

MAI à vélo



DU 1^{er} MAI AU 30 JUIN 2021

ORGANISÉ AVEC LA COORDINATION NATIONALE DES ACTEURS DU VÉLO



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

ffvelo.fr



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