



Amicale Cyclotouriste d'Ille-et-Rance

ACIR - Mairie - 35190 TINTENIAC

acir35.tinteniac@gmail.com

<https://www.velo-tinteniac.fr>

L'ACIR en bref

Vous aimez faire **du vélo** ou de **la marche**, par plaisir et pour vous maintenir en forme.

Vous habitez Tinténiac ou ses communes environnantes.

Alors pourquoi ne pas rejoindre l'Amicale Cyclotouriste d'Ille-et-Rance, association d'une cinquantaine d'hommes et de femmes qui pratiquent le vélo de route sous la forme du **cyclotourisme** ou la **randonnée pédestre**, comme activité à la fois sportive, touristique, culturelle et favorable à la santé, à la convivialité, à la découverte de notre environnement. **Ces activités sont exemptes de tout esprit de compétition.**

Les sorties hebdomadaires sont les principales activités de ces deux disciplines.

Pour le vélo, ces sorties sont communes avec le club de Hédé ; elles se tiennent sauf en cas d'intempérie :

- Les **dimanches matin** et certains jours fériés matin.
- Les **jeudis matin** ; ce sont les parcours du dimanche suivant faits en sens inverse.
- Les **mardis matin**, pour un petit parcours, à l'initiative des participants.

Le départ se situe les dimanches et mardis à Tinténiac, Place André Ferré (place du marché).

Pour la marche, ces sorties se tiennent, sauf en cas d'intempérie, les **mardis et vendredis après-midi**. Les rendez-vous sont fixés à Tinténiac (parking Espace Ille-et-Donac) pour un covoiturage éventuel, ou au point de départ de la randonnée.

La distance proposée varie selon la saison et le groupe : de 30 à 110 km pour le vélo, 8 à 13 km pour la marche.

Quelques sorties sur la journée sont organisées ponctuellement pour les deux disciplines.

Le cyclotourisme et randonnée pédestre étant des loisirs et devant rester à la fois un plaisir et un sport favorable à la santé, et pour s'adapter aux possibilités, souhaits et forme du moment de chacun, trois groupes de niveau sont constitués à chaque sortie dès que l'effectif le permet :

- Un premier groupe où les pratiquants vont à un bon rythme et parcourent les plus longues distances ;
- Un deuxième groupe où le rythme est moins soutenu avec une distance un peu réduite ;
- Un troisième groupe qui effectue un parcours ou un circuit plus court et à une allure plus modérée.

Les participants de chaque groupe partent ensemble et roulent ou marchent un certain temps à l'allure modérée d'échauffement.

Les autres activités proposées aux membres de l'Amicale sont **des séjours de cyclotourisme de 3 à 7 jours** et **des manifestations ponctuelles** (sorties familiales, repas...) pour les adhérents et leurs familles, parfois ouvertes à leurs amis et au public.

Nota : Avant d'adhérer, un cycliste ou un marcheur peut participer en étant assuré à trois sorties à titre d'essai

Pour tout renseignement supplémentaire ou pour adhérer à l'ACIR, consulter son site Web (velo-tinteniac.fr), ou écrire un message électronique à acir35.tinteniac@gmail.com, ou s'adresser à son président : Gérard Le Gall (06 74 76 65 01), son secrétaire : Henri Guillard (06 74 77 88 48)

Annexe

Cotisations et membres du Conseil d'Administration pour l'année 2023

Cotisations adhérents

Section cyclotourisme : (tarif 2023)

Voici les montants des cotisations (adhésion à l'ACIR, licence et assurance FFCT « Petit Braquet ») pour 1 membre adulte, pour 2 membres adultes de la même famille, pour 1 membre et 1 jeune de moins de 18 ans de la même famille, et adhésion ACIR et FFRP pour marcheurs).

Adhésion + Assurance	1er membre cyclo	1er + 2ème membre	1er + 2ème jeune	Marcheur
Assurance Petit-Braquet	59,50 €	94,50 €	78,00 €	36,25 €

En sus, abonnement éventuel à la revue fédérale (11 numéros : + 28 € ; 23 € nouvel adhérent).

D'autres types d'adhésion (Jeune 18-25 ans, seul ou en famille...) et d'assurances (Mini-Braquet ou Grand-Braquet) existent : voir site Web ou nous consulter.

Selon le type de pratique et de licence souhaité (Vélo Balade, Vélo Rando ou Vélo Sport), des exigences spécifiques existent en matière de certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.

Section Randonnée : (tarif 2023- 2024)

IRA - Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels (AC)	36,25 €
FRA - Licence familiale avec RC et Accidents Corporels (AC)	64,30 €

En sus, abonnement éventuel à la revue fédérale Passion rando (4 numéros : + 8 €)

D'autres types d'adhésion et d'assurances existent : voir site Web ou nous consulter.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée est exigé (1ère licence).

Conseil d'Administration :

NOM Prénom	Fonction	Téléphone	Adresse
LE GALL Gérard	Président	06 74 76 65 01	19 Boulevard Tristan Corbière 35190 TINTENIAC
CHAMPALAUNE Guy	Vice-Président		HEDE
GUILLARD Henri	Secrétaire	06 74 77 88 48	14 La Besnelais TINTENIAC
GUEDE Yvon	Secrétaire-Adjoint		BECHEREL
RESCAMP Evelyne	Trésorière	06 70 32 60 57	SAINT DOMINEUC
PABOEUF Jean-Claude	Trésorier-Adjoint Admin-Adjoint du site Web Responsable Matériel		TINTENIAC
LOZE Marie-Odile	Randonnée pédestre	06 08 25 57 51	TINTENIAC

Autres Membres du Conseil d'Administration : CHEVALIER Daniel, CHEVALIER Marie-Claude, DELAUNAY Michel, DUCLOS Daniel, FEUDE Daniel, GABORIAU Alain, MOUBECHÉ Bernard, ORVAIN André, REBILLARD Jean-Yves.