

## Nos Sorties Hebdomadaires :

Lundi, mercredi, samedi :  
rendez-vous 13 h 30 (et 7 h 30 les mois d'été)  
au Parc des Sports Raphaël Giroux

Dimanche :  
9 heures l'hiver,  
8 heures au printemps et 7 h 30 l'été.

## Réunion Club :

Premier vendredi du mois  
au Parc des Sports Raphaël Giroux à 20 h.

## Contacts

Eric Ennon  
06.63.99.50.16  
ucscyclo.president@gmail.com

Marie-José Rousseau  
06.81.15.11.79  
ucscyclosecretaire@gmail.com

Rémy Godemer  
06.84.97.64.30  
Rg58@hotmail.fr

Marie-France Godar  
06.81.28.84.91  
ucscyclo.tresorier@gmail.com

## Nos partenaires :



## Le Club,

Le 5 mai 1969 quelques passionnés eurent l'idée de se réunir au Vieux Château à l'initiative d'André Etiève, secrétaire et animateur de la Section Cyclotourisme du Vélo Club Decizois, venu spécialement à cette réunion car heureux de voir s'étoffer le tissu cyclotouriste de la Nièvre qui ne comptait que trois clubs (VSNM, JGAN et VCD).

Ainsi, François Eono, Daniel Pradié, M. et Mme Porthault, M. Préau et quelques autres créèrent la première section cyclotouriste de l'U.C.S.

## Le Rallye des Vignobles

Une organisation qui roule...

Depuis 1977, avec notamment Joël Braquart qui hissa celui-ci avec l'aide de tous, aux premiers rangs de nos manifestations nationales FFCT au fil des années.



IPNS : ne pas jeter sur la voie publique



Affiliation FFCT : N°889



## Brochure d'accueil



## Union Cosnoise Sportive Cyclotourisme



<http://ucs-cosnesurloire.ffvelo.org>

## LE CYCLOTOURISME ... C'EST QUOI ?

Le cyclotourisme fait appel à une gamme de motivations exceptionnellement riche.

Le cyclotourisme permet à chacun de voyager et de se promener à vélo, à son propre rythme, quels que soient son âge et sa condition physique.

### UN SPORT DÉTENTE ... A LA PORTÉE DE TOUS

4 000 000 régulièrement entre amis, en famille, par choix personnel,  
300 000 pratiquants sont membres de Fédérations, associations.

### UN SPORT LOISIR ... MODERNE

Le vélo revient à la mode...80% des pratiquants le pensent.

### UN SPORT PASSION ... POUR 7 RAISONS

#### 1) L'Atout Forme et Santé

Le cyclotourisme améliore les capacités cardio-vasculaire et pulmonaire du pratiquant

#### 2) La Chaleur de la Vie Associative

au sein de clubs, entre amis, en famille et sans contrainte.

#### 3) La Sensation d'Évasion

d'aventure et de liberté que procure tout déplacement fluide au grand air.

#### 4) Le Sentiment de Bien-Être

par l'exercice physique en communion et en pleine harmonie avec la nature.

#### 5) L'Enrichissement Authentique

intimement associé à l'approche naturelle des patrimoines touristiques et culturels.

#### 6) La Satisfaction de mieux se Connaître

de progresser sans cesse et de se dépasser par le sport.

#### 7) L'Attrait des Techniques Modernes

Aujourd'hui totalement intégrées à la conception des vélos et des tenues : fibre de carbone, aluminium, kevlar, titane, électronique, Gore-tex, vêtements "FUNS", ...

### UN SPORT ... A CHACUN SON EXPLOIT

Un challenge personnel, le dépassement de soi ...

L'effort permet de mieux fixer les sensations dans le cœur et dans la tête.

L'effort oui, la compétition non.

### LE VÉLO GRANDEUR ... NATURE

Sélectionner des itinéraires en fonction de ses capacités et des centres d'intérêt touristiques ajouté au plaisir du grand-air et de l'effort physique bien équilibré.

Retrouvez toutes les infos sur notre site

[www.ucs-cosnesurloire.ffct.org](http://www.ucs-cosnesurloire.ffct.org)

A disposition, la météo locale, les idées de sorties  
A découvrir également, les comptes-rendus de nos sorties,  
la Rando permanente, photos de nos évènements, etc...

#### L'espace Licenciés vous donne l'accès :

- aux fiches détaillées des circuits hebdomadaires ainsi qu'à leurs dénivelés.
- au calendrier saisonnier, avec visualisation directe du circuit du jour sélectionné.
- consulter la page Santé, les coordonnées Licenciés

#### L'espace Technique :

avec des fiches détaillées pour l'entretien, les réglages du vélo mais aussi un calculateur de braquets et de zones cibles d'entraînement

#### La page Sécurité :

Pour être informé des risques de la route et des nouveautés en matière de sécurité routière

Pour tout renseignement, contacter le webmaster  
à l'adresse suivante : [webmaster.ucscyclo@gmail.com](mailto:webmaster.ucscyclo@gmail.com)



Fédération française de cyclotourisme



## Les 7 Commandements De « Vélocio »

- 1) Faire des haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
- 2) Prendre des repas légers et fréquents, manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
- 3) Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale.
- 4) Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud.
- 5) En cours de route, rayer de l'alimentation, le vin, la viande, le tabac.
- 6) Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures.
- 7) Ne jamais pédaler par amour propre.

#### Paul de Vivie dit "Vélocio" (1853-1930)

C'est lui qui a inventé le nom de "cyclotourisme".

Il est la figure emblématique du cyclotourisme français. Vélocio est son pseudonyme littéraire. Ce pseudonyme évoque le vélo et la vitesse, il peut se traduire par "Celui qui va vite à vélo".

Amateur de grandes randonnées, il fut à l'origine des « Diagonales de France ». Il parcourut de nombreuses fois de grandes distances, telles que ces 660 kilomètres entre la France, la Suisse et l'Italie en 1900 (9 000 mètres d'élévation).