

# veloroc

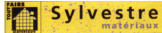
TEAM VTT CAVAILLON

19 place Paul Gauguin 84300 cavailon – veloroc@wanadoo.fr

http://veloroc.free.fr

# NEWS

## LÉTTRE D'INFORMATION DU VELOROC N°04 – NOVEMBRE DECEMBRE 2008



### BILAN COMPETITION 2008

#### LES TITRES, VICTOIRES ET PODIUMS



Compétitions internationales, nationales et régionales à partir de la catégorie cadets.

### ASSEMBLEE GENERALE DU VELOROC

L'assemblée générale du Véloroc a rassemblé le 14 novembre une centaine de licenciés, sympathisants, dirigeants et parents en présence d'élus de Cavailon dont M le Député Maire, de représentants de la FFC, de l'Ufolep et de la presse locale.

Le bureau a été reconduit dans ces fonctions avec l'élection d'un nouveau membre en la personne de Rudi Hors. Les comptes 2008 à l'équilibre et le budget prévisionnel 2009 ont été votés à l'unanimité.



### MICKAEL GIRAUD

#### RETOUR A LA COMPETITION EN 2009

Mika, qui avait mis en suspend la compétition depuis mi-2007 pour raison de santé, revient en 2009 dans l'effectif du team Véloroc-Lapierre. Il est issu de l'école VTT et a fait partie du Team Lapierre International (avec un podium en coupe de France en 2006 en espoirs).



### VELOROC ET ENVIRONNEMENT

#### ENTRETIEN DES SENTIERS

Le VTT est un sport nature, le Véloroc milite activement pour une pratique respectueuse de l'environnement.

Les sentiers empruntés par l'école VTT sur ses 4 sites, les parcours des randonnées et des courses organisées par le club font l'objet tout au long de l'année d'un entretien régulier par nos bénévoles.

Le lundi après midi, ils sont quelques uns lorsque la météo n'est pas propice au vélo, à prendre leur sécateur, scie ou tronçonneuse et à partir à la chasse de l'arbre tombé en travers d'un sentier sous l'effet du mistral ou bien de buissons envahissants.



### AGENDA

- 28, 29 et 30 décembre 2008 : Stage Team 2009 dans le Luberon.



### AFFILIATION UFOLEP

En plus de la licence FFC, nos licenciés qui le désirent pourront prendre une licence UFOLEP à partir de 2009.

### ECHANGE AVEC LA MARTINIQUE

#### VELOROC & MADININA BIKERS DANS LA PRESSE LOCALE



### Le Madinina Bikers reçoit

CYCLISME. Le Madinina Bikers, dans le cadre de leur partenariat, accueille à Sainte-Anne une délégation du club de la Provence, le Véloroc. Le Madinina Bikers est le deuxième club martiniquais avec 259 licenciés, son meilleur chiffre.



### SAISON COMPETITION 2009

#### PREPARATION HIVERNALE

Les coureurs du team ont repris leur préparation avec des séances de renforcement musculaire, du footing, de la coordination, de la natation et un peu de vélo.

Ils bénéficient des conseils de Jean-Paul Stéphan, multiple champion du monde et de France VTT master et auteur d'un ouvrage sur l'entraînement et la préparation spécifique au VTT.

