



Fédération Française de Cyclotourisme

Vous aimez faire du vélo mais vous n'aimez pas rouler seul ...

Vous ne faites que des petits parcours, et vous pensez ne pas avoir les capacités pour rouler davantage ...

Vous avez envie de rouler dans une ambiance conviviale ...

La Convention de Pré-Accueil du Cyclo-Club du Vexin est faite pour vous !



Il s'agit d'un programme progressif d'apprentissage de 12 séances mis en place spécialement pour les débutants, encadrés par des animateurs du club. Les 10 premières séances sont gratuites, mais l'inscription au CCV sera obligatoire à partir de la 11^{ème} séance.

Si vous êtes assidus, à la fin de ces 12 séances, vous pourrez rouler avec les autres adhérents du club en toute convivialité, et ainsi continuer à progresser pour augmenter encore vos capacités.

Alors n'hésitez plus ! Lancez-vous !

RDV au Parc des Sports
1, Boulevard Ducher – 95310 Saint Ouen l'Aumône
Le dimanche 20 septembre 2020 à 9h00
Pour votre première séance

Pour plus de renseignements, contactez-nous :

Sylvie Berguer
Responsable de la CPA
Tel : 06 81 95 08 36

Didier Richard
Président du club
Tel : 06 64 08 78 72
Mail : cycloclub.du-vexin@wanadoo.fr



Convention de pré-accueil



Calendrier des sorties

Du 20/09/2020 au 06/12/2020

ATTENTION : EN RAISON DE LA CRISE SANITAIRE LIEE AU CORONAVIRUS, LES RENDEZ-VOUS SUR FOND ROUGE CLAIR SONT ANNULES.

N° de Sortie	Dates	Kms	Objectif pédagogique
Sortie N°1	20/09/2020 9h00	15	Réglage du vélo Maîtrise du freinage
Sortie N°2	27/09/2020 9h00	20	Rouler en ville et en groupe Respect du code de la route
Sortie N° 3	04/10/2020 9h00	20	Utilisation du dérailleur
Sortie N°4	11/10/2020 9h00	25	Equipement vestimentaire, alimentation et réparations
Sortie N°5	18/10/2020 9h00	30	Parcours de maniabilité et lecture de carte
Sortie N°6	25/10/2020 9h00	30	Préparer un déplacement cyclotouristique
Sortie N°7	01/11/2020 9h00	35	Ressentir le besoin de changer de développement
Sortie N°8	08/11/2020 9h00	35	Prendre le train avec son vélo (Horaire du train : 8h35 à SOA Quartier Eglise)
Sortie N°9	15/11/2020 9h00	40	Découverte d'une organisation fédérale – BPF - BCN
Sortie N°10	22/11/2020 9h00	40	Sortie d'intégration avec les autres membres du club
Sortie N°11	29/11/2020 9h00	45	Endurance et perfectionnement
Sortie N°12	06/12/2020 9h00	45	Endurance et perfectionnement
BILAN	04/12/2020 20h00	Le bilan de l'action sera réalisé au cours de la réunion club, suivie de la projection de photos des voyages et sorties réalisées par les adhérents du club.	