

# CYCLO CLUB DE SAINT-FARGEAU

## Cyclotourisme

Association affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo)

COREG de Bourgogne Franche Comté

### Pratique du Cyclotourisme

Le cyclotourisme c'est la pratique du tourisme à bicyclette, VTT, VTC ou vélo à assistance électrique (VAE).

*Cette pratique se fait sans esprit de compétition, allant du « vélo balade » (de 20 à 50 km – allure 15 à 20 km/heure) au « vélo rando » (parfois plus de 150 km – allure 18-24 km/heure).*

C'est une activité sportive bénéfique pour la santé : limite les effets du vieillissement, lutte contre le surpoids, aide à réguler de nombreuses maladies chroniques, etc... qui se pratique dans un esprit d'amitié, de convivialité, d'entraide 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, avec départ du musée du son :

En heures d'hiver :

- le jeudi à 13 h 30
- le samedi à 13 h 30

En heures d'été :

- le vendredi à 13 h 45
- le dimanche à 8 h 30

Un programme est établi en début d'année.

Nous organisons, si possible, un ou plusieurs séjours par an, (la Loire à véo en 2018, le Canal du Nivernais en 2019, Amboise (37) en 2021, Aubusson d'Auvergne (63) en 2022, Nouan le Fuzelier (41) en 2024), et 1 à 2 randonnées ouvertes à tous (licenciés et non licenciés) au départ de Saint Fargeau.

**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 24h/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.
- Bénéficier de réductions sur les locations (hébergements, transports, etc...) avec le Club Avantages
- Bénéficier d'un tarif privilégié lors de participation aux randonnées organisées par les clubs cyclotouristes.

**Contacts** : Claude SERVANT

Pascal SAUJOT

Michel FOULAULT

Tel : 0386741319

06 83 01 78 11

06 73 66 83 37

Mail : [claudio.servant89@orange.fr](mailto:claudio.servant89@orange.fr)

[pascalsaujot89@orange.fr](mailto:pascalsaujot89@orange.fr)

[michelfoulault@wanadoo.fr](mailto:michelfoulault@wanadoo.fr)