

# Les Projets pour 2024



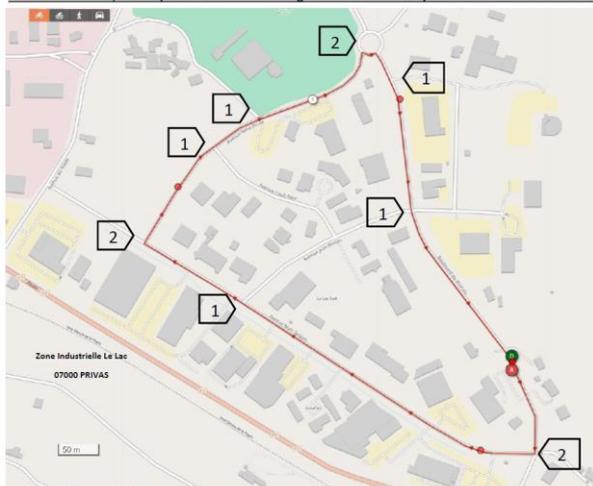
# Nos organisations 2024

- 14<sup>e</sup> édition du chrono du Bénas le dimanche 25 août



- 3<sup>e</sup> édition du Grand Prix de Privas le dimanche 19 mai

Plan du circuit de 1,5 km et positionnement des 12 signaleurs - Grand Prix Cycliste de Privas du 15 mai 2022



Circuit de 1,5 km sur route fermée

13h minime, cadet, féminine, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> catégorie FSGT

15h 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> FSGT FFC Access

DIMANCHE 14 MAI 2023

## GRAND PRIX CYCLISTE DE PRIVAS

DEUXIÈME ÉDITION

Information : [www.cci-courosis.fr](http://www.cci-courosis.fr)  
f C5Ccouros

Inscription et remise des récompenses : parking Super U

PRIVAS SUPER U LITRIMARCHE PRIVAS BENEVICE 0472 28 82 07 PRIVAS LE DÉPARTEMENT Ardèche LE DÉPARTEMENT

Logo: C5C SPORTIFS 50 ANS COURSES

# Stage Week End en février sur place

- Départ de Coux pour toutes les sorties
- Avec 2 sorties le samedi :
  - De 80 km le matin dans la Drôme
  - Casse croûte au sommet de la côte d'Auréac chez le Prez
  - De 80 km l'après midi dans l'Ardèche
- Une belle sortie de 140 km cap sud Ardèche avec un petit ravito en cours de route
- Un we Endurance de 300km



# Stage Week End en mars sud Ardèche

- Départ de ???????? pour toutes les sorties
- Avec 2 sorties le samedi :
- Une belle sortie de 140 km cap sud Ardèche avec un petit ravito en cours de route
- Un we Endurance de 300km

# Stage de préparation Route Option 1

- Du samedi 6 avril au mercredi 10 avril au Plan de la Tour, domaine du Reverdi (à 5km de la mer)
- 320€ en pension complète avec Stéphane D'HONDT notre capitaine de route (tarif pour un groupe de 15), pas de souplesse désistement
- Equipements sur place : piscine (25m), jacuzzi, sauna, tennis, ping-pong, pétanque, etc...
- Départ prévu le samedi matin pour profiter d'1/2 journée

Date buttoir  
d'inscription au  
15 décembre  
(15 places  
réservées)



Village Club Le Reverdi, Le Plan de la Tour  
<http://www.villagesclubsdusoleil.com/fr/nos-destinations/ete/sejour-a-la-mer/le-reverdi#le-village-club>

Au cœur du Golfe de Saint-Tropez, le Village Club du Reverdi conjugue tous les plaisirs de la Méditerranée et les charmes de la Provence.  
A 5 km de la mer, dans un magnifique cadre de nature préservée, le Reverdi est une base d'excursions pittoresques, en mer comme dans l'arrière-pays !

# Stage de préparation Route (option 2)

- Du samedi 27 avril au mercredi 1<sup>er</sup> mai à Comps sur Artuby (900 mètres d'altitude), avec Stéphane D'HONDT **Photos**
- 100% de nouveau parcours avec très peu de circulation, proches des Gorges du Verdon, le col de .... À 1700m d'altitude
- 300€ en demi-pension, rajouter 50 à 60 euros pour les repas du midi, plus de souplesse si désistement (c'est aussi un cycliste le patron de l'Hotel)
- Il n'y a pas la mer, ni les commerces de St Maxime, mais un petit village => bien pour la cohésion de groupe (pétanque, échanges, etc),
- Départ prévu le samedi matin pour profiter d'une demie journée supplémentaire

Date buttoir  
d'inscription au  
15 décembre  
(15 places  
réservées)



# Participation financière du club aux stages

- Participation de 100€ au stage ROUTE avec une contrepartie : participer à au moins quelques épreuves (FSGT et Cyclo), remboursée en fin de saison
- Un engagement pour le club (nous sommes des compétiteurs) ;
- Le bénévolat sur nos manifestations sera pris en compte.
- Cohésion du groupe

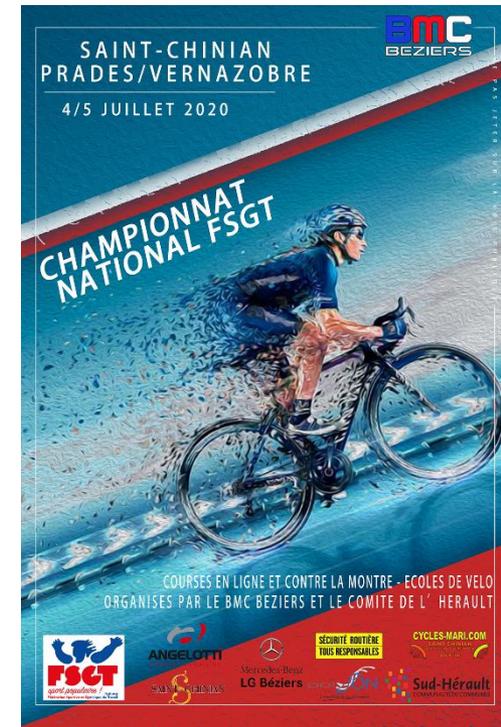
# Participation à une cyclo sportive ensemble

- La Lozérienne en 2018
- La Risoul Queyras en 2019
- Liège Bastogne Liège en 2022
- A voir entre nous pour 2024



# Participation au Championnat de France FSGT

- Samedi 6 et 7 juillet 2024
- Bréchaumont (Haut Rhin)
- Course en ligne et chronos (indiv et par équipe)



# Le petit train Cévenol, sortie vélo à la journée

- De Nîmes à Clermont-Ferrand (avec transport des vélos)
- Alès – La Bastide Saint Laurent (Lozère)
- Partir de Coux le matin vers Alès (100km) ou d'Aubenas (70km)
- Le train met 1h20
- Repas à La Bastide
- Retour par le plateau (St Eulalie) : 115km 1300 d+  
ou retour sur Aubenas par la Croix de Bauzon : 65 km 600 d+

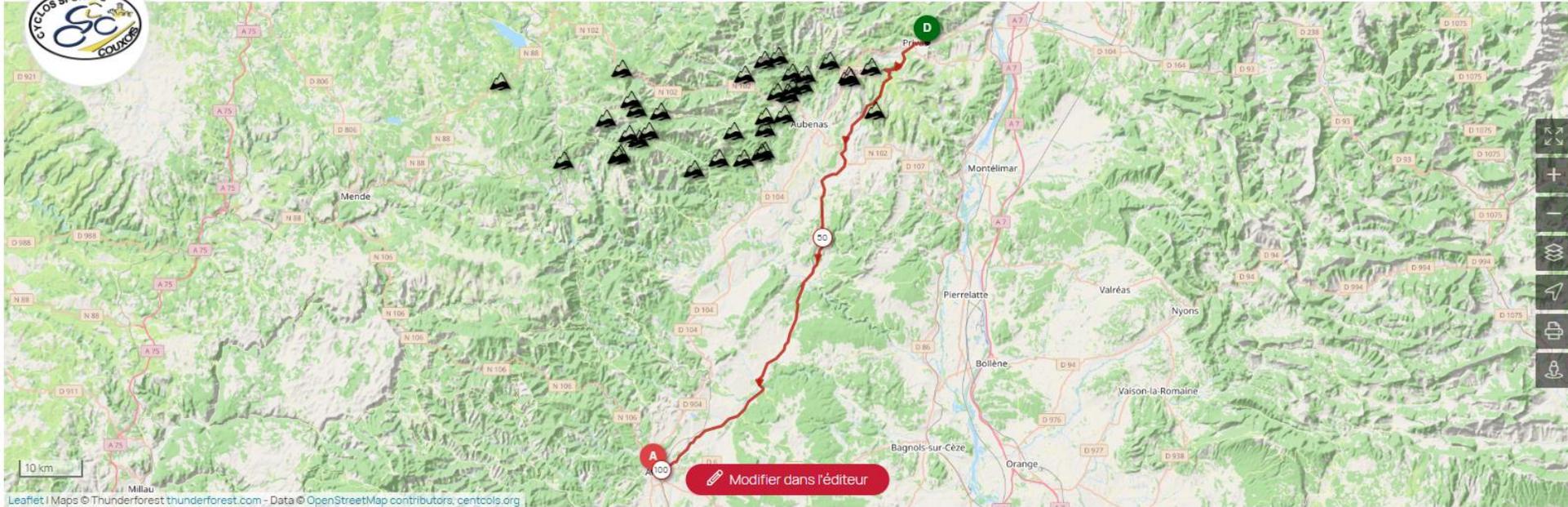


# Aller

## Bénaś – Darbres – Lavilledieu – Lagorce – Barjac - Rochegude



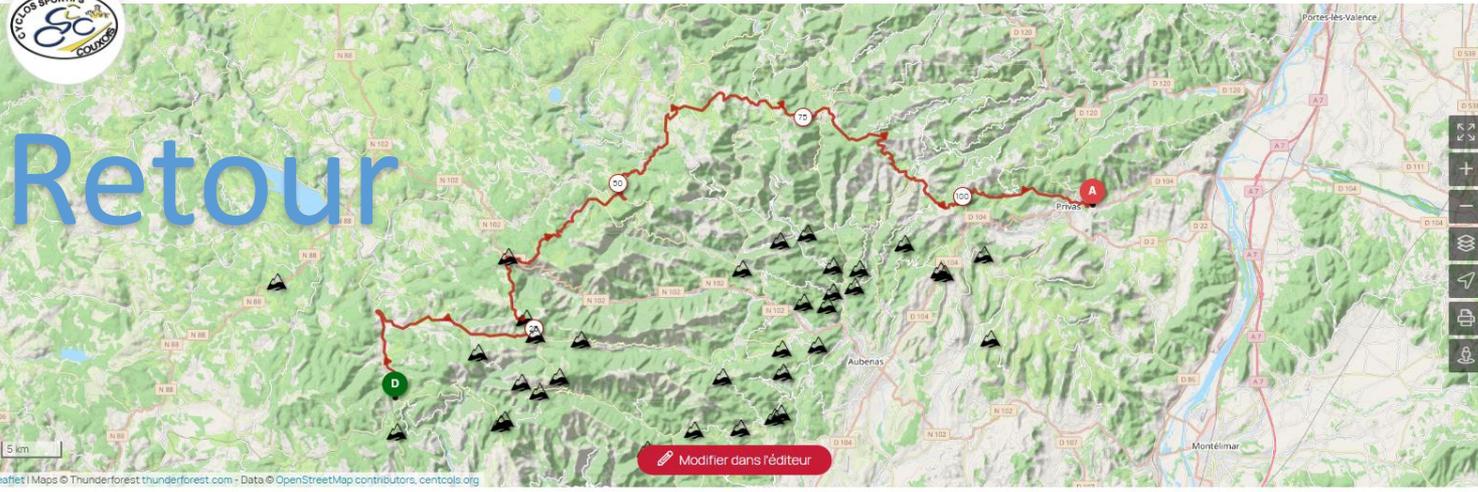
Distance 101.49 km  
Dénivelé + 1261 m  
Dénivelé - 1329 m  
Altitude min. 88 m  
Altitude max. 795 m





Distance 114.15 km    Dénivelé + 1302 m    Dénivelé - 2111 m    Altitude min. 204 m    Altitude max. 1430 m

# Retour



## 7 Cols :

- du Bez (1229m)
- du Pendu (1425m)
- de la Chavade (1261m)
- du Pranlet (1363m)
- de Mézilhac (1119m)
- des 4 Vios (1149m)
- de la Fayolle (877m)

## 2 Cols :

- du Bez (1229m)
- de la Croix de Bauzon (1308m)

Distance 63.96 km    Dénivelé + 596 m    Dénivelé - 1405 m    Altitude min. 208 m    Altitude max. 1304 m



# Participation financières épreuves

- Toutes les courses FSGT du calendrier Drôme Ardèche seront payées par le club (8€)
- 3 cycloportives : participation de 20€ max par épreuve (remboursées en fin de saison)
- La randonnée du Vivarais (CRP) route et VTT
- Participation aux déplacements des véhicules :
  - Inférieur à 60 km (aller-retour) : 10€
  - Supérieur à 60 km (aller-retour) : 15€
  - Au moins 2 coureurs dans le véhicule



# Notre partenaire Body Studio

- Nous propose des tarifs et nous apporterons aussi une participation financière de 50% :
  - 1 mois : 25€ au lieu de 50€ (avant 60€)
  - 3 mois : 59€ au lieu de 119€ (avant 149€)
  - 4 mois : 75€ au lieu de 149€ (avant 190€)
  - Avec un accès illimité (tous les jours, sur les 9 salles : Privas, 2 Montélimar, Crest, Loriol et Villeneuve de Berg) et 3 salles Fitbox (pas de cours mais coachs) Le Teil, Chomérac et Cléon
- Séances collectives RPM :



# Sorties club

- Un peu moins bien fonctionnées ces dernières années car moins nombreux sur les sorties :
  - Un départ de la boulangerie de Coux
  - Différentes distances de parcours, proposez des parcours!
  - Groupes de niveaux selon la période, capitaines de route identifiés.
  - En fonction de la météo possibilité de sortie le samedi après midi
  - Proposition de parcours le mercredi en fin d'après midi (printemps-été)
  - Proposition de départ déporté: Pouzin, Loriol, Aubenas

# Tous à vélo pour le Téléthon

*Innovons pour Guérir, ou du moins essayons !*

- On remet ça !
- Du vendredi 8 décembre 19h au samedi 16h (21h)
- Et finalement si on se lançait tous ensemble le défi de dépasser le nombre de 240 cyclistes, de dépasser les 15 000 km et de dépasser les 2 800€ de dons...
- Création d'équipe, parlez-en autour de vous
- Besoin d'un coup de main pour les inscriptions et ravito (grille de 21h)

- Don minimum de 5€
- Ouvert à toutes et tous, et tous types de vélo
- L'espace d'un instant ou quelques heures
- Eclairage obligatoire dès la nuit tombée



**PREVISIONNEL CSC 2023-2024**

<b><u>Dépenses</u></b>		<b><u>Recettes</u></b>	
Site Internet + Administratif	450	Fonds Associatifs reportés	2 770
		Sponsors	3 000
Achat de textile club	3 450	Vente de textile club	3 000
Licences FSGT	1 360	Licences FSGT	2 720
Adhésion club FSGT	150	Subvention Commune de Coux	
Participation CSC inscriptions courses et dép.	2 000	Subvention Communauté de Communes	250
Participation CSC Champ. Région et France FSGT	750	Subvention Conseil Départemental	250
Participation CSC soirée fin année	300	Recettes diverses (intérêts...)	70
Participation CSC stage Route et dép.	2 000		
Participation CSC Body's Studio	600		
Journée Familiale et sorties club	1 000		
Chrono Benas - Matériel, Assurance et Ravitaillement	700	Chrono Benas - Inscriptions	1 000
Chrono Benas - Don Ligue contre le Cancer	300		
GP de Privas - Matériel, Assurance et Ravitaillement	1 000	Course en Ligne - Inscriptions	1 000
<b>Total Dépenses</b>	<b>14 060</b>	<b>Total Recettes</b>	<b>14 060</b>
<b>Soldes bancaires</b>	<b>0</b>		
<b>Total Bilan</b>	<b>14 060</b>	<b>Total Bilan</b>	<b>14 060</b>