

CYCLO ROSE

1 OCTOBRE 2017

Port de Plagny, Sermoise sur Loire



Parrains et Marraine :

Josiane BOST Championne du Monde sur route en 1977

Miguel MARTINEZ champion du Monde et Olympique VTT en 2000

Baptiste VIEILLARD champion du Monde BMX en 2016

Le Comité Cycliste de la Nièvre avec la participation de l'association Foutu Cancer 58 et le Vélo Sport Nivernais Morvan (club support) organisent une randonnée cycliste ouverte à toutes et tous sur un parcours accessible au plus grand nombre le dimanche 01 octobre 2017 au départ du port de Plagny.

Cette manifestation se déroulera en partenariat avec l'Agglomération de Nevers, le Conseil Départemental de la Nièvre, la municipalité de Sermoise/Loire et différents autres partenaires.

PROGRAMME

Samedi 30 septembre 2017 : « ATELIER REMISE EN SELLE » **Au Port de Plagny de 15h à 18h**

Vous souhaitez **apprendre** à faire du vélo ?

Vous **remettre en selle** après une période de non pratique ?

Vous n'êtes pas à l'aise à vélo dans le trafic urbain ?

Le Comité de la Nièvre de Cyclisme et l'association Foutu Cancer 58 propose des modules d'apprentissage du vélo afin de vous permettre de devenir un cycliste urbain.

L'atelier « remise en selle » se compose de 5 ateliers thématiques dans lesquels vous pouvez vous inscrire en fonction de vos besoins :

- **Mise en selle.** Un atelier destiné aux débutants qui veulent apprendre à faire du vélo, ou à ceux qui reprennent à zéro après un trop long arrêt.

- **Remise en selle.** Un atelier permettant de reprendre confiance sur un vélo, au travers d'exercices d'équilibre et de maniabilité.

- **Déplacement.** Un atelier pour les personnes à l'aise sur un vélo mais qui n'osent pas encore se déplacer dans la circulation

- **Module d'approfondissement.** Un atelier sur mesure qui permettra d'approfondir un point spécifique ou travailler individuellement sur un itinéraire

- **Mécanique vélo.** Un atelier permettant de comprendre les éléments essentiels de la mécanique de votre vélo, et de réaliser soi-même un contrôle technique (transmission, freins, éclairage...)

Vous venez avec votre vélo et si vous n'en avez pas, nous vous proposons de vous prêter gratuitement des vélos pour l'occasion.

Dimanche 01 octobre 2017 : CYCLO ROSE

Randonnée vélo au port de Plagny, départ à partir de 9h30 jusqu'à 10h30

Une première boucle de 10 km autour du canal et une deuxième boucle de 18 km empruntant le canal jusqu'à Gimouille avec un retour par Aglan et Challuy.

Parcours entièrement sécurisé par les motards du Comité de la Nièvre (diplômés par la FFC), tous les carrefours protégés.

Ravitaillement à Gimouille et à l'arrivée.

Stands des partenaires sur place.

Inscription de 5€ (gratuit pour les moins de 12 ans) reversé au profit de la lutte contre le cancer.

Possibilité de prêt de vélo pour les participants

Récompenses : plus jeunes, plus âgé, entreprise la plus représentée et tirage au sort, etc...

Un maillot offert par l'Agglomération de Nevers sera remis aux 500 premiers inscrits.

Sur place atelier de dépannage et piste mobile de BMX

