

CYCLO DÉCOUVERTE



Responsable : Gérard Botrel

Introduction

L'activité Cyclo-découverte démarrée en 2021 a trouvé son régime de croisière pour les sorties hebdomadaires qui débutent en Septembre à se terminent fin Août (avec 2 mois d'interruption l'hiver en Décembre et janvier). A partir d' avril, une seconde sortie d'une demi-journée ou d'une journée avec pique nique sera proposée dans le programme. Les sorties sont animées par une équipe de bénévoles familiers de la petite reine. Avec eux, vous découvrirez en toute sécurité et dans une ambiance conviviale le riche patrimoine de notre région tout en bénéficiant des multiples bienfaits liés à la pratique du vélo.

En mai 2025, organisation du second séjour Cyclo Découverte dans la forêt des lacs d'Orient (Aube)

Gérard Botrel

Bienfaits sur la santé

VTT, VTC, vélo de ville ou VAE...

La pratique du vélo sous toutes ses formes est bénéfique pour la santé. Au même titre que la natation, c'est une activité physique "portée" qui soulage le corps de son poids. Et contrairement à la course à pied, le vélo est là pour absorber les chocs, épargnant ainsi les articulations. Le vélo permet de préserver le cœur, les articulations, de mieux dormir, d'améliorer la mémoire et la digestion, de réduire le stress et l'anxiété, d'affiner le corps et de le tonifier

Retrouvez [ICI](#) les bonnes raisons de pédaler tout au long de l'année !

Votre sécurité

Le port du casque est obligatoire.

Pour une sécurité maximale, les participants sont répartis en groupes de 6 encadrés par un accompagnateur. Les vélos VTT, VTC et VAE (Vélo à assistance électrique) dont la vitesse est limitée à 25 km/h sont autorisés mais pas les vélos électriques (sur lesquels il n'est pas nécessaire de pédaler pour avancer) dont la vitesse peut atteindre 45 km/h et interdits sur les pistes cyclables. De nombreux points de sécurité (Equipement du vélo, le code de la route, être vu à vélo, etc.) sont également abordés sur le site de la [FFCT](#)

Les points essentiels pour réussir votre sortie à vélo sont rappelés [ICI](#)

Organisation

Les sorties

Le rendez-vous est fixé à 8 heures 45 pour un départ à 9 heures.
Le départ s'effectue depuis le parking situé devant le stade Georges Suant,
175 avenue François-Molé à Antony.

Les sorties peuvent être d'une 1/2 journée (20 à 40 km) ou d'une journée complète (40 à 80 km, avec pique-nique). Les niveaux de difficulté sont signalés par des "étoiles" (3 maximum) et calculés suivant l'indice IBPIndex. Les sorties d'une 1/2 journée avec 1 étoile sont accessibles à tous et sont recommandées pour démarrer l'activité. L'inscription est obligatoire et en cas d'empêchement, vous pouvez également annuler votre inscription. Le départ d'Antony nous conduit à circuler en milieu urbain (en empruntant le plus souvent les pistes cyclables). Les parcours sont très souvent mixtes (chemins de forêt ou routes de campagne).

Choisissez votre sortie en fonction de votre condition physique !

Inscription

Pour participer à cette activité vous devez

- adhérer à l'association AVF Antony
- vous inscrire à l'activité Cyclo Découverte
- souscrire une licence FFRP option IMPN

Cliquez pour cela sur le lien 'Adhésion - Inscriptions' de la page d'accueil du [site AVF Antony](#).

Divers

Vous retrouverez également sur le site

- les photos des accompagnatrices / accompagnateurs
- les photos de la saison 2024-2025
- les photos de la saison 2023-2024

23/10/2024