Cyclisme

**Descriptif général du sport**

Sortie à vélo en groupe le week-end ( samedi ou dimanche matin en fonction de la météo).

Confirmation du cours dans la semaine en fonction de la météo annoncée.

Entraînement effectué d'abord sur le circuit réservé aux cyclistes autour de l'hippodrome de Longchamp puis en vallée de Chevreuse.

**Niveau du cours**

Le cyclisme s'adresse à tous à partir du moment où l'on est suffisamment à l'aise sur un vélo.

**Objectifs/Contenu**

Il s'agira tout d’abord d’acquérir les bonnes habitudes et les bons réflexes pour rouler en sécurité seul ou au sein d'un groupe (peloton).

L’objectif sera double : augmenter au fur et à mesure la distance mais aussi le rythme des sorties.

Participation éventuelle à une épreuve cyclotouriste en fin d’année.

**Tenue/Matériel**

Avoir son propre vélo de course en bon état : freinage, direction, pneus…

Port du casque obligatoire

Chaussures de vélo conseillées mais pas obligatoires.

Tenues adaptées aux différentes conditions climatiques.

Emporter son matériel de réparation rapide (chambre à air, clefs de démontage…)

Ravitaillement à emporter : boisson, barres sucrées, etc…