



Les Renards de Cergy



A vélo tout est plus beau !

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025



Les Renards de Cergy



Le VTT : Bilan 2025

40 inscrits à l'activité

Entre 10 et 20 participants le dimanche matin répartis sur 3 groupes de niveau.

Sorties le mercredi après-midi avec un seul groupe.

Participation à des randonnées extérieurs (Taverny, Auvers, Andresy, Frépillon)



Les Renards de Cergy



Le VTT: Bilan 2025

Participation à la semaine club à Pressignac

Participation aux 24 heures de Cergy :

1 équipe de 4 jeunes renards qui ont terminés 3eme dans leur catégorie

1 renarde (Pascale) dans une équipe 100% féminine 2eme dans leur catégorie

2 Renards avec l'équipe Air VTT pour récolter des fonds pour une association

3 renards dans d'autres équipes

Et bien sûr la traditionnelle nocturne suivie de la soupe à l'oignon



Les Renards de Cergy



Le VTT : Projet 2026

Poursuivre les sorties du dimanche avec 3 groupes de niveau :

Groupe 1 : Référent Gilles pour des sorties plus longues et plus dynamiques

Groupe 2 : Référent Gérard (en attendant le retour de Dominique)

Groupe 3 : Référent Alain pour des sorties plus courtes et moins techniques (ouvertes aux VTC)

Poursuivre les sorties du Mercredi après-midi



Ecole Française de Vélo

Label EFV (FFCT) pour valoriser le savoir-faire d'un club en matière de formation des jeunes.

Accueil des enfants à partir de 8 ans (7 ans à la rentrée 2025)

53 enfants

Quinze encadrants:

Adultes diplômés, JEF, adultes accompagnateurs sont tous licenciés à la FFCT et déclarés en tant qu'adultes encadrants (assurance et clause d'honorabilité)

Référente pour l'organisation des activités : Dominique

Notre objectif : DEVENIR AUTONOME



on partage les valeurs
de solidarité et d'entraide



SECURITE



Sur les chemins:

On prévient quand on double

On fait remonter les informations

On laisse de la distance dans une descente

Sur la route:

On respecte le code de la route

On ne double pas

On roule en file indienne

On regarde devant soi

La nuit tombe vite:

On porte un gilet à bandes réfléchissantes

On équipe son vélo d'une lampe blanche à l'avant et d'une lampe rouge à l'arrière



Organisation des séances :

RDV 13h45 pour vérification des vélos et départ en sortie à 14 h. Retour 17h.

Les premières séances : départ en rando des anciens

évaluation des nouveaux

Selon nos observations, les enfants seront ensuite intégrés dans les groupes de niveaux (5 groupes différents repérés par couleur)

Deux encadrants par groupe de 12 enfants max



**LES
RENARDS
NOIRS**



**LES
RENARDS
GRIS**



**LES
RENARDS
ROUX**



**LES
RENARDS
DORES**



**LES
RENARDS
ARGENTES**



A chaque séance

vérification du Matériel

vélo en bon état (freins avant et arrière, attache roue avant et arrière, pneus)

petit sac à dos avec : chambre à air adaptée au vélo (valve et dimension),



eau et en cas (fruits secs, barre céréale...)



Casque, cagoule, gants,
Kway



Et Pointage des présents



Entre vacances de Toussaint et congés de février,
traditionnel chocolat chaud
après la sortie à partir de 16h30 et jusqu'à 17h.

Si possible, chaque enfant apporte son propre gobelet





Organisation des binômes

Les encadrants signalent leur présence ou non dans le sondage

Les binômes sont constitués par la référente (obligation d'un adulte diplômé par binôme)

Chaque binôme prépare sa séance (parcours, exercices spécifiques) (matériel à disposition)

Les traces effectuées sont récupérées et sauvegardées dans un fichier

pour récupérer les traces GPX, télécharger l'application strava to GPX				
		DORES	ROUX	GRIS
				Les Essarts Jouy Neuville Aérodrome Cormeilles Bosses d'Achères
		Bords d'Oise Jouy Confians		
		Courdimanche Saillancourt 23 km	Auvers Hérouville 40 km	Vigny 42 km
		Osny Boissy Puisieux 24 km	Poissy 39 km (trop long et routes à traverser)	Saillancourt Vilette Boisemont 27 km
		bois de Cergy pilotage	Carrières Saillancourt	deux bois des Garennes 36 km
		Osny Boissy 17 km	Ecaucourt 21 km	Auvers Hérouville 33 km
		bois de Cergy descentes	Essarts Vauréal Neuville 17 km	Menucourt Jouy le Moutier 27 km
		île de loisirs dévers	forêt Saint Germain remonter le bol sans prendre d'élan	Bosses et single 39 km
		autour de Vauréal retour Jouy 20 km	Bois de la Vallée Glatigny 19 km	Livilliers Gérocourt 27 km
7/12 SEANCE ANNULEE				
		Essarts Vauréal Jouy 21 km	Jouy et pilotage 18 km	Grouchy Boissy orientation
			freinage, passages de vitesses, positionnement montée	
congés décembre				
		Bords d'Oise et Confluent 23 km	vers Menucourt	Ennery 21 km
		Confluence Neuville	Vauréal Ecaucourt	Menucourt 24 km



Les moments forts

7 décembre: nocturne des ados: départ 16h, retour 19h

14 décembre: nocturne pour petits et grands 17h 30/ 18h30

8 mars: sortie déguisée

5 avril: départementaux jeunes toute la journée (réunit les 4 écoles du VO: Cergy, SOA, Argenteuil et Frépillon) (ainsi que l'école de Conflans)

12 avril: chasse aux œufs

7, 8 et 9 juin: séjour renardeaux à Jambville avec une ½ journée animation sur site

28 juin: sortie avec les parents suivie de la vidéo du séjour

Un petit plus:

Participation de 6 ados au séjour FFCT d'une semaine en juillet en Savoie



Organisation d'un séjour de mineurs

Les accueils collectifs de mineurs sont soumis à l'obligation de déclaration.

La déclaration est réalisée par l'organisateur de l'accueil, auprès du service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES)

Recherche dans 3 fichiers:

B2 du casier judiciaire (condamnations sensibles comme celles portant sur des violences sexuelles sur des mineurs)

CADINT (fichier des cadres interdits)

FIJAIS (fichier judiciaire automatisé des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes)



Les Renards de Cergy



Plaisir de rouler ensemble, Cyclotourisme VAE, Découvertes et Liberté

Groupe Cyclotourisme VAE: Rapport d'activités 2025 - 1/6

- ❑ 20 adhérents: 11 femmes / 9 hommes, en vélo Gravel, en VTT, avec une grande majorité de VAE
- ❑ Sorties mercredi 13h15 et dimanche 8h30 - RV départ : rond-point du golf Cergy le haut.
- ❑ 18 inscrits le dimanche, une moyenne de 7 adhérents roulent régulièrement toute saison, les autres roulent plus aux beaux jours.
- ❑ 14 inscrits le mercredi, 7 roulent régulièrement. Au global, Groupe mixte Dimanche comme mercredi.
- ❑ Calendrier des sorties du dimanche disponible sur le site pour l'année 2025/2026
- ❑ Rappel :
 - Création du groupe en septembre 2021 avec 4 membres au départ,
 - Actuellement 20 membres
 - Un groupe convivial: Sorties Cyclotourisme VAE, route et gravel Entre 35 et 75 kms



Les Renards de Cergy



A vélo tout est plus beau !

Plaisir de rouler ensemble, Cyclotourisme VAE, Découvertes et Liberté

Groupe Cyclotourisme VAE: Rapport d'activités 2025 - 2/6

- **Avril 2025** : Sortie Voie verte Gisors-Giverny Journée Pique-Nique, ouverte à l'ensemble des groupes adultes du club, avec le défi **PARKI ROUBAIX** relevé haut la main: défi collectif et solidaire où chaque kilomètre parcouru aide à faire connaître la maladie de Parkinson et à soutenir celles et ceux qui en sont atteints.
- Le tracé « Giverny - Gisors » empruntait la piste cyclable aménagée sur l'ancienne voie de chemin de fer de long de l'Epte.
- **Au total les Renards de Cergy auront parcouru 2245KM !**





Les Renards de Cergy

Plaisir de rouler ensemble, Cyclotourisme VAE, Découvertes et Liberté



A vélo tout est plus beau !

Groupe Cyclotourisme VAE Rapport D'activités 2025 - 3/6

- **Mai 2025** : Participation de 2 membres féminines du groupe Cyclotourisme VAE à la Semaine cyclo avec le club à Pressignac, et organisation du géocache autour du magnifique château de Rochechouart
- **Juin 2025**: Participation de 2 membres féminines du club (la 3ème inscrite a un mot d'excuses pour son absence de dernière minute!!!) à la semaine itinérante de la COMFEM du CODEP, 680 kms sur 6 jours et demi; Départ Herblay, via La Vallée de Chevreuse, l'Yonne, Sens, Auxerre, les vignobles de Chablis....



- Chaurce, Troyes, Les vignobles de Champagne, Encore....
- Nogent sur Seine, Provins, Coulommiers, Jouarre, Meaux, Villeneuve sous Dammartin, Marly la ville, Retour Herblay.
- Avez-vous deviné le thème du séjour????



Les Renards de Cergy

Plaisir de rouler ensemble, Cyclotourisme VAE, Découvertes et Liberté



A vélo tout est plus beau !

Groupe Cyclotourisme VAE: Rapport d'activités 2025 - 4/6





Les Renards de Cergy

Plaisir de rouler ensemble, Cyclotourisme VAE, Découvertes et Liberté



A vélo tout est plus beau !

Groupe Cyclotourisme VAE: Rapport d'activités 2025 - 5/6

- **Août 2025:** Sortie Journée/Restaurant Départ Parc de la Villette, via Canal de l'Ourcq, Canal de la Marne, Meaux, ALLER-RETOUR, ouverte aux membres adultes du club





Les Renards de Cergy

Plaisir de rouler ensemble, Cyclotourisme VAE, Découvertes et Liberté



A vélo tout est plus beau !

Groupe Cyclotourisme VAE: Rapport d'activités 2025 - 6/6

- **Septembre 2025:** Sortie Pique-nique-Journée du Patrimoine: Cergy - L'Isle Adam Aller-Retour, Parcours semi gravel, Rives de l'Oise, Visite château d'Auvers, Visite Pavillon Chinois à l'Isle Adam.





Les Renards de Cergy



Le VTT : Bilan 2025

40 inscrits à l'activité

Entre 10 et 20 participants le dimanche matin répartis sur 3 groupes de niveau.

Sorties le mercredi après-midi avec un seul groupe.

Participation à des randonnées extérieurs (Taverny, Auvers, Andresy, Frépillon)



Les Renards de Cergy



Le VTT: Bilan 2025

Participation à la semaine club à Pressignac

Participation aux 24 heures de Cergy :

1 équipe de 4 jeunes renards qui ont terminés 3eme dans leur catégorie

1 renarde (Pascale) dans une équipe 100% féminine 2eme dans leur catégorie

2 Renards avec l'équipe Air VTT pour récolter des fonds pour une association

3 renards dans d'autres équipes

Et bien sûr la traditionnelle nocturne suivie de la soupe à l'oignon



Les Renards de Cergy



v1

A vélo tout est plus beau !

Groupe ROUTE : Bilan activités 2025 (1/2)

- Une vingtaine *Renards/Renardes ROUTE*
- Une dizaine en « noyau dur » le dimanche matin (4/6 le mercredi)
- Feuille d'inscription commune aux 4 activités (Di et Me)
- Toujours 2 Féminines!!! (4! avec les « transfuges » Cyclotourisme-VAE)
- Période JANVIER ☾ NOVEMBRE : 49 dimanches / 46 sorties Club (-3... LA PLUIE!!!!)



Les Renards de Cergy



A vélo tout est plus beau !

Groupe ROUTE : Bilan activités 2024 (2/2)

☐ Toute l'année : sorties (entre 60km et 110km) :

- Les DIMANCHES matin (et jours fériés)
 - > 2 parcours : « standard » et « raccourci »
 - > départ et 30/40 premiers KM communs
- Les MERCREDIS après-midi
- Feuille d'inscription commune aux 4 activités (Di et Me)
- Participations randonnées clubs IdF, le dimanche matin

- Sur le site : <https://renarddecergy.fr/>
 - Agenda sorties établi pour l'année (modulable)
 - Feuille d'inscription (commune)
- Groupes WhatsApp (Di et Me) pour info

☐ Événements marquants :

- Avril : Cergy - Giverny - Cergy avec pique-nique (160km)
- Mai : Semaine vélo à Pressignac (Charente Limousine), on a roulé tous les jours !
- Juin : Sortie « journée » (140km) avec repas au restaurant le midi, on a eu chaud!!!!
- Juin : L'Ardéchoise (Ardèche)



Les Renards de Cergy



v1

A vélo tout est plus beau !

Groupe ROUTE : vers 2026 et au-delà...



Les Renards de Cergy



Rapport d'activités : animations fin 2024 - 2025

✓ Décembre 2024 © **Sortie nocturne suivi d'une soupe à l'oignon**





Les Renards de Cergy



Rapport d'activités : animations fin 2024 - 2025

✓ Janvier 2025 (P)

Soirée annuelle Country animée par l'association « Boissy Boots Country »





Les Renards de Cergy



Rapport d'activités : animations fin 2024 - 2025

✓ Mai 2025 ©

Apéritif à la Balastière





Les Renards de Cergy



Rapport d'activités : animations fin 2024 - 2025

✓ Mai 2025 ©

Apéritifs & soirée de clôture festive lors de la semaine club





Les Renards de Cergy



Rapport d'activités : animations fin 2024 - 2025

✓ Juillet 2025 ©

Repas au restaurant « Aux Randonneurs »





Les Renards de Cergy



A vélo tout est plus beau !

Projets : animations fin 2025 – 2026

- ✓ 20 décembre 2025 © **Sortie nocturne puis, soupe à l'oignon**
- ✓ 7 février 2026 © **Soirée annuelle avec Quiz et Blind-test sur le thème du vélo**
- ✓ Autres projets à venir : **Apéritif Balastière, pots lors des réunions Club, ...**

✓ **Autres propositions**





Les Renards de Cergy



A vélo tout est plus beau !

v1

Commission RÉPARATION / ENTRETIEN VÉLO

❑ Membres : Alain - Didier (p) – Jacques

❑ Objectifs :

- > *Rechercher/trouver sur Cergy une enseigne vélo avec « pignon sur rue »*
- > *Capable de réparer et entretenir tout type de vélo*
- > *Acceptant Club (vélos adultes) et École Vélo (vélos enfants)*
- > *Proposer/recommander à nos membres Club (sans obligation)*



Les Renards de Cergy



v1

A vélo tout est plus beau !

Commission RÉPARATION / ENTRETIEN VÉLO

Cyclo *HK-LOGISTIC*

ACCUEIL LIVRAISON - ENLEVEMENT LOCATION VÉLO ATELIER RÉPARATION CONTACT



Plus vite plus vert

LIVRAISON
ENLÈVEMENT



JE DÉCOUVRE

ATELIER
RÉPARATION



JE CHOISI

LOCATION
VÉLOS



JE RÉSERVE

LOCATION
MATÉRIEL



JE SÉLECTIONNE



Qui sommes-nous ?



v1

A vélo tout est plus beau !

Cyclo HK Logistic est votre partenaire dédié au monde du vélo : réparation, entretien complet et **formations techniques accessibles à tous.**

Passionnés et expérimentés, nous accompagnons particuliers, entreprises, associations et collectivités dans le développement de la mobilité douce et l'autonomie à vélo.

17, Square de l'Échiquier
95800 CERGY



06 41 06 01 54
www.cyclo-hk-logistic.fr

contact@cyclo-hk-logistic.fr





Nos services au quotidien

Réparation vélo

Nous intervenons sur tout type de vélos :

- ✓ VTT / VTC
- ✓ Vélos de route
- ✓ Vélos électriques (VAE)
- ✓ Vélos cargo
- ✓ Vélos enfants

Prestations possibles :

- Réglages freins / dérailleurs
- Changement de chambres à air / pneus
- Révision transmission
- Remplacement câbles, gaines
- Diagnostic électrique VAE
- Réparations mécaniques complexes



v1

A vélo tout est plus beau !

- ☐ **Accepte le matériel acheté par ses propres moyens : pneus, chambres à airs, patins freins, plaquettes freins, câbles, ...**



Ccheck-up avant une 1ère sortie → INTÉRESSANT POUR L'ÉCOLE VÉLO
(garantie vélo fonctionnel et éviter les dépannage d'urgence avant le départ)

Entretien & révisions

Prolongez la durée de vie de votre vélo grâce à nos formules d'entretien.

♦ Révision "Essentielle"

Idéale pour un usage quotidien :

- Contrôle sécurité
- Réglages de base
- Gonflage & lubrification

♦ Révision "Complète"

Pour une remise à neuf :

- Nettoyage complet
- Réglages freins & vitesses
- Vérification roulements
- Centrage des roues

♦ Entretien spécial VAE

- Contrôle moteur & batterie
- Mise à jour si nécessaire
- Vérification connectique



v1

A vélo tout est plus beau !

Tarif Club

« Les Renards de Cergy »
(sur présentation licence)



v1

A vélo tout est plus beau !

FORMATION

AUTOUR DU VÉLO

Par
Cyclo HK Logistic



**CYCLO HK
LOGISTIC**



06 41 06 01 54
www.cyclo-hk-logistic.fr



Pour Qui ?

- Particuliers
- Entreprises
- Associations
- Collectivités

Quand ?

Sur la durée souhaitée selon le type de public, individuel ou en groupe, le niveau ...

Nous consulter

Où ?

Au sein de votre structure, dans notre local, en atelier extérieur ou ailleurs

Nous contacter



A vélo tout est plus beau !

v1



Programme de Formation En 5 Niveaux



v1

A vélo tout est plus beau !

Niveau 1 – Les bases de la mécanique vélo

- 👉 Connaître les parties du vélo
- 👉 Apprendre à changer une chambre à air
- 👉 Savoir identifier une panne simple





Niveau 2 - Entretien courant

- 👉 Régler freins & vitesses
- 👉 Nettoyage et lubrification
- 👉 Sécurité et vérifications avant trajet

Niveau 3 - Réparations intermédiaires

- 👉 Changement de câbles & gaines
- 👉 Remplacement chaîne / cassette
- 👉 Centrage simple des roues





Niveau 4 – Mécanique avancée

- 👉 Démontage complet du vélo
- 👉 Révision freins à disque
- 👉 Réglage roulements (boîtier, direction, moyeux)

Niveau 5 – Atelier Expert / Autonomie totale

- 👉 Diagnostic complet
- 👉 Montage de A à Z d'un vélo
- 👉 Maintenance VAE (selon motorisation)
- 👉 Conseils pour équiper un atelier



A vélo tout est plus beau !

v1





- **Kit d'outils remis à la fin de la formation**
- **Suivi après la formation**
 - **Groupe WhatsApp**
- **Fichier PDF retraçant la formation**



A vélo tout est plus beau !

v1





Les Renards de Cergy



v1

A vélo tout est plus beau !

Commission RÉPARATION / ENTRETIEN VÉLO

MERCI POUR VOTRE ATTENTION