

A vélo **tout** est plus beau !



Avec

Le Club des Cyclos

ANNEMASSIENS VOIRON-SALÈVE

NOUVEAU

Section **VTT** (été/hiver)

Accueil des **VAE** et **VTT-AE**

**FAITES LE PLEIN
D'ACTIVITÉS
VÉLO**

- Sur des petites routes peu fréquentées
- Pour des sorties le week-end
- Ou en semaine
- Des séjours complets
- Des formations (PSC1, GPS, mécanique...)



VENEZ PÉDALER

*avec nous
avec nous !*



**Nous vous
invitons à
3 sorties
gratuites**



LE CYCLOTOURISME PERMET :

✓ de prendre soin de sa Santé,

✓ d'allier le **Tourisme**, le **Sport** et la **Culture**,

✓ de **Partager** une passion,

✓ de s'**Aérer** l'esprit,

✓ de pratiquer un sport de **Nature**.



RETROUVEZ-NOUS SUR
WWW.CYCLOSANNEMASSIENS.FR

**CYCLOS ANNEMASSIENS
VOIRONS-SALEVE**

Maison des Sports
14, Avenue Henri Barbusse
74100 ANNEMASSE
Tél.: **06 82 92 52 86**

info@cyclosannemassiens.fr



Les bons conseils de Doc' Cyclo

- ⇒ Je vérifie le bon état de mon vélo.
- ⇒ Je règle correctement la hauteur de ma selle et de mon guidon.
- ⇒ Je n'oublie pas un nécessaire de réparation et une pompe.
- ⇒ Je choisis des petites routes à l'écart des grands axes pour réaliser mes circuits.
- ⇒ J'emmène toujours un ravitaillement d'appoint pour éviter la fringale.
- ⇒ Je pédale en souplesse sans forcer. J'adopte une allure régulière et modérée.
- ⇒ J'allonge progressivement mes parcours.
- ⇒ Je porte toujours un casque même s'il n'est pas obligatoire en randonnée.