

## DU VÉLO, SUR ROUTES ET CHEMINS

*Le Cyclo Club du Vexin (CCV) n'en finit plus de rendre moderne et populaire la bicyclette. Une école de VTT vient d'être ouverte pour les enfants de 9 à 18 ans.*



Pédaler pour le plaisir est le point commun qui les réunit. Ils sont une petite centaine à être en selle régulièrement, avant tout pour le loisir, sans jamais penser à la compétition. Pour autant, il ne faudrait pas croire que l'activité n'est pas physique,

comme le confirme Dominique Caudan, président du club : « Nous avons trois groupes de cyclotouristes, du plus lent pour la balade au plus rapide pour ceux qui aiment donner de vrais coups de pédales. » Pour tous, ce qu'ils viennent

chercher avant tout, c'est le grand air, la sensation de liberté que procure le vélo, le contact de la nature et bien sur l'esprit du groupe. « En cyclotourisme, l'idée de groupe est très forte, il n' s'agit pas de laisser quelqu'un sur le bord de la route, il faut donc trouver une allure commune. Et puis nous sommes très attentifs aux aspects de sécurité », ajoute le président. Au delà des circuits vélo proposés, le cyclotourisme s'appuie largement sur un mélange entre sports et loisirs (visite de monuments, d'exposition, de milieux naturels, découvertes gastronomiques...).

lancer une école VTT destinée aux 9-18 ans. S'écarter des routes et emprunter les chemins de traverses est une aventure tout aussi palpitante et s'inscrivant dans les valeurs du club par rapport au respect de la nature. Pour rejoindre le groupe, il suffit juste de posséder un équipement (vélo et protections). Le club propose aux nouveaux adhérents trois sorties gratuites et un encadrement sécurisant. Le but de l'apprentissage est bien sûr l'autonomie sur tous les aspects et la transmission du plaisir de faire du vélo. Les sorties se terminent souvent par un bon goûter, la bonne humeur est donc une condition indispensable pour rejoindre le club. ●



### PARCOURS DU CŒUR 29 MARS

Régulièrement, le Cyclo Club du Vexin fait l'événement en faisant découvrir les différentes facettes de son sport : sorties culturelles autour du patrimoine, randonnées vélo sur un week-end...

Le 29 mars prochain, l'association organise avec la fédération française de Cardiologie et la Mutuelle Familiale un parcours du cœur pour la deuxième année consécutive. Un circuit de 15 Km à pieds sera proposé à tous (famille, enfants...), ainsi qu'une randonnée à vélo de 25 Km (pour tous) et 102 Km (pour les initiés). Des initiations aux premiers secours sont également prévues en présence des sapeurs pompiers d'Eragny. La participation demandée (un minimum de 2€) sera entièrement reversée à la Fédération française de Cardiologie. Rien de tel qu'une bonne balade à vélo pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

### Apprendre à rouler

Après plus de 70 ans d'existence, le club a formé des générations de cyclistes et continue à le faire. Il s'agit bien entendu d'apprendre à rouler sur route en respectant les règles, en assurant sa sécurité... Il s'agit également d'apprendre à entretenir son vélo et à assurer les menues réparations nécessaires ; la « morsure du serpent » (crevaisson) n'intimide pas les initiés. Afin d'attirer encore plus de jeunes générations, le club vient de

#### CONTACT AVEC LE CLUB

Pour les adultes :  
Dominique Caudan  
au 06 60 73 69 65

(cotisation annuelle : 47€),  
les sorties hebdomadaires  
ont lieu le dimanche matin.

Pour les enfants :

Guy Dautrepe au 01 30 38 30 06  
(cotisation annuelle : 21€),  
les sorties hebdomadaires  
ont lieu le samedi après-midi.

Contact par email :

cycloclub.du-vexin@wanadoo.fr  
et visitez le site internet du club :  
[www.cycloclubdುವexin.com](http://www.cycloclubdುವexin.com)