

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



AVIRON

RANDONNÉE

GOLF

VÉLO À ASSISTANCE
ÉLECTRIQUE

KAYAK

V.T.T. / V.T.C.

MARCHE NORDIQUE

Inscriptions auprès de la Direction des Sports

Tél : 04 68 77 73 56 / mail : sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org



VILLE DE
CARCASSONNE

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS

V.A.E.

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont réalisées à la Direction des Sports, rue Lenotre à Carcassonne :
(04 68 77 73 56).

Merci de vous munir d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive et de **deux photos d'identité**.

MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT

En cas d'impossibilité d'assurer l'encadrement de l'activité (intempéries, éducateur absent...) la séance annulée ne sera pas remplacée ou reportée. La Direction des Sports vous informera par e-mail.

Par courtoisie, nous vous demandons de contacter notre service en cas d'absence au 04 68 77 73 56 ou au 06 08 46 60 37.

PRÉSENTATION :

Le vélo à assistance électrique permet aux seniors de pratiquer, sans trop d'efforts une activité physique minimale mais indispensable à la santé.

L'activité Cyclolib 50+ propose une découverte du vélo à assistance électrique, tout en découvrant les différents lieux culturels de Carcassonne et de ses environs.

Cette activité s'adresse à toute personne désirant reprendre une activité physique douce, en prenant le temps de contempler les richesses de notre ville.

OBJECTIFS : toujours avec la priorité de notion de PLAISIR

- Découvrir ou renouer au plaisir de pédaler en douceur.
- Contribuer au bien-être et à la santé mentale des participants.
- Découvrir le réseau de pistes cyclables de Carcassonne, ainsi que des chemins cyclables existants.
- Découvrir les trésors cachés de Carcassonne.

ORGANISATION :

- Lieu d'accueil : Station CycloLib (devant la Gare SNCF)
- Temps d'activité : 1h30
- Parcours défini suivant le nombre de participants et de leurs centres d'intérêts

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Accueil et présentation de la séance.
- Présentation du matériel, des consignes d'utilisation et de sécurité.
- Définition du parcours.
- Arrêts et pauses au besoin et suivant les découvertes culturelles.

ÉQUIPEMENTS :

- Prévoir une tenue sportive adéquate à la pratique du vélo (survêtement, jogging, baskets).
- Prévoir une tenue adaptée en fonction de la météo.
- Prévoir un casque (possibilité de prêt au besoin)
- Prévoir une bouteille d'eau.

DIRECTION DES SPORTS

Rue André Le Nôtre 11000 CARCASSONNE
sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org

Tél. 04 68 77 73 56

