



### Reprise du vélo après la trêve hivernale

Plus vous serez régulier dans vos séances et plus vite vous retrouverez des sensations. Il faudra donc poursuivre vos efforts même si les premières sorties vous semblent très difficiles.

Sachez fonctionner au rythme de votre organisme, écoutez vos sensations. Il ne faut pas



griller les étapes. Vous allez devoir retrouver un bon coup de pédale et travailler votre foncier, à savoir augmenter la durée de vos sorties au fur et à mesure des semaines, sans tenir compte de la vitesse moyenne.

Le but est d'engranger des

heures de selle.

### Rando VTT du Confluent

N'oubliez pas la réunion préparatoire du 9 mai pour notre rando VTT du Confluent du 19 mai

### Regroupement de notre club avec la ROC

Le but de ce regroupement est de mutualiser les moyens matériels, financiers et humains.

Nous resterons affiliés à la FFCT (FFVélo) et nos activités ne changeront pas. La nouvelle section sera donc affiliée à plusieurs fédérations (FFC, FFVélo, et peut-être UFOLEP)

Ce regroupement ne pourra se faire qu'après un vote en assemblée générale.

### La flèche Paris-Strasbourg

Nous souhaitons une bonne route à nos 9 compagnons qui partiront pour Strasbourg en vélo avec notre ami Dédé comme accompagnateur du 11 au 15 mai.



### Question ? Remarques ? Avis ? Idées ?

La bonne adresse c'est : [usconflanscyclo@gmail.com](mailto:usconflanscyclo@gmail.com)

### Les échos de Mars / Avril

#### Tous à vélo

La participation était à peu près équivalente à l'année dernière. Notre présence pour l'encadrement de cette randonnée a été très appréciée

Merci à tous ceux qui étaient présents pour encadrer cette sympathique balade familiale.

### Dates à retenir

- 9 Mai 2019 Préparation rando VTT du Confluent
- Du 11 au 15 mai Flèche Paris Strasbourg
- 19 Mai 2019 « Rando VTT du Confluent »
- 22 Juin sortie découverte
- 26 Septembre préparation Rando du Confluent
- 6 octobre 2019 « Rando du Confluent »
- 14 Novembre 2019 AG

