

CYCLO DÉCOUVERTE

Introduction

Rejoignez notre groupe de Cyclo-Découverte, nous proposons des sorties hebdomadaires adaptées à tous les niveaux, du débutant au confirmé.

- **Quand ?** De début septembre à fin août (hors décembre et janvier) à **8h45**, chaque lundi mais aussi le jeudi ou le vendredi en saison estivale,
- **Où ?** Rendez-vous devant le stade Georges Suant, 175 avenue François Molé à Antony.

Pourquoi nous rejoindre ?

De la balade tranquille avec le groupe «découverte» à la randonnée plus sportive avec le groupe «cyclo», il y en a pour tous les goûts ! Pédalez en toute sécurité et dans la bonne humeur avec notre équipe d'accompagnateurs bénévoles pour améliorer votre condition physique et explorer les routes et les chemins de notre région, riches en histoire et en patrimoine,

Bienfaits sur 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

Les vélos VTT, VTC et VAE (Vélo à assistance électrique) dont la vitesse est limitée à 25 km/h sont autorisés. Par contre, les vélos électriques dont la vitesse peut atteindre 45 km/h sont interdits (vélos sur lesquels il n'est pas nécessaire de pédaler pour avancer).

Le port du casque est obligatoire. Le gilet fluorescent est recommandé (consulter la météo avant votre sortie). Chacun doit prévoir le matériel de réparation en cas de crevaison (pompe, démontes pneu et chambre à air),

Les points essentiels pour réussir votre sortie à vélo sont rappelés ICI

Les parcours

Nous proposons des sorties d'une demi-journée (20 à 40 km, retour vers 12h00) ou d'une journée (40 à 70 km, prévoir un pique-nique),

Inscription aux sorties:

L'inscription est obligatoire et en cas d'empêchement, vous pouvez également l'annuler.

Le programme des sorties du mois est accessible sur le site web,

Comment vous inscrire à l'activité Cyclo Découverte ?

- en adhérant à l'association AVF Antony
- en vous inscrivant à l'activité Cyclo Découverte avec la licence FFRP et l'option IMPN

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