

## Les Tests physiques



## CLUB CYCLOTOURISTE SABOLIEN

### Assemblée générale



Nous nous retrouverons pour cette assemblée le  
**Dimanche 13 Janvier 2008 à 14 heures**

Salle Madeleine Marie à Sablé s/sarthe

Comme chaque année, nous partagerons la galette  
en fin de réunion



*Joyeux Noël et Bonne Année 2008*

Site Internet : <http://www.clubcyclosable.fr>

Messagerie : [membres@clubcyclosable.fr](mailto:membres@clubcyclosable.fr)

Téléphone : 02 43 92 02 50

**Janvier/Février 2008**



Les tests de terrain visent à l'évolution de la capacité aérobie qui se définit comme étant la capacité à soutenir une activité musculaire intense et de longue durée. Seuls ont été retenus les tests applicables par un sportif isolé. Un test de terrain ne permet de juger qu'une ou quelques unes des qualités caractérisant l'entraînement. Ces tests ne fournissent pas beaucoup d'informations en eux-mêmes. Ils n'ont de valeur d'interprétation que lorsque celle-ci se fait de manière comparative entre les résultats du même test effectué à intervalles réguliers.

**Et n'oubliez surtout pas que seul un médecin peut juger de votre aptitude**

### Test de Ruffier

Ce test mis au point par Ruffier repose sur la mesure de la fréquence cardiaque d'un sujet prise à trois moments différents:

P1 = pouls de repos

P2 = pouls dès l'arrêt de l'effort codifié

P3 = pouls après une minute de repos

L'effort codifié est le suivant: après un repos assis (prise de P1), le sujet effectue 30 flexions jambes en 45 secondes; celles-ci se font buste droit, bras tendus en avant, talons collés au sol, avec accroupissement complet sur les mollets et redressement total.

**L'indice de Ruffier (IR) = (P1+P2+P3 - 200)/10** Le tableau suivant permet de mesurer son état de forme au moment du test.

0 coeur exceptionnel

0 - 5 coeur robuste

5 - 10 coeur banal, améliorable

10 - 15 coeur faible

15 - 20 coeur dangereusement faible

## Voeux

### Amis cyclos

*C'est avec plaisir que je vous souhaite une nouvelle fois une bonne année pour 2008.*

*Une bonne année pour notre club, afin de poursuivre dans l'esprit qui règne au sein du groupe*

*Le plaisir de pédaler chacun à son rythme dans le respect des autres*

*Avec aujourd'hui plus de 150 adhérents, nous sommes observés, même convoités, mais notre indépendance reste un gage de réussite pour l'avenir, et*

*notre statut de célibataire nous va très bien*

*A tous bonne et heureuse année et longue vie au CCS*

*Serge*



## Cotisations 2008

*Le montant de la cotisation pour 2008 est inchangé.*

*11 euros pour les membres titulaires d'une licence dans un autre club cycliste*

*16 euros pour les autres membres. Cette cotisation comporte en plus une assurance décès/incapacité, le détail de cette assurance figure ci-dessous ainsi que sur la demande de renouvellement de carte de membre pour 2008*

Surtout n'oubliez pas de remplir **entièrement** le bulletin d'adhésion joint à ce bulletin et de le joindre avec votre chèque.

Indiquez surtout bien votre kilométrage parcouru en 2007 et votre adresse internet, si vous en avez une. Nous pourrions ainsi facilement vous informer des nouveautés du CCS et des mises à jour du Site Internet.

Retournez votre bulletin avec votre chèque **le plus rapidement possible**, cela fera moins de travail à notre Trésorier lors de l'Assemblée Générale. Les chèques ne seront, de toute façon, remis en banque qu'après l'A.G.

Nous avons fait figurer un paragraphe concernant la décharge de responsabilité du club vis à vis de ses membres. Cette formule a été préférée à l'obligation de certificat médical qui semblait poser quelques questions

## L'histoire du Père Cyclo

Dans cette rubrique, nous relaterons quelques anecdotes relatant la vie du club. Mais pour ce faire nous avons besoin de vos infos... Nous comptons sur vous.

Nous garantissons l'anonymat à nos informateurs (;-)))

Un dimanche matin, en venant au rendez-vous de départ des groupes, j'ai croisé un cyclo, qui roulait ventre à terre, ce qui ne ressemblait en rien à de l'échauffement, avant départ... Renseignement pris : il s'agissait de François qui courrait après son groupe, lequel n'était pas encore parti, car nous étions le 1er Novembre et que le départ était à 9 heures au lieu de 8 h 30...

Ah, ces changements d'horaires...

## Sorties du Mardi

Les sorties du mardi sont de plus en plus suivies. Les participants assidus aimeraient changer de temps en temps de parcours.

Le bureau a décidé d'inclure un parcours « spécial mardi » sur la feuille bimestrielle que vous recevez, ce qui ferait 6 parcours différents pour l'année et ne compliquerait pas trop le travail de Gaby.

On en profite pour dire « Merci Gaby » pour tous ces parcours faits au fil des années....

Au fait Gaby, tu en as fait combien...



## Agenda 2008

Il figurera sur le prochain bulletin, mais vous pouvez déjà retenir quelques dates :

1/06 sortie du Club à ???

22/06 journée détente

18/10 repas dansant

risque	Prestation de base
décès	8 991 €
incapacité	17 980 €
Frais médicaux	2 699 €
Frais de recherches	2 699 €
Bris de lunettes, lentilles	151 €
Bris dent définitive, prothèse dentaire, appareil d'orthodontie	503 €
Bris d'une prothèse auditive ou orthopédique	503 €

\* garanties applicables après remboursement sécurité sociale et complémentaire personnelle éventuelle