



# Assemblée générale du Vélo Sport Dompierrois

## 22 novembre 2024

### Ordre du jour

- Mot du président - Jacques
- Parole aux élus - François Gilet
- Communication / Vie du club - Ollivier
- Infrastructure / Moyens - Tony
- Partenariats / Sponsors - Jacques
- Ecole de Vélo - Jacques / Simon
- Groupe Cyclo - Jean Luc
- Groupe Compétiteurs - Sébastien / Nano
- Bilan Financier - Ollivier
- Tenus VSD - Ollivier
- Evènements 2023-2024 Courses du 12 mai 2024 - Fred
- Evènements / Projets 2024-2025 - Dates à retenir - Jacques
- Questions diverses / parole aux adhérents
- Conclusion - Jacques



**Un Club qui performe !  
Un champion départemental  
ce Weekend.**

# 10 BIENFAITS DU VÉLO SUR LA SANTÉ

Le vélo est bon pour la santé, mais saviez-vous à quel point? Voici 10 raisons de rouler pour rester en forme !

## 1 - UN CERVEAU PLUS PERFORMANT

Mémoire et concentration...les amateurs de vélo ont des cerveaux mieux oxygénés et qui fonctionnent de façon plus optimale.

## 2 - MOINS DE DIABÈTE

30 minutes de vélo par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète de type 2.

## 3 - UNE PLUS GRANDE VITALITÉ SEXUELLE

Le vélo permet meilleure vascularisation dans toutes les parties de l'anatomie... Y compris les plus intimes.

## 4 - BON POUR LA SANTÉ MENTALE

Le vélo, comme d'autres sports, déclenche la sécrétion d'endorphines, ce qui réduit le stress, l'anxiété et même les risques de faire une dépression.

## 5 - UN MEILLEUR SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Faire du vélo permet de garder un poids optimal, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le niveau de cholestérol et la pression artérielle.

## 6 - AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE

Faire du vélo permet de garder un poids optimal, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le niveau de cholestérol et la pression artérielle.

## 7 - MOINS DE RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER

L'accélération de la respiration et du rythme cardiaque provoquée par le vélo stimule la contraction des muscles intestinaux, ce qui réduit le risque du cancer du côlon.

## 8 - PLUS D'ÉNERGIE

Une étude menée par un professeur en kinésiologie de l'Université de Georgie a établi que le vélo augmente de 20 % le niveau d'énergie et réduit la fatigue de 65%.

## 9 - UN MEILLEUR SOMMEIL

Le temps passé dehors à faire du vélo expose à plus de lumière naturelle, et aide donc le rythme circadien. L'effet anti-stress a également effet positif sur le sommeil.

## 10 - UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'activité physique modérée rend le système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.





# COMMUNICATION DU VÉLO SPORT DOMPIERROIS

22 novembre 2024

Olivier BOYER Vice-président et chargé de  
communication





# Objectifs de la Communication



## Objectifs principaux :



Informer les membres des événements et des activités.



Encourager la participation et l'engagement.



Améliorer la visibilité du club auprès du public.



## Sous-objectifs :



Créer un sentiment d'appartenance.



Attirer de nouveaux membres et partenaires.



# Cibles de la Communication

- ▶ **Membres du club** : Les membres actifs et les nouveaux inscrits.
- ▶ **Public externe** : Potentiels nouveaux membres, partenaires locaux, sponsors, public passionné de vélo.
- ▶ **Communauté locale** : Informer les habitants des activités du club, attirer l'intérêt général pour le cyclisme.



# Canaux de Communication Utilisés

## Réseaux sociaux :

- Page Facebook: Communication externe (exemple publication des résultats et information sur les événements, actualités...)
- Groupe fermé, Messenger, WhatsApp : Communication Interne à la vie de L'association



**Site internet :** Informations sur les événements, actualités, etc.  
<https://www.vsdompierrois.com>

**Affiches et Flyers :** Diffusion dans les commerces locaux, pour une visibilité hors ligne pour les événements.



# Plan de Communication Interne

- ▶ **Groupes de discussion (ex. WhatsApp, Messenger) :** Pour les discussions quotidiennes, informations rapides, etc.
  - ▶ Plusieurs groupes de discussion sont en circulation entre les membres de l'association (groupe compétition, groupe cyclo, ensemble des membres...) avec pour objectif, informer les membres des événements et des activités de l'association mais également encourager la participation et l'engagement à travers la communication mutuelle.
- ▶ **Mails réguliers :** Mails pour annoncer les événements ou annonces importantes de la part du bureau.



# Stratégie de Communication Externe Post Facebook



**Promotion des événements :**  
Partage des dates, affiches et informations sur les événements publics, partage de la vie associatif de l'association.

Résultats  
Pique-nique  
Muticlubs  
Entraînements jeunesse, cyclospor, compétition



**Partenariats et sponsors :**

Visibilité pour les Sponsors, exposition des marques à travers les post sur Facebook



# Bilan des Résultats Actuels

- ▶ **Ce qui fonctionne bien** : forte présence sur Facebook avec plus de 1800 Followers et 81 suivie, Certaine publication dépassant les 3000 vue.
- ▶ **Défis rencontrés** : Difficultés à maintenir l'engagement sur le Messenger interne membre, manque de réponse et de partage (trop de groupe de communication ?)
- ▶ **Points d'amélioration** : Diversifier les contenus, renforcer la fréquence des publications, regrouper une communication interne avec tous les adhérents/membre afin de faire vivre la communauté VSD et avoir de plus en plus se sentiments d'appartenance au club.

# Conclusion et Questions



**Objectifs de croissance :** Attirer plus de membres, augmenter la fréquentation des événements/entraînements, avoir plus d'interactions sur les réseaux sociaux.



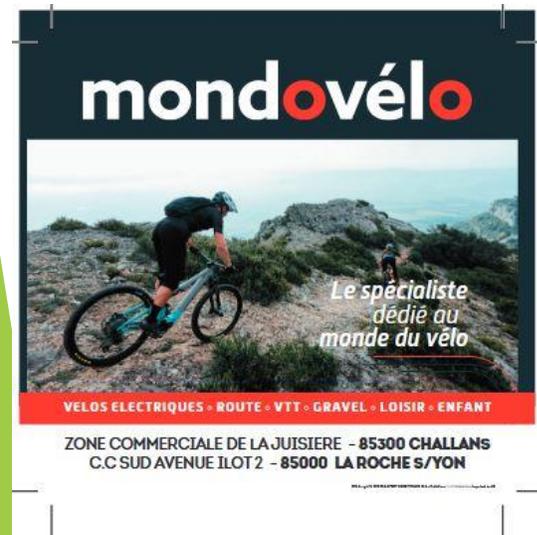
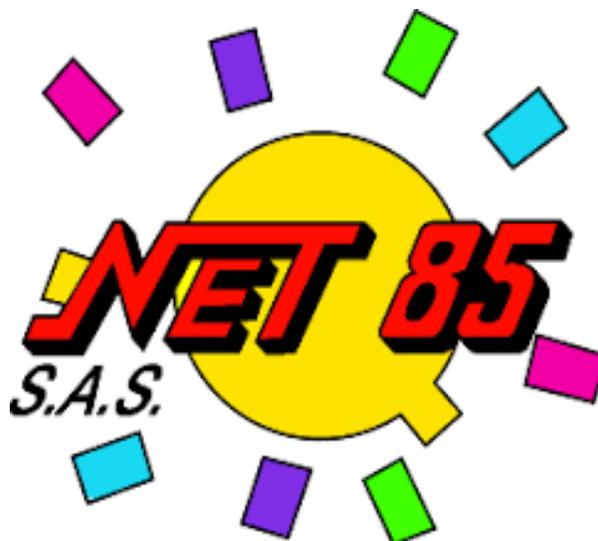
**Objectifs d'une communication plus simple et plus claire en interne**



**Questions et échanges**  
Requête de feedback ou suggestions de la part des membres



# Merci à tous nos partenaires.



Garage Brethomé





# Merci à tous nos partenaires

- Moquet – Les Essarts,
- Auto école Hermouet – Dompierre sur Yon,
- Le Prado – Dompierre sur Yon,
- Turquand – Le poiré sur Vie,
- Aurore et Matthieu, Boulangerie Au four et au Moulin – Dompierre sur Yon
- Elite Organisation – Nantes
- Mallard – Dompierre sur Yon





# Rétrospective Saison 2024

## Groupe Cyclos





Groupe Cyclos VSD composé d'une petite dizaine d'adhérents pour la saison à raison de deux sorties par semaine. Les présents, entre quatre à huit participants, suivant les contraintes de chacun et les périodes de l'année.

*Cet effectif ne permettant pas d'avoir des groupes de niveaux différents.*

**A noter :** depuis cette saison 2024, des nouveaux adhérents, issus de DCA, ont intégrés le VSD.

Les deux sorties par semaines sont organisées :

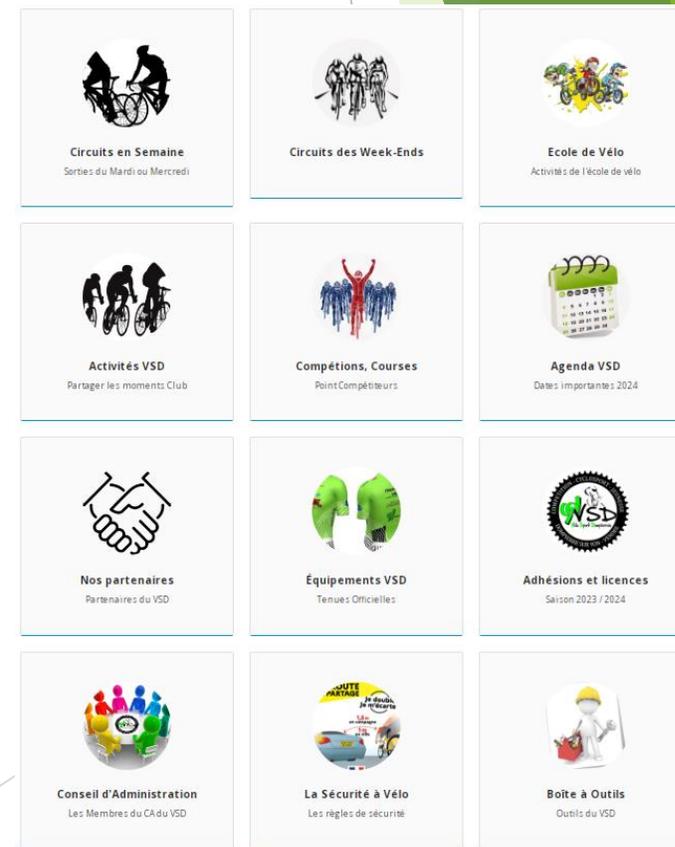
- *Période Hivernale ;*  
le Mardi et le Samedi après-midi,
- *Période Estivale ;*  
le Mercredi et le Samedi matin.

Les distances sont adaptées suivant la période entre 70 et 100km.

Les circuits sont disponibles, tous les mois, sur le site du VSD ([vsdompierois.com](http://vsdompierois.com)).

*Un groupe WhatsApp « Cyclos » (pour les adhérents intéressés) permet pour chaque sortie d'avoir un retour (Présence/Absence) sur les participants et le circuit effectué.*

*L'information sur les sorties est aussi partagée sur Messenger.*





# Rétrospective 2024 :

## *Participation Cyclos :*

- Conseil d'administration du VSD (2 personnes),
- Mise à jour du Site du VSD,
- Mise à disposition mensuelles des sorties Semaines et Week-ends,
- Téléthon sortie à Mouilleron le Captif,
- Reprise des entrainements avec les compétiteurs,
- Galette des Rois du VSD,
- Peinture et Aménagement du local VSD
- Nettoyage du local « Art Solo » stockage voiture et matériels.
- Courses du 12 Mai, U15/U17 & Open 2-3 access,
- Sortie « La Loire à Vélo » organisée par Guy P. (*Détails à Suivre...*)
- Bénévole(s) « LA DOM'PIED'ROISE » organisée par DCA,
- Encadrant(s) aux séances Multisport,
- Pique-nique de fin de saison,
- Bilan AG spécifique au groupe Cyclos.



# La LOIRE à Vélo du 27 Mai au 31 Mai 2024



Les participants à ce périple Guy & Thérèse P, Pierrot P, Jean-Guy B, Michel M, & Jean-luc F accompagnés par leurs épouses. Chaque jour un point de chute différent identifié. Des visites pour ceux et celles qui assurent l'intendance lors des déplacements. Travail de préparation en amont effectué par Guy P, et partagé ensuite avec chaque participants lors des réunions de validation.

Jour 1 : Déplacement de Dompierre-sur-Yon destination Cuffy dans le Cher, avec la voiture du VSD et un véhicule 9 places loué au garage Renault (coût pris en charge par le VSD).

Jour 2 : Sur le parcours de « La Loire à Vélo » Départ de Cuffy destination Sancerre pour une pause déjeuner. Puis destination Briare. 1<sup>ère</sup> étape de 114km.

Jour 3 : Départ de Briare destination La Chapelle Saint Mesmin. 2<sup>ème</sup> étape de 68km.

Jour 4 : Départ La Chapelle Saint Mesmin destination Chambord. 3<sup>ème</sup> étape de 48km.

Jour 5 : Départ Courbouzon destination Chenonceau. 4<sup>ème</sup> étape de 75km. Soit un total de 305km. Puis retour Dompierre-sur-Yon. Comme tout voyage réserve son lot de surprise(s), le véhicule du VSD tombe en panne à Cerizay dans les Deux Sèvres. Par chance le garage Peugeot, situé à proximité, remorque et stocke la voiture et nous offre un véhicule pour terminer notre périple. Dès le lendemain le véhicule de prêt est retourné à Cerizay. La voiture du VSD est rapatriée à Dompierre avec le camion plateau prêté par le garage Brethomé.

Résultat de la panne : Courroie de distribution HS....à suivre





# Projection pour 2025

- ▶ Maintenir nos sorties en développant le groupe pour pouvoir proposer des pratiques adaptées.
- ▶ Avec Le Centre Socioculturel Espac'yon participer à des ateliers bricolage (*3 fois/an par exemple*) dans le cadre de la réparation et l'entretien du Vélo (*suivant les bénévoles et les compétences dont nous pourrons disposer*).
- ▶ Organiser 1 à 2 rencontre(s) pour découvrir le VSD lors de sortie(s) spécifique(s) pour des personnes désirant pratiquer le vélo (*Route, Gravel, VTT...*).
- ▶ Organiser 1 à 2 sorties par an, période avril-mai/septembre-octobre, sur la journée avec casse-croûte. (*exemple : Forêt de Mervent, sur la Côte, ou autres*).
- ▶ S'engager à Participer aux actions du club pour maintenir la dynamique.



Merci de votre attention.....





# Ecole de Vélo

12 jeunes sur l'année 2023/2024 de 6 à 15 Ans encadré par « Coach Simon » avec l'aide précieuse de Mickael.



1 Entraînement par semaine, chaque mercredi de l'année hors congés d'été.  
Créneau horaire : 14h30 - 16h30  
Pratique orientée VTT - Gravel répondant aux attentes actuelles des adhérents.



# Ecole de Vélo

1 activité hors créneau sur l'année : Déplacement à St Gilles croix de vie le 1<sup>er</sup> mai par la piste cyclable et pique nique en commun avec retour en voiture pour certains et en vélo pour d'autres.



Le Bureau reste à l'écoute des enfants, des parents et du Coach pour créer des événements en commun sur cette nouvelle année.

Un effectif 2024/2025 de 17 enfants à ce jour pour cette nouvelle saison, une dynamique positive. Merci à Simon pour la qualité de l'accompagnement tout au long l'année.

# Compétiteurs

Saison 2024





# FFC

- Participations :

- o 91 courses
  - § 12 Cyclocross
  - § 35 Courses Access
  - § 25 Courses Open

- Participants

- § 21 coursiers
- § 0 femme





# UFOLEP

- Participations :

- o 47 courses

- Participants

- § 8 coursiers
- § 0 femme



# 1ère place

- David LUTTIAU – Les sables – Cyclocross
- David LUTTIAU – St Hilaire de riez – access
- David LUTTIAU – Aizenay – access
- David LUTTIAU – Moutier – Cyclocross
- David LUTTIAU – Challans – Cyclocross
- Jordan GUYONNET– MLC – UFOLEP
- Olivier BOYER – St Hilaire – Access
- Jean Noel Blanchard – MAILLE – UFOLEP





## 2ème place

- David LUTTIAU – St Hilaire de riez – access
- David LUTTIAU – Machecoul– Cyclocross
- David LUTTIAU – Apremont– Cyclocross
- Florent NIZAN – Vervant – UFOLEP
- Jean Noel blanchard – MLC – UFOLEP
- Jean Noel blanchard – Chapelle-Thémer – UFOLEP
- George Durand – Thurageau – UFOLEP





# 3ème place

- David LUTTIAU – St Hilaire de riez – access
- David LUTTIAU – Les Essarts – Cyclocross
- David MAIRET – Sérigné – UFOLEP
- David MAIRET – Meilleraie Tillay – UFOLEP
- Jean Noel Blanchard – BOUILLE Courdault – UFOLEP
- Jean Noel Blanchard – Meilleraie – UFOLEP
- Sébastien Gautron – Beaulieu – UFOLEP
- George Durant – Nanteuil – UFOLEP





# FFC

- Modalités d'inscription :
  - Florian NIZAN

# UFOLEP

- Modalités d'inscription :
  - o Pass cycliste Ufolep - 3 courses 12€
  - o Inscription 72 heures avant la course
  - o Site paiement en ligne





## 1 Coureur en Régional – Open 2

Une année de plus à ce niveau pour Benjamin

Participation à 15 courses : toujours placé.

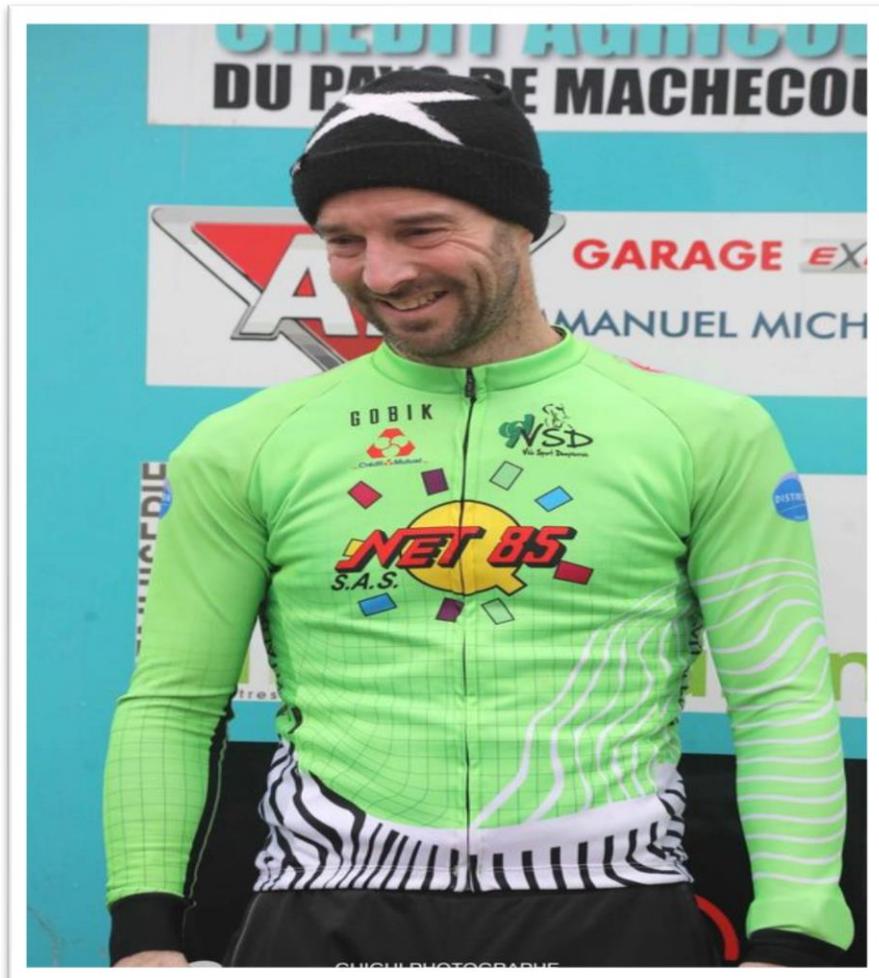
6 places dans les 15 premiers dont 2 fois en open 1  
tout de même !

Le souhait toutefois d'être rétrogradé en Open 3  
l'année prochaine afin d'accompagner les copains.  
Parfois un peu pesant d'être le seul du club à ce  
niveau. De plus les saisons sont entrecoupées de  
quelques trails dont le Grand Raid à La Réunion cette  
année.





## Le compétiteur de l'année !





**Merci à tous les compétiteurs**



**Vivement la saison prochaine !**





# Course cycliste – dimanche 12 mai 2024



Une belle réussite avec près de 60 jeunes sur les 2 courses

U15 - U17



# Course cycliste – dimanche 12 mai 2024



Un jolie plateau avec plus de 100 coureurs au départ



Open - Access





# Course cycliste – dimanche 12 mai 2024



De beaux athlètes sur l'épreuve...



Open - Access



# Course cycliste – dimanche 12 mai 2024



**Des coureurs satisfaits de l'organisation, plusieurs nous ont remerciés. Merci à tous les bénévoles.**

**Une course relevée avec bon niveau sur un circuit toujours aussi exigeant !**

**Visible sur le visage de certains, plus facile pour d'autres qui semblaient se promener !!!**



# Course cycliste – dimanche 12 mai 2024

Un public nombreux sur l'ensemble du circuit



Un maire ravi



Un VIP surprise ! Son premier dossard depuis l'arrêt de sa carrière



La présence également de Justine Jegu, 1<sup>er</sup> féminine.  
Vice championne de France Elite 2024





# Course cycliste – dimanche 12 mai 2024

Un grand merci à tous les bénévoles – plus de 60 présents sur la journée

Sans eux, sans vous, pas de course.



Un beau vainqueur  
et beaucoup de  
sourires sur cette  
belle journée  
ensoleillée.





# Encadrement du multisports.



1 heure (11h00 à 12h00) les 4 samedi de septembre et 1<sup>er</sup> samedi d'octobre.





# Journée cohésion.



# Point financier



Situation bancaire au 19/11/24:

- Compte courant CMO: **4 005,90 €**  
(847,88 € en 11/23)
- Livret Bleu CMO: **4 118,35 €** (4095,52€ en 11/23)
- Prise d'une carte bleue pour le Club en 11/23 pour faciliter les paiements et les achats (Virements)
- Proposition de transfert de 2 000€ du CC vers le livret Bleu

**Balance financière de l'année  
2023/2024: +3 816,87 €**



Catégorie	Dépenses	Recettes
Adhésions adultes	x	3 086,13 €
Adhésions jeunes	x	560,00 €
Adhésions sympathisants	x	30,00 €
Licences FFC	1 551,00 €	x
Licences UFOLEP	611,89 €	x
Adhésion Comité départemental	75,00 €	x
Affiliation FFC	252,00 €	x
Affiliation UFOLEP	311,30 €	x
Frais d'organisation FFC courses du 12 mai	1 203,59 €	x
Course du 12 mai	1 934,83 €	2 410,30 €
Compte Engagement FFC	800,00 €	781,13 €
Achat tenues	4 125,33 €	3 337,00 €
Coaching Simon Haslouin Oct 23>Oct 24	1 817,50 €	x
Mécénat annuel des partenaires du VSD	x	8 418,00 €
Frais bancaires	148,28 €	x
Assurance Club et voiture	643,30 €	375,66 €
Achats Divers (consommables, fleurs, gerbe, gobelets, plots, frigo ...)	376,84 €	x
Achats pour manifestations VSD (vin chaud, galettes, convivialité, pot partenaires...)	730,24 €	10,00 €
Financement sorties Jeunes et Cyclos	610,25 €	x
<b>TOTAL</b>	<b>15 191,35 €</b>	<b>19 008,22 €</b>



# Stock Tenues 2024 / 2025

STOCK DE VÊTEMENTS AU 22 Novembre 2024 (Nouvelles tenues)

Article	TAILLE											TOT AL	
	3XS	2XS	S	M	L	XL	XXL	XXX L	S/M	L/X L	6XL		
Manchettes				1									1
Chaussettes					4								4
Vestes thermiques				2									2
Cuissard K7 RF							2						2
Cuissard K10 RF							1						1
Cuissard K7 pro				3									3
Cuissard K10 pro				1	2								3
Collant long K7 pro					1								1
Maillot été CX RF				3	1						2		6
Maillot été CX pro	3	1	2	3	1		2						12
Maillot manches longues													0
Chasuble / coupe vent sans manche				2	3	1	1						7





# Stock anciennes tenus - Liquidation !

## STOCK DE VÊTEMENTS AU 22 Novembre 2024 (Ancienne tenues)

Article	TAILLE									TOTAL
	8 ans	10 ans	12 ans	3XS	2XS	S	M	L	XL	
Jambières (7,00 Euros)						1				1
Manchettes (5,00 Euros)								1		1
Chaussettes (5,00 Euros)						11	5	5	8	29
Gants (5,00 Euros)							2			2
Cuissard (30,00 Euros)	1		1	1	1	1		1	2	6
Collant long (40,00 Euros)							1			1
Maillot été (20,00 Euros)	3	3	4	1		2	1	2	3	19
Chasuble / coupe vent sans manche (20,00 Euros)				1	1	1		1	2	6





## Réinscriptions 2024/2025 (uniquement via Hello Asso !)

- > Lien actif dès ce week-end après envoi mail adhérents n-1
- > Maintien du prix des cotisations pour les adhérents
- > Paiement en ligne facilité et meilleure traçabilité pour le club
- > Récupération des coordonnées dans des tableaux de suivi
  
- > Pour les coursiers, penser à alimenter le « compte engagement »
  
- > Toutes les transactions financières avec le Club passeront par HelloAsso après création de campagnes dédiées





# Reprise des Entraînements collectif : Groupe Compétiteurs et Cyclo Le Samedi 07 décembre 2024



Tant vaut la préparation, Tant vaut l'action !!

## Règles et Organisation :

RDV place de l'église chaque samedi à 13h30 pour un tour d'échauffement en commun de 13 kms environ à petite allure.

Retour sur la place à 14h00 avec composition d'un groupe Compétiteurs et un groupe Cyclos pour une boucle identique de 70 à 85 kms environ.

Règles à respecter afin que chacun puisse prendre du plaisir dans la pratique du vélo.



# Agenda 2025 – RDV et Organisations du VSD

## Agenda 2025:

- **Adhésions 2025 ! – Communication et liens semaine prochaine !**
- **Galette des Rois** – le vendredi 17 janvier 2025,
- **Conférence Sport et Santé** – le jeudi 16 janvier 2025 (Date en cours de validation)  
(Organisé avec nos amis de Dompierre course aventure – intervenant : Guillaume Jourdain)
- **Randonnée VTT** – le 02 février 2025 organisé par des étudiants de la commune,
- **Course FFC U15-U17-Open 2,3 Access** – le 11 mai 2025 sur le circuit du Bourg,
- **Course Ufolep** – le dimanche 24 août 2025 sur le circuit de la Frelandière,
- **La Dompierroise** (Organisée par Dompierre Course Aventure) – le samedi 06 septembre 2025.



# Agenda – RDV 2025

## RDV sportifs :

- **Randonnée Téléthon** – le samedi 30 novembre 2024 - Participation libre, circuit de 70 kms.  
Départ et arrivée : place de la mairie d'Aizenay (3 groupes de niveau seront constitués)
- Reprise des **entraînements du VSD** le samedi 7 décembre 2024
- Mars 2025 : **Cyclo Cholet Pays de Loire** – 3 parcours : 72 – 130 et 165 kms.  
Date pas encore confirmée.
- 05 Avril 2025 : **La Vendéenne 2025** – 3 parcours : 50 – 85 et 130 Kms.
- **Le Tro Bro Leon Cyclo** – Samedi 10 mai 2025  
3 parcours :
  - La découverte : 35 kms et 8 Ribinou – Départ à 14h30
  - La Ménez Ham : 105 Kms et 14 Ribinou – Départ à 13h30
  - L'enfer de l'Ouest : 135 Kms et 21 Ribinou – Départ à 13h00.



# Agenda 2025 – RDV et Organisations du VSD

## Réflexions 2025 :

- **Organisation d'une Rando Gravel – Juin 2025 ?**
- **Création au sein du VSD d'une section VTT – Gravel.**



Une course des artisans et commerçants de la commune le 11 mai 2025 en lever de Rideau des courses FFC - Départ 12h00 !

Initiateur : Matthieu (Au four et Moulin - Dompierre sur Yon)

Ne pas hésiter à questionner Matthieu pour en savoir plus !

# Bureau du VSD 2025

## Membres bureau VSD 2024 : 9 membres

- Jean Noel Blanchard,
- Ollivier Blot,
- Sébastien Gautron,
- Bernard Boide,
- Jacques Cadoux,
- Jean Luc Faugeron,
- Tony Giraudeau,
- Ollivier Boyer,
- Fred Ehanno

### 2 Membres sortants :

- Bernard Boide
- Ollivier Boyer

### 6 Postulants :

- Benjamin Coutaud,
- David Luthieau,
- Laurent Cesbron,
- Eric Sablonière,
- Laurent Dard,
- Mickael Brossard.

