

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



AVIRON

RANDONNÉE

GOLF

V.T.C.

KAYAK

V.T.T. / V.A.E.

MARCHE NORDIQUE

Inscriptions auprès de la Direction des Sports

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

www.carcassonne.org



EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS

VÉLO TOUT CHEMIN

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 tout chemin permet de parcourir des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées et des voies à faible circulation. Les éducateurs sportifs vous proposeront des parcours adaptés au niveau de chacun.

Vous aurez la possibilité de parcourir le milieu naturel des bords de l'Aude (Parcours du Cœur), du parc de l'Île, de la plaine Mayreveille, du golf

d'Auriac, du quartier de la Fageolle, du vieux village de Montredon mais aussi d'autres chemins qui seront proposés au fil des sorties.

OBJECTIFS : toujours avec la priorité de notion de PLAISIR

- Avoir une activité physique saine en extérieur dans un cadre agréable.
- Gérer son effort.
- Se déplacer en groupe.
- Apprendre à piloter (monter et descendre des pentes, passer les vitesses en fonction des difficultés rencontrées).

ORGANISATION :

- Lieu d'accueil : stade Albert Domec
- Temps d'activité : 1h30

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Accueil et présentation de la séance.
- Échauffement et consignes de sécurité.
- Randonnée ou parcours techniques.
- Étirements et retour de séance.

ÉQUIPEMENTS :

- Se munir d'une tenue de sport adaptée en cas d'intempéries et de baskets pour faire du vélo.
- Prévoir une bouteille d'eau.
- **Les vélos tout chemin et les casques sont fournis par la Direction des Sports.**

DIRECTION DES SPORTS

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

www.carcassonne.org

Tél. 04 68 77 73 56

