

## BULLETIN D'INSCRIPTION AU BAPTEME AU PARAPENTE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_|

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_|

Portable : |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_| |\_\_\_\_|

Email : \_\_\_\_\_

Fait à Cogolin, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/200\_\_

*Signature :*

PRIX DU SAUT 40€ POUR LES MEMBRES 50€ POUR  
LES EXTERNES

(Gymnase B quartier Fontvieille 83310 COGOLIN- Tél./Fax 04 94 54 65  
58)



# ARFEUILLERE OPTICIENS

Place de la Maire

83310 COGOLIN

Tel:04 94 40 01 48



# Bulletin n°15

## EDITORIAL

voici l'été qui se termine avec ses feux, ce danger permanent qui nous empêche de pratiquer notre sport en toute quiétude.

Devant le succès remporté par l'initiation au parapente et votre demande nous organisons un week-end au Lachens avec saut en parapente, VTT et marche à pied.

Cette saison nous rééditons l'opération Maillot. Retournez rapidement le bon de commande que nous puissions mener à bien cette mission.

Un sondage pour la création d'un nouveau groupe va être réalisé. Moins technique mais plus roulant en fonction de la demande.

GG

## DERNIERE SORTIE A CAP TAILLAT

10 marcheurs petits et grands et 9 vététistes courageux étaient au rendez vous cette année pour clôturer notre saison à CapTaillat

Le pique-nique fût agrémenté d'un concert de cigales, et la baignade ce transforma en grande pêche aux crabes a la plus grande joie des enfants.

Le retour se fit au rythme des ronflements des tout petits pour les randonneurs.

Quand aux vététistes Cogolin se dessina après quelques heures d'efforts et 43 kilomètres parcourus.

### Sommaire :

- 1 Edito
- 2 AG 2007
- 3 Infos Techniques
- 4 Parapente
- 5 Rando Colmar
- 6-7 Le Calendrier
- 8-9 Règlement de la section
- 10 infos pratiques
- 11 Bulletin d'adhésion



# COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE

## COMPTE RENDU D'ASSEMBLEE GENERALE

L'assemblée générale de la Section Loisirs-Nature pour la saison sportive 2006-2007 s'est déroulée le JEUDI 28 juin 2007 à 19 heures en présence de Madame REYNIER Adjointe aux sports et de Madame MOREAU Présidente du SCCO.

Bien que non obligatoire pour délibérer, le quorum était largement atteint puisque sur les 48 adhérents, 25 étaient présents et 3 avaient donné leur procuration.

Le Président en exercice Gérard Giuliano ouvre la séance par la lecture de son rapport moral qui lui permet de faire un bilan de l'année écoulée et de remercier les adhérents et les membres du bureau pour leur participation tant aux sorties qu'aux manifestations organisées conjointement avec le SCCO

La Secrétaire Ghislaine Joseph a ensuite fait lecture du rapport d'activités. A la suite de ces deux rapports une discussion a été engagée : Christian Sérandon a proposé de constituer un 3<sup>e</sup> groupe qui aurait pour type de sortie des randonnées plus « foncières » mais sans « draille ». Il semble en effet qu'il y ait une demande de certains adhérents dans ce sens. Afin de répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, un sondage sera effectué et ce troisième groupe serait mis en place parallèlement avec celui des confirmés c'est à dire au même horaire afin de laisser un choix de parcours aux confirmés chaque dimanche matin. Roxy Chvaikovski a aussi soulevé le problème de la différence d'horaire entre les « petits parcours » et les « grands parcours » : un même départ permettrait à certains débutants sur certaines sorties de se mêler aux confirmés.

Les deux rapports ont été votés à l'unanimité.

La Trésorière Claudine Daspre a clôturé les rapports réglementaires par les commentaires sur la trésorerie ainsi que la lecture du bilan financier qui a été voté lui aussi à l'unanimité.

Gérard a rappelé que les réunions de bureau étaient bien sûr ouvertes à tous les adhérents pour participer aux différentes tâches mais aussi pour proposer de nouveaux projets de sorties extra ou intra VTT.

Mme Reynier a relevé le dynamisme de la section et notamment remercié ses membres pour leur investissement dans « La balade du coq » et a laissé entendre qu'il y aurait une aide spécifique de la municipalité reconnaissant cet engagement.

Gérard Giuliano a, pour finir, exposé le projet « les ruelles de Cogolin » qui devrait se dérouler en décembre 2007 et serait organisé avec la participation de la municipalité et des clubs de Ste Maxime et Gassin (couverture de FFC).

C'est bien sûr dans la convivialité que s'est terminée cette assemblée générale et nous donnons rendez-vous en septembre à tous les adhérents anciens et futurs, pour une année sportive et cycliste.

La Secrétaire Joseph Ghislaine

## BULLETIN D'ADHESION A LA SECTION LOISIRS NATURE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

Portable : |\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

Email : \_\_\_\_\_

### Assurance :

➤ Une licence/assurance de la Fédération Sportive et Culturelle de France sera délivrée aux adhérents de la section que sur présentation d'un certificat médical à la pratique du sport (VTT et randonnée) datant de moins d'un an. Sinon la section Loisirs-Nature se dégage de toute responsabilité en cas d'accident

➤ Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte volontaire.

**Montant de l'adhésion annuelle : 25,00€ (licence+assurance)**

Modalité de paiement :  espèces  chèque bancaire (\*)

(\*) *cochez la case correspondant à votre choix*

Fait à Cogolin, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/200\_\_

Signature :

### Formalités d'inscription :

-Remplir le bulletin d'adhésion ci-dessus.

-Paiement par chèque bancaire ou espèces.

-Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport.

-Déposer le bulletin accompagné du règlement au Bureau du SCCO.

(Gymnase B quartier Fontvieille 83310 COGOLIN- Tél./Fax 04 94 54 65 58)

1/ LICENCE/ASSURANCE : Le renouvellement des adhésions à la section Loisirs Nature (cotisation + licence) s'effectuera courant septembre 2007. Le bulletin d'adhésion sera à retourner au secrétariat du SCCO, accompagné du règlement et du certificat médical.

Les participants à nos sorties extra VTT, non-détenteurs de cette licence, seront autorisés à se joindre au groupe que sur présentation d'une attestation d'assurance individuelle responsabilité civile « sport » et d'un certificat médical datant de moins de 6 mois.

2/ REUNIONS DE BUREAU : Au titre des mois de Sept. Oct. Nov. Déc., Les réunions de bureau auront lieu les premiers mercredis de chaque mois, soit les mercredis 05 sept., 03 oct., 07 nov., et 05 déc. à 19 h 00 en salle de réunion du Gymnase B, Quartier Fontvieille.

3/ INTEMPERIES : En cas d'intempéries évidentes ou constatées au moment du départ, la décision d'annuler la sortie sera prise par le responsable accompagnateur. Les participants pourront s'informer par téléphone (portable) auprès de ce responsable.

4/ MODIFICATION EVENTUELLE DES PARCOURS : Les responsables de la section se réservent la possibilité de modifier les parcours en fonctions d'évènements particuliers (incendies, terrains privés, travaux...).

5/ PARRAINAGE : Chaque adhérent est invité à faire connaître autour de lui (famille, ami (e) voisin (e), les activités régulières (VTT) et occasionnelles (randonnées pédestres, ski, raquettes, canoë...) organisées par la section. Des bulletins d'informations sont disponibles au SCCO.

6/ LA BALADE DU COQ DIMANCHE 30 SEPTEMBRE 2007 : Cette manifestation fait partie intégrante de notre programme de sortie. Venez nombreux y participer avec vos amis ou nous aider à l'organisation (départ, parcours, inscriptions ...). Une réunion pour se répartir les rôles aura lieu la semaine précédant cette manifestation.

7/ SORTIES : Les adhérents non concernés par la sortie du jour (débutants ou confirmés selon le calendrier), pourront se regrouper à la même heure et au même lieu et partir pédaler ensemble librement = « sorties libres »

8/ GRILLADES PARTY : Le 09 septembre 07, la Première sortie VTT qui rassemble tous débutants et confirmés se terminera chez notre Président où tous les participants pourront se désaltérer et déguster de succulentes grillades...On ne change pas les bonnes habitudes ! Les participants devront se faire connaître au bureau du SCCO (0494546558) pour une meilleure organisation.

9/ BEAUJOLAIS NOUVEAU : Au terme de la sortie VTT du 25 novembre, comme il se doit, nous fêterons le Beaujolais Nouveau avec bien sûr charcuterie et fromage à la salle du SCCO du Gymnase Fontvieille. Pensez là aussi à vous inscrire au bureau du SCCO.

10/ TELETHON : Comme l'an dernier le club proposera une sortie le 02 12 07 à 5€ par famille au bénéfice du Téléthon

11/ SORTIES EXTRA VTT DU TRIMESTRE : (cf fiches jointes)

Les 15 et 16 septembre : baptême de parapente au Lachens

Les 06 et 07 octobre : Rando marche ou VTT avec nuit en gîte

## QUELQUES PETITS RAPPELS

### LA COMPOSITION DE SON SAC

Chambre à air; Kit de réparation (dissolution rustine grattoir); Dérive chaîne.

Attache rapide SRAM; Patte de dérailleur pour son VTT; Kit d'outil multiple (clé à 6 pans, tournevis etc.)

### REVISER SON VTT AVANT DE PARTIR

Tâches	Outil	But
1) Nettoyer la chaîne et la cassette	Brosse	Eliminer les impuretés pour faire durer la transmission
2) Lubrifier la chaîne	Lubrifiant	Eviter la rouille, fonctionnement plus souple
3) Huiler le dérailleur avant et arrière	Burette d'huile fine	Meilleur passage des vitesses
4) Nettoyer les fourreaux de fourche et piston de l'amortisseur	Chiffon	Evite d'abîmer les joints et de railler les fourreaux ou pistons
5) Lubrifier les fourreaux et les pistons	Huile pour fourche	Meilleur coulisement, sans polluer l'huile interne
6) Vérifier l'usure des plaquettes	Aucun	Ne pas abîmer le disque
7) Gonfler les pneus entre 2 et 3 bars	Pompe à pied avec manomètre	Ne pas crever, adapter la pression au terrain
8) Vérifier la pression de l'amortisseur	Pompe haute pression	Vérifier qu'il n'y a pas de fuites, adapter la pression au terrain.
9) Vérifier les différents serrages (déailleurs, freins, cables, cintre .)	Clés allen	Eviter le jeu ou autre casse
10) Vérifier le jeu dans la direction en bloquant le frein avant	Aucun	Eviter une détérioration des roulements
11) Vérifier le jeu dans les roues en faisant bouger, et aussi dans les pédales, la cassette	Aucun	Eviter une détérioration des roulements
12) Vérifier la tension des rayons	Aucun	Eviter un voile ou une casse de rayons
13) Vérifier les serrages de roues, les mettre vers l'arrière et côté opposé au disque	Aucun	Eviter l'ouverture

# LE TEMOIGNAGE DE MARTINE



Un baptême de parapente  
C'est d'abord la peur au ventre !  
C'est à toi, Martine !"  
Vite, il faut que je me débine !!!!!  
Non, trop tard, tout le monde me regarde,  
Il faut y aller, mais pas que cela tarde.  
Le moniteur t'harnache et te donne les consignes  
Je tremble, j'ai peur, il faut rester digne.  
Regarde bien devant, - les épaules bien droites,  
Quand je te dis "cours" (commencent les mains moites)  
Avec mon vertige légendaire  
Je tremble, j'ai le cœur à l'envers.  
Ça y est, c'est partit ! Je cours et me lance,  
Je fais le grand saut dans les turbulences.  
Et c'est le miracle, plus de peur, plus de stress,  
Je vole comme un oiseau et je desserre les fesses.  
Vu du ciel, la terre est si belle !!!!!!!  
Qu'il me tarde de ravoir des ailes.

## Baptême Parapente

**15 et 16 septembre 2007**

Devant le succès remporté par l'initiation le 9 juin, nous vous proposons une deuxième fois le **15 et 16 septembre 2007**. Les places étant limitées pour ceux que cela intéresse, remettre le plus rapidement le bulletin d'inscription au bureau du SCCO. Un parcours VTT et une balade à pied autour du LA-CHENS agrémenteront le weekend

Le prix du vol est de 40€ par personne pour les membres du club et 50€ pour les autres

Inscription avant le 3 septembre



### **INTEMPERIES :**

En cas d'intempéries évidentes ou constatées au moment du départ, la décision d'annuler la sortie sera prise par le responsable accompagnateur. Les participants pourront s'informer par téléphone (portable) auprès de ce responsable.

### **MODIFICATIONS DES PARCOURS :**

Les responsables de la sortie se réservent la possibilité de modifier les parcours en fonctions d'évènements particuliers (incendies, terrains privés, travaux, météo...)

### **LE MATERIEL**

Le port du casque est obligatoire, celui des gants et des lunettes est vivement conseillé.

Le VTT devra être en bon état de fonctionnement. Le responsable de la sortie pourra refuser une personne dont le vélo lui semblerait vétuste ou dangereux

Le vététiste devra prévoir un matériel de réparation minimal (pompe, rustines, maillons rapides...) En cas d'utilisation de matériel appartenant au club, il s'engage à le remplacer ou le rembourser dès la sortie suivante

### **LES AUTRES ACTIVITES**

Suivant les activités proposées des mesures spécifiques seront communiquées en fonction de la nature du sport pratiqué mais l'esprit en restera le même

### **LES ACCIDENTS**

En cas d'accident il sera fait appel aux services d'urgence et l'accidenté sera conduit si nécessaire en milieu hospitalier

N° à appeler en cas d'urgence : Pompier : 112 (si appel d'un portable) ou 18

## Règlement intérieur

### L'ADHESION

L'adhésion à la section « LOISIRS NATURE » du S.C.C.O. implique l'approbation des statuts du club omnisports et de son règlement intérieur.

L'adhésion n'est effective qu'après retour du dossier complet avant le 30 novembre 2006 comprenant le certificat médical, le bulletin d'adhésion dûment rempli et du paiement de la cotisation annuelle.

### L'ASSURANCE :

C'est l'assurance fédérale, appelée « licence fédérale » de la F.S.C.F. Elle répond aux exigences de la loi et couvre donc la responsabilité civile ainsi que l'individuelle accident.

### LA FEDERATION :

La section est affiliée à la Fédération Sportive et Culturelle de France Ligue PACA dont le siège est à Marseille.

### LA PRATIQUE DU VTT :

Elle est, à la section Loisirs Nature, l'activité principale. Les sorties sont programmées chaque dimanche matin et concernent deux groupes « les confirmés » et « les débutants ». Elles empruntent en priorité des chemins départementaux, communaux ou appartenant à des propriétaires. Dans tous les cas le respect du milieu naturel est une priorité pour tous les vététistes.

### LE VÉTÉTISTE :

Il devra :

Rester maître de son vélo et en cas d'accident il ne pourra mettre en cause ni l'accompagnateur ni le propriétaire du terrain traversé

Respecter les recommandations du responsable de la sortie

Respecter la nature et les terrains traversés

Réviser régulièrement son matériel prévoir de quoi réparer ou rembourser au club ou aux adhérents en cas de problème sur le parcours.

Les enfants mineurs ne seront acceptés qu'accompagnés d'un adulte responsable qui se fera connaître auprès de l'accompagnateur du groupe avant le départ.

6 et 7 OCTOBRE 2007

### Samedi

sortie VTT environ 25km « Les balcon de la Pinatelle » départ 10h

En soirée visite de Colmars les Alpes

Soirée au gîte du GASSENDI

### Dimanche

Randonnée pédestre Le lac du LIGNIN « Garantie sans pluie » pique-nique sur les berges du lac.

Inscription avant le 28 septembre Tarif 20€ par personne



**Pour toutes ces activités un courrier spécifique vous sera adressé**

DATE	PETIT PARCOURS	GRAND PARCOURS	Km	Dénivelé	Remarque
09/09/2007	LA MINES	LA MINES	20-30	250-500	sortie commune+barbecue
15-16/09/2007	BAPTEME PARAPENTE				+VTT+rando
23/09/2007	RECONNAISSANCE DES PARCOURS DU COQ		22-42	500-1000	
30/09/2007	LA BALADE DU COQ				
06-07/10/2007	RANDO LE LAC DU LIGNIN	LES BALCONS DE LA PINATELLE	17-25	650-1000	NUIT EN GITE
14/10/2007	CHEMIN DE FER	ROC D'AZUR OU SORTIE LIBRE PISTE	22	250	
21/10/2007	SORTIE LIBRE	LES MENHIRS DU LAMBERT	33	850	
28/10/2007	LE BARAGE DE LA MOLE	SORTIE LIBRE PISTE *	25	150	
04/11/2007	SORTIE LIBRE	GAGNAL	40	800	
11/11/2007	LE TROU D'EAU	SORTIE LIBRE PISTE *	19	100	
18/11/2007	SORTIE LIBRE	LA CHARTREUSE	30	600	
25/11/2007	PATAPANS PETIT PARCOURS	PATAPANS GRAND PARCOURS	18-30	200-500	BEAUJOLAIS
02/12/2007	SORTIE FAMILLE	SUANE	10-36	50-700	TELETHON
09/12/2007	PLAINE DE COGOLIN	SORTIE LIBRE PISTE *	16	100	
16/12/2007	SORTIE LIBRE	TAILLAT	45	900	
23/12/2007	LE PONT DES FEES	SORTIE LIBRE PISTE *	22	250	
30/12/2007	SORTIE LIBRE	SORTIE LIBRE PISTE *			

\* Parcours sur grande piste uniquement