

## ALB Section CYCLO – VTT



Siège : Amicale Laïque de Bouguenais, chemin de la Pierre Levée  
44340 BOUGUENAIS

Contact : [voir rubrique contact dans le menu du site](#)

**Notre section** Cyclo VTT est une des activités de l'Amicale Laïque de Bouguenais. Son but est de permettre la pratique du VTT et du vélo loisir réalisable en groupe, principalement dans le département 44, et parfois au-delà.

### **L'histoire...en 2 mots.**

Le club fut fondé en 1987 pour quelques membres dont Jean Michel Aguesse véritable cheville ouvrière de cette section de l'Amicale. Cet esprit « amicaliste » reste et demeure la devise de chacun pour que tous y trouve le plaisir d'être ensemble.

Il a bien sûr évolué au fil du temps avec notamment l'organisation de la Bekana'boug reconnue par tous comme une sortie incontournable du début du printemps (*fixée le 3<sup>e</sup> dimanche de Mars*).

Le siège du club est situé rue de la Pierre Levée à Bouguenais (44 –France).

Il est adhérent à l'ALB, qui regroupe un grand nombre de sections différentes réparties aussi bien en sport qu'en culture ou loisirs. (site de l'ALB : [www.alb-bouguenais.fr](http://www.alb-bouguenais.fr))

### **Les moments clés du club :**

1. L'assemblée générale du club, en septembre/octobre de chaque année.
2. Notre rando annuelle : la « Békana'boug », traditionnellement le troisième dimanche de Mars. Elle nécessite plusieurs réunions préparatoires, un après midi de fléchage des différents circuits, puis à son issue, elle permet à tous les bénévoles de se retrouver autour du repas convivial, bien mérité.
3. Les sorties de rencontre Cyclo/VTT, où soit les vététistes vont goûter à la douceur de l'asphalte, soit les cyclos viennent apprécier les vertus de la gadoue.
4. Les sorties à thèmes, permettant à tous de se retrouver pour déguster les huîtres de Noël, ou se rassembler autour du bilic de la crêpière à la chandeleur ou bien encore près du barbecue pour une grillade'partie.
5. La sortie club Bouguenais/Pornic, autour du 1<sup>er</sup> mai, en VTT ou en cyclo suivi d'un repas bien mérité.

### **Le groupe VTT**

Le groupe VTT est composé d'adhérents de tous niveaux et donc, lors des différentes sorties dominicales, des groupes se constituent naturellement où chacun peut trouver sa place en fonction de sa motivation, de sa forme du moment ou encore en fonction de la durée de la sortie.

Les sorties ont lieu habituellement le dimanche matin, sur des parcours autour de Bouguenais, ou bien sur des randos organisées par d'autres clubs du département. Chacun est complètement libre de choisir entre rouler en groupe (ou en solitaire) sur Bouguenais, et rouler en groupe (ou en solitaire) sur une rando ou même ailleurs. Entre mai et septembre, il arrive qu'une sortie d'environ 2h soit organisée le mardi soir. En dehors de ces sorties hebdomadaires, certains membres participent à des Raids VTT de renommées nationales ou encore à des randos de semi-compétition, telles les 24h de Mauves.

### **Le but du groupe VTT**

C'est de prendre du plaisir avant tout, sans avoir de règles trop draconiennes ou trop d'obligations. Juste le respect entre nous (par ex de venir si on l'a promis, afin que les autres n'attendent pas pour rien, dans le cas contraire on prévient).

### **L'entraide et la cordialité**

(pour donner un coup de main si besoin et de faire l'effort de venir aux quelques réunions de section) et surtout la bonne humeur... reste obligatoire.

### **Le groupe Cyclo**

Le groupe cyclo permet la pratique du cyclisme, le dimanche matin, sur des circuits définis et organisés sur nos routes départementales. Il est composé d'adhérents de tous niveaux de loisirs, mais il est préférable d'être un peu habitué aux efforts demandés sur 3 à 4 heures pour réaliser des distances entre 70 km (l'hiver) et presque 100 km (l'été). Plusieurs groupes peuvent se constituer au fil du parcours pour que chacun y trouve son plaisir ! Pour les débutants, des conseils sont dispensés pour arriver à mieux gérer ses efforts. La moyenne varie entre 24 km/h l'hiver et 27-28 km/h au printemps ou l'été.

Des sorties matinales sont également organisées, régulièrement, le jeudi matin.

Pour des raisons de sécurité routière, le départ se fait désormais sur le parking du supermarché « Lidl », Boulevard Allende.

L'association souhaite également que les membres s'inscrivent le plus possible dans des randos organisées par des clubs voisins.

Chaque année, quelques adhérents participent également à l'épreuve « L'étape du Tour » ou d'autres épreuves cyclosportives. D'autres ont aussi participé à des randonnées de longues distances sur un week-end : Aller et Retour, soit près de 500 km, organisés par des clubs de la métropole nantaise.

D'autres proposent parfois des parcours de très longues distances.

C'est ainsi que quelques membres ont déjà participé aux rencontres internationales avec la Ville jumelle allemande située près de Mayence.

- En mai 2012 pour les 1225 ans de la Ville jumelle, sept membres du club ont rallié Ginsheim-Gustavsburg avec des vélos de route en 5 jours sur près de 1000 km.
- En 2013, sorties avec hébergement, le WE de Pentecôte dans les Charentes.
- Puis 2014, c'est à partir de l'espace Schengen situé à la lisière de la France, l'Allemagne et du Luxembourg qu'ils ont longé cinq fleuves allemands pour participer in fine aux festivités du 25<sup>e</sup> anniversaire du jumelage franco-allemand.
- En juin 2015, c'est vers Siria en Roumanie, autre Ville jumelée avec Bouguenais que deux membres ont parcouru les 1800 km en 11 jours, depuis l'Allemagne.

### **Quelques règles communes aux 2 groupes de la section :**

- Respecter le groupe, et ne jamais laissé quelqu'un seul pour rentrer.
- Attendre lors d'un dépannage et trouver une solution pour le retour.
- Respecter le code de la route et les propriétés privées. (Refermer les barrières si nécessaires, ne rien jeter sur la voie publique ou les chemins.)
- Le port du casque est obligatoire.

- La licence est aussi obligatoire dès qu'on roule en groupe sur les sorties organisées par la section ou d'autres organismes. Cette licence permet de couvrir les risques envers les autres, quand on roule sur un circuit défini.
- Pour obtenir une licence, une copie du certificat médical autorisant la pratique du vélo loisir doit être fournie à l'inscription.
- Participer au mieux de ses disponibilités aux activités du club en y apportant également son aide, notamment pour organiser activement La Bekana'boug, qui a lieu le 3<sup>e</sup> dimanche de mars.
- Proposer et/ou aider à organiser ensemble de nouveaux projets pour découvrir de nouvelles régions.