

## Calendrier sorties VTT/ VTC/route, Loisirs 2011/2012

### Pays Fouesnantais, Quimper et Pt l'Abbé, Chateaulin et Menez Hom

« Les séances VTT et VTC, sont à destination des personnes pratiquant l'activité en loisirs, dans un but de découverte et d'apprentissage des basics ; les circuits empruntés sont larges et adaptés à votre niveau »

Ces séances vous permettront de gagner en autonomie.

Encadrement effectué par Nicolas Massé BEESAPPT, CQP VTT, ex directeur de l'école VTT Sud 29 VTT Qper.(2003 à 2007)

*Depuis 2010, nous organisons aussi des sorties fitness vélo de route de 25 à 50 km, pour travailler en douceur le système cardio vasculaire, apprendre à utiliser au mieux son vélo, découvrir les petites routes du Finistère Sud ; vous pouvez également venir avec votre VTC, et VTT équipé Slick.*

<b>Dates</b>	<b>Lieux</b>
Du 23/07 au 30 /07/2011	Stage VTT, Renouveau Beg Meil-MCF <a href="http://www.renouveau-vacances.fr/vacances_fr/31/sejours-themes/stages-vtt-avec-mcf.html">http://www.renouveau-vacances.fr/31/sejours-themes/stages-vtt-avec-mcf.html</a>
<b>Novembre</b>	<b>RDV</b>
Lundi 28	14h15, sortie VTT à Plomelin, Gorré Bodivit, « la Technique VTT montée /descente ».
<b>Décembre</b>	<b>RDV</b>
Jeudi 1	14h15 sortie Vélo route, Pt l'Abbé, parking de la Piscine
Vendredi 2	14h15, sortie VTT, à Plomelin, Gorré Bodivit, « la Technique VTT montée /descente ».
Mardi 6	14h15, sortie Vélo de route au départ de Bénodet-port.
Jeudi 8	14h15, sortie VTT, conduite VTT en single Track, Guengat, Parking église.
Vendredi 9	14h15, VTT, Locronan, bois du Nevet, Maison forestière « Lecture de carte IGN »
Mardi 13	14h15, VTT, Combrit, bois de Roscouré, parking Lanio « Lecture de carte IGN »
Vendredi 16	14h15, sortie Vélo de route au départ de Bénodet-port
Lundi 19	14h15 Sortie VTT, «tour de la montagne de Locronan »
Jeudi 22	14h15 Sortie VTT, «tour de la montagne de Locronan »
	N'oubliez pas de faire réviser vos vélos avant le rush de Noel chez CycleWorks Quimper <b>Bonnes Fêtes de fin d'Année !</b>
<b>Janvier</b>	<b>RDV</b>
Mardi 3	14h15, sortie VTT longue 35km, Bénodet le Letty.

- Des séances peuvent être annulées ou modifiées suivant l'actualité du Staff.
  - Inscription obligatoire J-2 minimum, par téléphone ou web  
[nicolas@nature-forme-evasion.fr](mailto:nicolas@nature-forme-evasion.fr) 0033 (0)6 07 09 61 06
  - Pas de séance lors des alertes de Météo France
  - Test de VTT auprès de Cycleworks Qper possible à réserver à l'avance
  - Venez avec un VTT/VTC/vélo de Rte en état + casque et gants longs (pour VTT), pas de cale pieds en VTT (pédales plates type BMX ou Automatiques)
  - Ados de 14 ans et + acceptés avec accord parentale daté et signé.
- Sous réserve de 4 participants par séance mini, 8 personnes maxi

***Si vous souhaitez un stage VTT pour vous et ou votre club sur la région de Quimper, passer les épreuves mises en place par les Moniteurs Cyclistes Français;un stage DH VTT avec Stéphane Fichant et Virginie Longuet.  
Contactez Virginie Longuet au magasin Cycleworks à Quimper  
Cycleworks Qper 02 98 64 03 93 ou [virginielonguet@wanadoo.fr](mailto:virginielonguet@wanadoo.fr)  
Site web : <http://www.cycleworks.fr/>***