



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME



À VÉLO  
TOUT EST  
PLUS BEAU !

[VELOENFRANCE.FR](http://VELOENFRANCE.FR)



# REJOIGNEZ-NOUS !



3 SORTIES GRATUITES  
AVANT DE VOUS INSCRIRE !



**NOS CYCLODÉCOUVERTES**  
PETITS CIRCUITS  
TOURISTIQUES & CULTURELS.



3 000 CLUBS VOUS  
ACCUEILLENT EN FRANCE !



LA GARANTIE  
D'UNE ASSURANCE ADAPTÉE.



4 000 CIRCUITS VÉLO  
À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT



CONSULTEZ NOTRE AGENDA :  
3 500 RANDONNÉES VÉLO !

SUIVEZ-NOUS ! @ffvelo



  
MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# 8 CONSEILS POUR DÉBUTER LE VÉLO

À VÉLO  
TOUT EST  
PLUS BEAU !

VELOENFRANCE.FR



## 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

