



# LA FEUILLE DE ROUTE N°10



**B.C.R : Assemblée Générale du 13 décembre 2014**

## **Rapport moral et d'activités approuvé à l'unanimité**

Le fait est là, le BCR est devenu, sans tambour ni trompette le 1<sup>er</sup> club FFCT du département et de la ligue Nord – Pas de calais:161 licenciés dont 67 adultes et surtout 94 jeunes de moins de 16 ans. Notre école de jeunes est classée 12<sup>ème</sup> au plan national, elle s'est classée 1<sup>ère</sup> au challenge GRDF. Sans remplir de stade, en excluant toute forme de compétition, comment obtenir ces résultats remarquables ?

Pour cela les responsables du club ont actionné plusieurs leviers

- l'innovation :

- par des épreuves originales telles que Dainville-Berck
- la journée sécurité destinée aux scolaires de 10 à 12 ans

- l'adhésion à la politique générale de la FFCT en faveur des jeunes

- le renforcement de l'école de jeunes cyclos

- l'insertion en milieu scolaire

- l'osmose entre l'expérience des anciens et la fougue des nouveaux arrivés

- la communication sous tous ses aspects

- l'investissement des responsables : **6400 heures de bénévolat ce qui correspond à 4 personnes travaillant à temps plein pendant 1 année !**



## **Les principales actions menées en 2013**

### **Fonctionnement du club :**

- élaboration d'un calendrier des sorties du club et de ses déplacements

- mise à jour du Projet de Club, une brochure bien présentée qui décrit : *qui nous sommes, ce que nous faisons, comment nous procédons, l'état des finances, et où nous allons. Il accompagne chacun des dossiers remis aux donneurs de subventions, aux partenaires financiers, à tous sponsors sollicités.*

- montage des dossiers de subventions (CNDS, Région, Département, Mairie de Berck, O.M.S, fondations GRDF et Norauto)

- commémoration du 30<sup>ème</sup> anniversaire du club

- présence aux A.G. des instances supérieures, J. Leroi élu à la Ligue Nord-Pas de Calais

- maintien des liens constructifs envers les instances administratives locales (commune, département, région, député)

- entraide et partenariat avec d'autres associations berckoises

### **Chez les jeunes :**

- organisation de la journée sécurité du 8 mars où 374 élèves du CM2 à la 6<sup>ème</sup> de collège ont visité les divers stands accompagnés des enseignants (252 diplômes remis)

- le tour du Pas de Calais effectué en 5 étapes par 8 jeunes encadrés
- le séjour en Alsace a attiré 6 jeunes et 2 adultes accompagnateurs
- bonne participation au séjour à Gravelines organisé par la Ligue
- présence aux divers concours d'éducation routière et une 1<sup>ère</sup> place pour Manon Loeuillet
- l'école des jeunes cyclos est classée 12<sup>ème</sup> au plan national et 1<sup>ère</sup> au challenge GRDF

### Chez les adultes :

La participation moyenne pour les sorties en semaine est de 12 cyclos, par contre le dimanche elle descend à 4.

Levallois-Honfleur et la Semaine Fédérale attirent encore un noyau de mordus. Les randonnées locales sont boudées, sauf celles à portée de vélo.

Le voyage au Lubéron a concerné 11 cyclos, mais le Mont Ventoux a montré les dents et seuls 5 d'entre eux ont pu apprécier la descente après la montée.

### Nos organisations :

La concentration du souvenir à Bavémont connaît toujours l'affluence, il n'en est pas de même pour le circuit découverte Châteaux et Moulins du 1<sup>er</sup> mai qui décline.

Malgré une prestation largement supérieure à celle proposée par les organisations supérieures et la participation de 50 bénévoles, la 3<sup>ème</sup> D.B. n'a intéressé que 280 cyclistes ce qui est loin de l'objectif fixé 500 lors de sa création.

Les moules de l'Orée du Bois se sont noyées sous la pluie, Hervé est déçu mais nullement découragé « on remettra ça » dit-il.

### La Sécurité routière

Aucune chute collective ni accrochage en groupe n'est à signaler, néanmoins 4 accidents sont à déplorer dont 2 ont donné lieu à une hospitalisation. Les causes sont :

1 non respect d'une priorité de la part du cycliste

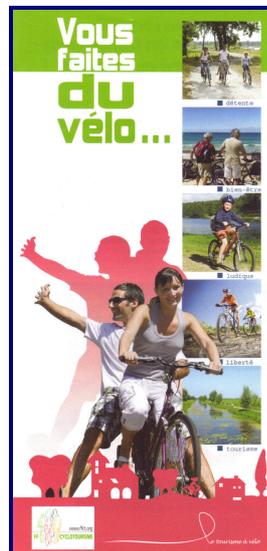
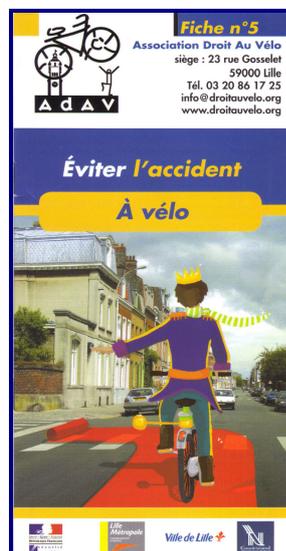
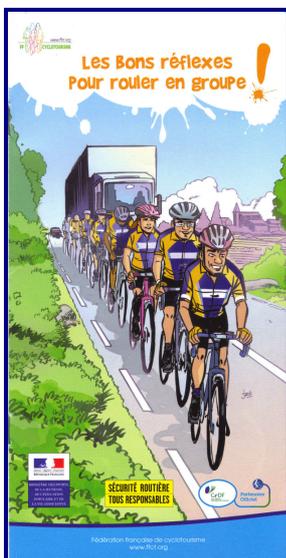
1 maladresse en VTT

2 du fait du mauvais état de la chaussée (gravier et pomme de pin)

Tous mettent le casque, il reste à généraliser les gilets réfléchissants et l'éclairage surtout en période d'hiver.

### Sur la route :

- ne jamais se mettre soi même en danger ni les autres
- respecter le code de la route et les autres usagers
- penser aux angles morts de sorte à être toujours bien visible
- franchir les ronds points en restant sur l'extérieur de la chaussée (recommandation de la FFCT).



## Éviter les angles morts

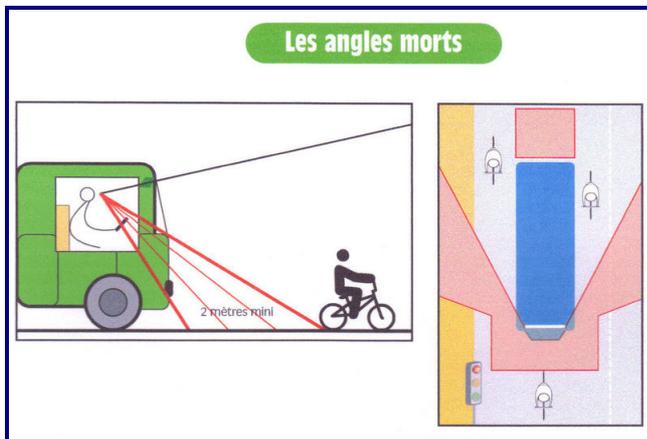
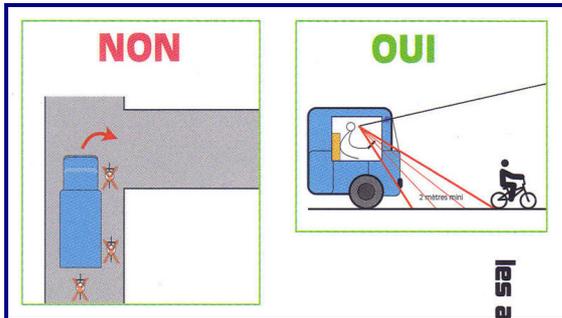
L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur.

Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule.

Rester donc vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes... (2 mètres minimum).

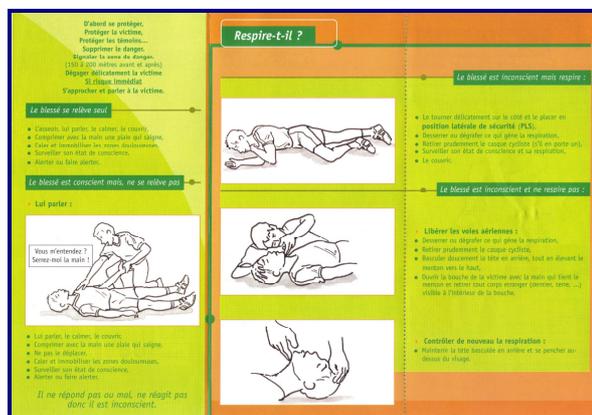
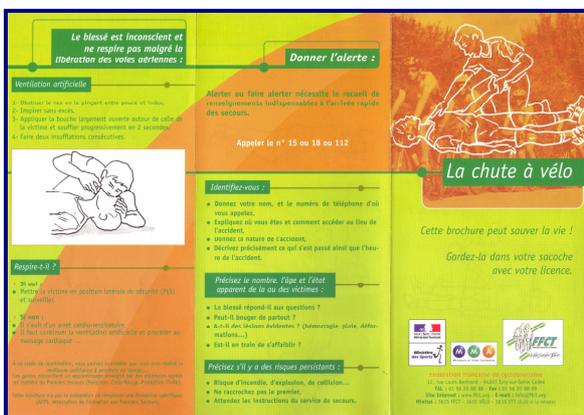
- Aux carrefours à feux, se placer en avant de la cabine du camion (2 m minimum).
- À une intersection ou un giratoire, ne jamais se positionner à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.
- Garder ses distances, 2 m minimum, notamment à l'arrêt.

Faites-vous voir !



Enfin, en cas d'accident sur la chaussée, rappelez-vous :

- 1) **PROTEGER LA VICTIME** et se protéger de la circulation
- 2) **APPELER LES SECOURS de préférence le 15**, le médecin régulateur enverra soit le SAMU ,les POMPIERS ou une simple ambulance , selon la situation
- 3) **PORTER SECOURS** aux victimes dans la mesure de ses moyens.



Tous ces dépliants sont disponibles au local du BCR et téléchargeables sur le site :

[www.berckcyclosrandonneurs.com](http://www.berckcyclosrandonneurs.com)

## La santé

Bien que notre activité soit non compétitive, la pratique du cyclotourisme sollicite fortement le système cardiovasculaire. Le vieillissement de nos licenciés fait que le nombre de décès par infarctus du myocarde augmente naturellement. Certes la pratique foncière du vélo est plutôt protectrice mais une certaine surcharge coronarienne devient croissante avec l'âge. Alors un peu de prévention pourrait infléchir la courbe :

- avoir une alimentation équilibrée et éviter les abus
- consulter son médecin pour surveiller la glycémie, le taux de cholestérol, la tension
- demander un test à l'effort chez le cardiologue
- porter sur soi une fiche de santé indiquant les traitements en cours et les antécédents marquants relatifs à la santé

## Perspectives 2014

- améliorer l'accueil des nouveaux cyclos potentiels
- développer les sorties familiales
- continuer l'essor de notre école de jeunes cyclos
- renforcer le comité et la formation de ses membres
- créer un challenge de sorte à encourager les déplacements
- modifier le classement d'assiduité en ajoutant un bonus le dimanche et les jours fériés
- améliorer la communication interne par la publication régulière de la « Feuille de Route »
- continuer nos randonnées annuelles en les rendant plus attractives et plus simples.

