



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) :

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 :

sorties club du dimanche et jours fériés (départ Esplanade du Port Ligny entre 8 h et 9 h selon la saison)

sorties club du mercredi (même lieu ; horaire variable selon la saison)

sorties internes sur la journée

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)

sorties dans les randonnées organisées par les clubs voisins

sorties extérieures plus lointaines avec covoiturage éventuel

grandes manifestations comme par exemple :

Semaine Fédérale annuelle début août qui regroupe entre 12000 et 15000 personnes

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

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)

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