

# La CycloNews n° 1

## Les CyclActus

L'AG du 22/11/2024 a rassemblé 45 Cyclo(ttes)

Cette AG est marquée par la dissolution des 2 présidents... déçus mais pas déçus ..

Après des primaires acharnées, deux nouveaux présidents sont élus à la cyclorité : Phillippe Geffroy et Gérard Grole.

Pour assurer le secrétariat, Cécile Arthaud et Cécile Laurent les accompagnent.

Et pour garder et faire fructifier le cyclotrésor, on retrouve Serge Dejob et Annie Roche à la manœuvre.

Au cours du repas de fin d'année fut décerné le prix de la meilleure gamelle.

Gamelles décernées à Gérard Guillot pour le plus beau soleil au barrage des Pradeaux et Cécile Laurent pour le plus beau rapé de terre accompagné de sa côtelette !



## Les CycloChiffres 2024

73 licenciés dont 15 VTTistes et 14 jeunes à l'École de vélo

## Les CyclAvenir 2025

17 janvier

- Galette des rois
- Prise des licences



21 avril

- Sortie des Cloches, Clochettes, Pâquerettes



7 au 11 mai

- WE VTT adulte à St Julien Chapteuil



23 mars

- Bourse aux vélos



6 au 10 juin

- Séjour Route Pentecôte Beaujolais



5 juillet

- Les balcons



Septembre

- VI Route



31 août

- Sortie à la Tuillère auberge au pré de mon arbre Montloup



3 au 5 octobre

- WE VTT Adulte à Aubusson d'Auvergne



## Rubrique Idée Cycloparcours



### Cycloroute

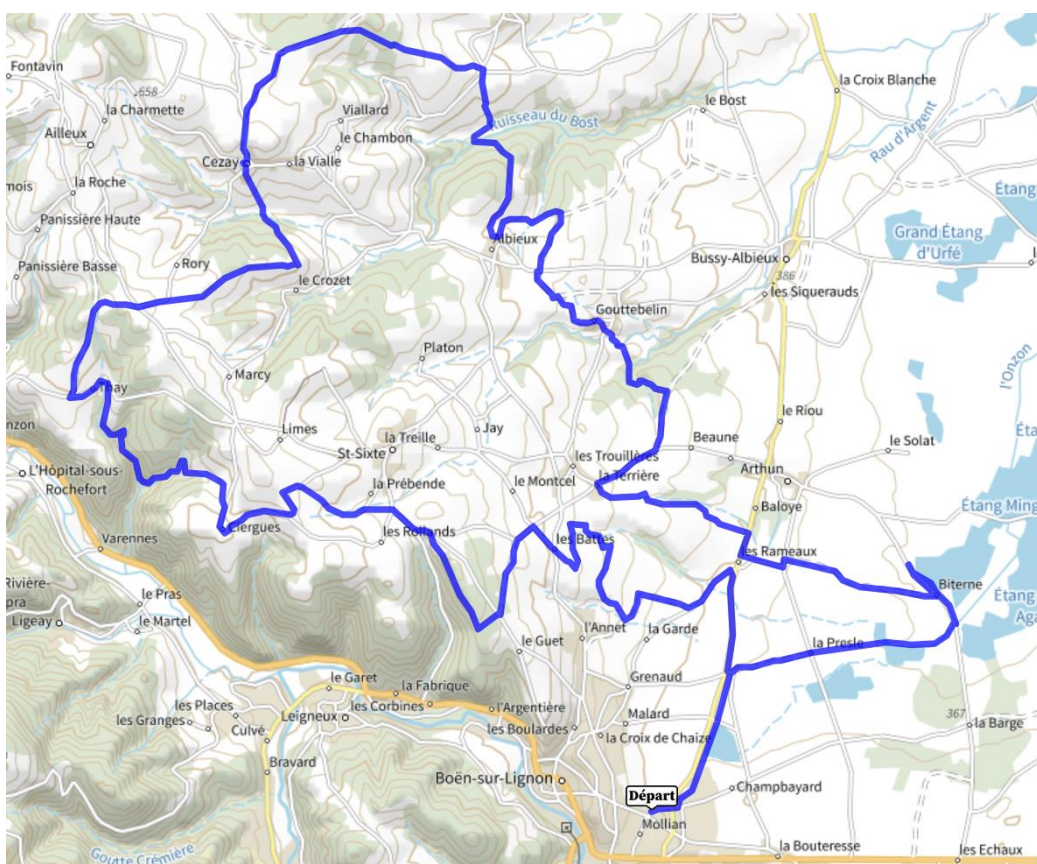
Nous vous proposons pour cette saison hivernale un joli parcours dans la plaine de 70 km et de 700 m de dénivelé positif.



Lien vers le parcours : <https://www.visugpx.com/9aH2fblIee>

### Cyclovtt

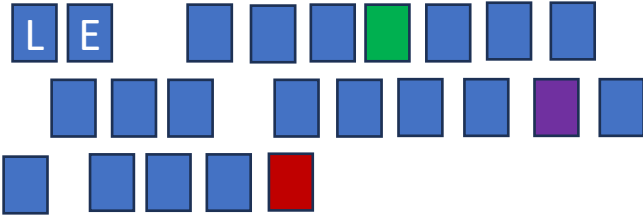
Parcours de 40 km pour environ 700 m de dénivelé positif



Lien vers le parcours : <https://www.visugpx.com/OMegPni05q>

## Les Cyclojeux

Trouver les lieux des images mystères (Petit indice : ces lieux se trouvent dans le parcours VTT proposé)



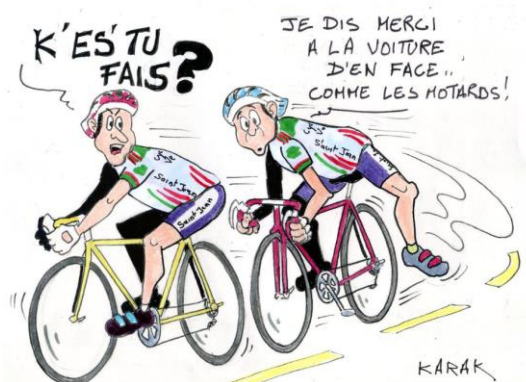
## Notre Cyclonneur mystère

- Bravo à notre Cyclotte qui a réalisé plus de 10.000 km cette année !
- Elle a commencé le vélo à 50 ans et on ne l'arrête plus.. elle aime les grimpettes et l'ambiance du club !
- elle s'appelle :



## Sécurité = Longévité = Santé !

- Attention, restez bien en file indienne sur les routes étroites !





*Le Saviez-vous ???*

Comme la plupart des sports aérobiques, **le cyclisme sert de sédatif naturel contre les dommages mentaux** produits par notre cerveau, générant les endorphines dont il a besoin.

Le cyclisme renforce non seulement la force de vos muscles, mais génère également les protéines nécessaires dont le cerveau humain a besoin pour réguler le stress et la tristesse. **De plus, la pratique de ce sport améliore considérablement la mémoire** de notre cerveau grâce à l'augmentation du facteur neurotrophique les personnes qui pratiquent le cyclisme sont en pleine santé mentale et ne souffrent pratiquement pas de stress, d'anxiété ou de dépression.

*Les liens vers les vidéos des activités*

Pour visionner les vidéos des VI et sorties de l'année 2024, c'est [ICI](#)  
Merci aux scénaristes Michel, Catherine, et Dylan pour ces belles reconstitutions

*Vos idées ou vos commentaires sur la Cyclonews, c'est ici :*  
[cycloboen@gmail.com](mailto:cycloboen@gmail.com)

*Pour retrouver la Cyclonews c'est ici :*  
<https://www.cyclo-boen.fr/cyclo-news>

*Et la page Facebook du club*  
<https://www.facebook.com/cycloboen>