

MAI
à vélo



L'art de recevoir

Accueillir est le maître mot de notre fédération. Plusieurs outils sont à la disposition des clubs pour la mise en œuvre dont « Mai à vélo » qui permet diverses actions. Exemple des actions 2023 du club de La Londe-les-Maures (Var) par Hubert Larose, son président.

La Londe-les-Maures, entre Hyères et Bormes-les-Mimosas, compte 12 500 habitants. Tout est réuni pour la pratique du vélo : climat, relief, etc. La ville a obtenu le label fédéral « Territoire vélo ». Le club, fort de près de 180 adhérents, est ouvert à tous et compte près de 33 % de femmes. Il est organisateur de « La Maurin des Maures » avec près de 1 000 participants. Notre raison d'être en tant que club, c'est de favoriser et de développer l'utilisation du vélo sous toutes ses formes. En plus de nos activités régulières nous sommes très présents tout au long du mois de mai.

Nos actions en mai 2023

> JEUDI 4 MAI : SENIOR EN ACTION

Cette journée était organisée par le CCAS et le service des sports londonais. Son but a été double : tester l'aptitude des utilisateurs de vélo et donner envie d'utiliser le vélo. Les bénévoles du club ont permis à 80 seniors londonais de tester leur aptitude. Pour certains, cela faisait des décennies qu'ils n'étaient pas montés sur un vélo. Un parcours de 400 m environ a été

balisé sur le stade sans difficultés. Notre partenaire, le vélociste local, avait mis à disposition une dizaine de vélos musculaires et VAE. Les essais ont été encadrés par des membres actifs du club. De nombreux conseils ont été donnés : port des équipements de sécurité, entretien d'un vélo et utilisation d'un VAE. La moitié des participants fait maintenant une à deux petites sorties par semaine.



> DIMANCHE 7 MAI : NATURE EN FÊTE

Journée organisée par le service environnement de la ville. Dans le cadre de cette manifestation qui accueille plus de 3 000 visiteurs chaque année, les jeunes de l'École française de vélo ont effectué l'installation du kit d'éducation routière fourni par notre fédération (slalom, petit pont, adresse avec une balle, freinage, etc.). Toute la journée, ils ont assuré : les inscriptions, le réglage des vélos mis à disposition par le vélociste local et le suivi sur le circuit. Près de 220 jeunes ont participé à ce gymkhana tout au long de la journée, tout en vérifiant leur aptitude concernant la maniabilité du vélo. Certains ont rejoint l'école. Cette journée s'est déroulée sous l'œil attentif des encadrants de l'école. Pour toutes ces manifestations, la presse locale nous aide beaucoup pour la communication.



> DIMANCHE 27 MAI : RASSEMBLEMENT DES ÉCOLES VAROISES

Pour la troisième année consécutive, 160 jeunes et 40 accompagnants des écoles VTT varoises ont répondu présents à l'invitation du club londonais. Sept clubs varois sont venus passer la journée sur la magnifique plage de l'Argentière. Ce rassemblement s'est déroulé en trois parties : 1) le matin (après café, chocolat et viennoiseries) huit groupes de niveaux ont été constitués. Accompagnés par les encadrants des différentes écoles et des vététistes londonais, ils ont fait un petit circuit autour de la ville avant de se regrouper à l'entrée de La Londe. Après un petit tour en ville, nouveau regroupement sur le parvis de la mairie pour la traditionnelle photo de famille

avec les élus locaux. Le circuit en centre-ville nous était réservé. La sécurité a été assurée par quinze bénévoles du club ainsi que par la police municipale. 2) retour sur la plage pour un grand pique-nique. 3) l'après-midi, les groupes sont repartis pour un circuit de trois heures environ qui a permis à chacun de profiter du massif des Maures dans les collines qui surplombent la ville et la baie de Hyères avec les îles d'or en fond de paysage. Au cours de cette journée, tous ont pu échanger sur leur expérience respective, et souhaité se revoir pour de nouvelles rencontres de ce type.



> PASS SPORT SENIORS : LES JEUDIS DU VÉLO

Les quatre jeudis de mai, les titulaires de ce Pass Sport Seniors fourni par le CCAS, les amateurs de vélo ont réalisé un parcours de 20 km autour de La Londe. Ce tracé a permis de découvrir La Londe, très apprécié pour des pratiquants occasionnels, entre 5 et 20 personnes chaque jeudi, accompagnés par des membres du club. Un parcours un peu différent a été tracé pour VTC et VTT. À noter : les participants sont venus avec leur vélo avec souvent un équipement très sommaire. Cela a permis aux accompagnants de les conseiller

sur la taille du vélo, son réglage, son entretien et son utilisation notamment pour les VAE. Certains ne savaient pas qu'il y avait des vitesses et un dérailleur ! Précautions rappelées : respect du Code de la route, prudence sur les pistes cyclables et port du casque et des gants. Nous sommes en train de pérenniser ce rendez-vous « À vélo, tous les jeudis après-midi » en partenariat avec le CCAS qui propose aux plus de 65 ans le Pass Sport Seniors.

Mai à vélo 2024
Participez vous aussi !

DU 1^{ER} AU 31 MAI

Un mois pour adopter le vélo pour la vie ! Clubs, CoDep, CoReg... participez à la 4^e édition de « Mai à vélo » en organisant un événement !

Des rendez-vous partout en France pour toutes et tous pour fêter le vélo. L'occasion de partager avec le plus grand nombre l'ensemble des pratiques du vélo : mode de déplacement du quotidien, loisir, sport, tourisme...

L'objectif ? Réunir une diversité de publics autour d'événements populaires, pédagogiques et gratuits (randonnées famille, atelier mécanique, atelier maniabilité, cyclo-découvertes,...). Et comme chaque année, la Fédération française de cyclotourisme vous accompagne dans la mise en œuvre de votre événement avec une dotation de 100 € et un kit de communication spécifique.

Toutes les informations sur : <https://maivelo.fr/>
Votre contact à la Fédération française de cyclotourisme : Anissa Sidi-Moussa - asm@ffvelo.fr

