



COMPTE RENDU REUNION CAPITAINES



Date : Vendredi 5 décembre 20 h

Lieu : Salle Hessel – Seysses

PRESENTS :

CAPITAINES :

G1 : Jérôme BRUT-BONNEFOY, Xavier DELARUE, Emmanuel LAGARDE

G2 : Patrick MABRU, Antoine DE LA ROSA, Bernard ZWIEBEL, Sébastien RISPAL, Philippe VIGROUX

G3 : Jean-Michel VANESTRENVORD, Jean Claude RISPAL, Edouard ROURA

G4 : Michel ALBIGNAC, Sylvie CESCON, Denis MAILLARD

G5 : Gisèle GAZZERA, Sylvie VANESTRENVORD

G6 : Anne-Marie MAILLARD

CODIR :

Élodie RICHARD, Pierre GAZZERA, Didier TORRESIN,

AUTRES LICENCIES :

Christian PRUDHOM

EXCUSES : Sébastien LATT, Mario FALLAS, Ludovic TOULOUSE, Christian ZACCHARY

Points inscrits à l'ordre du jour

1. Mot du Président
2. Effectif Capitaines 2026
3. Rôle du Capitaine
4. Calendrier 2026
5. Répartition des groupes « horaires-distances » Sorties Club
6. Des idées, des nouveautés
7. Questions diverses

ORDRE DU JOUR

1. MOT DU PRESIDENT

Jean-Claude RISPAL remercie l'ensemble des capitaines pour leur présence et souhaite la bienvenue aux nouveaux capitaines

2. LES CAPITAINES 2026

Les capitaines ont pu s'exprimer sur le fonctionnement de leur groupe.

Il apparaît que leG2 rencontre des difficultés d'organisation et de sécurité dues au nombre important de cyclos à chaque sortie.

Il est décidé, à l'unanimité, de **créer un G1 bis**. Bernard ZWIEBEL et Sébastien RISPAL seront les capitaines de ce groupe

<u>Groupe 1</u>	Jérôme BRUT-BONNEFOY* / Xavier DELARUE / Emmanuel LAGARDE
<u>Groupe 1 BIS</u>	Bernard ZWIEBEL */ Sébastien RISPAL
<u>Groupe 2</u>	Patrick MABRU* / Antoine DE LA ROSA / Philippe VIGROUX
<u>Groupe 3</u>	Jean-Michel VANESTRENVORD */ Jean Claude RISPAL/ Edouard ROURA
<u>Groupe 4</u>	Michel ALBIGNAC */ Sylvie CESCON Denis MAILLARD
<u>Groupe 5</u>	Gisèle GAZZERA * Sylvie VANESTRENVORD
<u>Groupe 6</u>	Anne-Marie MAILLARD *

3. ROLE DES CAPITAINES

- Veiller à la sécurité globale du groupe
 - Respect de la signalisation et du Code de la route en général,
 - Prévention des comportements dangereux,

- **Sécurisation** lors des arrêts pour crevaison, arrêt pipi, ...)
- Respect des horaires de départ
- Lors des **départs** inciter les **groupes** à observer environ une **distance de 200m** ou un délai **de 1mn** entre chaque départ, par sécurité, afin de ne pas se doubler en route.
- Promouvoir la **solidarité** au sein du groupe (crevaison, vent, fatigue ...)
- Rappeler à **chacun la nécessité de signaler**, pour ceux de derrière, les **dangers** tels que trous, bosses, terre-plein, gravillon, virages, voiture, poteaux plastiques, cyclos, piétons, etc...
- Faire suivre **l'itinéraire prévu**. Proposer des modifications en fonction des aléas
- Les Capitaines et tous les Cyclos doivent (devraient) **connaître leur parcours** avant le départ, cela augmente la sécurité
- Faire **respecter** les vitesses **moyennes** définies par groupe,
- **S'assurer que tout le monde suit** et surtout que personne ne soit dans le rouge !
Et si dans le groupe quelques-uns se détachent en tête, car plus en jambes ou qui rouent trop fort, il faut les inciter à faire demi-tour en haut des bosses pour aller chercher les plus faibles ou ne pas hésiter à couper le groupe et laisser s'exprimer ceux qui se sentent plus en forme pour le moment ! **Mais ne jamais laisser quelqu'un tout seul**
- **Accueillir** et encadrer les nouveaux licenciés
- Sensibiliser si nécessaire au **respect de la nature**, au respect des autres usagers et des bons usages (*On ne jette pas ses détritus sur la route, arrêts "pipi" en dehors des villages...*)
- Les capitaines dirigeront et ordonneront le groupe en cas d'incidents.

Le Capitaine Référent **renseignera**, sur le calendrier du site, **les présences de son groupe** aux sorties numérotées et autres sorties nationales référencées **FF Vélo**.

En **l'absence de ce Capitaine** lors d'une sortie, **un des Capitaines ou un des participants** lui communiquera la liste des présents

Un récapitulatif du rôle des capitaines figure sur notre site sous le chapitre « **LE CLUB** » -rubrique« **LE CAPITAINE** ».Un tuto « **création sujet messagerie (pour**

capitaines) » à la fin de ce document a été créé de façon à faciliter la communication entre licenciés.

4. CALENDRIERS 2026

- * Un calendrier avec les **horaires des sorties SVC, FF Vélo et FSGT**
- * Un calendrier avec les **Grands évènements FF Vélo**
- * Un calendrier avec les **manifestations festives et associatives.**

Ces calendriers seront disponibles à partir de janvier sur notre site sous la rubrique « SORTIES »

5. Répartition des groupes « HORAIRES DISTANCES »

Les horaires, distances et dénivelés ont été réajustés en fonction :

- Des réponses faites au Questionnaire transmis à tous les licenciés
- Des demandes faites ce jour par les capitaines de chaque groupe

Parcours Horaires Distances 2026					
Moyennes à titre indicatif suivant la météo, la composition du groupe et l'envie..					
G1 + 30 Kmh G1bis 28 Kmh G2 26km/h G3 23/24 Kmh G4 22/23 Kmh G5 20/22 Kmh G6 moins de 20 Kmh					
Mois	Parcours	Parcours n°4	Parcours n°3	Parcours n°2	Parcours n°1
Mars Jusqu'à mi-mars départ 8h30	Horaires	8h30	8h30	8h30	8h30
	Distances	90/95	75/80	65/70	55/60
	Dénivelé	750/900m	550/700m	450/600m	250/300
Mars/Avril De mi mars jusqu'à fin avril	Horaires	8h	8h	8h	8h30
	Distances	95/100	80/90	70/80	55/60
	Dénivelé	750/1000m	600/750m	500/650m	250/300
Mai	Horaires	8h	8h	8h	8h
	Distances	100/105	85/95	75/80	60/70
	Dénivelé	750/1000m	600/800m	550/700m	300/400m

	Horaires	7h30	7h30	7h30	7h30
Juin/Juillet/Août	Distances	110/115	85/100	75/85	70/75
	Dénivelé	850/1100m	700/900m	550/700m	300/400m
	Horaires	8h	8h	8h	8h
Septembre	Distances	100/105	85/95	75/80	60/70
	Dénivelé	750/1000m	600/750m	500/650m	250/300
	Horaires	8h30 *	8h30 *	8h30 *	8h30 *
Octobre	Distances	90/95	75/80	65/70)	55/60
	Dénivelé	750/900m	550/700m	450/600m	250/300

* Départ à 8h pour la dernière sortie d'octobre (clôture saison SVC)

6. DES IDEES – DES NOUVEAUTES

- Renouveler Promouvoir les Brevets 150 et 200
- WE aller-retour vélo
- Etape du tour dans les Pyrénées.
- 50 ans du Club
- Sorties délocalisées Semaine – samedi –dimanche

7. QUESTIONS DIVERSES

- Concernant l'élaboration des parcours, il sera demandé aux capitaines, via la messagerie « capitaines » s'ils ont des souhaits particuliers.
- Sorties semaine des groupes G3 G4 G5. Afin d'organiser au mieux les sorties en semaine, **il est recommandé d'utiliser la messagerie du site**. Cela dans le but de fédérer les cyclos qui sont peu nombreux en semaine.
- Concernant la communication des groupes, des TUTOS existent sur le site à la rubrique « **CLUB/CAPITAINES** ». Ils nous guident dans la création d'un sujet de groupe.

Fait le : 10.12.25

La Secrétaire
G. GAZZERA

Responsable sportif
Patrick MABRU