



CYCLISME

Programme de comptabilité de distances parcourues en vélo « route », VTT, « indoor » assorti d'un système de récompense évolutif.

I/ PRESENTATION

Ce programme prend en compte des épreuves organisées par des clubs cyclistes (route ou VTT) ou simplement lors de loisirs, sorties en famille, en France ou à l'étranger, après demande à la section cyclisme du CSSD. Il est possible également de concourir dans la catégorie indoor (vélo intérieur, elliptique ou ergomètre (*rameur*)). Ce programme est accessible à toutes et tous, dès 12 ans.

II/ REALISATION

Le programme est basé sur un système de progression de niveaux préétablis réalisée en fonction de la distance parcourue et du type de vélo. Pour chaque catégorie, est prise en compte la validation d'évènements organisés ou préalablement déclarés et soumis à accord de la section cyclisme, le cumul sera fait sur l'année sportive. La participation au programme cycliste se matérialise par un diplôme, et une médaille à partir du niveau *initié*. Le diplôme fait apparaître le nombre de kilomètres atteints, au verso les évènements significatifs. La demande de validation est effectuée par année (saison), entre le 1^{er} et le 30 septembre, pour les activités cyclistes effectuées de septembre précédent à août de l'année considérée. L'@carnet cyclisme CSSD de suivi informatique est téléchargeable. Un candidat peut demander uniquement le diplôme et l'attribut éventuel de sa progression (étoile, palme ou lauriers). Au terme de l'année, il fait valoir son kilométrage qui s'ajoute au cumul de l'année précédente. En aucun cas, les 3 catégories (route, VTT et indoor) ne sont cumulables. **Les activités en deçà de 10km ne sont comptabilisées.**

Vous concourez donc dans une ou plusieurs catégories. Le formulaire de demande est en dernière page.

III / ECHELONNEMENT – NIVEAUX :

Initié	Coureur Bronze	Coureur Argent	Coureur Or
			
Expert 2° cl.	Expert 1° cl.	Master	Elite 1, 2, 3
			

IV/ CARNET DE SUIVI ÉLECTRONIQUE

Tout cycliste peut télécharger son [@carnet-cyclisme](https://carnet-cyclisme.cssd.fr), afin d'y reporter les épreuves effectuées (compétitions ou entraînements) dans le cadre d'un club de cyclotourisme et toutes celles relevant des loisirs. Dans tous les cas, une validation devra être justifiée, soit par un document de club, soit une copie d'écran d'une application sur smartphone faisant apparaître impérativement la distance en km, le temps de roulage et la date du jour ou la photo du compteur assortie de la date du jour, compteur à 0, et en fin d'épreuve. L'@carnet est annuel, et renouvelé en début de saison.

V/ PRINCIPE DE PROGRESSION KILOMETRIQUE.

5-1/ Route et vélo d'intérieur

Niveaux	Débutant	Initié	Coureur Bronze	Coureur Argent	Coureur Or	Exp 2 ^{cl.}	Exp 1 ^{cl.}	Master	Elite	Elite + chiffre
KMS	170	350	850	1200	1700	2500	3400	5000	8000	(*)

(*) Incrémentation d'un chiffre sur le ruban de la décoration tous les 2000 kms supplémentaires.

5-2/ VTT

Niveaux	Débutant	Initié	Coureur Bronze	Coureur Argent	Coureur Or	Exp 2 ^{cl.}	Exp 1 ^{cl.}	Master	Elite	Elite + chiffre
KMS	100	200	500	750	1000	1500	2000	3000	5000	(*)

(*) Incrémentation d'un chiffre sur le ruban de la décoration tous les 1000 kms supplémentaires.

5-3/ Indoor (elliptique, rameur) (1) (2)

Niveaux	Débutant	Initié	Coureur Bronze	Coureur Argent	Coureur Or	Exp 2 ^{cl.}	Exp 1 ^{cl.}	Master	Elite	Elite + chiffre
KMS	10	20	40	80	120	160	220	300	400	(*)

(1) La puissance de pédalage doit absolument être de 100 watts (vélo) ou la puissance de traction être de 10 (rameur). Toutes les autres données obtenues avec des coefficients moindres ne seront donc pas validées.

(2) Pour les activités sur appareil non-connecté (indoor, compteur vélo), une photo compteur à zéro et une photo compteur fin d'épreuve est nécessaire, date et heure incluse avec montre à côté si nécessaire.

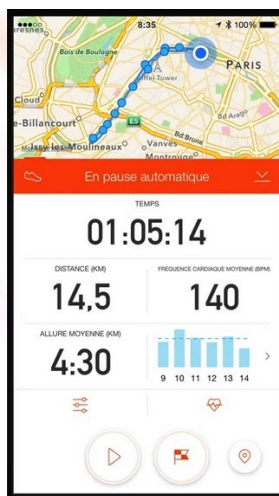
5-4 : Majorations :

Pour 5.1 et 5.2, + 5 kms acquis lors d'une participation officielle prouvée (critérium, challenge, championnat...). A partir d'un dénivelé positif de 1000m pour une sortie, distance majorée de 10 % et au delà proportionnellement. (Ex : une sortie de 40km, avec 1600m de D+ équivaldra à 46,4km).

@carnet-cyclisme



Exemples de justificatif (2)



Pour toute question, contactez cyclisme@cssd.fr



Programme de cyclisme

« les défis nous unissent »



MEMOIRE DE DEMANDE

Je souhaite postuler au programme de cyclisme « les défis nous unissent ».

Je joins une copie des diplômes ou justificatifs des courses/parcours que j'ai effectué au cours de la saison écoulée.

Je suis déjà titulaire de l'échelon : _____ totalisant _____ kilomètres.

Nom : _____ Prénom : _____
Date de naissance : ____ / ____ / ____ Lieu : _____
Adresse : _____
Code postal – Ville : ____ / _____
@mail : _____ Tél : _____

<u>Etat récapitulatif des courses/activités : nom, lieu</u> (une annexe peut-être jointe)	<u>Distance</u>	<u>Date</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

☐ copie @carnet cyclisme

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement d'attribution et des conditions de port de cet insigne.

Je déclare sincères les éléments mentionnés dans ce mémoire.

☐ Je règle 25,00 €, correspondant à l'attribution d'un E-diplôme, de la médaille avec ou sans attribut. (1)

☐ Je règle 7,00 €, correspondant à l'attribution d'un E-diplôme seul avec ou sans nouvel attribut éventuel. (1)

(1) Supplément de 3,00€ pour lauriers, échelon élite)

Fait à _____ le _____

Signature du postulant

Adresse d'envoi : Vincent CARTRON, 645 rue de Chantegrive, 33127 SAINT-JEAN-D'ILLAC (France), ou cyclisme@cssd.fr

Dossier reçu le :

Cadre réservé

V2/2021

Le délégué "Cyclisme" :

Report kilomètres A-2 : _____ A-1 : _____ Kilomètres cumulés : _____

Niveau : INITIÉ COUREUR EXPERT MASTER ELITE N°

Bronze Argent Or 1° classe 2° classe

Diplôme N° : _____ Date : _____