

**Jeunes, féminines,
cyclos débutants ou confirmés,
rejoignez-nous !**

Vous voulez vous informer,
Retrouvez-nous sur notre site internet :
www.vcmb.fr/cyclo

Vous avez une question, écrivez-nous à :
contact.cyclo@vcmb.fr

Vous voulez nous rencontrer,
Rendez-vous chaque dimanche à 12h00
au 58 rue d'Alsace-Lorraine 78180 Montigny-le-Bx



VCMB section Cyclotourisme

Président : president.cyclo@vcmb.fr

Contact / Accueil : contact.cyclo@vcmb.fr

Inscriptions : secretaire.cyclo@vcmb.fr

Lieu des départs VCMB

Parc des sports des 4 pavés du Roy,
1, rue Jacques Brugnon
78180 Montigny-le-Bretonneux



Local club et lieu des arrivées

58, rue d'Alsace-Lorraine
78180 Montigny-le-Bretonneux



Création : www.lacommunautédesgraphistes.com

Siège social et adresse postale

58, rue d'Alsace-Lorraine
78180 Montigny-le-Bretonneux



section
Cyclotourisme
www.vcmb.fr/cyclo



Le plaisir de rouler ensemble !

Le vélo club de Montigny-le-Bretonneux (VCMB) se compose de trois sections : « VTT », « **Cyclotourisme** » et « Compétition », chacune d'elles dirigée par un comité directeur. La section « Cyclotourisme » est membre de la fédération française de cyclotourisme (FFCT/FFVélo).

Le VCMB est, de plus, membre de l'Office Municipal des Sports et, à ce titre, bénéficie des infrastructures de la commune.

Présentation de la section Cyclotourisme

La vocation de la section cyclotourisme est de pratiquer le vélo sans esprit de compétition en privilégiant le plaisir de rouler, la camaraderie, la convivialité et l'entraide. Cette pratique s'appuie sur **les sorties dominicales**, prélude à **des randonnées à la journée ou itinérantes**.



Le VCMB a été créé en 1979 et est actuellement le premier club d'Ile de France en terme d'effectif (plus de 250 adhérents).

Maintenant que vous en savez un peu plus, peut-être vous dites-vous : « Suis-je assez sportif ? Saurai-je rouler en groupe ? Ai-je le bon vélo ? ». Certes, nous n'avons pas réponse à tout mais nous sommes bien disposés à vous aider. Au dos de cette brochure, il vous est précisé comment nous contacter. Avant de prendre votre licence, nous vous proposons de venir rouler avec nous quelques dimanches. Ainsi, vous pourrez vous décider en toute connaissance de cause.

Les sorties dominicales

Tous les dimanches et jours fériés, nous sortons. Seuls, le verglas, la neige et le brouillard ont raison de notre obstination. Nous sommes en moyenne 70 à 100 cyclos au départ. Mais rassurez-vous, nous partons par petits groupes (15 au plus) !

Les groupes de niveau

Pour nos sorties dominicales, sept groupes modulant distance et rythme, permettent à chacun de s'intégrer dans le groupe qui lui convient le mieux :

Groupe 1, 2 et 3 : de 70 km l'hiver à 110 km l'été, (de 25 à 30 km/h)

Groupe 4 : de 60 km l'hiver à 90 km l'été, (22 à 25 km/h)

Groupe 5 : de 50 km l'hiver à 70 km l'été, (20 à 22 km/h)

Groupe 6 : de 45 km l'hiver à 60 km l'été (18 à 20 km/h)

Groupe Détente : 40 km en toute saison à vitesse réduite.

Départ pour les groupes 1 à 6 à :

- 8 h 00 d'avril à septembre,

- 8 h 30 en mars et octobre,

- 9 h 00 de novembre à février.

Départ à 9 h pour le groupe Détente en toutes saisons

Nos capitaines de routes veillent

à la bonne formation de ces groupes.



Les sorties en semaine

Les mardi, mercredi, jeudi et samedi, des sorties sont proposées pour ceux qui ne peuvent pas rouler le dimanche matin ou qui veulent se faire plaisir 2 fois !

Les organisations « CLUB »

Traditionnellement, les clubs cyclos proposent des rallyes et y invitent les clubs voisins. Certains ont lieu le dimanche matin, d'autres, le samedi en journée mais avec des distances moins raisonnables (150 à 220 km).

Le VCMB n'est pas en reste et propose :

- la Monticyclo, un samedi de début juin,
- la Fête du Vélo, un dimanche matin de septembre, accessible à tous.



Les Extras « VCMB »

L'hiver passé à « tourner les jambes », le club retrouve l'envie des grandes pédalées. Les principales :

- le dernier samedi de mars pour un 150 km,
- à l'Ascension pour la traditionnelle randonnée itinérante sur 4 ou 6 jours sur 500 Km au départ de Montigny. Entre autres : La Rochelle, Canterbury, Le Mont Saint Michel, Montbéliard, Luxembourg et tant d'autres à venir,
- début juillet pour un 200 km avec de judicieux raccourcis de 70 et 130 km pour le plaisir de tous,
- et d'autres sorties, au gré de nos organisateurs.

La santé et le sport

Réunions d'information et parcours appropriés pour démarrer tranquillement et en sécurité au sein du club avant d'intégrer les groupes.

Le Club House

Tous les dimanches, à partir de midi, après la sortie dominicale, les adhérents sont disponibles pour vous accueillir et vous renseigner au 58 rue d'Alsace-Lorraine 78 180 Montigny-Le-Bx



Le site internet : « www.vcmb.fr/cyclo »

Mis à jour quotidiennement, c'est l'outil n°1 de la communication au sein du club. Toutes les informations, parcours, calendrier, récits, photos, articles, documents techniques, revues, comptes-rendus sont accessibles depuis votre PC, Smartphone ou Tablette en 1 clic. A visiter...

Le livret d'accueil

En entrant au club, lisez cette brochure pour bien commencer votre patrique du vélo en club : de nombreux conseils vous aideront à partir bien calé sur vos pédales !

La revue du club « Guido-Lignes »

Editée tous les deux mois, elle fournit aux adhérents des récits de voyages, des interviews, le catalogue des vêtements aux couleurs du club, la composition du comité directeur et bien d'autres informations...

Rejoignez nos féminines !

Ne roulez plus seule. Les féminines sont plus de 40 dans nos groupes.

En 2018 elles ont créé la commission féminine et sont représentées à 25% au comité directeur.

