ACC
BORDEAUX

SAISON 2026-2027

Bienvenue à l’ACC Bordeaux

Ton livret pour bien démarrer au club

Sorties · Vie du club · Informations pratiques

AFTERWORK CYCLING CLUB

Version du 25/09/2026

Tes premiers pas

L’ACC est né d’une idée simple : se retrouver après le boulot pour rouler ensemble. Aujourd’hui, le club rassemble **450 à 500 adhérents**, de tous âges et de tous niveaux, dès 5 ans à l’école de vélo.

Premiers kilomètres en peloton, triathlon, gravel ou compétition : viens te présenter, pose tes questions et trouve le groupe qui te convient. On roule ensemble, on progresse ensemble et on se retrouve après la sortie.

Ta checklist des 10 premiers jours

01 Finalise ton adhésion et ta licence avec ton référent (p. 12).

02 Configure Slack avec ton nom, ton prénom et une photo portrait.

03 Présente-toi dans **#nouvelles-recrues** : pratique, objectifs et secteur.

04 Rejoins les canaux de tes disciplines et de tes jours de sortie.

05 Rejoins ACC Bordeaux sur Strava et renseigne le club sur ton profil.

06 Surveille **#vêtements-club** pour commander ta tenue.

07 Choisis une première sortie un cran en dessous de ton niveau estimé.

08 Charge la trace ; vérifie casque, éclairage et kit de réparation.

09 Au départ, va te présenter à quelqu’un en maillot ACC.

10 Reste pour le verre ou le café d’après !

L’esprit ACC

Ce qui nous rassemble

Bienveillance. Débutants ou confirmés, femmes et hommes : chacun a sa place.

Respect et inclusion. Aucun comportement ni propos sexiste, homophobe, raciste ou discriminatoire n’est toléré. Nous nous engageons à garantir un environnement sain, bienveillant et respectueux pour toutes et tous.

Solidarité. On part ensemble et on rentre ensemble. Personne n’est laissé seul.

Convivialité. Les moments partagés après la sortie font aussi la vie du club.

Responsabilité. Respecte les autres usagers et le code de la route : tu représentes l’ACC.

Engagement. Le club vit grâce aux bénévoles. Chacun est invité à aider sur au moins une action dans l’année.

À chacun sa pratique

Route, gravel, VTT, cyclo-cross, piste, e-cycling (Zwift / Rouvy), longue distance et ultra, triathlon, natation et course à pied.

Sorties loisirs et club, section féminine **#women**, équipe course UFOLEP / FFC, section triathlon et école de vélo : rejoins les canaux qui te correspondent.

Dans ce livret

Sorties et groupes · 4-5	Sécurité · 6
Slack et outils · 7	Vêtements · 8
Avantages partenaires · 9	Vie du club · 10
École de vélo · 11	Contacts · 12

Trouver ta sortie

Départ habituel : place Marie de Gournay
6 place Marie de Gournay, 33100 Bordeaux, rive droite.

Certaines sorties partent d'un autre lieu, chez un partenaire ou à la Plaine des Sports. **Vérifie toujours le canal Slack du jour.**

Quand ?	Au programme
Lundi · 20h	Sortie club : environ 40 km.
Mercredi · 20h	Sortie club : parcours d'environ 50 et 40 km, groupes de niveau (p. 5).
Jeudi · 19h	100 % féminine, aux beaux jours. Initiation au peloton début septembre et probablement en avril (à confirmer).
Samedi · 9h	Sortie club : environ 70 km.
Samedi · 9h	100 % féminine : 60-70 km à 26-28 km/h ; 50-60 km à 24-26 km/h ; environ 40 km à moins de 24 km/h.
Dimanche · 9h	Sortie club : traces de 70 à 100 km.

Trois façons de participer

Sorties club : rendez-vous réguliers, traces publiées à l'avance et groupes annoncés. Tout le monde est bienvenu.

Sorties de section : séances propres aux disciplines, sorties coursiers, natation, course à pied et « Mise en selle » pour les débutantes.

Sorties auto-organisées : chacun peut proposer un horaire et une trace dans le canal du jour, même dès sa première semaine.

Choisir ton groupe

Le groupe se choisit selon **l'allure et le rythme**, pas seulement la moyenne. Les vitesses varient avec le dénivelé, le vent et la saison.

Parcours d'environ 50 km

Groupe	km/h	Rythme (exemple d'allure pendant la sortie)
1	> 33	Très élevé, attaques dans les bosses et sur le plat.
2	29-32	Constant et élevé, bosses et plat, sans attaque.
3	28-31	Élevé dans les bosses ; regroupement après ; plat tranquille.
4	27-29	Constant et tranquille, sans attaque.

Parcours d'environ 40 km

Groupe	km/h	Rythme (exemple d'allure pendant la sortie)
5	27-30	Constant et élevé dans les bosses et sur le plat.
6	26-29	Élevé dans les bosses ; on ralentit après pour se regrouper.
7	24-27	Constant et tranquille, pour discuter ou récupérer.

Avant de rejoindre le départ

Réagis sur Slack avec le numéro du groupe choisi. Charge la trace sur ton GPS ou ton téléphone : lien Strava et export GPX disponibles dans le canal du jour.

Première sortie ? Commence par un groupe un peu plus facile que prévu pour découvrir son rythme réel.

Les sorties auto-organisées et la plupart des sorties club sont **non encadrées** : chacun reste responsable de lui-même.

Rouler en sécurité

À chaque sortie club

Casque, éclairage avant et arrière et matériel de réparation sont obligatoires. L'éclairage est indispensable pour les afterworks, particulièrement en hiver.

À vérifier	À prévoir
Le vélo	Pneus gonflés, freins vérifiés, transmission propre.
Les réparations	Chambre à air, démonte-pneus, multi-outils, pompe ou cartouche CO2.
L'énergie	Bidon(s) et de quoi manger selon la distance.
La visibilité	Un gilet ou un harnais réfléchissant est vivement conseillé pour être bien visible.

Les réflexes du peloton

• Annonce les trous, les gravillons, les voitures et les changements de direction. **Transmets l'information vers l'arrière.**

• Roule à deux de front maximum. À l'arrivée d'une voiture, replace-toi en file indienne, calmement.

• Évite les changements brusques de trajectoire et les freinages secs.

• Sans la trace sur ton GPS, évite de prendre la tête du groupe.

• **On part ensemble, on rentre ensemble :** on ne laisse personne seul.

Avant de partir, consulte #général

Canicule, vent violent, incendie ou arrêté préfectoral peuvent entraîner une suspension ou une annulation des sorties. Le club l'annonce dans ce canal.

Tout se passe sur Slack

Utilise ton vrai nom, ton prénom et une photo portrait. Présente-toi dans **#nouvelles-recrues** et active les notifications de **#général** et des sorties que tu fréquentes.

Canaux	Pour quoi faire ?
#général	Annonces, adhésions, alertes, événements et appels à bénévoles.
#nouvelles-recrues	Te présenter et accueillir les nouveaux.
#sorties-du-lundi à #sorties-du-dimanche	Sorties club et auto-organisées, horaires et traces.
#évènements	Cyclosportives, soirées, sorties et inscriptions groupées.
#women	Programme féminin, jeudi, samedi et séances techniques.
#triathlon · #natation #course-à-pied · #gravel #vtt · #cyclo-cross · #piste #longue-distance · #e-cycling	Un canal par discipline pour échanger et organiser les séances.
#service-course #ufolep · #ffc	Compétition, calendriers et licences.
#entraide-matériel #vêtements-club	Mécanique, achats, tailles, shop et commandes.
#avantages-partenaires	Réductions à jour dans le canvas en haut du canal.
#annuaire-du-club #vente-occasion · #blabla	Entraide professionnelle, seconde main et discussions libres.

Strava : traces et événements ; indique ACC Bordeaux sur ton profil et tes inscriptions aux courses. **HelloAsso :** événements et boutique casual. **Instagram et Facebook :** actualités en images. **Site :** acc-bordeaux.fr.

Réagis, propose des sorties et pose tes questions : les canaux sont faits pour ça.

Porter les couleurs ACC

Porte ton maillot ACC dès que possible : il aide à te reconnaître sur la route, notamment en cas d'incident, et valorise nos partenaires.

La boutique vélo Bioracer

Maillots, cuissards, vestes, gilets, couvre-chaussures et trifonctions. **ICON :** coupe ajustée. **EPIC :** coupe plus cintrée et davantage de compression.

Ouvertures	Plusieurs fois par an, environ 15 jours : rentrée, mi-octobre et printemps.
Fabrication	6 à 8 semaines après la fermeture du shop.
À retenir	Aucune commande en retard n'est acceptée.

La boutique casual HelloAsso

Toute l'année, sur stock : bidons, harnais et bonnets.
Sur commande : t-shirts, casquettes et hoodies, avec une date fixe de clôture de boutique.

Commander la bonne taille

En cas de doute sur ta taille, demande conseil dans **#vêtements-club**. Pense aussi à **#vente-occasion** pour trouver des vêtements ACC quasi neufs à prix réduit.

Retirer ta commande

Attends le message de disponibilité dans **#vêtements-club**, puis récupère ta commande chez **Au Vieux Campeur, Bord'Ô Village, Hangar 17**, sur présentation d'une pièce d'identité.

Le bon réflexe : active les notifications du canal pour connaître les ouvertures, les échéances et les retraits.

Tes avantages adhérent

Les offres ci-dessous sont données à titre indicatif et peuvent évoluer. Avant tout achat, consulte le **canvas de #avantages-partenaires** pour connaître les remises et les conditions à jour.

Partenaire	Avantage indiqué
Matériel Vélo Bordeaux	Jusqu'à 10 % sur vélos et pièces ; 15 % sur diététique, textile (Assos, Castelli, Gobik), main-d'œuvre et études posturales. En magasin, hors promotions ; certaines marques exclues.
Au Vieux Campeur Bordeaux	15 % en magasin sur présentation de la carte, hors prix barrés et librairie.
Alltricks	Code réservé aux adhérents dans le canal.
Groupama	Avantages sur l'assurance vélo ; lien dans le canal.
Rrunning Bordeaux	10 % chaussures, textile et accessoires ; 5 % électronique et nutrition.
ATOL Optique Talence	Remise sur les 1re et 2e paires ; examen de la vue offert.
Études posturales	10 à 20 % chez plusieurs praticiens partenaires.
Steeds Concept	10 % sur les roues carbone artisanales.
Cycloptim	5 % supplémentaires ; jusqu'à 15 % sur certaines pédales.
Velotino	Remise sur la location de vélos : code ACCLOC10.
Atelier REVI	Remise sur la première journée d'essai de l'atelier itinérant.

Justificatif d'adhésion : vérifie dans le canal le document demandé par le partenaire. En cas de doute, demande confirmation avant ton achat.

Faire vivre le club

L'ACC est une association loi 1901 dirigée par un Conseil d'Administration élu en Assemblée Générale. Les pôles sont **ouverts à tous les membres motivés**, sans obligation de rejoindre le CA. Chacun a son canal Slack.

Les pôles

Pratiques et activités	Fonctionnement du club
Loisirs / Événementiel / Map	Communication
Triathlon	Partenariats / Sponsors
Route / Cyclo-cross / Coursiers	Relations fédérales : FFC, UFOLEP, FFTri
Féminin	Informatique / Outils numériques
Offroad : gravel, VTT, aventure, ultra	Logistique / Matériel / Vêtements
eCycling / Piste	
École de vélo / Jeunes	

Donner un peu de temps

Personne n'est payé pour organiser les sorties, les événements ou tenir le local. Le bénévolat permet de proposer de nombreuses activités avec une cotisation accessible.

École de vélo, forum des associations, logistique, photos, événements, local… **Même une ou deux heures comptent.** Réponds aux appels dans **#général** ou contacte le responsable du pôle concerné.

Les temps forts

Soirée de rentrée et soirée annuelle pour accueillir et se retrouver ; **Social Rides** à deux allures, café au départ et repas partagé à l'arrivée ; cyclosportives et inscriptions groupées à conditions préférentielles.

Au fil de la saison : week-ends, stages, sport-santé, handisport, « Mise en selle » pour les débutantes, cyclo-cross du club et forum des associations.

L’école de vélo ACC

Des catégories **U7 à U19**, les jeunes cyclistes sont accompagnés par une équipe d’éducateurs et de bénévoles.

Les créneaux

Quand ?	Pour qui ?
Mercredi · 14h-15h	U7 / U9 / U11
Mercredi · 15h-17h	U13 à U19
Samedi · 10h-12h	U11 et plus

Découvrir avant de s’inscrire

Les nouveaux jeunes peuvent participer à **deux séances d’essai**. Prévoir un vélo, un casque, un bidon et un petit encas.

Un guide de rentrée dédié et une visio de pré-rentrée sont proposés chaque année aux jeunes et à leurs parents. Les inscriptions se font sur **HelloAsso**.

L’école a besoin de bénévoles

Aide-éducateur, accompagnement de groupes ou renfort ponctuel : tu peux aider régulièrement, occasionnellement ou en remplacement selon tes disponibilités.

Un message est publié **chaque lundi** pour organiser les présences de la semaine. Pour les coursiers licenciés, la charte ACC Coursiers prévoit au minimum **une séance par an**.

Tes interlocuteurs

Noélie Alexandre, Claudino ou Benoit Robein.
Contacte-les pour découvrir l’école ou proposer ton aide.

Les bons contacts

Ta demande	Ton interlocuteur
Question générale	#général ou un membre du Conseil d'Administration
Adhésion et licence FFC	Cassiopée Chatelle · #ffc
Adhésion et licence UFOLEP	Quentin Passebon · #ufolep
Adhésion et triathlon	Yoann Le Fur · #triathlon
Vêtements et commandes	#vêtements-club
Sorties féminines	Audrey Lavallade · #women
École de vélo	Noélie Alexandre, Claudino ou Benoit Robein
Bénévolat ou pôle	Responsable du pôle concerné ou #général

Tes points d'entrée

Slack pour la vie quotidienne du club.
Strava pour les traces et les événements.
HelloAsso pour les inscriptions et la boutique casual.
Instagram et Facebook pour suivre l'actualité.

acc-bordeaux.fr

On se retrouve sur la route !

Une question avant ta première sortie ? Les membres du club sont là pour t'aider à prendre tes repères.