

A VELO TOUT EST PLUS BEAU !

Comité Régional de Bretagne de Cyclotourisme
Newsletters n° 03 - Juillet 2021



Site internet : www.bretagne.ffvelo.fr



**Le comité directeur vous
souhaite à toutes et à tous de bonnes
vacances.**



Construit en plusieurs temps forts, Toutes à Vélo fédérera un maximum de femmes qui traverseront la France mais aussi d'autres pays européens à vélo, avec en apothéose une grande randonnée à Toulouse, ouverte à toutes et gratuite !

Cet événement est le premier rassemblement cyclotouriste dédié aux femmes, organisé tous les 4 ans depuis 2012.

Le lieu de rassemblement 2021 de Toutes à vélo sera Toulouse ! C'est l'occasion de découvrir la Ville Rose, ses violettes, en fredonnant les chansons de Nougaro bien entendu. La randonnée animée aura lieu le dimanche 12 septembre 2021.

Actuellement, les Comités départementaux et régionaux de cyclotourisme sont mobilisés pour organiser des voyages itinérants afin de se retrouver le «jour J» à Toulouse.

Plus d'informations sur <https://toutesavelo.fr>

LES ROC'H DES MONTS D'ARRÉE® VTT
11 au 12 septembre 2021

Une manifestation sport-nature bretonne à découvrir, conviviale et appréciée depuis 1998 !

Venez **rouler dans la nature préservée de ce Centre Finistère**. La fin de l'été est propice aux plus belles découvertes : les Monts d'Arrée et leurs sommets arrondis (ménez) ou déchiquetés (roc'h), la réserve des Landes du Cragou, le mystérieux Yeun Ellez (tourbe de légendes), les vallées encaissées, les lacs, ... Randonnez aussi **dans la forêt domaniale de Huelgoat** et ses différents bois.

Inscriptions

www.lesroch.org

**Le vélo est le sport idéal pour rester en forme,
la Fédération vous invite au « Sport-santé » !**

La Fédération française de cyclotourisme : un rôle de prévention et de motivation

Depuis de nombreuses années, la Fédération développe son rôle préventif et d'incitation aux bonnes pratiques pour tous les licenciés mais également les pratiquants non-licenciés.

Le plan « Sport-santé » mise en place par la Fédération depuis 2014 est le prolongement des objectifs inscrits dans le projet fédéral et partagés avec le ministère des Sports.

5 mesures concrètes

Promouvoir la pratique du vélo dans les activités de la vie quotidienne.

Créer des supports d'information en ligne à l'attention de tous les pratiquants pour rappeler les bienfaits de la pratique du cyclotourisme et les recommandations actuelles.

Mettre en place des actions adaptées au sein des structures fédérales en impliquant les médecins de ligue, les instructeurs et les cadres fédéraux pour informer et orienter les licenciés dans leur pratique du cyclotourisme.

Favoriser l'accès aux cycles de formation des licenciés retraités qui souhaitent s'investir bénévolement dans des actions d'animation, d'accompagnement et d'encadrement des licenciés avancés en âge.

Impulser et valoriser les offres de randonnée encadrées tenant compte de l'hétérogénéité du public et visant à inciter les personnes à pratiquer le vélo de façon régulière.

Urgent : Il reste encore quelques places !

Sport Santé : 2 occasions à ne pas manquer

La pratique sportive régulière et une alimentation variée et de qualité, constituent les 2 piliers de notre capital santé.

Notre fédération et sa Commission Nationale Sport Santé (CN Sport Santé) propose en septembre 2021 deux actions concrètes : * Le stage / Séjour « sport santé » d'une semaine, au centre des 4 vents (du 6 au 11 septembre) ; ouvert à tous les licenciés. * Un stage de 3 ou 4 jours « sport sur ordonnance » (du 6 au 9 septembre) même lieu, ouvert à tous les moniteurs et instructeurs. Ne ratez pas cette occasion de conforter vos connaissances dans ce domaine, de pratiquer le vélo dans le respect de votre potentiel et de vous ouvrir quelques pistes pour être plus efficaces et plus ... économes !

Ces dernières années, quelques Bretons ont déjà participé au séjour d'une semaine et en sont revenus avec plein d'idées dans leur « Camel bag ».

Demandez-leur ! Pour ce qui concerne la formation Sport sur ordonnance, c'est la 1ère formation mise en place par la FFCT. Je ne doute pas que plus d'un moniteur breton sera dans ce 1er « wagon ». Au plaisir de vous y retrouver !
Inscrivez-vous rapidement !

Daniel Jacob (membre de la CN Sport Santé)
sport-sante@ffvelo.fr ou daniel.jacob007@laposte.net

Retrouvez-nous sur le site internet, les randonnées, l'agenda du CoReg, vos élus, les comptes rendus des différents comités Directeurs, les statuts, les liens vers les 4 CoDep - la fédération - nos différents partenaires

www.bretagne.ffvelo.fr