



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME
VELOENFRANCE.FR

LA RENTRÉE

À VÉLO !



REJOIGNEZ-NOUS !

**3 SORTIES GRATUITES
AVANT DE VOUS INSCRIRE** ✓

**CIRCUITS TOURISTIQUES
ET CULTURELS POUR TOUS**

**3 000 CLUBS VOUS ACCUEILLENT
PARTOUT EN FRANCE** ✓

**LA GARANTIE D'UNE ASSURANCE
ADAPTÉE À VOTRE PRATIQUE**

**4 000 CIRCUITS PERMANENTS
À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT** ✓

**3 500 RANDONNÉES PONCTUELLES
CONSULTEZ NOTRE AGENDA**



SUIVEZ-NOUS @ffvelo

CONTACT


MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

8 CONSEILS POUR DÉBUTER LE VÉLO



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

de petites routes à
l'écart des grands
axes pour
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.

NOTRE CLUB VOUS ACCUEILLE

CONTACT