

A vélo **tout** est plus beau !



*Avec*

Le Club des Cyclos

# ANNEMASSIENS VOIRONS-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](http://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](mailto: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.

Club de **vélo route** - Accueil des **VAE/VTT-AE** - Section **VTT** (été/hiver)