



# Présentation du club Des Randonneurs Cyclos de l'Anjou



Avril 2017

Homme ou femme, vous pratiquez le vélo de route avec envie de faire de la randonnée plus ou moins longue voire de la grande distance. Alors notre club des Randonneurs Cyclos de l'Anjou peut combler vos attentes.

Si affinités, vous pourrez vous joindre aux quelques 80 licenciés qui composent ce club créé en 1984.

**Adhérer (en quelques points), c'est :**

## **Entretenir**

- sa santé grâce à une activité sportive de plein air pratiquée dans la convivialité
- son potentiel physique et l'améliorer

**Pratiquer** la randonnée et le tourisme à vélo

**Découvrir** la longue distance et s'apercevoir que celle-ci est à la portée de la plupart d'entre nous

**Participer :**

- aux sorties club du dimanche et jours fériés (départ Esplanade du Port Ligny entre 8 h et 9 h selon la saison)
- aux sorties club du mercredi (même lieu ; horaire variable selon la saison)
- aux sorties internes sur la journée
- aux organisations du club ouvertes aussi aux cyclos extérieurs ( « Ronde RCA », Brevets de longue distance du 200 au 1000 km selon les années, « 24 h et 13 h d'Angers » les années paires)
- aux sorties dans les randonnées organisées par les clubs voisins
- aux sorties extérieures plus lointaines avec covoiturage éventuel grandes manifestations comme par exemple :
  - à la Semaine Fédérale annuelle début août qui regroupe entre 12000 et 15000 personnes
  - à la Randonnée « Vins et champignons » début octobre à Saumur : 3 à 4000 personnes

**Échanger avec les cyclotouristes expérimentés de tout niveau sur les sujets suivants :**

- la bonne position à vélo
- le matériel et son entretien
- la gestion de l'effort, les braquets, la manière de rouler
- l'alimentation
- les vêtements cyclistes
- les règles de sécurité, etc...

**Profiter du site internet du club qui fournit de nombreuses informations :** <http://www.rc-anjou-asso.fr> et permet de visualiser les photos et/ou vidéos des événements marquants du club

**Participer aux échanges sur le forum RCA :** <http://rca.forum-cyclotourisme.fr>

**Bénéficier de la « Cyclo Revue RCA » annuelle** qui rassemble des récits de randonnées effectuées par les membres du club au cours de l'année et donne diverses informations

## **Participer à des moments de convivialité au sein du club :**

### **Janvier :**

- Galette des Rois
- Bal du CoDep 49 (Comité Départemental de Maine-et-Loire)

### **Septembre :**

- Journée festive (vélo ou marche, repas au restaurant, visites ou jeux et pot final)

### **Fin Novembre :**

- Assemblée Générale suivie d'un buffet dînatoire

### **Autres activités dites annexes :**

- Entre septembre et mai : Marche sur des circuits pédestres dans la région (10 à 15 km) un samedi après-midi sur deux Gymnastique d'entretien dans une salle de danse (étirements, abdominaux) le mercredi soir

**Avant de vous engager définitivement, vous avez la possibilité de fréquenter les sorties club à 3 reprises pour voir si le club vous convient.**

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez joindre :

le Président : **Patrick GUILMET** (Tél : 02 41 73 07 82) (e-mail : [guilmet.patrick@orange.fr](mailto:guilmet.patrick@orange.fr))

ou

le Secrétaire : **Jean-Claude CHABIRAND** (Tél : 02 41 77 16 44) (e-mail : [jc.chabirand@free.fr](mailto:jc.chabirand@free.fr))