

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



AVIRON

RANDONNÉE

GOLF

V.T.T.

KAYAK

V.A.E. / 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

VÉLO TOUT TERRAIN

MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont réalisées à la Direction des Sports, rue Lenôtre 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 terrain est un moyen privilégié pour découvrir le site naturel de la Cavayère en proposant des parcours adaptés au niveau de chacun. Les éducateurs sportifs vous proposeront des sorties en vélo tout terrain sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées et des voies à faible circulation.

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 : base nautique de la Cavayère
- 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 :

- Prévoir une paire de baskets pour le vélo tout terrain.
- Se munir d'une tenue de sport adaptée au climat du jour.
- **Les vélos tout terrain 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

