



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 soixantaine 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 2024

Cotisations adhérents

Section cyclotourisme : (tarif 2024)

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	1^{er} + 2^{ème} membre	1^{er} + 2^{ème} 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 ; 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 (1^{ère} 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, GIROUX Claude, GUERO Jean Claude, MOUBECHÉ Bernard, REBILLARD Jean-Yves.