

CYCLO CLUB Saint FARGEAU

Pratique du Cyclotourisme

Le cyclotourisme, c'est la pratique du tourisme à bicyclette, VTT, VTC ou Vélo à Assistance Electrique (VAE).

Cette pratique se fait sans esprit de compétition, allant du Vélo Balade (de 20 à 50 km – allure 15 à 20 km/h), au Vélo Rando (parfois plus de 150 km – allure 18 à 24 km/h).

C'est une activité sportive bénéfique pour la santé : limite les effets du vieillissement (Notre ancien, toujours actif a plus de 85 ans), lutte contre le surpoids, aide à réguler de nombreuses maladies chroniques, etc..., qui se pratique dans un esprit d'amitié, de convivialité, d'entr'aide, et qui s'adresse à toutes les tranches d'âge (de 10 à plus de 85 ans)

Nos activités

Notre activité se déroule sur route le Vendredi après-midi à 13 h 45, le Dimanche matin suivant un programme établi en début d'année, ainsi qu'en semaine, en fonction des disponibilités de chacun.

Nous organisons, si possible 1 ou plusieurs séjours par an, en montagne, ou en voyage itinérant (La Loire à vélo en 2018, le Canal du Nivernais en 2019,)

Afin de favoriser l'accueil des nouveaux, les parcours sont adaptés en distance et allure en fonction des capacités de chacun.

Pour débiter, 3 sorties accompagnées, vous sont offertes, avant votre adhésion.

Les avantages d'être adhérent :

- *Etre assuré 24 h sur 24*, sous forme de sorties individuelles ou collectives, des activités de cyclotourisme, ainsi que des activités de mise en condition physique : rando pédestre, footing, ski de fond, ne nécessitant pas d'équipements spécifiques et hors compétition
- *Bénéficiaire de réductions* sur les locations (hébergements, transports, etc...) avec le Club Avantages
- *Bénéficiaire d'un tarif privilégié* dans les randonnées organisées par les clubs cyclotouristes.

Contact : Michel Foulault

06 73 66 83 37

michelfoulault@wanadoo.fr