

	<b>Bilan d'activités 2017</b>	
---	-----------------------------------	---

En 2017, le Vélo Club des Albères comptait 181 adhérents dont 161 affiliés à la Fédération Française de Cyclotourisme et 20 membres bienfaiteurs. L'association VCA est elle-même enregistrée à la FFCT sous le n° 3597.

Les adhérents se répartissent entre : 35 femmes, 130 hommes et 16 enfants inscrits à notre école VTT.

## **I. Les activités sportives.**

Au cours de cette année 2017, les activités proposées par le VCA à ses adhérents se répartissent en :

### **1. Les activités hebdomadaires :**

- a. **Le vélo route à finalité loisir**, activité principalement destinée à la section féminine du club.
- b. **Le vélo route à finalité cyclotourisme**, plus sportif, activité suivie de façon continue par une quarantaine de nos adhérents, les hommes pour l'essentiel bien qu'elle ne soit évidemment interdite à quiconque.
- c. **Le VTT**, activité pratiquée régulièrement par une vingtaine de nos adhérents.
- d. **L'école VTT** que nous avons animée jusqu'en Septembre 2017.
- e. **La randonnée pédestre** pratiquée de façon régulière ou occasionnelle par une vingtaine de nos adhérents.
- f. **L'accompagnement sur route de handicapés, paraplégique et non voyant.**

A l'exception du samedi, le VCA propose à ses adhérents une ou plusieurs activités par jour tout au long de l'année sans aucune période d'interruption. Toutes les activités sont annoncées à l'avance dans le bulletin mensuel de l'association. Ce journal est très largement diffusé individuellement en interne par courrier électronique, collectivement sur le site Internet de l'association ([vca.66.free.fr](http://vca.66.free.fr)) ainsi que sous forme papier à l'office de tourisme d'Argeles et chez certains commerçants sympathisants. Il est également affiché à l'entrée de la salle municipale « Jean Carrère », point de rendez-vous et de départ de toutes nos sorties. Un exemple de bulletin est fourni en annexe.

Les tableaux ci-dessous illustrent et quantifient nos activités au cours de l'année 2017.

juin 2017						
Lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
	Rando pédestre		Vélo route section féminine			
	VTT et VTT-AE		Vélo route section masculine			

Tableau 1 : exemple de programmation mensuelle de nos activités : juin 2017.

		VR km	VR D+ m	VTT km	VTT D+ m	SF km
1 juin 2017	jeudi			27	650	66
2 juin 2017	vendredi	84	515	35	700	
3 juin 2017	samedi					
4 juin 2017	dimanche	105	1060	34	650	35
5 juin 2017	lundi			séjour en Cerdagne	séjour en Cerdagne	
6 juin 2017	mardi			séjour en Cerdagne	séjour en Cerdagne	
7 juin 2017	mercredi	121	1426	séjour en Cerdagne	séjour en Cerdagne	
8 juin 2017	jeudi			séjour en Cerdagne	séjour en Cerdagne	60
9 juin 2017	vendredi	90	314			
10 juin 2017	samedi					
11 juin 2017	dimanche	96	804	35	350	
12 juin 2017	lundi					55
13 juin 2017	mardi			30	500	
14 juin 2017	mercredi	122	1008			
15 juin 2017	jeudi			44	1150	68
16 juin 2017	vendredi	89	668	21	500	
17 juin 2017	samedi					
18 juin 2017	dimanche	107	715	30	950	
19 juin 2017	lundi					54
20 juin 2017	mardi			45	1000	
21 juin 2017	mercredi	108	1353			
22 juin 2017	jeudi			29	750	80
23 juin 2017	vendredi	97	408	30	700	
24 juin 2017	samedi					
25 juin 2017	dimanche	99	232	28	650	
26 juin 2017	lundi					66
27 juin 2017	mardi			23	700	
28 juin 2017	mercredi	122	1033			
29 juin 2017	jeudi			31	960	68
30 juin 2017	vendredi	96	505	30	700	
<b>TOTAL juin</b>		<b>1336</b>	<b>10041</b>	<b>472</b>	<b>10910</b>	<b>552</b>

Tableau 2 : détail des randonnées proposées aux adhérents en juin 2017.

Figurent dans le tableau : le kilométrage ainsi que le dénivelé positif de chacune des sorties.

(VR : vélo route, section masculine, SF : vélo route section féminine.

D+ pour VR et VTT : dénivelé ascensionnel positif de la sortie)

2017	VR km	VR D+ m	VTT km	VTT D+ m	SF km
janvier	957	4746	325	8450	484
février	1020	6304	388	7280	344
mars	1177	7495	472	11500	506
avril	1134	9055	492	11745	459
mai	1268	9576	541	12480	544
juin	1336	10041	472	10910	552
juillet	1294	8958	546	10560	
août	1234	9301	437	7630	
septembre	1196	9833	266	4050	534
octobre	1068	6553	276	1450	548
novembre	1053	6756	226	5330	461
décembre	1013	5503	292	6350	320
<b>Totaux</b>	<b>13750</b>	<b>94121</b>	<b>4733</b>	<b>97735</b>	<b>4752</b>
	vélo route en km		VTT et VTT-AE km		section féminine km
		D+ m dénivelé positif en mètres	AE assistance électrique	D+ m dénivelé positif en mètres	

Tableau 3 : synthèse annuelle des activités cyclo proposées hebdomadairement aux adhérents du VCA par groupes d'activité : vélo route homme (VR), vélo route femme (SF) et VTT.

Pour illustrer ces chiffres, on peut évaluer statistiquement que la distance parcourue par un routier du VCA qui effectuerait toutes les sorties (et ils sont plusieurs à le faire) est équivalent à un peu près 1/3 de la circonférence de la terre, ou bien encore que routiers et VTTistes du VCA grimpent chacun, en une année, l'équivalent de 45 fois le col du Tourmalet.

Ou bien encore, sachant que les pelotons sont en moyenne composés d'une trentaine de cyclistes, les rouleurs du VCA ont parcouru quelques 450 000 km soit l'équivalent de 10 fois la circonférence terrestre sur les routes sinon du département du moins de la plaine du Roussillon, des Aspres et du Vallespir. Il n'en est pas une qui ne nous ait pas vu passer comme l'illustre la figure suivante composée de la superposition des traces GPS de nos sorties.

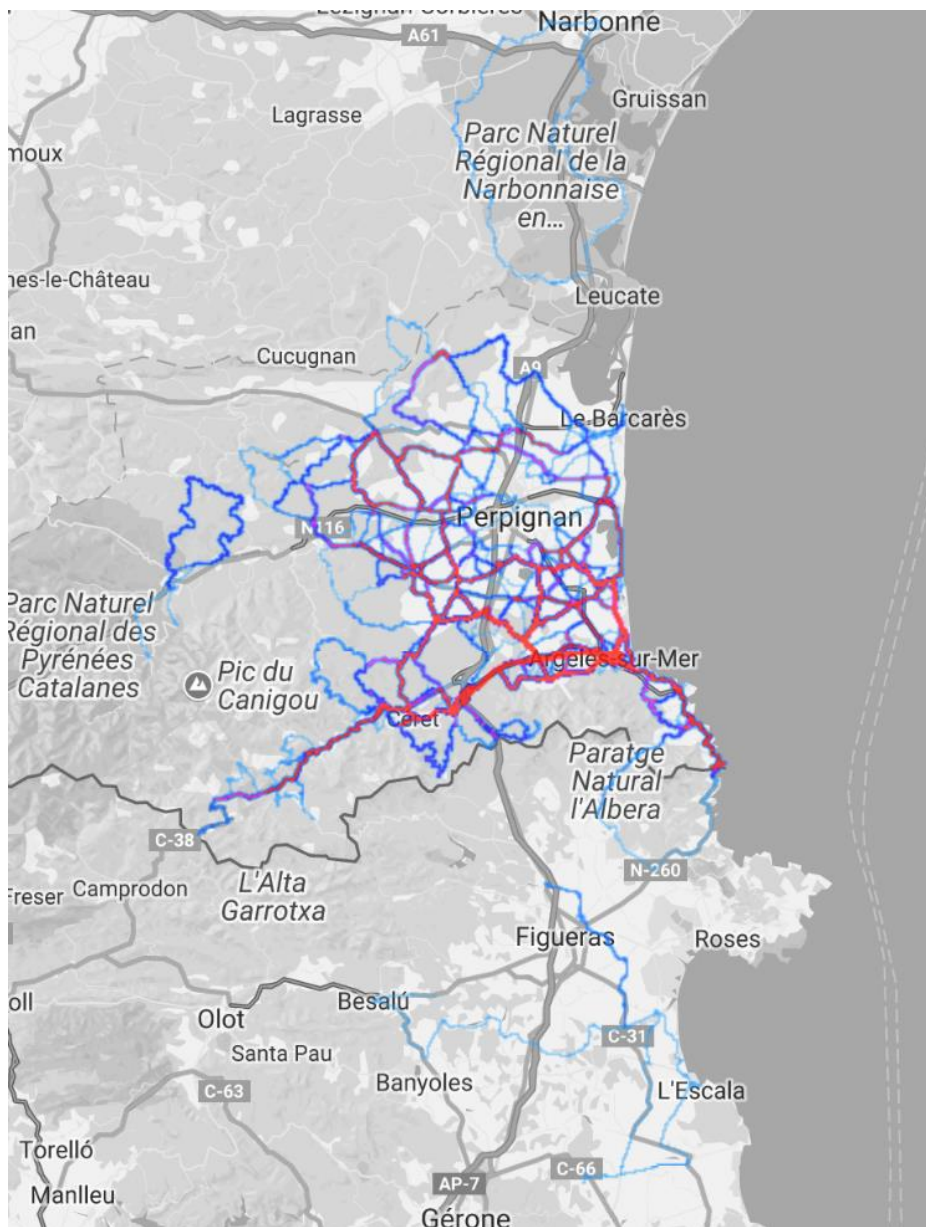


Fig. 1 : compilation des traces GPS de nos sorties hebdomadaires. Le renforcement du trait, du bleu clair au rouge épais, reflète les fréquences de passage sur les routes empruntées. (Source STRAVA.com)

Afin d'illustrer sous un autre angle, l'intensité et la régularité des performances réalisées tout au long de l'année par nos adhérents, on peut évaluer le volume horaire que représentent ces 450 000 km parcourus. Nos groupes roulent en moyenne à 26 km/h. En cumulé, ils ont donc passé sur les vélos de l'ordre de 17000 heures, soit l'équivalent de 700 jours (jour et nuit compris), presque deux années complètes ce qui, on s'en doute, représente une grosse dépense d'énergie qui se traduit pour les pratiquants de notre activité sportive par du bien-être et de la santé.

## 2. Les activités mensuelles:

Régulières ou occasionnelles, telle la **sortie cyclotourisme mensuelle longue distance dite « cyclo-resto »** combinant vélo route et déjeuner pris en commun. Ces sorties longues à la journée permettent d'explorer des routes et des paysages éloignés de notre base argelésienne. Elles conduisent la douzaine d'adeptes qui y participe régulièrement dans le Haut Vallespir, le Conflent, les Fenouillèdes, les Corbières et l'Empordà.

### 3. Les activités annuelles :

#### a. **Les Mar y Munts**, manifestations phare du VCA.

Les clubs cyclistes affiliés à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) organisent à tour de rôle, une fois par an, en période estivale des randonnées à l'attention de tous les cyclotouristes du département. C'est dans ce cadre fédéral, départemental et national, que le VCA organise non pas une mais deux journées de randonnées estivales. Cette année 2017, nous les avons programmées le 14 juillet et le 15 août. Notre objectif est d'attirer à ces manifestations non seulement nos collègues des clubs voisins, mais aussi de faire participer le plus grand nombre possible de vacanciers routiers et VTTistes présents en vacances à Argeles ou dans les communes proches. Ces deux journées de sorties cyclo rentrent résolument dans le cadre de l'animation sportive de la station touristique. Elles sont annoncées dans nos bulletins mensuels, mais aussi dans les documents de l'Office municipal de tourisme ainsi que par des affichettes distribuées dans les campings et centres de vacances. En 2017, la sortie de juillet a rassemblé 225 participants, celle d'août 440.

Afin de satisfaire tous les besoins et toutes les compétences, de la ballade familiale à la sortie sportive, nous proposons 4 circuits route dont les distances s'échelonnent entre 32 et 133 km et 2 parcours VTT dans les Albères de 15 et 40 km. L'organisation de ces épreuves mobilise de nombreux adhérents du VCA puisqu'il faut assurer l'accueil et l'inscription des participants, organiser le fléchage des circuits (puis repasser le lendemain sur les mêmes routes pour ôter le balisage et laisser place nette), assurer les permanences aux divers points de ravitaillement disséminés le long des parcours.

A l'issue des randonnées, les participants se retrouvent à la salle Jean Carrère pour un moment de convivialité autour de la remise de trophées aux plus méritants (les plus âgés, les plus jeunes, la famille la plus nombreuse, les écoles cyclo...). Une tombola gratuite leur est offerte et un apéritif amical clôture la matinée sportive.

La carte ci-dessous reproduit la trace des circuits proposés en 2017.

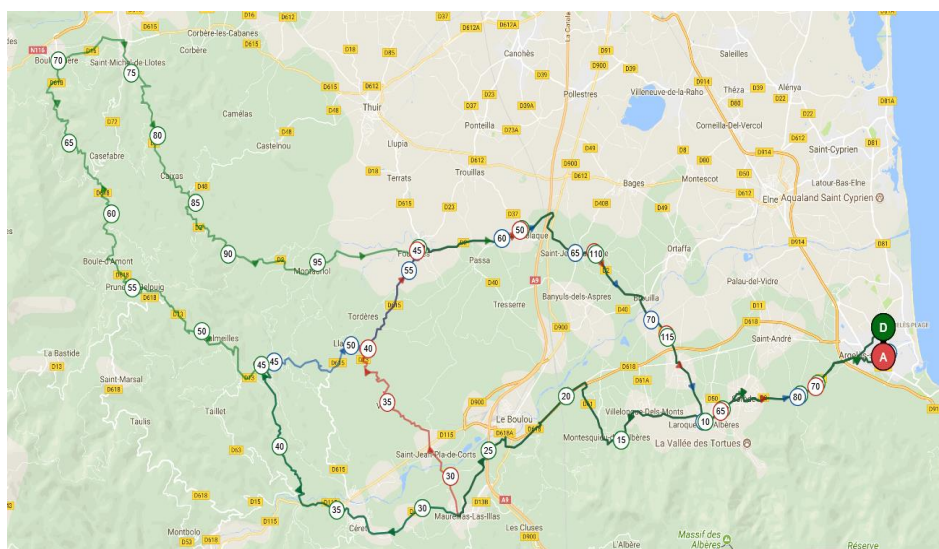


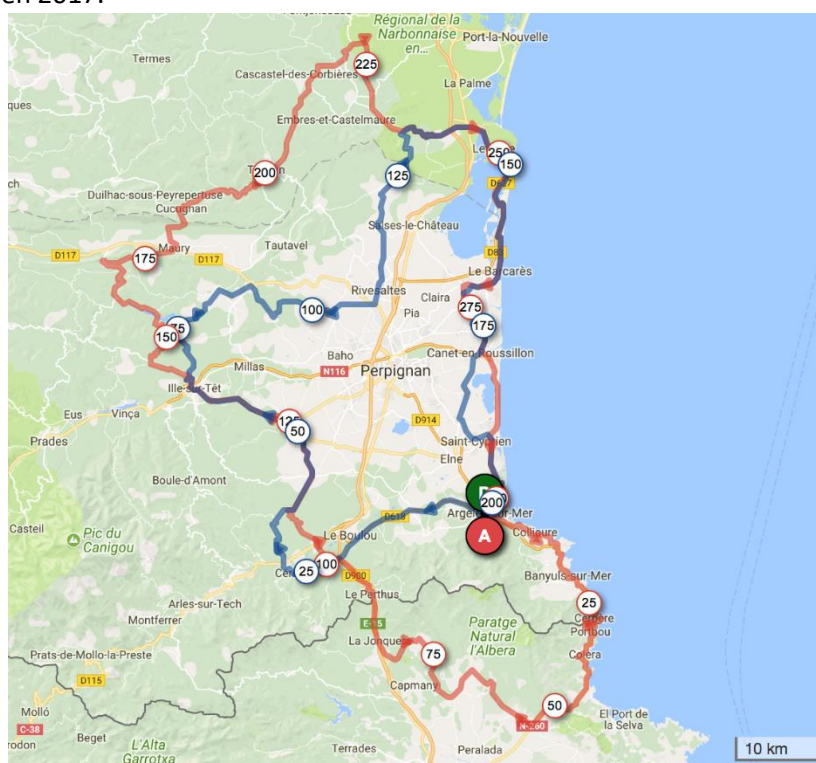
Figure 2. Traces des 4 circuits emboîtés proposés aux participants de nos randonnées Mar i Munts en juillet et août 2017 (source OpenRunner.com)



**b. Les brevets nationaux longues distances.**

En 2017, nous avons initié une nouvelle activité route ouverte aux cyclistes du VCA ainsi qu'à toutes celles et ceux intéressés par la pratique de parcours longue distance. Si les Mar i Munts rentrent dans le cadre des activités fédérales, les brevets 200 et 300 km sont inscrits officiellement dans un calendrier national géré par le club parisien AUDAX ([www.audax-club-parisien.com/FR](http://www.audax-club-parisien.com/FR)). La réalisation de ces performances permet d'obtenir un brevet dument validé par le club parisien. Ces brevets sont indispensables à qui voudrait s'inscrire à l'épreuve reine de l'AUDAX, la mythique randonnée Paris-Brest-Paris (1200 km) organisée tous les 4 ans, la prochaine aura lieu en 2019. Les clubs cyclistes proposant une telle préparation sont rares. En région Occitanie, nous ne sommes que trois, Clapier autour de Montpellier, Muret autour de Toulouse et Argeles désormais. En 2017, en dépit de l'annonce tardive de deux manifestations proposées les 20 avril et le 22 mai, nous avons accueilli 22 cyclistes pour le brevet 200 km et 7 pour le 300 km.

La figure ci-dessous reproduit les traces GPS des deux parcours proposés par le VCA en 2017.



*Figure 3. Tracés des brevets nationaux 200 km (en bleu) et 300 km (en rouge). (Source OpenRunner.com)*

**c. Le voyage en Cerdagne.**

Renouant avec une très ancienne tradition du VCA, en 2017 nous avons organisé un voyage collectif de cinq jours en Cerdagne. Les 35 participants du club étaient logés à Mont-Louis d'où ils pouvaient randonner sur les routes et les pistes de Cerdagne et du Capcir. Les activités sportives quotidiennes étaient complétées par la découverte touristique des Hauts Cantons et de Puigcerda.

**d. La formation à la sécurité, et aux premiers secours.**

La sécurité sur la route est une de nos préoccupations permanentes : minimiser autant que possible les risques sur la route et sur les pistes de VTT. Les règles élémentaires de sécurité, respect du code de la route, respect de l'environnement et de la propriété privée lorsque nos parcours les traversent font l'objet de rappels incessants de la part de notre responsable sécurité et des capitaines de route qui encadrent les sorties des pelotons.

Nous incitons le plus grand nombre de pratiquants inscrits à l'association à se former à la pratique des premiers soins. Chaque année, avec le concours des « sauveteurs catalans » nous organisons à Perpignan un stage de formation PSC1 qui a été suivi par 9 adhérents en 2017. Les frais inhérents à cette formation sont intégralement supportés par notre association.

**4. Les participations aux activités régionales fédérales.**

Elles prennent plusieurs formes :

a. Celles que le VCA organise.

- i. La « Pause-Café » dont le VCA a la charge tous les premiers dimanches de janvier. C'est une collation offerte à tous les cyclotouristes du département qui, au cours de leur randonnée dominicale, passent par Argeles où nous les accueillons. Nous organisons la rencontre à la capitainerie du port et nous offrons boissons chaudes et froides (café et chocolat chauds, sirops, sodas et jus de fruits) accompagnées de biscuits, pains d'épice, pâtes de fruit, carreaux de chocolat...
- ii. Les deux randonnées estivales dénommées « Mar i Munts » ouvertes à tous les clubs cyclotouristes affiliés à la FFCT mais aussi, nous concernant plus particulièrement, les vacanciers présents à Argeles adeptes du vélo route et VTT. L'assurance collective que l'association souscrit spécifiquement auprès de la compagnie AXA par l'intermédiaire de la FFCT nous permet de prendre en charge la couverture accident de tous les participants qu'ils soient ou non licenciés.

b. Celles auxquelles ses adhérents participent.

Réciproquement, lorsque les clubs du département organisent leurs « pause-café » ou leurs sorties annuelles programmées dans le cadre fédéral, dans la mesure du possible, nous planifions nos circuits dominicaux de telle sorte que nos groupes puissent passer aux points de ravitaillements proposés par nos collègues.

**Remarque à propos de l'école VTT animée pendant plusieurs années par le VCA.**

Nous avons fait fonctionner l'école jusqu'à la rentrée de septembre 2017. Au cours de l'année scolaire 2016-2017, 16 enfants y étaient inscrits et participaient aux activités de formation proposées tous les samedis matin hors vacances scolaires. Quelques activités ludiques leurs étaient proposées au cours de l'année : journée aux Angles pour dévaler en VTT les pistes de ski, journée à l'Accrobranche et quelques repas collectifs.

L'école fonctionnait sur le mode de volontariat des encadrants, tous les moniteurs et accompagnateurs étaient membres bénévoles, adhérents du VCA. De ce fait, la cotisation annuelle demandée aux familles était extrêmement modeste (61 euros pour l'année) puisqu'elle ne comprenait que l'adhésion à l'association et la couverture assurance souscrite auprès de la FFCT.

Malheureusement, le pôle encadrant vieillissait et en dépit de la détermination de certains, à la rentrée scolaire de septembre 2017, nos accompagnateurs se sont retrouvés en nombre insuffisant pour satisfaire aux normes d'encadrement des enfants. C'est à contre-cœur que nous avons dû prendre la décision de suspendre les activités de l'école.

Sa réactivation ne pourra se faire que si nous recrutons de jeunes adhérents qui accepteraient de s'impliquer dans l'encadrement des enfants après formation adéquate, ou si nous décidions de faire fonctionner l'école tout à fait différemment en embauchant les moniteurs nécessaires. Si elle devenait employeur l'association VCA changerait d'échelle, son budget serait nécessairement différent. Pour l'heure, la réflexion est en cours.

## **II. Le lien social.**

Mais une association, c'est aussi une vie collective, des moments partagés. En effet, compte tenu de leur condition physique, de leur âge, de leurs pôles d'intérêt, toutes les adhérentes et tous les adhérents de l'association ne pratiquent pas ensemble les mêmes activités. Afin de maintenir la cohésion des différents groupes, afin de leur permettre de mieux se connaître réciproquement, le VCA organise au cours de l'année plusieurs manifestations festives.

1. L'assemblée générale annuelle est traditionnellement suivie par un repas. Cette année, il a pris la forme d'une après-midi festive organisée autour d'un repas servi par un traiteur dans la salle municipale de Valmy, d'une animation musicale et de pas de danses jusqu'à tard dans la soirée. Ce repas de fin d'année a rassemblé 83 adhérents. Les frais de la manifestation sont partagés à parts égales entre contribution individuelle des adhérents et de leurs accompagnants et contribution de l'association.
2. La traditionnelle galette des Rois est offerte aux adhérents et à leurs conjoints en janvier.
3. Une grillade estivale permet à toutes et à tous de se retrouver en extérieur, le temps d'un après-midi, autour d'un barbecue.

## **III. Les actions caritatives.**

- a. Depuis plusieurs années, le VCA contribue au Téléthon sous deux formes différentes :
  - i. D'une part en collectant une somme d'argent lors de son repas annuel par la vente de boissons. Le fruit de la vente est doublé par l'association sur ses fonds propres.
  - ii. D'autre part la participation de ses membres qui le souhaitent au repas collectif organisé par l'AFM Téléthon.
- b. Nous avons contribué aussi à la collecte de ressources financières pour l'association France-Alzheimer par un don du VCA fonctionnant sur le même modèle que celui fait au Téléthon (contribution individuelle dont le montant est doublé par le club) et par notre participation au point de rassemblement des cyclistes qui a lieu tous les premiers dimanches de septembre à Perpignan. En 2017, nous avons fait un don exceptionnel à cette association pour honorer la mémoire d'un de nos adhérents, décédé au terme d'une cruelle déchéance.

Toutes ces contributions à des œuvres caritatives sont une forme de redistribution des ressources du VCA.