



## PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION VÉLO

Novembre 2022

*Veillez trouver ci-joint le programme mensuel de notre section avec les informations techniques sur les parcours et le moyen de s'inscrire en fin de chaque descriptif. En fin de document, nous vous rappelons également les consignes de sécurité et quelques informations utiles afin que chaque sortie se passe dans les meilleures conditions et reste un moment de plaisir et de convivialité.*

### Samedi 5 novembre 2022 : Les Aresquiers

Nous partirons du parvis de l'**Hôtel de Ville** (1 Place Georges Frêche, 34000 Montpellier) à **9h30** direction les Aresquiers !

Nous longerons le Lez jusqu'au lieu-dit Les Quatre Vents où nous irons vers l'Ouest, direction Villeneuve-les-Maguelonne, puis Mireval, Vic-la Gardiole où nous longerons l'étang de Vic et enfin la plage des Aresquiers, le tout par la voie Verte :)

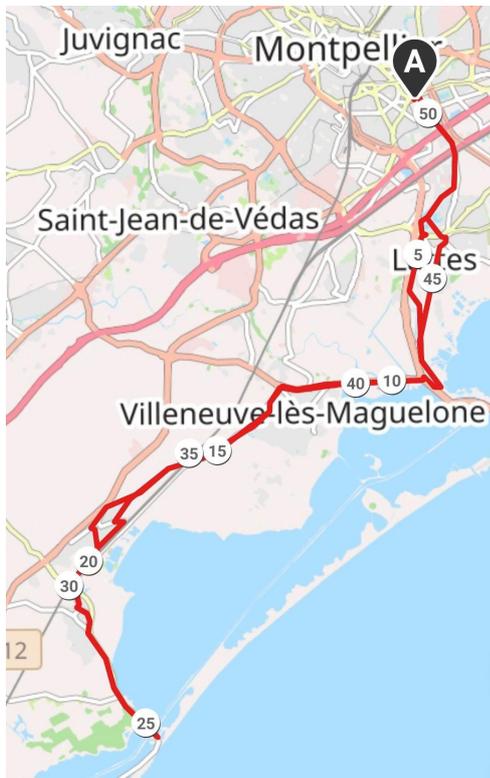
Le retour se fera quasiment par le même chemin.

**51 km** pour environ **3h de vélo**.

Tous types de vélo sont acceptés pour cette sortie. Les surfaces empruntées sont goudronnées pour la plupart, avec certaines sections sur route.

**Animation : Alexis**

**Inscription : [velo@chemindescimes.fr](mailto:velo@chemindescimes.fr)**



## Samedi 12 novembre 2022 : Source de l'Avy à Grabels

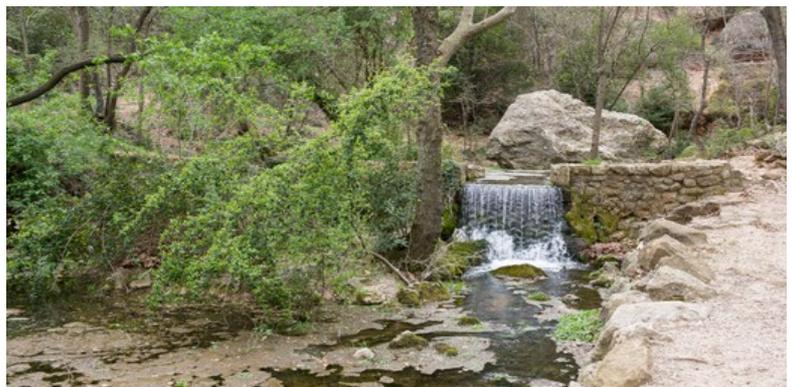
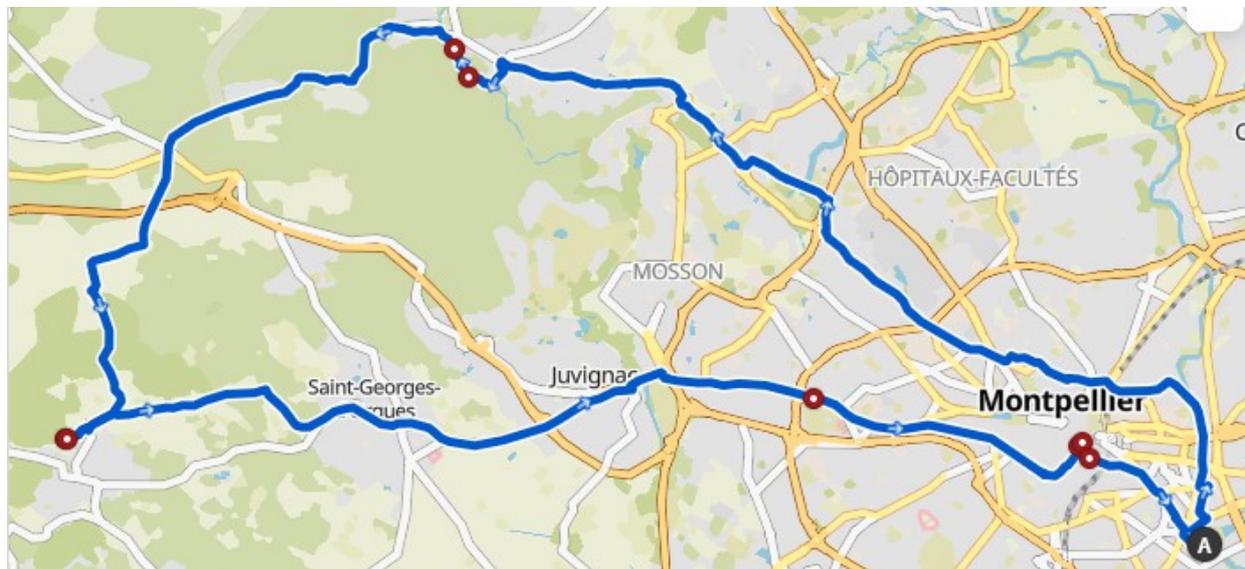
Nous partirons du parvis de l'**Hôtel de Ville** (1 Place Georges Frêche, 34000 Montpellier) à **10h**.

Le parcours sera d'environ 38 km avec un dénivelé de 360 m pour 2h30 de vélo (pauses non comprises). Nous rejoindrons Grabels par le Nord de Montpellier pour découvrir la source de l'Avy, puis nous prolongerons la boucle par Murviel-lès-Montpellier, Saint-Georges-d'Orques et Juvignac.

Tous types de vélo sont acceptés pour cette sortie. Les surfaces empruntées sont goudronnées pour la plupart, avec certaines sections sur route.

**Animation : Stéphanie**

**Inscription : [velo@chemindescimes.fr](mailto:velo@chemindescimes.fr)**



## Samedi 19 novembre 2022 : Lac du Crès

Nous partirons du parvis de l'**Hôtel de Ville** (1 Place Georges Frêche, 34000 Montpellier) à **10h30**.

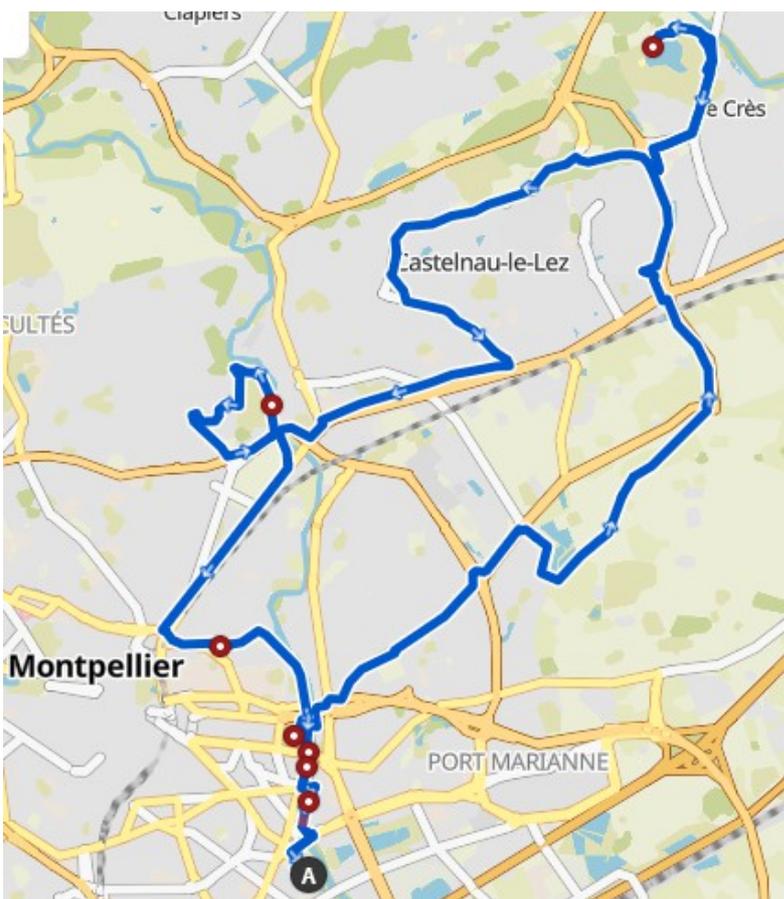
Le parcours sera d'environ 27 km avec un dénivelé de 180 m pour 1h45 de vélo (pauses non comprises). Nous partirons à l'Est de Montpellier en passant par Castelnaud-le-Lez pour rejoindre le Lac du Crès. Ce sera peut-être l'occasion de faire une petite pause baignade pour les moins frileux d'entre vous, pensez donc à vous équiper d'une serviette si ça vous dit !

Nous bouclerons le parcours en revenant par le Nord de Montpellier et notamment par le Domaine de Méric le long du Lez.

Tous types de vélo sont acceptés pour cette sortie. Les surfaces empruntées sont goudronnées pour la plupart, avec certaines sections sur route. A noter aussi un segment d'environ 230 m interdit aux cyclistes et quelques marches à franchir où il faudra transporter les vélos.

**Animation : Stéphanie**

**Inscription : [velo@chemindescimes.fr](mailto:velo@chemindescimes.fr)**



## Petit rappel des consignes de sécurité pour que tout se passe bien pour tout le monde

Le nombre de participants sera limité, selon le nombre d'animateurs et référents présents, afin d'assurer un encadrement sécurisé. Pensez donc à vous inscrire rapidement si vous êtes intéressés par mail à l'adresse suivante : [velo@chemindescimes.fr](mailto:velo@chemindescimes.fr).

Nous effectuerons un petit contrôle des vélos et de vos équipements avant le départ afin d'assurer la sortie dans les meilleures conditions pour tout le monde. Nous invitons donc les participants à bien vérifier leur vélo et matériel avant de venir : vélo en bon état, pneus bien gonflés, **casque obligatoire**, batteries chargées au maximum pour les VAE, ...

Vous trouverez la liste exhaustive du matériel à prévoir sur le site [ICI](#)

Nous nous réservons également le droit de refuser la sortie à un participant si son vélo/équipement n'est pas dans un état satisfaisant. La sécurité avant tout ! :)

Prévoyez également de l'eau en quantité suffisante (au moins de 1,5 litre) et de quoi vous restaurez après tous ces efforts ;)

Nous essaierons dans la mesure du possible de terminer les sorties par un petit moment de convivialité autour d'un verre.

Nous vous tiendrons également informés en cas d'annulation des sorties pour mauvaises conditions climatiques.

À très bientôt !

Vos référents Vélo

Alexis, Stéphanie, Thomas



# Le Vélo by

