MAI à vélo

DU 1er MAI AU 30 JUIN 2021

ORGANISÉ AVEC LA COORDINATION NATIONALE DES ACTEURS DU VÉLO

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

ffvelo.fr

MAI à vélo

8 CONSEILS POUR
DÉBUTER LE VÉLO

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
de petites routes à l'écart des grands axes pour 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.

NOTRE CLUB VOUS ACCUEILLE

Le Mercredi 05 mai 2021 de 14h00 à 17h30
Mairie de Fouilloy - 14 rue Jules Lardière
Manifestation gratuite ouverte aux jeunes
CONTACT
cycloclubvaldesomme@gmail.com - 06.72.30.46.49 sms
http://ccvs.fouilloy80.free.fr

FF vélo