



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME  
[VELOENFRANCE.FR](http://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 ACCUEILLEN  
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*

# 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

