

U.S.Conflans Cyclotourisme

Nous pratiquons le cyclisme dans la convivialité sans recherche de classement.

Notre club offre la possibilité de faire du tourisme aussi bien en vélo de route qu'en VTT.

Nous proposons des sorties le :

1. Mardi matin (Route et VTT)
2. Jeudi matin (Route et VTT)
3. Samedi matin (parcours santé et VTT)
4. Dimanche matin (Route et VTT)

Les horaires sont variables suivant la saison et les randonnées

Vous pouvez les trouver sur notre site internet : <http://us-conflans.ffct.org/>



U.S.Conflans Cyclotourisme

Luc POURCELLE
1 Rue Jean-Baptiste LAMARCK
78700 Conflans Ste Honorine

Téléphone 06 62 57 42 85
Courriel : usconflanscyclo@gmail.com
internet : <http://us-conflans.ffct.org/>



Pour découvrir notre club, nous vous invitons à 3 sorties gratuites





Les activités de notre club qui peuvent-être soit en VTT soit en vélo route sont :

- **Les randonnées cyclotourismes :**
Participation aux randonnées organisées par les clubs voisins , parcours de 65 à 100km
- **Les parcours club** avec des distances variables en fonction du niveau de chacun
- **Sortie vélo balade santé** sur des parcours conviviaux
- **Des séances de pilotage VTT** pendant la période hivernale.
- **Les sorties longues** quand les beaux jours arrivent. Sorties sur 1 journée jusqu'à 200 km et sorties sur plusieurs jours jusqu'à 1 semaine
- **Notre Randonnée VTT** à partir de 2019 organisée au mois de mai
- **Notre randonnée du Confluent** organisée le premier dimanche du mois d'octobre, départ du gymnase Joffre de Conflans

Renseignements :

tel : 06 62 57 42 85

mail : usconflanscyclo@gmail.com

<http://us-conflans.ffct.org>

10 conseils pratiques

1. **La mesure à trois temps.** Trois fois une heure valent mieux qu'une fois trois heures.
2. **Organisez vous.** Trois sorties bien réparties et vécues avec plaisir sont préférables à une seule subie dans le stress et la fatigue.
3. **Éliminez le stress.** Pour garder ou retrouver votre énergie aménagez-vous des moments de détente et de relaxation.
4. **N'oubliez pas la gym.** Pour parfaire votre forme et éviter certaines blessures pratiquer le stretching.
5. **Préférez le plein air.** Privilégiez les sorties nature plutôt que du home trainer.
6. **Échauffez-vous.** L'échauffement est indispensable pour profiter pleinement des bienfaits d'une sortie.
7. **Variez vos allures.** Ne pas devenir un "diesel". De courtes accélérations avec des phases de récupération sont indispensables pour progresser.
8. **Bannissez la surenchère des grands défis.** Si vous souhaitez rouler longtemps choisissez des challenges à votre portée.
9. **N'oubliez pas le ravitaillement.** Un bidon et à manger. Sinon gare à la fringale.
10. **Équipez vous convenablement.** Demandez conseil à un spécialiste. De toute façon il faut au moins un casque.

25 bonnes raisons de pédaler régulièrement

1. Améliorer vos performances intellectuelles.
2. Accroître votre capital osseux.
3. Allonger votre vie.
4. Terrasser la dépression.
5. Renforcer les aptitudes de votre cœur.
6. Permettre de mieux respirer.
7. Faciliter le transit gastro-intestinal.
8. Améliorer votre sommeil.
9. Régulariser votre tension artérielle.
10. Normaliser les graisses de votre sang.
11. Assurer un meilleur retour veineux.
12. Maintenir la poitrine en pleine forme (femme).
13. Bruler la mauvaise graisse.
14. Limiter les risques cardiaques.
15. Traiter efficacement le diabète.
16. Fluidifier votre sang.
17. Atténuer le tumulte de la ménopause (femme).
18. Protéger votre colonne vertébrale.
19. Entretenir durablement votre mémoire.
20. Faciliter le travail de l'accouchement (femme).
21. Arrêter de fumer.
22. Ralentir le vieillissement ostéoarticulaire.
23. Diminuer les risques de cancer (colon/utérus).
24. Stimuler votre système de défenses immunitaires.
25. Augmenter votre libido.