



Homme, femme de 7 à 77 ans (plutôt de 18 à 77), vous pratiquez la route avec envie de faire de la grande randonnée ou de la longue distance, le club des RCA mérite un détour. Si affinités, vous pouvez vous joindre aux quelques 131 adhérents qui composent ce club qui date de 1984.

Adhérer en quelques points

Entretenir

- son potentiel physique
- l'améliorer

Découvrir la grande randonnée, la longue distance

Participer :

- sortie club le dimanche (départ Esplanade du Port Ligny entre 7 h 30 et 9 h 00 selon la saison)
- sortie club le mercredi (même lieu avec départ de 8 h à 9 h 00)
- organisations du club (Brevets de longue distance du 200 au 1000 km selon les années, « 24

Heures d'Angers », sortie Tandem, etc.)

- sorties des clubs voisins
- sorties extérieures avec covoiturage éventuel
- grandes manifestations, par exemple

 - Randonnée « Vins et champignons » à Saumur : plusieurs milliers de personnes

 - Semaine Fédérale annuelle en août : 12 à 15 000 personnes

Echanger avec les cyclotouristes expérimentés de tout niveau, pendant les réunions de club bimestrielle ou trimestrielle et/ou sur le vélo sur les sujet suivants

- la gestion de l'effort
- l'alimentation
- les braquets
- la manière de rouler
- etc...

Profiter du site internet du club qui fournit de nombreuses informations : <http://www.rc-anjou-asso.fr/>

Convivialité au sein du club

Janvier :

- Galette des Rois
- Bal du CoDep 49 (Comité Départemental du Maine et Loire)

Septembre :

- Journée festive (un peu de vélo, un peu de marche, visites et repas au restaurant)

Décembre :

- Assemblée Générale avec cocktail dînatoire

Autres activités dites annexes

Entre septembre et juin

- Marche sur des circuits pédestres locaux (10 à 15 km) un samedi après-midi sur deux
- Gymnastique dans une salle de danse (étirements, abdominaux) le mercredi soir

L'adhésion est subordonnée à la signature d'une charte mise à jour périodiquement qui définit sommairement vos droits et devoirs.

Avant de vous engager, vous pouvez fréquenter les sorties du club à 3 reprises pour vous faire une idée de l'ambiance.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez joindre au téléphone ou par mail, le Président :

Jean-Claude CHABIRAND (Tél : 02 41 77 16 44) (E-mail : jc.chabirand@free.fr)