



**INSCRIPTION
2012**

CYCLO CLUB MANAGEOIS

<http://www.cyclo-club-manageois.be>

Club Cyclotouriste de l'entité de Manage

Local : Ecole Communale de Fayt-lez-Manage

Place Albert 1er 1B 7170 - MANAGE

Secrétariat : Rue de Bellecourt 56 7170 MANAGE

Tél. 064/570.192 ou 0495/247.794

Cpte bancaire BE44-0014-7716-9045

Club affilié à la Fédération Francophone Belge de Cyclotourisme - FFBC

Cyclo Club Manageois - Objectifs 2012 :

Groupe 1 : de réaliser des randonnées de cyclotourisme avec un rapport de dénivelée de 10 sur base du tableau de progression (ex: dénivelée 1000m / distance 100 Km = 10)

la découverte et l'escalade de côtes et "Cotacol" de Belgique (ouvrage répertoriant 1000 côtes belges de D. Gobert aux Editions Les Presses de l'Avenir).

Groupe 2 : de réaliser des randonnées en fonction du tableau de progression annuel.

Partir "Ensemble" - Rouler "Ensemble" - Rentrer "Ensemble"

Lors des sorties hebdomadaires, **la distance et la dénivelée seront privilégiées à la vitesse.**

L'objectif est d'effectuer la distance et la dénivelée prévue au départ.

Un vélo en parfait état de marche et vérifié récemment est exigé au départ de toute sortie.

	1er membre	2ème et autre membre famille (habitant sous même toit)
Inscription club + F.F.B.C. (Licence) avec assurance RC simple FFBC	40 €	35 €
Inscription club + F.F.B.C. (Licence) avec assurance RC simple FFBC et assurance individuelle 24h/24h tous sports	55 €	50 €
Jeune - de 16 ans et licencié étranger	20 €	

La cotisation comprend le paiement des inscriptions aux rallyes dominicaux (dimanche) de l'Entente du Centre et autres repris au calendrier mensuel des activités du club.

Le Cyclo Club Manageois vous propose :

- de pratiquer un sport, le cyclotourisme, en toute détente et sur base d'un tableau de progression établi annuellement;
- une saison "cyclo" du 1er dimanche de janvier à la fin décembre;
- une saison "entretien/préparation" (route et VTT) de fin octobre au dernier dimanche de février;
- des sorties hebdomadaires le dimanche matin;
- la composition de groupes de force (2 groupes) pour les sorties hebdomadaires;
- un classement des performances annuelles "club" (Km enregistrés à chaque sortie);
- une organisation interne basée sur un statut;
- un local chauffé et toilettes - parking voitures privé;
- un encadrement, soutien, conseils techniques et entraide lors des sorties club et de rallyes;
- une affiliation à la Fédération Francophone Belge de Cyclotourisme - F.F.B.C.(Licence et assurance RC);
- la participation aux différents rallyes de la F.F.B.C., de l'Entente du Centre et autres;
- un rallye annuel club;
- des objectifs cyclotouristiques et cyclotouristiques précis;
- la possibilité d'un bilan santé auprès d'un centre de médecine sportive;
- la possibilité de rafraîchissements après les randonnées.

Bulletin d'inscription

Cyclo Club Manageois

à renvoyer au secrétariat - Rue de Bellecourt 56 7170 MANAGE

Inscription à payer au cpte bancaire **BE44-0014-7716-9045** au nom de "C.C.M. Manage"

Nom : Prénom : Date de naissance :

Profession :

Adresse :

N° Postal : Localité : Tél. fixe :

GSM : Email (courriel) : N° F.F.B.C. :

Je reconnais avoir pris connaissance des statuts et règlements du CCM et je m'engage à les respecter et m'y conformer.

Je désire m'affilier au Cyclo Club Manageois au tarif de : pour l'année

Signature

Tableau de progression :

Mois	Objectifs	Groupe 1	Dénivelée Rapport 10	Groupe 2	Rem.
Janvier		50 à 55 Km	Réduite - vitesse	50 à 55 Km	
Février	Début	50 à 55 Km	Réduite - vitesse	50 à 55 Km	
	Fin	55 à 65 Km		50 à 55 Km	
Mars	Début	65 à 75 Km	+ 650 m	50 à 55 Km	
	Fin	75 à 85 Km	+ 850 m	55 à 60 Km	
Avril	Début	85 à 95 Km	+ Rapport 10	60 à 65 Km	
	Fin	95 à 105 Km		65 à 70 Km	
Mai	Début	105 à 110 Km		70 à 75 Km	
	Fin	110 à 115 Km		75 à 80 Km	
Juin	Début	110 à 120 Km		80 à 85 Km	
	Fin	110 à 125 Km		85 à 90 Km	
Juillet	Début	110 à 125 Km		90 à 100 Km	
	Fin	110 à 125 Km		90 à 100 Km	
Août	Début	110 à 125 Km		90 à 100 Km	
	Fin	110 à 120 Km		85 à 90 Km	
Septembre	Début	105 à 110 Km		80 à 85 Km	
	Fin	95 à 105 Km		75 à 80 Km	
Octobre	Début	80 à 90 Km		70 à 75 Km	
	Fin	70 à 80 Km		65 à 70 Km	
Novembre	Début	60 à 65 Km	Réduite	60 à 65 Km	
	Fin	50 à 60 Km	Réduite - vitesse	50 à 60 km	
Décembre		50 à 55 Km	Réduite - vitesse	50 à 60 km	