



BILAN 2025

À vélo tout est plus beau !



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
Dimanche 7 décembre 2025
Labastide-Marignac



Sommaire

- 05. Rapport moral 2025**
- 07. Le comité directeur 2025-2028**
- 08. Effectifs 2025**
- 09. Rapport financier**
- 14. Commission féminine**
- 16. Commission sécurité**
- 18. Commission formation**
- 19. Commission sport santé**
- 22. Commission VTT**
- 23. Communication**
- 26. Calendrier 2026**

RAPPORT MORAL 2025

Une année de mise en route

2025 a vu l'arrivée de six nouvelles et nouveaux bénévoles au conseil d'administration, le comité prenant ainsi un nouveau souffle. Chacun apportant son savoir-faire au sein du bureau et des commissions.

Les engagements pris par le comité depuis quelques années se concrétisent: voyage itinérant, octobre rose, mai à vélo, site renouvelé, pages Facebook et Instagram

Sécurité

L'augmentation des accidents des déplacements doux nous oblige à doubler notre vigilance lors de nos déplacements.

Nos comportements ne sont pas exemplaires. Ils irritent certains automobilistes qui, par conséquent, n'hésitent pas à enfreindre le code de la route

Communication

Sous l'impulsion de Richard et Camélia, la communication du comité s'est développée de manière significative : le site web du comité « lot.ffvelo.fr » a été entièrement repensé, sur le modèle proposé par la Fédération, et la page Facebook « [Lot Cyclotourisme](https://www.facebook.com/Lot.Cyclotourisme) » est mise à jour régulièrement avec de nouvelles publications.

Dans le courant de l'année, Manet et Marie-France les ont rejoint pour administrer la page FB, et permettre ainsi une présence en continu sur ce réseau social.

Ces deux moyens de communication ne peuvent vivre sans vous: alors n'hésitez pas à leur envoyer vos articles.



Formation

Des journées de formation sont proposées par le CROS Occitanie en visio ou en présentiel.

Certaines spécifiques (finances, gestion de réunion) peuvent permettre aux nouveaux dirigeants d'acquérir de nouvelles compétences (subvention possible).

La fédération propose elle aussi ses formations : Educateur mais également plus spécifiques, sécurité, mécanique, sport sur ordonnance.

Féminines (commission mixité)

Nouvelle appellation pour les féminines. Là aussi l'apport de sang neuf a dynamisé la commission et de nouveaux projets voient le jour.

Manet, Véronique et Marie-France envoient systématiquement les infos aux présidents de clubs ainsi qu'aux licenciés. Malheureusement les mails ne sont pas toujours retransmis aux adhérents par les correspondants de clubs, mais également pas ouverts par les licenciés.

Sport Santé

Ou "Sport sur Ordonnance", cette section est ouverte au sein de Cahors Cyclotourisme depuis le début de l'année et animée par Marie-France.

Pour plus de renseignements, la contacter à l'adresse « departement46-securite@ffvelo.fr »

Relations publiques

Conseil départemental

Les relations avec le département sont toujours aussi fructueuses.

Avec les services des sports, de l'éducation ou le syndicat des voies vertes, nos interventions sont écoutées.

Malheureusement, la situation financière de l'État et la baisse programmée des aides pourraient mettre en difficulté nos différentes structures.

Pour cela nous devons montrer l'existence de la fédération, du comité et des clubs.

ADT

Les veilles des circuits VTT se poursuivent, 16 en 2025, autant en 2026.

Un remodelage des circuits est en cours.

Préfecture

là aussi les portes s'ouvrent: notre présence au comité de pilotage sur la sécurité nous permet de connaître les directives pour l'année.

Les différents comités de pilotage sur le Savoir Rouler à Vélo (SRAV) ont permis son démarrage dans le Lot. Cinq écoles primaires ont fait appel à nous en 2024-2025

Pour l'année scolaire en cours, le SRAV devrait s'étendre à d'autres écoles.

Fédération française de cyclotourisme

Présence à l'assemblée générale 2024 à Paris.

Depuis cette année, Marie-France siège à la commission Sport Santé fédérale.

Comité régional

Deux réunions Coreg/Codep se sont déroulées durant l'année.

Richard est élu au comité directeur du Coreg.

Conclusion

Malgré le renouvellement, du travail reste à accomplir. Le référent "Jeunes" a récemment démissionné. Ceux-ci doivent cependant trouver leur place au sein du comité. Le critérium départemental et le CDER doivent être relancés. Nous lançons un appel aux dirigeants ayant des jeunes au sein de leur club pour nous aider et nous rejoindre

En 2026, le comité fêtera ses 50 ans. Cet anniversaire doit être célébré tout le long de l'année lors de nos manifestations. Nous restons à votre disposition pour vous aider à trouver des idées originales pour ces 50 ans.

Bernard Alzaga
Président

LE COMITÉ DIRECTEUR

2025-2028



**BERNARD
ALZAGA**

Président
Relations publiques
Formation



**VÉRONIQUE
DRUKMAN**

Vice-Présidente
Secrétaire-adjointe
Féminines



**MARIE-ANDRÉ
BARDET**

Secrétaire
Féminines



**VALÉRY
GIRARD**

Trésorier



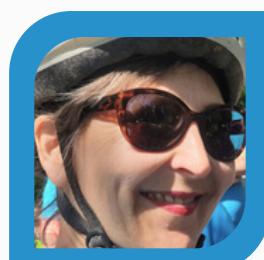
**RICHARD
FRANCO**

Communication
Relations publiques



**MARIE-FRANCE
GIRMA**

Féminines - Sécurité
Sport Santé



**CAMÉLIA
KAJTOR**

Communication
Jeunes



**LAWARY
KENNOUDA**

Sécurité
Jeunes



**STÉPHANE
MARINÈCHE**

Randonnées



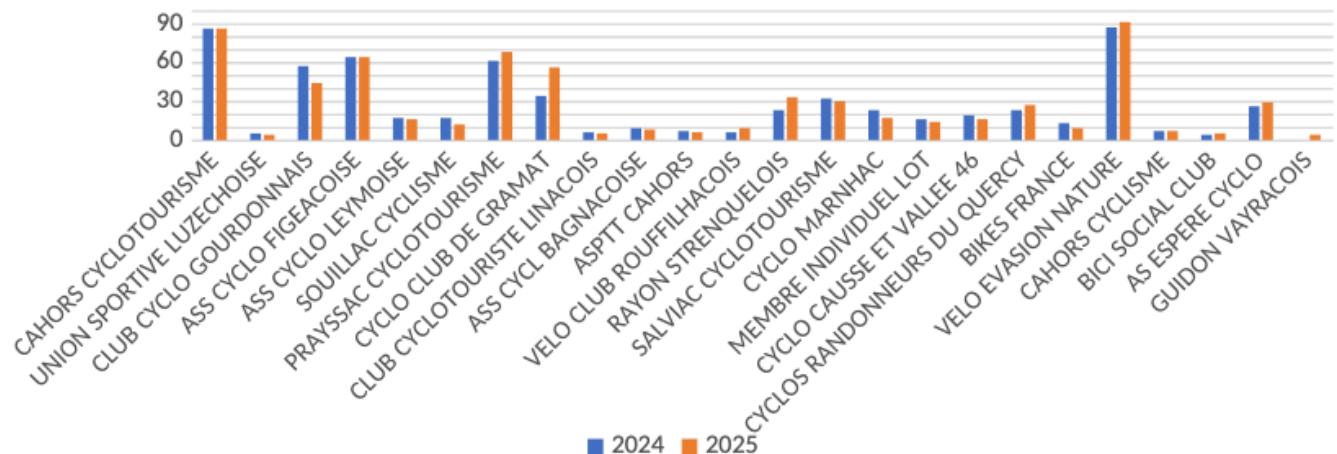
**PHILIPPE
MAURICE**

VTT - Gravel

EFFECTIFS 2025

N° de club	Clubs	Renouvellement		Création		Total	
		Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
771	CAHORS CYCLOTOURISME	55	23	3	5	58	28
1256	UNION SPORTIVE LUZECHOISE	3			1	3	1
1849	CLUB CYCLO GOURDONNAIS	39	5			39	5
1994	ASS CYCLO FIGEACOISE	57	3	4		61	3
2411	ASS CYCLO LEYMOISE	13	3			13	3
3336	SOUILLAC CYCLISME	10	2			10	2
3512	PRAYSSAC CYCLOTOURISME	37	19	6	6	43	25
4124	VELO CLUB DE GRAMAT	35	4	15	2	50	6
4525	CLUB CYCLOTOURISTE LINACOIS	3	2			3	2
4740	ASS CYCL BAGNACOISE	5	3			5	3
5281	ASPTT CAHORS	5	1			5	1
6227	VELO CLUB ROUFFILHACOIS	5	2	1	1	6	3
6367	RAYON STRENQUELOIS	21	2	7	3	28	5
6663	SALVIAC CYCLOTOURISME	25	4	1		26	4
6712	CYCLO MARNHAC	14	1	2		16	1
7942	CYCLO CAUSSE ET VALLEE 46	15	1			15	1
8183	CYCLOS RANDONNEURS DU QUERCY	19	5	3		22	5
8200	BIKES FRANCE	8		1		9	
8323	VELO EVASION NATURE	39	18	24	10	63	28
8444	CAHORS CYCLISME	5	2			5	2
8463	BICI SOCIAL CLUB	4	1			4	1
8513	AS ESPERE CYCLO	22	5	2		24	5
8561	GUIDON VAYRACOIS			4		4	
99046	MEMBRE INDIVIDUEL LOT	7	5	1	1	8	6
Totaux		446	111	74	29	520	140

Evolution des effectifs 2024 > 2025



Les effectifs restent stables depuis 4 ans

Quelques remarques :

- 114 licenciés 2024 n'ont pas renouvelé la licence en 2025
- Dont 22 moins de 18 ans, 19 plus de 75 ans, 14 né entre 1980 et 2007, 59 entre 1950 et 1979

Bernard Alzaga

RAPPORT FINANCIER

En tant que trésorier du comité départemental de cyclotourisme du Lot, je vous présente le rapport financier du dernier exercice clos allant du 1er octobre 2024 au 30 septembre 2025.

Toutes les écritures comptables sont saisies sous tableur Excel au fil de l'eau, à partir des relevés bancaires, en respectant le plan comptable des associations et ventilées pour présenter une comptabilité analytique. A chaque écriture est affecté un n° chronologique qui permet le rapprochement avec une pièce comptable (facture, ticket caisse, chèque...). Pas de gestion de stock mise en place, ni de tableau d'amortissement pour les matériels achetés.

En fin d'année, de nombreux documents comptables ont été édités : Grand livre, Balance générale, Résultat comptable et analytique, Ventilation analytique, Tableau des régularisations, Trésorerie, Journaux de banque et caisse, ainsi que Bilan comptable et financier.

Pour l'assemblée générale, trois documents ont été extraits pour vous présenter ce rapport financier :

- Le compte de résultat analytique 2024-2025
- Le bilan financier au 30/09/2025
- Le budget prévisionnel 2025-2026

.../..

RAPPORT FINANCIER

COMpte DE RESULTAT ANALYTIQUE

EXERCICE 2024-2025

FONCTIONNEMENT				
DEPENSES	Montant	RECETTES	Montant	Solde
				Solde n-1
Fonctionnement	3 449,57 €	12 240,30 €	8 790,73	0,00 €
Abandon frais membres CODEP	57,93 €	Abandon frais membres CODEP	57,93 €	0,00 €
Affranchissement	15,48 €	Affranchissement	5,00 €	-10,48 €
AG CODEP	128,86 €	AG CODEP	- €	-128,86 €
AG COREG	22,00 €	AG COREG	- €	-22,00 €
AG FFCT	386,81 €	AG FFCT	379,51 €	-7,30 €
Assurance	157,59 €	Assurance	76,09 €	-81,50 €
Bureautique / informatique	999,95 €	Bureautique / informatique	- €	-999,95 €
Cotisation CDOS du Lot	50,00 €	Cotisation CDOS du Lot	- €	-50,00 €
Essence / parking / péage	161,03 €	Essence / parking / péage	- €	-161,03 €
FFCT - Développement / Activité	- €	FFCT - Développement / Activité	1 670,00 €	1 670,00 €
FFCT - ristourne licences	- €	FFCT - ristourne licences	1 655,45 €	1 655,45 €
Frais bancaires	66,15 €	Frais bancaires	3,15 €	-63,00 €
Intérêts	- €	Intérêts	1 585,23 €	1 585,23 €
Local CODEP	206,50 €	Local CODEP	- €	-206,50 €
Location de salle	200,00 €	Location de salle	- €	-200,00 €
Location de véhicule	176,00 €	Location de véhicule	- €	-176,00 €
Maillot CODEP	- €	Maillot CODEP	155,00 €	155,00 €
Gobelets CODEP	- €	Gobelets CODEP	304,00 €	304,00 €
Mémorades	360,00 €	Mémorades	- €	-360,00 €
Papeterie	101,39 €	Papeterie	- €	-101,39 €
Régularisation avance n-1	- €	Régularisation avance n-1	536,94 €	536,94 €
Subvention Département du Lot	- €	Subvention Département du Lot	5 812,00 €	5 812,00 €
Téléphone	359,88 €	Téléphone	- €	-359,88 €
ORGANISATIONS				
DEPENSES	Montant	RECETTES	Montant	Solde
				Solde n-1
Organisations	24 053,32 €	17 038,92 €	-7 014,40 €	0,00 €
Animation vtt Liauzu	45,00 €	Animation vtt Liauzu	130,80 €	85,80 €
Ensemble à Paris	- €	Ensemble à Paris	285,12 €	285,12 €
Formation assurances	554,71 €	Formation assurances	- €	-554,71 €
Formation initiateur vélo	2 711,29 €	Formation initiateur vélo	700,00 €	-2 011,29 €
Formation PSC	513,90 €	Formation PSC	- €	-513,90 €
Mai à vélo	130,62 €	Mai à vélo	- €	-130,62 €
Octobre Rose	496,54 €	Octobre Rose	167,00 €	-329,54 €
Ouverture CODEP	80,73 €	Ouverture CODEP	- €	-80,73 €
Randonnées Permanentes	5,56 €	Randonnées Permanentes	11,00 €	5,44 €
Tour de France Cyclotourisme	570,00 €	Tour de France Cyclotourisme	570,00 €	0,00 €
Veille VTT	1 120,00 €	Veille VTT	- €	-1 120,00 €
Vélo collège / SRAV	4 451,61 €	Vélo collège / SRAV	4 975,00 €	523,39 €
LA VAGABONDE				
- cadeau	39,04 €	- cadeau	- €	-39,04 €
- essence / péage	193,27 €	- essence / péage	- €	-193,27 €
- hébergement	4 141,56 €	- hébergement	- €	-4 141,56 €
- inscriptions	200,00 €	- inscriptions	10 200,00 €	10 000,00 €
- location de véhicule	2 511,00 €	- location de véhicule	- €	-2 511,00 €
- maillots	982,08 €	- maillots	- €	-982,08 €
- restauration	5 306,41 €	- restauration	- €	-5 306,41 €
TOTALE AVANT GM	27 502,89 €	TOTALE AVANT GM	29 279,22 €	1 776,33 €
GRANDES MANIFESTATIONS				
DEPENSES	Montant	RECETTES	Montant	Solde
Maxi Verte	32 710,06 €	Maxi Verte	- €	-32 710,06 €
Location mini-bus	42,00 €	Location mini-bus	- €	-42,00 €
Location salle	50,00 €	Location salle	- €	-50,00 €
Papeterie	8,84 €	Papeterie	- €	-8,84 €
Redistribution participation béné	31 280,00 €	Redistribution participation béné	- €	-31 280,00 €
Repas clotûre	1 304,22 €	Repas clotûre	- €	-1 304,22 €
Retour expérience	25,00 €	Retour expérience	- €	-25,00 €
TOTAL	60 212,95 €	TOTAL	29 279,22 €	-30 933,73 €
				0,00 €
PROPOSITION D'AFFECTATION DU RESULTAT				
			Réserves	
01/10/2024			88 126,06 €	
Affectation du résultat 2024 -2025			-30 933,73 €	
Report à nouveau 31/09/2025			57 192,33 €	ok

RAPPORT FINANCIER

Compte de Résultat Analytique

Le compte de résultat analytique présente de façon détaillée par destination, les dépenses et les recettes de l'exercice (lecture verticale).

Il est divisé en 3 parties (lecture horizontale) :

- « Fonctionnement » toutes les dépenses et recettes liées au fonctionnement du CODEP. Les dépenses représentent 13% du budget du CODEP (hors GM) et les recettes 42%, ce qui permet d'affecter des fonds aux différentes actions.
- « Organisation » dépenses et recettes engendrées par les organisations (actions, manifestations...) réalisées par le CODEP. Hormis Vélo Collège, Savoir Rouler à Vélo et le voyage itinérant, la plupart de ces dernières ne sont pas ou peu financées directement.

Il est à noter que dans la ligne :

- Ensemble à Paris : recette = remboursement de la Base de Buthiers pour le séjour 2024.
- Veille VTT : dépenses = redistribution aux clubs pour 2024 et 2025.
- Vélo collège / SRAV : recettes = subventions Département du Lot, ministère de l'Intérieur (PDASR), USEP46

- « Grandes Manifestations » relatif à la Maxi Verte 2024, dont l'essentiel des dépenses provient de la redistribution du bénéfice de cette manifestation aux différents clubs, car ces dernières n'ont pas été provisionnées dans les comptes 2023-2024.

Pour information, le résultat de l'exercice 2024-2025 intègre également des écritures de régularisations :

- Produit à recevoir : 536.94€ avance sur exercices antérieurs Prayssac Cyclotourisme Semaine Européenne 2025 comptabilisée en charge
- Charge à payer : 120€ veille vtt
- Produit constaté d'avance : 30€ participation Octobre Rose

Le résultat avant prise en compte des dépenses « Grandes Manifestations » est positif de 1776.33€, mais devient négatif après intégration de celles-ci.

Il vous est donc proposé d'approuver les comptes annuels (compte de résultat, bilan) tels qu'ils vous sont présentés ci-joint et qui font apparaître un déficit de 30933.73€.

Nous vous proposons de bien vouloir affecter la perte de 30933.73€ au titre de l'exercice, au compte « report à nouveau » du CODEP.

.../..

RAPPORT FINANCIER

BILAN FINANCIER AU 30/09/2025

EXERCICE 2024-2025

ACTIF		PASSIF		Capitaux permanents (ressources durables et passables)
Classe	Richesses détenues à un instant donné par l'association	Classe	Origine des richesses de l'association (sources de financement)	
2	Immobilisations	1	Capitaux propres	
	Biens durables (>1an) propriété de l'association	10	Capital ou Fonds associatif (apport des fondateurs de l'association) et subventions non renouvelables	
20	Immobilisations incorporelles non amortissables (fonds de commerce, brevets, licences)	11	Report à nouveau (résultats antérieurs en réserve)	88 126 €
21	Immobilisations corporelles amortissables (immobilier, mobilier)	12	Résultat du dernier exercice (positif ou négatif)	30 934 €
27	Immobilisations financières (actions, obligations et cautions)	13	Subventions d'investissement renouvelables (accordées pour l'achat d'un bien dont le renouvellement sera assuré par le financeur)	
28	Amortissement des immobilisations	15	Provisions pour risques et charges	
2	Stocks	16	Emprunts à moyen et long terme (EMLT > 1 an)	
	Marchandises, matières premières	19	Fonds dédiés (ressources financières non encore utilisées : subventions, donations, legs)	
4	Créances	4	Comptes de tiers	
	Personnes physiques ou morales qui doivent de l'argent à l'association	11 639 €	Personnes physiques ou morales à qui l'on doit de l'argent à court terme	150 €
5	Comptes financiers - Trésorerie		Dettes financières (découverts bancaires, emprunts)	
	Disponibilités bancaires	7 738 €	Dettes d'exploitation (fournisseurs)	
	Comptes épargne	37 760 €	Dettes diverses (sociales ou fiscales)	
	Caisse	206 €		
	SICAV (valeur mobilière de placement)			
	Total Actif Bilan	57 342 €	Total Passif Bilan	57 342 €

Bilan Financier

Le bilan reflète la santé financière du CODEP à une date donnée.

Vous y trouverez :

- Les créances à recouvrer (4) : 11639€ = avance de trésorerie à Prayssac Cyclotourisme pour amorcer le financement de la Semaine Européenne 2025.
- La trésorerie de l'association (5) : 45704 € (compte courant, livret, caisse)
- Les dettes (à déduire - 4) : 150€ (charges à payer et produits à recevoir)

Le total donnant le report à nouveau (1) après affectation du résultat pour 57 192€ en baisse de 35%

Budget Prévisionnel 2025-2026

- Fonctionnement : nous avons prévu une baisse des dépenses de 30% notamment sur les postes bureautique/informatique, déplacement (essence, péage, location véhicule...), mémodate... Les recettes devraient également suivre la même tendance pour les lignes FFCT – Développement (organisation de la Maxi Verte), intérêts (baisse de la trésorerie et des taux), subvention...
- Organisations : les actions (formation) et manifestations seront reconduites pour l'année prochaine. Malgré l'ajout d'une ligne budgétaire pour les 50 ans du CODEP, les dépenses et recettes devraient rester stables.

.../...

RAPPORT FINANCIER

BUDGET PRÉVISIONNEL 2025 - 2026				
FONCTIONNEMENT		ORGANISATIONS		
DEPENSES	Montant	RECETTES	Montant	Solde
Fonctionnement	2 425,00 €	Fonctionnement	8 605,00 €	6 180,00 €
Abandon frais membres CODEP	- €	Abandon frais membres CODEP		0,00 €
Affranchissement	20,00 €	Affranchissement		-20,00 €
AG CODEP	130,00 €	AG CODEP		-130,00 €
AG COREG	25,00 €	AG COREG		-25,00 €
AG FFCT	390,00 €	AG FFCT	390,00 €	-7,30 €
Assurance	170,00 €	Assurance		-170,00 €
Bureautique / informatique	200,00 €	Bureautique / informatique		-200,00 €
Cotisation CDOS du Lot	50,00 €	Cotisation CDOS du Lot		-50,00 €
Essence / parking / péage	- €	Essence / parking / péage		-161,03 €
FFCT - Développement / Activités CODEP	- €	FFCT - Développement / Activités CODEP	220,00 €	1 670,00 €
FFCT - ristourne licences	- €	FFCT - ristourne licences	1 635,00 €	1 655,45 €
Frais bancaires	70,00 €	Frais bancaires		-70,00 €
Intérêts	- €	Intérêts	760,00 €	760,00 €
Local CODEP	- €	Local CODEP		-206,50 €
Location de salle	200,00 €	Location de salle		-200,00 €
Location de véhicule	- €	Location de véhicule		-176,00 €
Maillot CODEP	- €	Maillot CODEP		155,00 €
Gobelets CODEP	- €	Gobelets CODEP		304,00 €
Mémorades	200,00 €	Mémorades		-200,00 €
Papeterie	110,00 €	Papeterie		-110,00 €
Régularisation avance n-1	- €	Régularisation avance n-1		536,94 €
Subvention Département du Lot		Subvention Département du Lot	5 600,00 €	5 600,00 €
Téléphone	360,00 €	Téléphone		-360,00 €
Réunion des présidents	500,00 €	Réunion des présidents		-500,00 €
				0,00 €
ORGANISATIONS		GRANDES MANIFESTATIONS		
DEPENSES	Montant	RECETTES	Montant	Solde
Organisations	23 450,00 €	Organisations	17 270,00 €	-6 180,00 €
Animation vtt Liauzu	50,00 €	Animation vtt Liauzu	100,00 €	50,00 €
Ensemble à Paris	0,00 €	Ensemble à Paris	- €	285,12 €
Formation	1 000,00 €	Formation	400,00 €	-600,00 €
Mai à vélo	300,00 €	Mai à vélo	250,00 €	-50,00 €
Octobre Rose	500,00 €	Octobre Rose	- €	-500,00 €
Ouverture CODEP	90,00 €	Ouverture CODEP	- €	-90,00 €
Randonnées Permanentes	250,00 €	Randonnées Permanentes	20,00 €	-230,00 €
Veille VTT	760,00 €	Veille VTT	0,00 €	-760,00 €
Vélo collège / SRAV	5 000,00 €	Vélo collège / SRAV	4 500,00 €	-500,00 €
Séjours CODEP	13 500,00 €	Séjours CODEP	12 000,00 €	-1 500,00 €
50 ans CODEP	2 000,00 €	50 ans CODEP	0,00 €	-2 000,00 €
GRANDES MANIFESTATIONS		Grandes Manifestations		
DEPENSES	Montant	RECETTES	Montant	Solde
Grandes Manifestations	0,00 €	Grandes Manifestations	0,00 €	-32 710,06 €
TOTAL	25 875,00 €	TOTAL	25 875,00 €	0,00 €

Valéry Girard
Trésorier

COMMISSION FÉMININE

L'année écoulée a été riche en échanges, en dynamisme et en initiatives au sein de la commission féminine du comité départemental.

A l'occasion de « **Mai à Vélo** » (un mois pour adopter le vélo ...à vie) organisation nationale soutenu par le ministère des sports et celui de la transition écologique, nous avons organisé pour la première fois une manifestation essentiellement féminine ouverte aux licenciées et non licenciées, dont le départ était donné à Figeac. Résultats encourageants, 22 féminines ont répondu présentes et sont venues rouler sur 3 circuits route de 59, 48 et 21kms, mais pas sur les circuits VTT . Nous allons bien sûr renouveler cette opération qui se veut avant tout accueillante et conviviale.

Historiquement le vélo a été perçu comme une activité masculine. De plus en plus de femmes cependant se passionnent pour ce sport. Cette organisation spécifique permet de développer des compétences, de renforcer la confiance en soi et de montrer que la pratique du vélo est ouverte à tous.

Nous avons continué également sur notre belle lancée des deux années précédentes: en 2023 le Tour du Lot, en 2024 « Ensemble à Paris », et en 2025 c'est « **La Vagabonde** » qui a retenu notre attention.

Nous sommes partis en bus et remorque jusqu'au point de départ, Montluçon dans l'Allier. Ce sont 20 participant-e-s qui ont pris le départ plus enthousiastes et motivés que jamais. Nous avons parcouru à peu près 700 km, grimpé 7000 m de dénivelé avant de retrouver notre département. Du lac de Vassivière au plateau de Millevaches, de la vallée de la Dordogne aux Causses du Quercy, de la vallée du Lot au canal du Midi, un condensé de douce France pour s'émerveiller à chaque coup de pédale.

Nous retiendrons encore ici la convivialité, la bienveillance de toutes et tous, la préparation irréprochable par l'équipe organisatrice, tout ce qui a fait de ce voyage une grande réussite.

Cap sur 2026 : déjà décidé, ce sera le tour de l'Aveyron. Les circuits sont pratiquement tracés. Au programme, paysages grandioses, villages pittoresques, montées qui piquent, descentes grisantes et bien sûr tout ceci avec une belle dose de bonne humeur.

.../...

COMMISSION FÉMININE

Nous avons reconduit également « **Octobre Rose à vélo** », l'organisation solidaire où tous les fonds collectés sont reversés à la Ligue contre le cancer.

Cette année, il y a eu une hausse de 50% de participation. Ce sont 73 cyclistes de tous âges et niveaux, qui ont répondu présent dans une ambiance conviviale et engagée.

Le regroupement était à Beaumont, en présence de Mme la maire et de Mr Botreau, président du comité du Lot de la Ligue contre le cancer. Les parcours adaptés à tous ont permis de regrouper familles, passionnés et novices autour d'un même objectif : Rouler pour la bonne cause. L'événement a démontré une fois encore, la capacité du sport à fédérer autour de valeur de solidarité, de santé et d'espoir.

La commission féminine a poursuivi son engagement en faveur d'une pratique cyclotouriste accessible, conviviale et inclusive pour les femmes du département. L'implication des clubs, le soutien du comité, des élus locaux et l'énergie des pratiquantes ont permis une année dynamique et prometteuse. L'objectif reste de continuer à fédérer, à encourager la mixité et à favoriser le plaisir de rouler ensemble.



Marie André Bardet

COMMISSION SÉCURITÉ

Les délégués à la sécurité routière sont en lien direct avec la commission nationale de sécurité dont le but est de réduire les accidents au niveau de notre pratique dans les clubs.

Le département prenant très à cœur la sécurité de nos cyclotouristes, plusieurs actions sont menées de front dans le Lot pour une pratique citoyenne et vigilante du vélo.

Vélo Collège

Action de prévention et de sécurité dans le cadre du projet éducatif départemental pour des enfants de 6^{ème} : neuf collèges en 2024/2025 soit 24 classes de 6^{ème} (16 demi-journées d'action pour 13 bénévoles aux participations aléatoires / 42 encadrants formés FFVélo).

Des bénéficiaires enchantés par ces interventions et des bénévoles satisfaits car bien accueillis et bien accompagnés.

Pour l'année scolaire 2025/2026, neuf collèges sont inscrits: Castelnau-Montratier, Masbou et Jeanne d'Arc Figeac, Bagnac-sur-Célé, Latronquière, Gourdon, Puy l'Évêque, Luzech, Martel et St Céré, soit 623 élèves.

A noter cependant que la situation semble se dégrader par rapport aux années passées du fait de la pratique de moins en moins acquise à l'arrivée des enfants en 6^{ème}.

Le Savoir Rouler à Vélo

Bilan SRAV 2025 => intervention dans quatre écoles primaires du Lot, Prayssac cycles 1&2, Espère, Crayssac et Gigouzac pour les cycles 1, 2 &3.

Projection 2026 => l'école d'Espère s'est déjà annoncée partante pour la classe CM1-CM2.

Nécessité de passer un agrément pour le SRAV (1h30).

Conventions SRAV avec l'USEP 46 (Union sportive de l'enseignement du premier degré) d'une part, et avec la direction des services départementaux de l'Éducation nationale du Lot d'autre part, pour les secteurs du Grand Cahors et de Gramat.

Lutte contre les violences sexuelles

Sensibilisation des présidents de club, encadrants, parents et enfants à ce fléau.

Observer, Protéger, Agir, Dénoncer, Faire Cesser

Retrouvez ces documents sur le site de la FFVélo => [espace licencié/gestion documentaire/fiche violences sexuelles Mai 2025](#)

Les vélos à assistance électrique (VAE)

ont une charte à respecter qui est signée à la prise de licence. Le non-respect des conditions peut entraîner de lourdes sanctions.

.../...

COMMISSION SÉCURITÉ

Un vélo en règle et sécurisé

- Marquage obligatoire de nos vélos neufs ou d'occasion.
- Port du casque fortement conseillé,
- Sonnette
- Deux freins en bon état
- Eclairage fixe et tenue vestimentaire visible (éviter les vêtements noirs)
- Respect du code de la route

A Vélo, la sécurité n'est pas une option.

Accidents de cyclos lotois

Déclarés sur l'espace licencié fédéral par le licencié ou son entourage.

En 2025, on déplore 13 accidents, dont un décès. Tous portaient le casque, chutes individuelles par inattention, ou en peloton et défaut de maîtrise.

Changement d'assurance

FFVélo en 2026

Les nouveaux licenciés de la rentrée remplissent le formulaire AXA et devront remplir le formulaire de la nouvelle assurance en décembre.

Respect du code de la route, individuel ou en groupe !

Les encadrants doivent faire de leur mieux pour sensibiliser les licenciés à un comportement sécurisant et sécurisé sur nos routes, véloroutes et voies vertes.

Retrouvez les travaux routiers en cours ou à venir sur le site du Département du Lot "<https://www.lot.fr> - Menu : ROUTES, et ainsi anticipiez vos parcours.

Formation aux premiers secours (PSC)

Dispensée par l'Union départementale des sapeurs-pompiers du Lot (UDPS46). C'est une opportunité de formation et perfectionnement dans le cadre du secourisme et de la prévention.

La formation PSC (anciennement appelée PSC1) permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.

Il n'y a pas de prérequis pour suivre la formation PSC, aucune connaissance préalable n'est nécessaire. La formation PSC est vraiment accessible à tous et c'est plutôt rassurant d'avoir au minimum un collègue formé lors des sorties.

L'UDPS se tient à la disposition de tous les clubs lotois si vous avez des volontaires et une salle pour cette formation.

Le PSC initial nécessite 7h de formation et coûte 50€ par personne pour un groupe de 10 (possibilités à partir de six personnes mais plus cher).

Le recyclage du PSC est recommandé tous les trois ans. C'est une formation de 3h, sans limite de nombre.

Contact : udps46@gmail.com



Application Suricate pour signaler erreurs de balisage, dépôts d'ordures sauvages, défauts d'entretien, risques accrus...

.../...

COMMISSION SÉCURITÉ

Sur la route, ami(e)s cyclotouristes, restons vigilant(e)s :

- Même si depuis le temps, il ne nous est jamais rien arrivé,
- Parce que nombre d'entre nous n'avons plus les mêmes réflexes, n'entendons plus, ni ne voyons plus pareil,
- Parce que nous sommes vulnérables, seuls ou en groupe,
- Parce que la densité de circulation et les comportements aux volants ont bien changé.

Montrons aux autres usagers de la route combien nous sommes sensibles à leur présence et volontaires pour un partage respectueux de la route.

**Marie-France Girma
Lawary Kennouda**

COMMISSION FORMATION

Formation Assurance

Une journée sur les assurances en présence de Nicolas Éduin s'est déroulée à Gramat en octobre 2024. Journée riche en renseignements, les présidents de club ont été informés des spécificités de nos assurances fédérales.

Animateur/Initiateur

En février, un stage **initiateur** a été organisé par le comité départemental : 15 participants ont suivi les quatre journées de formation, encadrés par Bernard et Marie-France, secondés par Carmen Burgos, Georges Golse, Stéphane et Philippe pour des thèmes précis.

Afin de valider la formation un stage PSC a été préalablement organisé par l'UDPS.

Perspectives 2026

Une formation **dirigeant** sera programmée au premier trimestre de 2026. Un stage **moniteur** devrait avoir lieu à l'initiative du comité régional. Tous les clubs devraient avoir un animateur ou un initiateur afin d'épauler leur président et le délégué sécurité mais aussi donner les conseils de bonnes pratiques aux adhérents de leur club.

Bernard Alzaga

COMMISSION SPORT SANTÉ

La FFCT s'est engagée depuis de nombreuses années à promouvoir le sport santé et le vélo auprès de tous les publics, un sport idéal qui s'adapte à son pratiquant. Elle a, entre autres missions, de motiver le grand public à développer ou à conserver son capital santé par la pratique du vélo sans esprit de compétition.

Le «**vélo sur ordonnance**» ou comment notre passion est-elle devenue un médicament !! le sport santé ou sport sur ordonnance n'existe que depuis quelques années avec la mise en place des « maisons sport santé » à travers toute la France. Des études récentes montrent que l'inactivité physique et la sédentarité coûtent près de 160 Md€ à notre pays. Un euro investi dans le sport équivaut à 13 euros économisés par la collectivité. Ainsi, les médecins n'hésitent plus à prescrire des séances de sport adaptées à la pathologie de leurs patients. Si le bénéfice de l'activité physique n'est plus à démontrer pour les personnes en surpoids, il l'est tout autant pour lutter contre le stress (burn-out), la régulation du diabète type 2, les lombalgies chroniques (grand pourvoyeur d'arrêts maladies), la fatigue induite dans la plupart des cancers et leurs traitements. Elle a également une place importante dans la prévention des récidives, notamment dans les cancers du sein et colorectaux.

Elle est reconnue comme traitement efficace contre la dépression, en complément de la psychothérapie et/ou du traitement. C'est aussi un moyen de prévention contre elle.

Depuis 3 ans, notre fédération propose des stages «**vélo santé**» permettant d'obtenir l'agrément E3S «**éducateur sportif sport santé**». Cette formation est ouverte aux moniteurs fédéraux et aux personnes titulaires d'un diplôme professionnel équivalent. Elle permet d'accueillir des patients sur ordonnance mais aussi de donner des outils à nos adhérents pour pratiquer leur passion sans prendre de risques inconsidérés pour leur santé. (Échauffement, étirements, bonne utilisation du cardiofréquencemètre, ...)

Le vélo, sport porté, limite les traumatismes ostéo et musculo-tendineux, mobilise l'ensemble des groupes musculaires des membres supérieurs, inférieurs et du tronc. Il stimule la vue, l'ouïe, l'odorat. Il améliore l'équilibre, la motricité, la coordination et l'orientation. C'est une activité conviviale, de partages et d'échanges qui favorise l'évasion le temps d'une balade et permet de nouvelles rencontres et découvertes «**nature et patrimoine**». Le vélo, ça fait grandir ! il participe au développement musculaire et osseux de l'enfant, à son épanouissement personnel, il canalise son énergie !

.../...

COMMISSION SPORT SANTÉ

Dans le Lot, Marie-France est monitrice fédérale mention «**vélo sur ordonnance**», au sein de Cahors Cyclotourisme, et également membre de la commission fédérale sport santé.

Cahors Cyclotourisme a établi une convention avec la **Ligue contre le Cancer** pour le partenariat « **cyclo sport santé** » et propose, depuis janvier 2025, deux sorties hebdomadaires pour accompagner les bénéficiaires à 100%, atteints de pathologies chroniques. La motivation, la patience, la bienveillance, l'empathie, le partage et la convivialité garantissent un accompagnement sécurisant et réconfortant. Des parcours adaptés et variés, des sorties individuelles au début puis progressivement allongées permettent de fidéliser ces néo-cyclotouristes et ainsi de les intégrer aux autres groupes avec les licenciés du club.

Aujourd’hui, le groupe sort avec sept à huit participants en moyenne, tous équipés d’un cardiofréquencemètre. Ces sorties sont attendues tant les bénéfices sont évidents, déjà en quelques mois de pratique : régulation du diabète, perte de poids, dynamisme, meilleur sommeil, amélioration du rythme cardiaque. Certains pratiquants en reprise d’activité après une interruption plus ou moins longue, passent par ce groupe pour se remettre en condition physique et reprendre leur place au sein des groupes avec plus de plaisir et moins de craintes.

Le sport santé au sein du Codep

Dans le Lot, il existe car le Codep y a cru il y a trois ans maintenant !

Sur le site du Codep lotffvelo.fr ainsi que sur la page Facebook **Lot cyclotourisme**, des articles spécifiques sport santé sont diffusés régulièrement comme tout récemment la revue **Doc du Sport** consacrée à la santé et au vélo en partenariat avec la fédération

• Nous avons en projet l’organisation d’une réunion où seraient présents un médecin du sport de la Maison sport santé, Patrice Delga, médecin fédéral, Yves Botreau, président de la Ligue contre le cancer, une diététicienne, un coach sportif, l’amicale des cyclos cardiaques. Les idées ne manquent pas, tout est à organiser !!

Pérennisation d’**Octobre Rose**, toutes et tous à vélo, en collaboration avec la commission féminine.



.../...

COMMISSION SPORT SANTÉ

Informations aux bénéficiaires à 100%

Certaines mutuelles proposent une participation dans le cadre de l'activité physique. Il faut juste fournir un justificatif de prise de licence à demander à vos clubs. N'hésitez pas à vous renseigner !

Pour les personnes atteintes d'un cancer, en traitement ou en rémission, la Ligue propose une enveloppe afin de faciliter l'octroi de certains soins de support (psychologue, socio-esthéticienne...) mais aussi pour orienter vers la pratique d'une activité physique. Renseignements à prendre auprès de la Ligue.

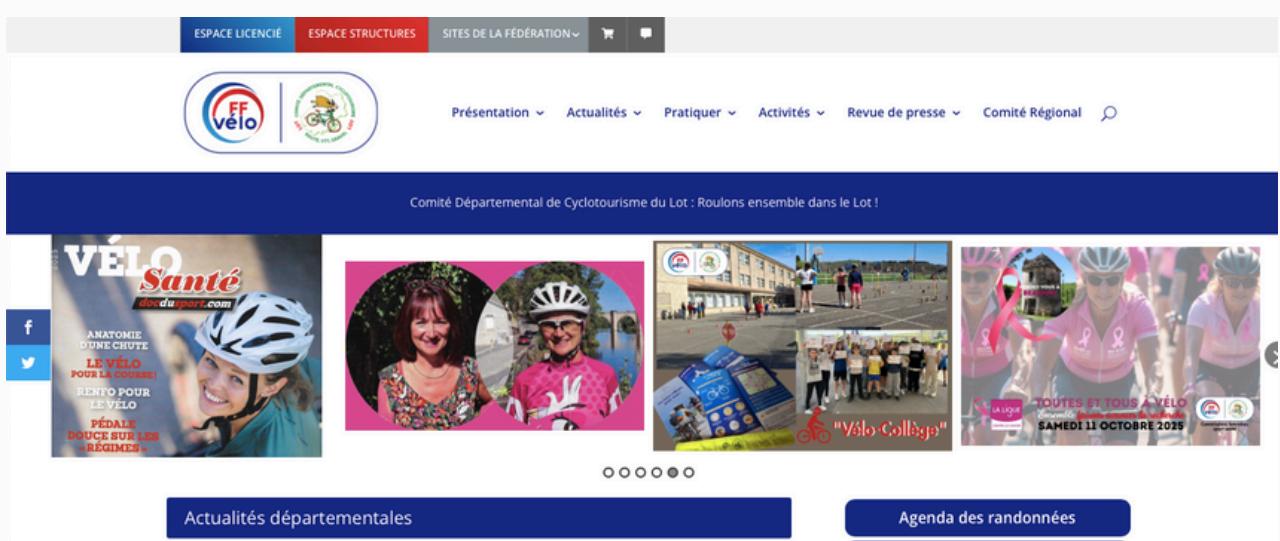
Possibilité de bénéficier de 20 séances de réhabilitation à l'activité physique au sein des Maisons Sport Santé (Cahors, Figeac, Gourdon) prises en charge par la CPAM au décours desquelles une ordonnance spécifique sera établie et permettra une activité physique adaptée et orientée vers un travail entre les fréquences cardiaques requises.

Soyez convaincus, l'activité physique vaut mieux que la sédentarité : elle renforce les systèmes cardiovasculaire et immunitaire, les muscles, les os et les articulations, réduit le risque de maladies chroniques, améliore la flexibilité et l'équilibre, induit de l'énergie, de la vitalité et booste les fonctions cognitives.

Le vélo, c'est bien mais pas que... n'oubliez pas les échauffements, assouplissements, renforcement musculaire, gym douce avec proprioception, équilibre, musculation excentrique, marche avec ou sans dénivelé, 7000 pas par jour (dernières recommandations *The Lancet Public Health-Méタanalyse* en juillet 2025)

A vélo tout est plus beau, ensemble on va plus loin !

Marie-France Girma



COMMISSION VTT

Tour du Lot VTT

Le Tour du Lot attire toujours des randonneurs. Je n'ai eu que quelques demandes de conseil sur les parcours, mais il s'adresse à des randonneurs avertis et en autonomie.

Les éléments nécessaires aux parcours sont sous forme d'un document téléchargeable, sans passer par l'édition d'un topoguide: <https://www.tourisme-lot.com/vtt/le-tour-du-lot-a-pied-a-cheval-a-vtt/>

La présence du balisage sur l'ensemble de l'itinéraire sélectionné et le relevé GPX avec une cartographie légère leur permettent d'effectuer le parcours sans aucune difficulté.

Des panneaux spécifiques "Tour du Lot" sont positionnés à chaque changement du type de réseau.

Ecole VTT

J'ai rencontré les dirigeants de la toute nouvelle école du **Vélo club de Gramat** lors de mon intervention maniabilité pour la formation d'initiateurs et tout semblait sur de bons rails avec une grande volonté d'organisation et de réussite.

L'école de **Vélo Evasion Nature** doit s'attacher à faire preuve de rigueur dans l'encadrement et la sécurité des jeunes. Lors du forum des associations de Prayssac, j'ai eu des remarques à ce sujet de parents à qui j'avais conseillé cette école pour leurs enfants. Suite au critérium national qui s'est déroulé à Prayssac en mai 2024 et en raison du dynamisme du club local, ces parents se demandent pourquoi il n'y a pas d'école à Prayssac.

Le potentiel existe dès lors qu'elle peut être correctement encadrée. Une école au cœur de la vallée du Lot et du vignoble serait un plus.

Il nous appartient en tant que dirigeants d'être attentifs au bon fonctionnement des écoles des VTT, vitales pour le développement de notre activité et le futur de nos structures.

Circuits VTT Codep/ADT Bases VTT

Je ne suis pas intervenu pour les veilles des circuits VTT/ADT ou les bases VTT par défaut d'information.

Action de formation

Je suis intervenu à la formation d'initiateurs organisée en début d'année à Gramat dans le domaine de la maniabilité.

Retombées Maxi-verte 2024

Suite aux très beaux commentaires sur les parcours, j'ai eu beaucoup de demandes pour effectuer un séjour dans le Lot pour les découvrir. J'ai rencontré, au printemps, deux groupes venus sur les conseils de copains. Il est satisfaisant de constater les retombées positives de nos organisations.

J'ai participé à la Maxi Verte 2025 en Corrèze, très belle organisation avec de beaux parcours, dans la continuité des nôtres. Très bel accueil, le tout avec une météo superbe.

Prévisions 2026

Poursuite des activités régulières au sein du Codep, en lien avec les différents partenaires locaux.

COMMUNICATION

Elus à l'assemblée générale de Prayssac, Camélia et Richard ont accepté de s'occuper de la communication du comité départemental diffusée en ligne sur le site internet <https://lot.ffvelo.fr/> et la page Facebook **lotcyclotourisme**, mais aussi par le biais de créations d'affiches et/ou de flyers grâce à l'outil Canva <https://www.canva.com/>

A la fin du premier semestre, Manet et Marie-France ont accepté de devenir à leur tour administratrices de la page Facebook avec nous pour renforcer notre présence sur le réseau social. Qu'elles soient ici remerciées.

La page Facebook, quelques chiffres

Sur la période du 1^{er} janvier au 25 octobre - 298 jours - on dénombre **247 publications**, qui ont recueilli 70421 vues et 3286 interactions, **une hausse de 6300%** par rapport à la période précédente de même durée. Notre page compte aujourd'hui **562 abonnés**, **en hausse de 25 %**, toujours par rapport à la période précédente.



COMMUNICATION

Un nouveau site internet

En accord avec Bernard, il a été décidé de demander à la fédération de mettre gracieusement à notre disposition le site internet type destiné aux comités départementaux, chargé à nous de le faire vivre en publiant régulièrement des contenus qui reflètent la richesse et la diversité de nos activités.

Le site web vit une nouvelle vie depuis le mois de janvier. **33 actualités** ont été publiées, soit trois par mois en moyenne. Il convient désormais de créer des contenus pour plusieurs rubriques, **jeunes, VTT, handicap, sécurité**. Je suis à l'écoute des différents responsables qui me transmettront les éléments pertinents, textes, photos, illustrations, références.

La communication des clubs

J'invite tous les clubs à nous fournir toutes les informations relatives à leurs activités en avance et, après, à partager avec nous photos et/ou article(s) de presse.

Je suis naturellement à la disposition de tous pour apporter, le cas échéant, une aide à la création graphique, fournir le ou les logos de la fédération et / ou du Codep, en amont de vos événements.

Je souhaite saluer ici le **Vélo club de Gramat** pour sa confiance et la qualité de nos échanges, conduisant à la réalisation de visuels pour ses activités.

Remerciements aussi au **CC Gourdon** (photos de la *Gourdonnais verte*), **Cahors cyclotourisme** (calendrier des BRM), l'**AC Leyme**, les **Cyclos Marhnac** et les **Cyclos randonneurs du Quercy** pour leur contribution aux publications sur notre site et notre page Facebook.

Plusieurs clubs toutefois oublient encore d'afficher leur appartenance à la Fédération française de cyclotourisme sur les matériels de promotion de leurs randonnées, même si ils proposent un tarif préférentiel FFCT à l'inscription.

Dans un contexte de concurrence accrue d'organisations à caractère commercial, nous devons affirmer l'identité de nos événements.

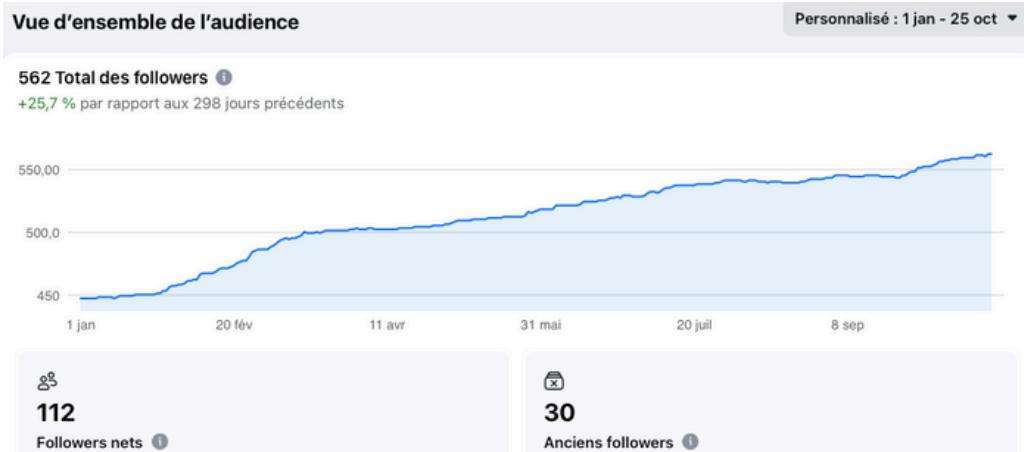
La communication est l'affaire de tous!

Richard Franco

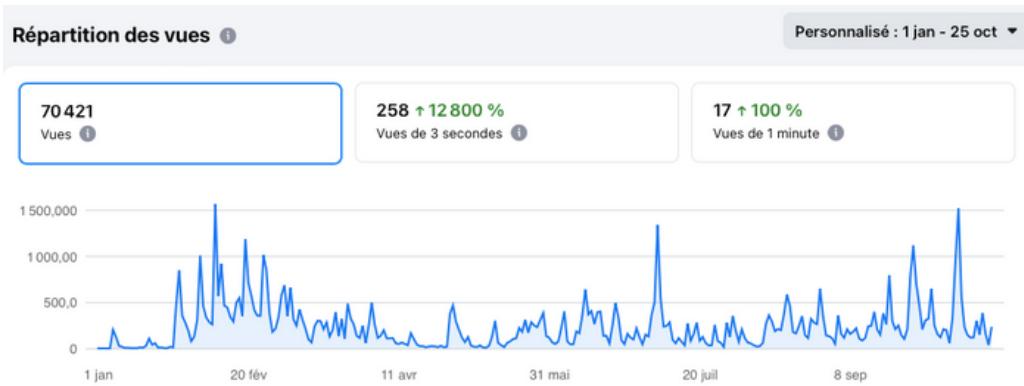


COMMUNICATION / STATISTIQUES FACEBOOK

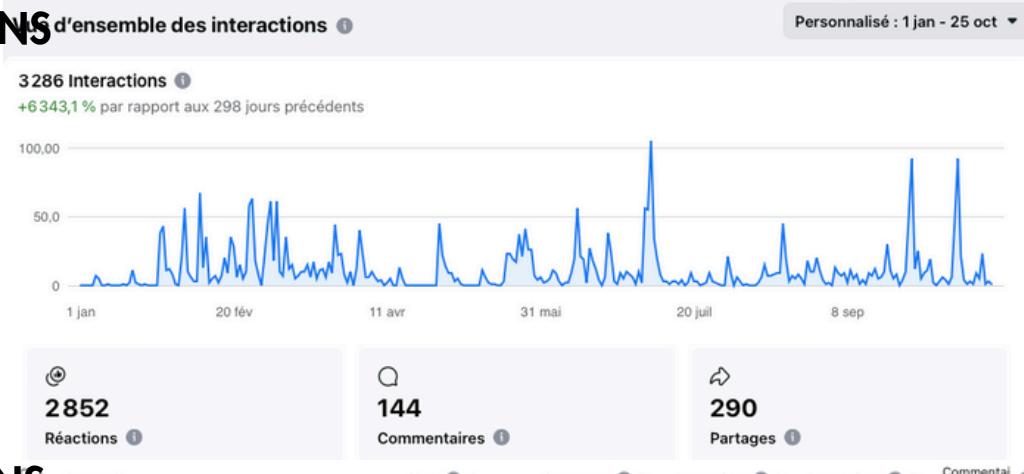
AUDIENCE



VUES



INTERACTIONS



PUBLICATIONS TOP 5

		Aperçu ⓘ	Vues ⓘ	Couverture ⓘ	Interactions ⓘ	Impressions ⓘ	Commentaires ⓘ
Gourdonnaise verte	✓	Aucun contenu textuel Publiée - Le 28 janv. à 21:23	3 086	2 441	25	2 488	2
Voyage itinérant féminin Coreg	✓	Vive le vélo au féminin 🚲... Publiée - Le 28 sept. à 20:21	2 898	1 501	50	1 747	9
Reportage Marie-France Girma	✓	A lire sur le site web du co... Publiée - Le 13 oct. à 16:23	2 318	1 019	21	1 238	13
Semaine européenne	✓	Cérémonie d'ouverture de l... Publiée - Le 6 juil. à 11:14	1 603	667	42	774	3
Prayssac							
Ouverture à Vaillac	✓	Aucun contenu textuel Publiée - Le 28 janv. à 21:40	1 242	1 059	8	1 100	0

CALENDRIER 2026

Date de la manifestation	Ville accueil	Nom de la manifestation	Route	VTT	Gravel	Marche	Organisateur
dimanche 15 février	Vaillac	Ouverture	X	X		X	Codep
dimanche 22 février	Gourdon	Gourdonnaise verte		X		X	Cyclo club gourdonnais
samedi 7 mars	Cahors	Brevet fédéral 100km	X				Cahors cyclotourisme
dimanche 8 mars	Laroque d'Olmes	Journée Albert Bures	X	X		X	Codep 09
samedi 28 mars	Gramat	100 Audax	X				Vélo club Gramat
samedi 28 mars	Cahors	Brevet fédéral 150km	X				Cahors cyclotourisme
dimanche 29 mars	Salviac	Trace de Drac	X		X	X	Salviac cyclotourisme
samedi 18 avril	Cahors	BRM 200km	X				Cahors cyclotourisme
vendredi 8 mai	Luzech	Mai au féminin	X	X			Codep
dimanche 10 mai	Labastide Marnac	Boucle Marnacoise	X	X		X	Cyclos Marnac
dimanche 24 mai	Cahors	Gravel Quercy Challenge			X		Cahors cyclisme
samedi 30 mai	Cahors	BRM 300 km	X				Cahors cyclotourisme
dimanche 7 juin	Cahors	Randonnée gravel			X		Cahors cyclisme
dimanche 7 juin	Gourdon	Randonnée de la Bouriane	X				Cyclo club gourdonnais
samedi 6 juin		Séjour en Aveyron	X				Codep
dimanche 14 juin							
dimanche 14 juin	Gramat	Circuit des Merveilles	X	X		X	Vélo club Gramat
samedi 20 juin							
dimanche 21 juin	Bésilles, Hérault	Voyage itinérant féminin Coreg	X				Codep 34
dimanche 21 juin	Cahors	Randonnée gravel			X		
dimanche 28 juin	Leyme	Randonnée des Bruyères	X				AC Leyme
dimanche 2 août							
dimanche 9 août	Château Gontier, Mayenne	Festival international de cyclotourisme (semaine fédérale)	X	X	X	X	FFCT
dimanche 9 août	Vayrac	l'Uxel'lotoise	X	X			Guidon vayracois
dimanche 6 septembre	St Sozy	Randonnée causse et vallée	X	X		X	Cyclo causse et vallée 46
samedi 19 septembre	Cahors	BRM 200 km	X				Cahors cyclotourisme
dimanche 27 septembre	Salviac	Trace de Drac		X		X	Salviac cyclotourisme
samedi 10 octobre	Beaumat	Octobre rose	X	X		X	Codep
dimanche 18 octobre	Maxou	Concentration Eugène Nègre	X			X	Cyclos randonneurs du Quercy
dimanche 25 octobre	Strenquels	La Strenqueloise	X	X		X	Rayon strenquelois
dimanche 29 novembre		AG Coreg					Coreg Occitanie
dimanche 6 décembre		AG Codep					Codep
dimanche 13 décembre	Nancy	AG fédérale					FFCT