



Sur le « Grand Braquet »

Ne pas jeter sur la voie publique



Partenaire officiel du journal.

Le journal de **L'UNION CYCLISTE PEDALE REZEENNE**,

Siège/correspondance : 53 bis rue Henri Barbusse - 44400 REZE.

Permanence : Salle OMS- place J.B. Daviais - 44400 REZE.

Tel/fax : 0240652252 - E-mail : cyclismerezéen@aol.com

site Internet : www.union-cycliste-pedale-rezeenne.com

Editeur : L.B.

Date : Février 2007

Numéro parution : 20 - - Prix public : 1€



Le mot du Président :

Bonjour à tous,

Nous voilà au terme des sorties d'entraînement en ce qui concerne la section course.

En effet nous organisons dimanche 4 mars la première course de la saison et en 3^{ème} catégorie cette année, à RAGON, avec l'amicale la RAGONNAISE, notre ami Paul RONDEAU et son équipe.

Le règlement autorisant nos coureurs départementaux à participer à cette épreuve dans la mesure où nous sommes club organisateur, soyez donc nombreux à encourager nos coursiers le 4 mars à partir de 14h30 sur le circuit des Caillebottes

.N'oublions pas que 3 semaines plus tard, nous allons à nouveau nous retrouver pour le 1^{er} "REZE VTT TOUR" que nous organisons avec la municipalité de REZE et le Crédit Agricole de Rezé. A cette occasion nous ferons une présentation de la Rando, le mercredi 14 mars, à 19h00 à l'hôtel Campanile de Rezé, qui nous accueille aimablement dans ces salons.

Pensez qu'il n'est pas trop tard pour vous inscrire sur les listes des bénévoles et qu'il y aura du travail pour tout le monde le 25 mars.

Nous allons également faire une présentation des effectifs de la saison 2007.

La date retenue pour cette présentation à laquelle je souhaite la présence de toutes est donc le vendredi 30 mars prochain, salle de convivialité du gymnase Arthur Dugast à Ragon à 18h00, un vin d'honneur

offert par notre partenaire rezéen le GARAGE BECHET, sera servi à l'issue de cette manifestation...

Sur ce, bon début de saison 2007 et à très bientôt!!!! LB.

Nos partenaires :

GARAGE J-PAUL BECHET
VENTE - NEUF - OCCASION
RÉPARATIONS TOUTES MARQUES
Impasse des Platanes - 44400 REZE

02 40 05 11 67

CARROSSERIE - PEINTURE
JEAN-PAUL BECHET
RÉPARATIONS TOUTES MARQUES
DEVIS GRATUITS - POSE D'ÉQUIPEMENTS
4^{ter} Rue Georges Boutin - 44400 REZÉ

02 51 11 09 60

SOMMAIRE :

- 1) **SECTION COURSE (page 1)**
- 2) **SECTION VTT-LOISIR (page 2)**
- 3) **CALENDRIER UCPR (page 2)**
- 4) **LA VIE DU CLUB (page 3)**
- 5) **Petites ANNONCES (page 4)**
- 6) **LE BUREAU (page 4)**

Nos partenaires

MICHAUD GOHEAU
Maçonnerie

Neuf & rénovation

SARL MICHAUD - GOHEAU
1, rue du Moulin Laheux - 44 340 BOUGUENAIS - Tél. 02 40 31 26 70
Site : www.mgmacon.com

1) SECTION COURSE



Claude LEROUX et nos coursiers au départ d'une sortie d'entraînement cet hiver.

LES SORTIES D'ENTRAINEMENT :

Nous en sommes à la fin et les premières courses se profilent à l'horizon!

Dans l'ensemble elles se sont bien déroulées et l'effectif tournait autour de la quarantaine d'éléments avec quelques coursiers extérieurs au club, mais nos coureurs étaient toujours présents et en nombre et c'est là l'intérêt!

Juste un petit détail mais qui a son importance et qui touche à la sécurité. A une ou deux reprises certains se sont présentés au départ de la sortie sans casque. Nous tenons à rappeler que ce n'est pas pour vous ennuyer, mais il y a deux raisons au fait que nous vous l'imposons :

- 1) L'assurance ne fonctionnera pas si vous avez un accident à la tête lors d'une sortie et que vous ne portiez pas de casque!!!
- 2)
- 3) Il y va également de votre santé, voir de votre vie si par malheur la blessure à la tête était très sérieuse.
- 4)

Alors s'il vous plaît, porter votre casque en toutes circonstances!

-oOo-

Nos partenaires :



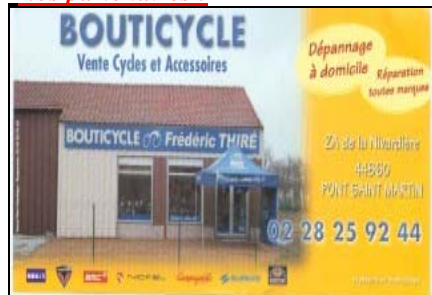
Début de saison :

Dimanche prochain 4 mars à 14h30 aura lieu la première course de la saison et aussi la première de l'UCPR.

La course est organisée comme chaque année par l'amicale la Ragonnaise, sur le circuit des "Caillebottes" et nous assurons la partie technique de l'épreuve.

Elle est ouverte cette année aux coureurs des catégories 3^{ème} et Juniors. Tous les coureurs du club (Pass'cyclisme) auront le droit d'y participer, puisque nous sommes club organisateur.

Nos partenaires :



2) SECTION VTT-LOISIR:

Stage BF1 section VTT :

Nous allons envoyer nos trois VTTistes en stage de formation BF1, courant mars. Il s'agit de Frédéric BELLANGER, Emilien CHERENCE et Olivier VERGOZ.

Nous leur souhaitons bonne chance dans cette épreuve et qu'il reviennent avec le diplôme en poche afin d'épauler notre ami Patrick VERGOZ dans sa tâche!

Nos partenaires :



- Dernières nouvelles du Mt. SAINT-MICHEL.

Pour tous les amis de la randonnée du Mt. Saint Michel, une réunion est organisée le 6 avril à 18heures, à la salle Jean Jaurès à REZE, pour vous donner toutes les infos concernant cette rando.

Nous vous invitons à venir très nombreux afin de prendre ce soir là toutes les inscriptions et surtout répondre à toutes vos questions concernant l'organisation (tarif, trajet, hébergement, etc...)

En attendant à bientôt sur nos chemins de campagne....F. BELLANGER.

Nos partenaires :



L'année 2007 est démarrée !

7 samedis de randonnées boueux, pluvieux mais bien sympathiques; environ 11 participants de moyenne pour 35 km de parcours sportif.

Cette année l'agence féminine nous a rejoint, ce n'est pas la parité mais le début. Petit bilan de santé de la section : 13 adultes - 6 ados - 3 filles ont donc testé les chemins un peu humides (selon notre Olivier connaisseur en humidité). Petites péripéties ou incidents de parcours : 2 pneus éclatés ce qui fait bien sur des crevaisons au nombre de 5, une chaîne cassée et pour clôturer quelques chutes; record non égalé à ce jour (9 dans la même sortie).

Ceci dit tout va bien, en effet des invités parfois se greffent au groupe et certain s'intègre au club.

Bientôt c'est la "REZE VTT TOUR" le 25 mars 2007; mobilisation générale pour tous les VETETISTES, leurs parents, amis, etc... seront les bien venus.

Amicalement, Alain CONNIL.

--oOo--

Nos partenaires :



Nos partenaires :



3) CALENDRIER UCPR :

- Le Grand Prix cycliste de REZE- RAGON (3^{ème} catégorie + juniors):

Dimanche 4 mars 2007 à 14h30. Circuit des Caillebottes à RAGON.

- Remise équipements et présentation des effectifs 2007 : 30 Mars 2007, à 18 heures. Salle de convivialité du gymnase Arthur Dugast à RAGON

- La "REZE-V.T.T.-TOUR" Le 25 mars 2007 à partir de 8h00. Gymnase Arthur DUGAST à REZE-RAGON. (Passage à l'horaire d'été.

- Grand prix cycliste de la ville de REZE (haute-ile) : Le jeudi 7 juin 2007 à 19h30. ZI de la Haute-ile.


- Sortie de l'UCPR à l'île de GROIX : le dimanche 1^{er} juillet 2007. (détail ultérieurement.)

- Forum des Associations : Samedi 8 septembre 2007 de 14h00 à 18h30.. Halle de la Trocardière à REZE.

- Assemblée générale UCPR : Novembre 2007 à 18h30.

--oOo--


Nos partenaires :



Max COLIN
Responsable d'Agence

90, rue Paul Bellamy
44000 NANTES
Tél. 02 40 12 12 21
Fax 02 40 47 80 66

eis.nantes@actual-interim.com



CONSEIL DIETETIQUES :

L'alimentation des sportifs

Il existe deux types d'alimentation différentes:

LE SPORTIF DE COMPETITION:

Les rations du sportif de compétition diffèrent au cours de trois périodes successives:

- entraînement
- le jour de la compétition
- la récupération

Ration d'entraînement:

Cette période de préparation doit permettre à l'organisme de favoriser les synthèses tissulaires cellulaires (masse musculaire) et la formation de réserves (glucogènes dans le foie).

- L'alimentation se caractérise par:
- une répartition énergétique normale avec un renforcement en protides (viande, poisson, oeuf)
- un apport minéral et vitaminique convenable avec priorités aux aliments riches en calcium, fer, magnésium, vitamines B.
- un apport d'eau très élevé 2 litres ou plus

Ration de compétition:

Elle concerne le dernier repas avant l'épreuve, la prise alimentaire d'attente et celle au cours de l'épreuve

.le repas qui précède l'épreuve:

Pris au minimum 3 heures avant la compétition afin d'éviter les troubles digestifs et une mauvaise efficacité cardiaque et musculaire. Repas copieux et digeste.

Exemple:

- salade+ huile et citron
- viande ou poisson peu gras (grillé ou poché)
- produit laitier
- fruit cru ou cuit
- eau

la ration d'attente:

Entre le dernier repas et le début de l'effort: apport hydriques sucrés voir salés 200 ml toutes les demi-heures.

Rôle:hydrater et maintenir la glycémie normale au moment ou la tension nerveuse précédant l'épreuve entraîne une hypoglycémie qui peu épuiser les réserves hypoglycogénique du foie.

La phase de récupération: elle consiste à éliminer les toxines, elle rétablit l'équilibre l'équilibre minéral et reconstitue le stock glucogénique:

1ère phase: - beaucoup d'eau riche en sodium et potassium

-alimentation pauvre en protéines et en graisses, riche en glucides sucrés et amidon, si la

compétition se poursuit ultérieurement

2ème phase: intervient 2 à trois jours après la compétition, une alimentation riche en protides pour reformer les muscles.

LE SPORTIF OCCASIONNEL:

_Une alimentation variée et équilibrée. Respect du délai de trois heures. Au cours de l'effort, boire fréquemment et consommer des aliments glucidiques (pâtes de fruits, fruits secs). Après effort, boire beaucoup et consommer des glucides féculents (pommes de terre, pâtes, riz, etc...).

4) La VIE DU CLUB :

Le CD44 prépare la saison 2007



La réunion d'informations des clubs a été un succès. Le Comité Départemental de la Loire Atlantique a organisé en ce début de février une réunion préparatoire de la saison 2007 où tous les clubs de la Loire Atlantique étaient invités. Cette année près de la moitié des clubs du département étaient représentés. Les élus ont discuté de la situation actuelle et les différents responsables ont évoqué leurs calendriers. Malgré des inscriptions tardives, le stage de Piniac compte déjà inscrit mais Gilles Philippe souhaiterait deux personnes supplémentaires pour encadrer les jeunes (cette dimanche se situe parfaitement dans le cadre du stage de validation d'un BF3). Le planning des sélections départementales et les difficultés pour constituer une équipe ont permis des échanges constructifs, rappelant que les sélections départementales sont là pour permettre aux coureurs isolés de participer à de belles épreuves sans avoir à changer de club. A noter également l'intervention intéressante de Pascal Darnaud sur l'entraînement des jeunes cyclistes pour les préparer aux catégories supérieures. Un seul bémol, les maillots des calendriers piste et BMX ont été envoyés trop tard pour qu'ils puissent être communiqués à temps. Cette réunion a été terminée par un rappel du rôle et du comportement du directeur sportif sur les épreuves en ligne. Le CD44 vous donne déjà rendez-vous au samedi 27 octobre pour une journée de recyclage.

REUNION EDUCATEURS CD44.

Nous avons délégué deux éducateurs (un de chaque section : Compétition traditionnelle et VTT), à la réunion des cadres éducateurs du CD 44, le 10 février dernier, Thierry GUILLERM et Alain CONNIL. Voir photo ci-dessus.

Nos partenaires :



Soirées Dansantes, Mariages, Karaokés, Anniversaires...

DANTO Christian

8, rue de la Saulzaie
44450 - St. Julien de Concelles
Tel : 06 98 56 22 20

Siège social : 11 rue de Meilhards 79100 St. Jacques de Thouars
Siret : 44467 889 00015 APE 744 B (www.virgineric.com)

Quelques images de la course de Ragon :



Le départ donné par Monsieur Gérard ALLARD, Conseiller général.



Nos coureurs à l'ouvrage.



Le podium d'arrivée.



Le podium d'arrivée avec Paul RONDEAU, Président de la Ragonnaise.

LE GRAND PRIX DE RAGON :

Nous étions inquiets devant le petit peloton que nous avions au programme de ce Grand prix de Ragon 2007!

Mais faute de quantité (55 partants) nous avons eu la qualité et le soleil!!!

En effet ce grand prix de Ragon 2007 s'est déroulé sous un soleil radieux et contrairement à l'édition 2006, par une température printanière.

Nous avons 14 coureurs du club au départ, décidés à en découdre avec les 3^{ème} catégorie et juniors. Dès le départ le ton était donné et le peloton éclatait en plusieurs groupes qui se faisaient et se défaisaient jusqu'à la fin de la course et l'arrivée contrairement aux années passées fût facile à juger. C'est un coureur de la Gacilly, Frédéric CHESNAY, qui l'emportait devant Romain SINTE de l'US ST Herblain et notre ami Robert GUIBERT figurait dans les 20 premiers comme à son habitude.

Nos sociétaires se sont bien battus, mais le niveau des 3^{ème} catégorie est supérieur et bien qu'ils se soient défendus ils ont dû baisser pavillon.

Un grand merci à la Ragonnaise qui nous a proposé cette année encore une belle organisation, à Monsieur Gérard ALLARD et Madame M.A. GALLET pour leur présence sur l'épreuve et à tous les membres du club (section loisir) qui ont œuvré sur le podium.

Nos partenaires :



5) Les ANNONCES :

A vendre : COSMIC CARBONNE
Moins de 1500 km
Prix 850.00€
Christophe NOZAY
06.15.19.83.19 ou 02.40.04.46.56

Nos partenaires :



6) Le BUREAU :

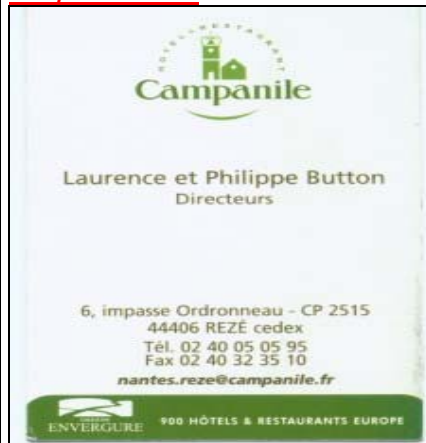
LES SORTIES D'ENTRAÎNEMENT:

Elles se sont très bien déroulées dans l'ensemble! Il faudra tout de même faire des efforts l'an prochain dans certains domaines :

- Le port du casque, certains d'entre vous se sentent au dessus des règles, or personne n'est à l'abri d'une chute grave et là il sera trop tard pour y penser.
- Les participants : nous sommes trop nombreux à ces sorties et, seulement avec les membres du club, nous pouvons faire un petit groupe sympa et avec lequel nous pourrions mieux travailler la préparation. Donc il est fort possible que l'an prochain nous soyons obligés de demander aux non membres du club et aux non licenciés de ne pas se joindre à nous!!!!

A voir avec les éducateurs!!!!!!!

Nos partenaires :



ATTENTION : REMISE DES EQUIPEMENTS 2007:

Nous allons dans le courant du mois de mars faire une présentation de l'effectif 2007 et remettre les équipements à la section course ainsi qu'aux nouveaux arrivants qui ne l'auraient pas reçu.

La présentation (photo à la presse) et la remise des équipement aura lieu le **vendredi 30 mars** prochain à la salle de convivialité du gymnase Arthur DUGAST à REZE-RAGON à 18h00 précises.

Le Garage BECHET à REZE (partenaire officiel de l'UCPR), nous invite à cette occasion à un verre de l'amitié à l'issue de cette présentation.

Présence indispensable de l'ensemble des membres du Club.

Nos partenaires :



REZE VTT TOUR :

A l'attention de tous les bénévoles nous vous donnons rendez-vous le **dimanche 25 mars à 6h00 précises à la salle Arthur DUGAST.**

Pour l'équipe de marquage, rendez-vous le **samedi 24 mars à 7h00 précises à la même salle.**

Nos partenaires :



**Bonne saison
2007 !**

