



Balades et Découvertes

Passeport pour la détente, les voyages et la fête !

Site Internet : baldec.fr

Affiliée à Générations Mouvement

Association Loi de 1901 - SIRET: 48099902800024

Sorties vélo le mardi après-midi* Du Printemps à l'Automne

Descriptif:

*Si la météo le permet, départ l'après-midi à 13H30 ou à 8h en saison chaude.

Balades en VTC et VAE à la portée de tous, sur un itinéraire sécurisé, piste cyclable ou voie verte de préférence et sur le plat

Activités de détente et de plein-air :

Un esprit sain dans un corps sain ! Pour cela le sport s'impose. Le début de la saison commence toujours au printemps (mars ou avril) suivant le temps et la température. Elle se termine généralement fin octobre, en fonction de la météo.

Le cycliste, tout comme, l'automobiliste, doit appliquer les règles du Code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers

Nos randonnées sont des Randonnées de détente et non pas de la compétition. À allure modérée, elles se déroulent sur une distance de 20 à 40 km environ. D'une durée de 3, 4 heures suivant la forme et des arrêts toutes les 15 à 20 minutes pour s'abreuver ou se restaurer un peu.

On part ensemble,

On roule ensemble,

On rentre ensemble.

Bien vieillir grâce au vélo

Pédaler est vivement conseillé par les spécialistes pour entretenir sa santé. Le cyclisme est un sport que l'on peut exercer jusqu'à un âge avancé. Rouler à vélo régulièrement permet de se sentir en forme plus longtemps. Pédaler sur un vélo détend et favorise le sommeil réparateur.

Contacts :

Claude Verger

04 76 08 14 87

06 76 16 35 38

clverger@free.fr



Inscription : 5€ / an

Compris

- Assurance Multi-activités GM
- Trousse de secours et dépannage : bombe anti crevaison, rustines, démontes pneus, ...

À fournir individuellement

- Questionnaire de santé
- Équipements de sécurité : casque obligatoire, gants, ...
- Chambre à air de secours
- Boisson : eau, ..., en bidon ou gourde
- En cas : barre de céréales, pâtes de fruits, ...

Président : Jean-Jacques LOPEZ, 06 88 89 77 57 - Vice-Président : Daniel GAUDIN, 06 01 84 52 87

Secrétaire : Marie-Claude LOPEZ, 06 71 26 08 03

Trésorière : Marie-Paule VIZCAINO, 06 85 73 58 01 ; 25, route de Savoie, Les Arnauds, 38420 Domène

Trésorier adjoint : Jackie GUGLIELMINETTI, 07 66 32 09 33, 168 chemin du Clos Vert, 38330 Saint-Ismier

Domiciliation de l'Association : 61 chemin du Brinchet, Le Mitolet 11, 38330 Saint Nazaire les Eymes