

## VCMB section Cyclotourisme :

**Président :**  
Alain Léveillé  
Tél : 06 80 28 03 74  
president.cyclo@vcmb.fr

**Contact / Accueil :**  
Christophe Le Coguic  
Tél : 06 10 90 86 90  
christophe.le-coguic@orange.fr

**Inscriptions :**  
Philippe Dupont  
Tél : 06 68 54 86 54  
secretaire.cyclo@vcmb.fr



### Le Cyclotourisme, c'est notre rayon !

Vous voulez vous informer,  
Retrouvez-nous sur notre site internet :  
[www.vcmb.fr/cyclo](http://www.vcmb.fr/cyclo)

Vous avez une question, écrivez-nous à :  
[contact.cyclo@vcmb.fr](mailto:contact.cyclo@vcmb.fr)

Vous voulez nous rencontrer,  
**Rendez-vous chaque dimanche à 12h00**  
au local du club

## Local club et lieu des départs

### VCMB

Parc des sports des 4 pavés du Roy,  
1, rue Jacques Brugnon  
78180 Montigny-le-Bretonneux



### Siège social et adresse postale

6, rue Jacques Brugnon  
78180 Montigny-le-Bretonneux



# VCMB

section  
Cyclotourisme  
[www.vcmb.fr/cyclo](http://www.vcmb.fr/cyclo)

## Le plaisir de rouler ensemble !

Le vélo club de Montigny-le-Bretonneux (VCMB) se compose de trois sections : « VTT », « Cyclotourisme » et « Compétition », chacune d'elles dirigée par un comité directeur. La section « Cyclotourisme » est membre de la fédération française de cyclotourisme (FFCT).

Le VCMB est, de plus, membre de l'Office Municipal des Sports et, à ce titre, bénéficie des infrastructures de la commune.

### Présentation de la section Cyclotourisme

La vocation de la section cyclotourisme est de pratiquer le vélo sans esprit de compétition en privilégiant le plaisir de rouler, la camaraderie, la convivialité et l'entraide. Cette pratique s'appuie sur les sorties dominicales, prélude à des randonnées à la journée ou itinérantes.

Le VCMB a été créé en 1979 et est actuellement le premier club d'Île de France en terme d'effectif (plus de 250 adhérents). Maintenant que vous en savez un peu plus, peut-être vous dites-vous : « Suis-je assez sportif ? Saurai-je rouler en groupe ? Ai-je le bon vélo ? ». Certes, nous n'avons pas réponse à tout mais nous sommes bien disposés à vous aider. Au dos de cette brochure, il vous est précisé comment nous contacter. Avant de prendre votre licence, nous vous proposons de venir rouler avec nous quelques dimanches. Ainsi, vous pourrez vous décider en toute connaissance de cause.

### Les sorties dominicales

Tous les dimanches et jours fériés, nous sortons. Seuls, le verglas, la neige et le brouillard ont raison de notre obstination. Nous sommes en moyenne 70 à 100 cyclos au départ. Mais rassurez-vous, nous partons par petits groupes (15 au plus) !

### Les groupes de niveau

Pour nos sorties dominicales, sept groupes modulant distance et rythme, permettent à chacun de s'intégrer dans le groupe qui lui convient le mieux :

**Groupe 1, 2 et 3 :** de 70 km l'hiver à 110 km l'été, (de 25 à 30 km/h)

**Groupe 4 :** de 60 km l'hiver à 90 km l'été, (22 à 25 km/h)

**Groupe 5 :** de 50 km l'hiver à 70 km l'été, (20 à 22 km/h)

**Groupe 6 :** de 45 km l'hiver à 60 km l'été (18 à 20 km/h)

**Groupe Détente :** 40 km en toute saison à vitesse réduite.

### Départ pour les groupes 1 à 6 :

- 8 h 00 d'avril à septembre,
- 8 h 30 en mars et octobre,
- 9 h 00 de novembre à février.

Départ à 9 h pour le groupe Détente en toutes saisons



### Les sorties en semaine

Les mardi, mercredi, jeudi et samedi, des sorties sont proposées pour ceux qui ne peuvent pas rouler le dimanche matin ou qui veulent se faire plaisir 2 fois !

### Les organisations « CLUB »

Traditionnellement, les clubs cyclos proposent des rallyes et y invitent les clubs voisins. Certains ont lieu le dimanche matin, d'autres, le samedi en journée mais avec des distances moins raisonnables (150 à 220 km).

Le VCMB n'est pas en reste et propose :

- la Monticyclo, un samedi de début juin,
- la Fête du Vélo, un dimanche matin de septembre, accessible à tous.



### Les Extras « VCMB »

L'hiver passé à « tourner les jambes », le club retrouve l'envie des grandes pédalées. Les principales :

- le dernier samedi de mars pour un 150 km,
- à l'Ascension pour la traditionnelle randonnée itinérante sur 4 ou 6 jours sur 500 Km au départ de Montigny. Entre autres : La Rochelle, Canterbury, Le Mont Saint Michel, Montbéliard, Luxembourg et tant d'autres à venir,
- début juillet pour un 200 km avec de judicieux raccourcis de 70 et 130 km pour le plaisir de tous,
- mi-septembre pour un WE touristique (Vexin, Beauvais, Moret sur Loing, ...).

### Les organisations officielles de la FFCT

Pour les plus endurants :

- Paris-Brest-Paris randonneur, 1230km
- La flèche Vélocio : + de 360 km en 24 h
- Les brevets de la FFCT : BCMF, BRA, BCN, BPF et le Tour de France cyclo
- La semaine fédérale Cyclotouriste.



### Le livret d'accueil

La lecture de cette brochure vous donne l'envie d'en savoir plus. Alors, rendez-vous sur le site du club et téléchargez notre livret d'accueil. Vous saurez tout sur le club et découvrirez l'existence de Guido-Lignes.

### La revue du club « Guido-Lignes »

Editée deux fois par an, elle donne aux adhérents : le programme des parcours et sorties, des récits de voyages, les bulletins d'inscription aux randonnées, le catalogue des vêtements aux couleurs du club, le nom des responsables d'activités, et bien d'autres informations...

### Le site internet : « [www.vcmb.fr/cyclo](http://www.vcmb.fr/cyclo) »

Mis à jour quotidiennement, c'est l'outil n°1 de la communication au sein du club. Toutes les informations, parcours, calendrier, récits, photos, articles, documents techniques, revues, comptes-rendus sont accessibles depuis votre PC, Smartphone ou Tablette en 1 clic. A visiter...

### Un club ouvert à Toutes et Tous

Le VCMB est fier de compter dans ses rangs plus de 40 féminines et une dizaine de jeunes cyclos. Des parcours adaptés, le charme de nos capitaines de route et accompagnateurs jeunes n'y sont pas étrangers.

