



Le **TO2P**, club cycliste de la commune de Ploudalmézeau, est affilié à la **FSGT** (Fédération Sportive et Gymnique du Travail) et à la **FFC** (Fédération Française de Cyclisme).

Au 1<sup>er</sup> septembre 2018, le club regroupe **143 Adhérents. 53 jeunes** fréquentaient l'école de vélo l'an dernier.

Le local des jeunes se situe au camping municipal de Tréompan. Le local des adultes, rue de Kerjoly à Ploudalmézeau.

#### Adultes :

Les adhérents sont répartis en 2 sections, **route et VTT**, pour une pratique **loisir ou compétitive**. En plus des sorties d'entraînement hebdomadaires, quelques coureurs s'inscrivent régulièrement sur les courses cyclistes, les manifestations sportives ou autres randonnées.

L'engagement aux compétitions se fait par l'intermédiaire du référant club.

#### Jeunes :

L'école de cyclisme (VTT) s'adresse aux enfants de 6 à 13 ans (de la catégorie poussin à minime) avec 2 entraînements hebdomadaires (le samedi et le mercredi après-midi)

A partir de 11 ans, un entraînement spécifique route est proposé le mercredi après-midi et le samedi matin aux volontaires.

A partir de la catégorie minime, chaque groupe possède entraîneurs et encadrants attitrés.

A partir de la catégorie cadet (14 ans), les jeunes peuvent aussi se joindre à la sortie adulte du dimanche matin.

## ACTIVITES ET ORGANISATION

### SECTION ROUTE

#### Loisir :

Sortie du dimanche matin. Trois groupes (correspondant à 3 vitesses différentes) sont généralement constitués. Départ du local à Ploudal.

Les circuits sont préparés et annoncés à l'avance (site internet du club et mailing aux adhérents)

Sortie du mercredi matin : départ 9 h du local de Tréompan. Groupe unique pendant la totalité du parcours proposé.

#### Compétition FSGT et FFC:

Courses de mi-mars à mi-septembre

Préparation hivernale avec le groupe loisir

Entraînement spécifiques certains soirs à partir de 18h00.

Préparation hivernale avec renforcement musculaire, (entre novembre et février)

#### Cadets

Programme entraînement. Sorties encadrées le mercredi après -midi et le samedi matin,

Possibilité de participer aux stages départementaux,

### SECTION VTT :

#### Loisir :

Sortie club le dimanche matin.

Participation aux randonnées organisées par les clubs voisins sur tout le Finistère.

#### Compétition

Participation à différentes épreuves : 24 h de Guilers (La Chouette), challenge Penn Ar Bed , course à l'Américaine, Vétathlon. Roch des monts d'Arrée, Roch d'Azur.

## NOS ORGANISATIONS

Rando VTT "La manche Iroise"

Course route «la course du port » à **PORTSALL** au mois de juin

Manche du challenge Penn Ar Bed (Jeunes)

## ADHESION

Période : A partir de la période de mutation ou en début d'année civile.

Une **adhésion en septembre** permet d'être aussi licencié l'année civile suivante

Tarifs : Voir feuillet adhésion

#### **TARIFS TENUES :**

Les adhérents du TO2P bénéficient de tarifs préférentiels (le prix cuisard + maillot étant par exemple fixé à 30 €)

## NOUVEAUTES 2019

Salle réservée en soirée pour la PPG

Convention salle sports ou Fitness

Convention piscine SPADIUM St Renan

## PROJET CLUB 2019

Section féminine

Création d'un groupe 4 sur la route

(Départ retardé, distance et vitesse modérées)

Développement du pôle compétition

(Recrutement, programme course ambitieux)

## Organigramme du club

sept 2018

Président et référent Jeunes  
**STEPHANE RICHARD**

Vice-présidents  
(Référént FFC) **Cédric Le Hir**  
(Section VTT) **YVES MARIE GUILLOU**

administratif

Trésorier  
**Sandrine TOLMER**

Secrétaire  
**Jean Luc VAILLANT**

### Membres du conseils d'administration :

Responsable cyclosporatives : **Ludovic FRONTEAU**

Responsable Tenues et Stock : **Eric QUEMENEUR**

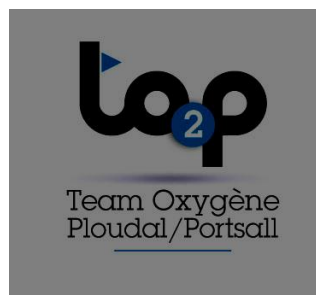
Responsable commission sponsoring : **Jean Philippe ABASQ**

Responsable commission animation/ **Frederic FERS**

Gestion site Internet et communication : **David FRASER**

Autres membres:

**Samuel BOUGARAN, Laurent DANIEL**



Site internet:

**to2p.fr**

Messagerie :

**to2p29@gmail.com**

### CONTACTS

#### PRESIDENT DU CLUB

**STEPHANE RICHARD 06.24.79.25.94**

**st.r29@laposte.net**

#### Référent compétition

**CEDRIC LE HIR 06.50.02.82.75**

#### Référent section route loisir et cyclo sportive

**LUDOVIC FRONTEAU 06.88.45.76.17**

#### Référent section VTT

**YVES MARIE GUILLOU 06.33.13.95.02**

