaquée en justice (cas des clubs ne souscrivant pas l'option "B" lors de leur manifestation par exemple.).

LE CERTIFICAT MÉDICAL :

Les clubs sont tenus de le demander lors de l'adhésion d'un nouveau membre, mais après, plus d'obligation(s) réelle(s), sauf pour la souscription d'assurances complémentaires par exemple ou de l'âge.

Personnellement, dans mon club (mais vous faites ce que vous voulez, je précise), je demande tant pour la marche que pour le cyclotourisme, un nouveau certificat médical à la demande d'adhésion ou de renouvellement d'adhésion... Je sais que d'autres clubs le font déjà aussi et c'est une bonne chose.

C'est difficile au début et pas toujours compris (surtout par les anciens membres), mais à force, ça devient une habitude, surtout quand le mauvais exemple (l'accident) survient malheureusement !

LE CERTIFICAT MÉDICAL ET LE RÉSULTAT D'UN TEST À L'EFFORT (suite)

Pourquoi je demande ce document tous les ans ?

- Simplement pour être en accord avec la condition de paiement d'un plus fort capital de notre assureur en cas d'accident cardiaque ou vasculo-cérébral, à savoir, être en possession d'un certificat daté de moins de 4 mois à la date de saisie de licence (voir ci-dessous),
- Parce que par la suite et en cas d'accident, ce certificat est à la disposition de la famille... Comprenez que sans demander annuellement le certificat médical, les membres ne solliciteraient pas leur médecin pour l'avoir mais quand survient le problème, l'assureur et la famille le veulent, alors ?...

LE TEST À L'EFFORT SPORTIF :

Comme pour le certificat médical, c'est un document important mais celui-ci doit être gardé par le membre chez lui, s'il en a fait un (validité : 2 ans et moins à la date de l'accident).

Attention, les médecins gardent parfois ce résultat sans vous le fournir... Demandez-en une copie.

Ce document est à transmettre à l'assureur en cas d'accident et permet lui aussi à la famille de bénéficier d'un capital plus important.

A partir d'un certain âge, il est prudent de se tester, apprendre à connaître les risques et les reconnaître pour soit même ensuite... Ne croyons pas que nous sommes et serons toujours jeunes même si nous nous sentons en pleine forme et tout aussi important, prenons conscience de nos capacités physiques pour ne pas trop les dépasser en voulant suivre les copains même si parfois, un petit sprint gagné en haut d'une cote fait bien plaisir, avouons le !

LE MIEUX À FAIRE :

- Pour un dirigeant, demander le certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme (ATTENTION, le sport pratiqué doit être indiqué !) lors de la demande ou du renouvellement d'adhésion,
- Pour un membre, fournir ce certificat comme le sollicite son club, dans son propre intérêt personnel,

Pour un dirigeant, informer leurs membres que s'ils font un test à l'effort sportif, ils doivent demander une copie des résultats et le garder précieusement car il est valable deux ans.

"IL VAUX MIEUX PRÉVENIR QUE GUÉRIR "

Ph. GUILLUY

"Tourisme" et "Famille"

LE CERTIFICAT MÉDICAL ET LE RÉSULTAT D'UN TEST À L'EFFORT (suite)

EXTRAITS DE DOCUMENTS F.F.C.T.

GUIDE ASSURANCE DU LICENCIÉ :

En cas d'accident cardio-vasculaire, ou vasculo-cérébral (AVC), le capital versé pour les options « Petit et Grand Braquets » est de :

- 2 500 € en l'absence de certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme et du test d'effort,
- 7 500 € en présence d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme ou du test d'effort,
- 15 000 € en présence d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme et du test d'effort,
- Pour être valable le certificat médical doit avoir été établi avant l'accident et au plus tard dans les 4 mois qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours,
- Pour être valable le test à l'effort doit avoir été réalisé avant l'accident et au plus tard dans les 2 ans qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours.

RÈGLEMENT MÉDICAL FÉDÉRAL :

Article 8 : délivrance de la 1^{ère} licence

Conformément à l'article L. 231-2 du code du sport, la première délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité physique ou sportive pour laquelle elle est sollicitée. Un renouvellement régulier du certificat médical peut être exigé par la fédération en fonction de l'âge du sportif et de la discipline.

La délivrance de ce certificat est mentionnée dans le carnet de santé prévu à l'article 231-7 du code du sport

EXAMEN MÉDICAL DU CYCLOTOURISTE :

Sur l'avis de la commission médicale nationale, le comité directeur a estimé qu'il est de son devoir d'inciter les adhérents de la Fédération Française de Cyclotourisme à se soumettre régulièrement à un examen médical.

De plus, à sa demande, le nouvel assureur a accepté de lier la garantie «décès cardio-vasculaire » du contrat «Grand Braquet» à la production d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme.

Bien que cette pratique exclue toute forme de compétition, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'un sport susceptible d'amener les sollicitations cardiaques au maximum de leur fonction.

Eu égard aux recommandations internationales, il est prudent de faire pratiquer une épreuve d'effort après 45 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme.

La commission médicale nationale

CONCOURS RÉGIONAL D'ÉDUCATION ROUTIÈRE

Les actions Jeunesse de la Ligue

Le Concours Régional d'Éducation Routière s'est déroulé le dimanche 6 mars à Ferrière la Grande, organisé par la Ligue Nord - Pas-de-Calais de Cyclotourisme, avec le concours du CSEC de Ferrière la Grande.



Ils étaient 35 filles et garçons de 9 à 12 ans des clubs du CSEC Ferrière la Grande, CR Liévinnois, Berck CR, APB Outreau, Cycl'Hautmontois, Amis Cyclotouristes de Saint-Omer et Marcq-Rando.

Des ateliers similaires à ceux réalisés lors de la sélection au Concours Européen d'Éducation Routière et au Concours National d'Éducation Routière, ont été proposés : connaissances du vélo, du code de la route, parcours théorique et pratique, maniabilité.

A l'issue de ces ateliers, Lucie et Maelyse du CR Liévinnois, ainsi qu'Axel et Antony du CSEC Ferrière la Grande représenteront la Ligue au Concours National 2016 en octobre.



Bravo à tous

Suivez l'information de la Ligue en consultant le site de la Ligue

<http://www.ffct5962.com/> et <https://www.facebook.com/ffct5962/>

STAGE DE PERFECTIONNEMENT VTT – JEUNESSE

Les actions Jeunesse de la Ligue



Cette année Guillaume Boulas, de la commission Jeunesse de la Ligue, pour la 4ème édition, a proposé le stage VTT « jeunesse » à Haybes dans les Ardennes en bord de Meuse. Une participation en hausse composée de 10 jeunes et son encadrement des clubs de l'AC Lambres les Douai, Chouett'VTT, CC Lambersart et CR Liévinois ... Encadré par Eric et Baptiste. Participation des jeunes encadrants Loïc et Kenny du Chouett'VTT.

Les 4 « déraillés », du club de l'AC Lambrésienne, qui étaient également présents sur le même site, se sont joints aux activités proposées ... accompagnés de Jean-Luc.

Le jour de notre arrivée, après le déchargement des camionnettes, l'installation dans les chambres et le pique-nique, nous sommes partis découvrir le village de Haybes à vélo ainsi que les parcours disponibles pour les jours suivants. Nous avons fait un parcours de 10km entre notre logement, le centre-ville et une partie de forêt, avant de retourner au gîte faire des courses autour du lac derrière le logement ainsi que des descentes.

Le lundi, nous sommes partis pour la journée faire un parcours de 30km et 200 mètres de dénivelé dans la montagne le long de la frontière Franco-Belge, entre Haybes et Fumay. Le parcours était pimenté de nombreuses montées, vite oubliées dans les descentes ! A mi-parcours le midi, nous avons pique-niqué sur les hauteurs.





Le jour suivant, la journée a commencé par un parcours de 10 km pour 150 mètres de dénivelé le long d'un ruisseau dans la forêt avant de finir par Haybes où nous sommes arrêtés pour descendre un escalier à vélo. Après le pique-nique du midi au gîte, une séance de maniabilité au bord du ruisseau nous a permis de digérer et d'améliorer notre maîtrise du vélo, avant de repartir sur un parcours de 20 km le long de la Meuse jusqu'à Vireux-Molhain (dont le retour s'est fait sous la pluie...).

Le mercredi a été notre jour de tourisme : la journée a commencé par la visite de l'abbaye de Chimay et son église, puis un passage par « l'espace Chimay ». Par la suite, nous nous sommes dirigés vers Dinan pour aller visiter la citadelle prise d'assaut en 1914 par l'armée allemande, puis la ville par le téléphérique.

Le jeudi 14 avril, a commencé par un parcours de 17 km, avec 350 mètres de dénivelé le long de la Meuse et dans la forêt derrière Fumay. Le parcours était difficile à monter, mais en valait le coup : très beau paysage une fois en haut, ainsi que de bonnes descentes ! Le repas du midi était fait de hot-dogs au barbecue. Par la suite, nous sommes allés sur un terrain de cross, repéré le matin depuis les hauteurs. Ce terrain, composé de nombreuses descentes et d'une « pump-track » nous a permis de perfectionner nos sauts à vélo ainsi que notre maîtrise dans les bosses. Enfin, pour finir la journée, nous avons loué des bateaux électriques pour faire une « croisière » sur la Meuse.

Vendredi, c'est la fin du stage, nettoyage des vélos, dernières réparations et chargement des vélos et bagages, après l'au revoir chacun retourne chez soi, en se donnant rendez-vous pour la plupart au critérium régional VTT

Pour conclure, ce séjour s'est déroulé dans la bonne ambiance habituelle de la Ligue Nord - Pas-de-Calais de Cyclotourisme, et fût le meilleur moyen d'occuper sa semaine de vacances. Le temps a été clément (presque) toute la semaine. Ce voyage nous laissera de bons souvenirs à tous !

Balthazar DELIERS, délégué jeunesse du Chouett'VTT Club



CRITÉRIUM RÉGIONAL DU JEUNE CYCLOTOURISTE

Les actions Jeunesse de la Ligue

Ce dimanche 24 avril s'est déroulé le « dernier » Critérium Régional du Jeune Cyclotouriste organisé par la Ligue Régionale Nord – Pas-de-Calais.

Les conditions météorologiques difficiles : pluie, grêle et neige fondue, n'ont pas épargné les 13 jeunes participant à ce critérium dans l'espoir d'une sélection au national.



« La tête et les jambes » ... Il ne suffit pas de savoir rouler à VTT, il faut aussi savoir lire une carte et effectuer un rando-guide. Il faut un vélo conforme à la réglementation routière et posséder l'outillage pour les petits incidents sur le parcours (crevaisin, bris de chaîne, etc.). Sur le circuit plusieurs ateliers complètent ces connaissances : questions sur la nature, mécanique, observations en trouvant 4 points particuliers sur le circuit. Pour en final, conforter son classement, sur un parcours de maniabilité.

Félicitations à tous les participants et plus particulièrement Florestan Favier de l'AC Lambres les Douai qui décroche son 4^{ème} Régional. Il représentera la Ligue lors du Critérium National en juillet à Mugron (40), en compagnie de Théo Leriche du CR Liévinois, et Thibaut Chotard du Chouett'VTT. Théo Brillard sera également présent sur la route.

Merci aux jeunes encadrants qui durant cette journée se sont mis au service des plus jeunes. Citons : Guillaume, Matthieu, Baptiste, Axel, Samuel, Loïc, Aïssam, Léo et Kenny, ainsi que Richard et son équipe pour la mise en place et l'accueil de ce CRJC.

Le classement des vététistes :

	Nom	Prénom	Club Ffct	points obten
01	FAVIER	FLORESTAN	07170 ASS. CYCLOTOURISTE LAMBRESIENNE	954
02	LERICHE	THEO	00581 CYCLO RANDON LIEVINOIS	938
03	CHOTARD	THIBAUT	07138 CHOUETT VTT CLUB	923
04	TELLIEZ	THEO	00581 CYCLO RANDON LIEVINOIS	918
05	DUBOIS	SIMON	05725 CYCLO CLUB LAMBERSART	903
06	DUBOIS	CLARENCE	05725 CYCLO CLUB LAMBERSART	874
07	DESVENT	DAMIEN	05725 CYCLO CLUB LAMBERSART	837
08	BOULET	VICTOR	07170 ASS. CYCLOTOURISTE LAMBRESIENNE	800
09	ROTSAERT	MATTHIEU	07138 CHOUETT VTT CLUB	746
10	FONTENELLE	DEBORAH	06450 COMITE DES SPORTS ECOLE CYCLO	680
11	ROBILLARD	MAXIMILIEN	07170 ASS. CYCLOTOURISTE LAMBRESIENNE	670
12	ROBILLARD	FLIF	07170 ASS. CYCLOTOURISTE LAMBRESIENNE	667

Venez nous rejoindre !
à RAISMES
Parc de la Porte
du Hainaut
Rue du Château
à partir
de 13 heures 30

**PÉDALER
AU FÉMININ**

7ème édition
Samedi 11 juin 2016



Tirage
Tombola

www.ffct.org
COMITÉ DÉPARTEMENTAL NORD
du lot seront offerts par nos partenaires



2016

Tirage
Tombola

www.ffct.org
COMITÉ DÉPARTEMENTAL NORD
7e édition

**"PEDALER
AU FÉMININ"**
Samedi 11 JUIN 2016
à RAISMES
Rendez-vous au Parc de la Porte du Hainaut
Rue du Château

La 7ème édition de cette initiative du CoDep 59 vous donnera l'occasion de pédaler dans le Parc de la Porte du Hainaut à Raismes.

Vous vous évaderez sur de petites routes tranquilles et typiques de cette région fort agréable... Vous aurez surtout le plaisir de rouler deux heures en groupe à une allure convenant à toutes.

Accueil à partir de 13H30 - Départ à 14h00

Et, après l'effort... le réconfort :
Un sympathique goûter clôturera la randonnée.

PARTICIPATION GRATUITE pour les féminines
(2 € pour leurs accompagnateurs masculins)

Soyez assurées Mesdames d'être chaleureusement accueillies.

Des tests de souffle seront réalisés par une infirmière

Comme pour les éditions précédentes venez nombreuses,
n'hésitez pas à en parler autour de vous... Familles, amies, collègues et connaissances sont les bienvenues !

Informations et renseignements auprès de :
Françoise CROËS au 00.32.56.34.65.64
ou à l'adresse mail : dumortier@cyclotouriste.be

Label
Sport et Femmes
Comité Départemental Olympique et Sportif du Nord



2016

Tirage
Tombola



Ligue Nord - Pas - de - Calais de Cyclotourisme

Maison Régionale des Sports - 367 rue Jules Guesde 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Tel/Fax : +33 (0)3 20 05 68 05 | ffct5962@wanadoo.fr <http://www.ffct5962.com>

Permanence le mercredi de 18h à 19h30