# CYCLOTOURISME
## Saison 2023-2024

Le cyclisme est pratiqué toute l'année, ne comporte aucun esprit de compétition. Chacun choisit son groupe de niveau en fonction de sa forme du jour. Les sorties sont ouvertes indistinctement aux vélos et aux vélos à assistance électrique (VAE) : quatre groupes de niveaux étagés proposent deux sorties hebdomadaires les lundi et jeudi toute l'année. Un 5ème groupe, CYCLOWATT, niveau 2/3, est destiné aux VAE. Un programme de sorties prévisionnel est établi pour la période de mars à octobre ; il est distribué en février aux adhérents de la section.

- Niveau 1 : parcours plutôt long, montagneux et vitesse soutenue
- Niveau 2 : idem mais vitesse raisonnable
- Niveau 3 : parcours moins montagneux, rythme modéré
- Niveau 4 : petite dénivelée et allure calme, pauses fréquentes

Le groupe CYCLOWATT propose une à deux sorties par semaine aux vélos à assistance électrique, le vendredi et parfois le lundi.

Trois séjours sont organisés tous les ans (avril, juin et septembre).

**La carte d'adhésion toutes activités est obligatoire** : 48 € ainsi que la cotisation spécifique Cyclo (10 euros)
**Contact :** Jean-Pierre Roulet-Dubonnet : 06 85 51 33 85
jeanpierre.roulet@free.fr
Voir également le site : www.asta38.com – lien : cyclotourisme

**Permanences information et adhésion à l'ASTA**
(Sauf pendant les vacances scolaires)
De septembre à décembre inclus :
Lundi de 14h à 16h
. Vendredi de 9h30 à 11h30
De janvier à fin juin :
.Lundi de 14h à 16h
.

Association Sportive des Toujours Actifs
Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble
Tél : 04.76.46.50.68 - mail : asta38@wanadoo.fr - www.asta38.com – mai 2023