

PROGRAMME MENSUEL DE LA SECTION VÉLO

Mai - Juin 2023

*Veillez trouver ci-joint le programme mensuel de notre section avec les informations techniques sur les parcours et le moyen de s'inscrire et d'accéder à la sortie dans le descriptif. Nous vous rappelons également, **en dernière page les consignes de sécurité et la nouvelle réglementation pour le covoiturage**. Ainsi que quelques informations utiles afin que chaque sortie se passe dans les meilleures conditions et reste un moment de plaisir et de convivialité pour tous 😊*

Dimanche 7 mai : l'Abbaye de St Félix de Monceau, 49 km

Nous avons déjà proposé cette très belle sortie en décembre sous un soleil à -1° (les participants s'en souviennent), c'est avec joie que je vous la propose de nouveau à la belle saison ! Nous partirons de la **Halle Tropisme** (121 rue Foncouverte, 34000 Montpellier) à **10h30**.

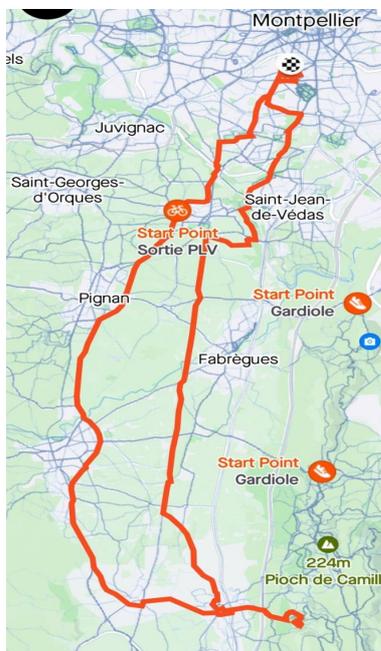
Le parcours sera de **49 km**, avec un dénivelé de 490m pour une durée d'environ 3h de vélo hors pause.

Nous allons rouler sur la piste cyclable de Montpellier jusqu'à Montbazin. Entre les vignobles, nous traverserons les villages de Pignan, Cournonterral et Cournonsec. Une fois arrivé à Gigan, là nous prendrons la route pour monter à l'Abbaye Saint Félix de Monceau. **2 km de montée** ... On va chauffer les cuisseaux, mais la vue et le site valent largement cet effort !

De là nous ferons une pause déjeuner, **prévois ton pique-nique** 😊. Puis nous repartirons par de la petite route de Montbazin jusqu'à Lavérune (arrêt possible pour prendre un verre), puis mi piste cyclable, mi route de Saint Jean de Védas jusqu'à Montpellier. Retour prévu vers 14h30.

Animation : Alexis

Inscription : velo@chemindescimes.fr



Dimanche 14 mai : Grande Boucle entre Terre et Mer, 75 km

La première boucle de **75 km** de la section vélo !

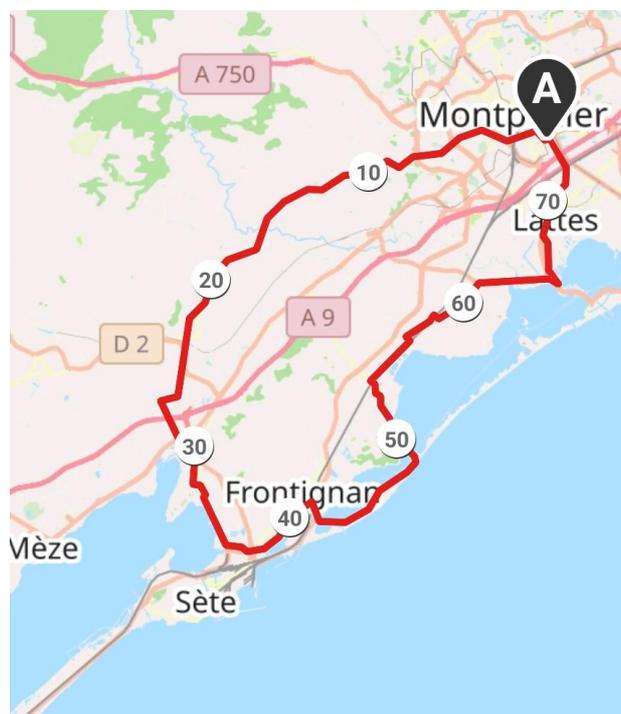
Départ à **9h de la Halle Tropisme** (121 Rue Fontcouverte, 34000 Montpellier) et c'est parti pour **4h30** de vélo hors pause ! La boucle traversera l'ouest de Montpellier en passant par Pignan, Cournonsec, Balaruc-les-Bains, les Aresquiers, Villeneuve-lès-Maguelone pour finir à Montpellier en début d'après-midi. Une grande boucle entre terre et mer 😊

Il vous faudra **prévoir votre pique-nique** pour une pause repas à Balaruc-les-Bains.

Mis à part sa distance qui demande tout de même d'être un cycliste averti, cette sortie ne présente pas d'autre difficulté. Il y aura 380 m de D+ et D-. Ouvert à tout type de vélo électrique ou musculaire, le circuit emprunte principalement des pistes cyclables.

Animation : Christian

Inscription : velo@chemindescimes.fr



Jeudi 18 mai : le tour du Lac du Salagou, 25 km

C'est avec joie que nous vous proposons le mytique tour du Lac du Salagou à VTT ! Rendez-vous à **9h30** au parking gratuit le long du [Camping Club Lac du Salagou](#).

Et c'est parti pour **4h de VTT** hors pause dans la terre rouge et les sentiers ludiques et sportifs que nous offre le lac ! Ce parcours comprendra au total **300m de D+ et de D-**.

Même si le parcours reste accessible au plus grand nombre, le terrain reste technique. Avoir une bonne condition physique, **ne pas avoir le vertige (décentes nombreuses)** et avoir déjà quelques expériences en VTT sont nécessaires.

Il vous faudra également avoir comme monture un VTT ou VTC, suspendu à l'avant, électrique (AE) ou musculaire (pour le côté ludique, favoriser un électrique qui enlève l'appréhension de l'effort) que vous pouvez amener en voiture en vous organisant pour **covoiturer** sur le [WhatsApp Vélo](#) et/ou **louer à l'avance le plus tôt possible** pour que vous soyez sûr d'avoir un VTT de disponible à [Ozone](#). Suivre le lien pour compléter le formulaire de pré-réservation, indiquez en commentaire "location vélo association Chemin des Cimes pour tarif préférentiel" qui a été négocié à 50€ pour un VTTAE et 30€ pour un VTT musculaire à la $\frac{2}{3}$ journée (de 9h à 15h) qui seront à régler en CB, espèces, chèque vacances à leur antenne en face du Camping au bord du lac 😊.

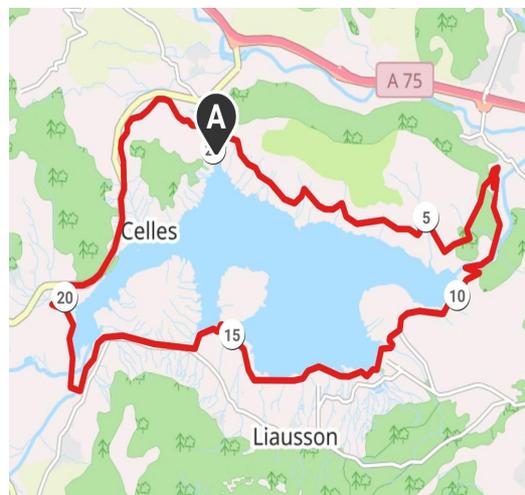
Les détails logistiques sont à régler par chaque participant à la sortie.

Sortie **limitée à 8 adhérents** en plus des animateurs, premiers inscrits, premiers servis. Restauration possible sûr place ou pique-nique à prévoir par l'adhérent.

Covoiturage : 100 km A / R soit 40€, à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus et à régler directement au chauffeur.

Animation : Alexis & Christian

Inscription : velo@chemindescimes.fr



Samedi 27 mai : Saint-Gély-du-Fesc et Lac du Crès, 33 km

Point de départ à Montpellier : **Corum, côté Avenue François Delmas (au niveau de la Banque pop. du Sud, 7 Av. Fr. Delmas), à 9h30.**

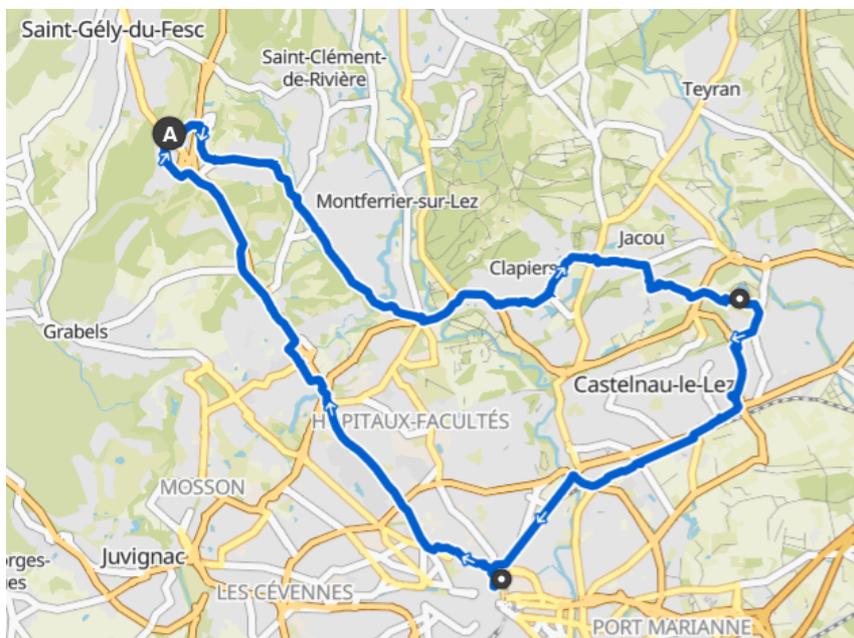
Parcours de 33 km avec un dénivelé de 250 m, prévoir entre 3 h et 3h30 de vélo (pauses non comprises et temps indicatif selon le rythme de chacun).

Nous emprunterons la toute nouvelle piste cyclable qui relie Montpellier à Saint-Gély-du-Fesc avant de rejoindre le Lac du Crès, en passant par Clapiers et Jacou, pour ensuite boucler ce parcours en revenant par Castelnaud-le-Lez.

Cette sortie est ouverte à tout type de vélo, le parcours se faisant principalement sur piste cyclable. A noter un petit tronçon interdit aux vélos où nous devons mettre pied à terre.

Animation : Stéphanie

Inscription : velo@chemindescimes.fr



Dimanche 4 juin : Tour de l'étang de Thau, 57 km

On vous en parle depuis que la section vélo existe, et ça y est nous y sommes : les **57 km de voie verte** autour de l'étang de Thau ☀️🚲

Rendez-vous à la **Gare SNCF de Sète à 9h45**. Nous avons choisi ce week-end pour que vous puissiez bénéficier d'un [billet de train à 1€](#) en réservant votre billet SNCF j-10 avant le départ, soit le jeudi 25 mai ! L'heure de départ pourra être modifiée en fonction des horaires de billets de train à 1€ disponible (comptez 20min de train).

Libre à vous de nous rejoindre en voiture (si vélos dans un coffre, prévoir une grande bâche plastique + couverture entre les 2 vélos) en vous garant gratuitement au [parking Mas du Coulet](#), organisation du **covoiturage** via le [WhatsApp Vélo](#).

Une fois **les détails logistiques réglés par chaque participant**, c'est parti pour **3h30** de vélo hors pause autour de l'étang ! Nous passerons par Balaruc-les-Bains, Bouzigues, Mèze, Marseillan, pour finir à Sète (prévois ta serviette et ton maillot dans le sac !) où je vous propose de finir par un moment de convivialité : restaurant/bar 😊.

Le circuit ne rencontre pas de difficulté majeure, mis à part sa distance et des dénivelées de 300m en D+ et en D-. Accessible pour tout type de vélo électrique ou musculaire, entièrement sur piste cyclable.

Sortie **limitée à 12 adhérents** en plus des animateurs, premiers inscrits, premiers servis.

Covoiturage : 70 km A / R soit 28€, à diviser par le nombre de personnes dans la voiture chauffeur inclus et à régler directement au chauffeur.

Animation : Alexis & Christian

Inscription : velo@chemindescimes.fr



Rappel des consignes pour tous 😊

Le nombre de participants peut être limité selon le nombre d'animateurs présents afin d'assurer un encadrement sécurisé. Pensez donc à vous inscrire rapidement si vous êtes intéressés par une sortie à l'adresse mail : velo@chemindescimes.fr.

Nous effectuerons un contrôle des vélos et de vos équipements avant le départ afin d'assurer la sortie dans les meilleures conditions pour tout le monde. Sont obligatoires pour participer à nos sorties : **un vélo en bon état** ne nécessitant aucune prestation technique, des **pneus gonflés** à bloc, **un casque de vélo**, au moins **une chambre à air** adaptée à son vélo, les **batteries chargées** au maximum pour les VAE.

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

👉 Vous trouverez la liste exhaustive du matériel à prévoir (non obligatoire mais conseillé) sur le site [ICI](#)

⚠️ *Nous nous réservons le droit de refuser la sortie à un participant si son vélo/équipement n'est pas dans un état satisfaisant ou manquant. La sécurité avant tout.*

🌱 **Nouvelle réglementation pour le covoiturage** : ça-y-est, nous partons enfin vers d'autres horizons ! Pour les adhérents acceptant de covoiturer avec leur véhicule, une **indemnité kilométrique de 0,40€/km** sera à régler au conducteur par les covoiturés qui devront **prévoir la monnaie nécessaire**.

➡ Si vous mettez votre **vélo dans le coffre** : prévoir une bâche en plastique pour éviter de tâcher votre véhicule, retirer la roue avant du vélo (attention pour les freins hydraulique de bien bloquer les plaquettes de frein avec un papier plié à place du disque) ainsi deux vélos tiennent sans problème en rabattant les sièges arrière et coffre fermé dans la plupart des véhicules. Prévoir une couverture entre les deux vélos pour éviter les rayures.

➡ Si vous avez **un porte-vélos** : quelle aubaine ! Soyez juste vigilant de ne pas dépasser la charge maximale de votre porte vélo, mais je crois que vous le savez déjà ^^

⚠️ *Vos animateurs.trices ou l'association ne peuvent être tenu responsable de quelconque dommages de vos vélos ou de votre véhicule avant/pendant la sortie ou sur le chemin du retour. Assurez-vous que le transport se passe en toute sécurité.*

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

Nous vous tiendrons informés en cas d'annulation des sorties pour mauvaise météo..

Nous restons à ta dispo si tu as des questions 😊

À très bientôt !

Vos référents Vélo

Alexis & Stéphanie