



Le 22 juillet, Viroflay se mettra à l'heure de la petite reine avec le passage du Tour de France dans la ville. Le vélo s'affiche comme un sport facile à pratiquer. Seul, en famille, entre amis, ou encore en club avec l'Amicale cyclotouriste versaillaise, choisissez votre façon de rouler.

La petite reine en club ou en roue libre

Pour découvrir des coins de campagne yvelinoise et de bien d'autres régions encore, nul besoin d'être un touriste. Il suffit d'être un cyclotouriste. L'Amicale cyclotouriste versaillaise (ACV) créée en 1998 compte plus de 60 adhérents de 18 à 65 ans, parmi lesquels des Viroflaysiens. L'association fait partie de la Fédération française de cyclotourisme forte de 3 200 clubs en France et de 123 000 adhérents dont 20 % de femmes. « Notre département est propice à la pratique de ce sport. Il compte pas moins de 72 clubs et surtout, il est vert et vallonné, permettant ainsi de belles balades », souligne Claude Hermant, délégué Viroflaysien de l'ACV. Car à l'ACV, un seul mot d'ordre, le plaisir. Et un second tout de même, le goût de l'effort.

L'ACV organise des sorties les mercredi, dimanche et les jours fériés, été comme hiver, autour de Versailles. Pour chaque sortie, il est proposé un parcours court et un parcours long choisis parmi un programme diffusé trimestriellement aux adhérents parmi les 120 parcours possibles. L'ACV organise également la participation aux sorties proposées par d'autres clubs et est adepte des « Flèches de France » qui permet des séjours de plusieurs jours en étoile à partir d'un lieu, des voyages itinérants, et des brevets montagnards. Tout cela dans l'ambiance toujours amicale et conviviale de l'association où chacun pourra rencontrer d'autres « cyclos » passionnés prêts à partager expérience et conseils.

Si le club rassemble des passionnés, le vélo peut facilement se pratiquer en roue libre.



Et Claude Hermant de rappeler tous les avantages de ce sport. « C'est une activité qui comporte peu de contraintes logistiques. On peut rouler seul, en famille, en groupe, quel que soit le temps, aux horaires choisis, dans la nature ou en ville. » Quant aux bénéficiaires, ils sont nombreux et à tous âges. « Le vélo a un intérêt éducatif pour l'enfant ou l'adolescent. L'adulte y trouve un moyen de se détendre ou de se surpasser physiquement. Le senior y développe son écoute aux sensations dans l'effort. » Gérer ses efforts, s'alimenter à bon escient, assurer sa sécurité et celle des autres, découvrir de nouveaux horizons, réparer une mécanique défectueuse et garder la « forme » dans la tête comme dans les jambes... Décidément, en plus de permettre la visite de belles régions, le vélo, s'affiche comme une école de vie. ♦

Quelques conseils pour débiter

Passer un examen médical avant toute pratique sportive.

Vérifier le bon état du vélo, ne pas oublier la pompe et le nécessaire de réparation. Régler correctement votre position. Utiliser des chaussures à semelles rigides. Choisir des petites routes et respecter le code de la route. Prévoir un peu de ravitaillement et de l'eau. Adopter une allure régulière et

modérée. Allonger progressivement la distance à chaque sortie (+10km) tout en augmentant le dénivelé.

L'Amicale cyclotouriste versaillaise et ses environs (ACV) - 11, rue James Linard 78220 Viroflay / hermacl@hotmail.fr / Infos et programme des sorties sur www.versailles-cyclo.net.

En bref

Ecole de tennis

Inscriptions pour la saison 2012-2013

A partir du 13 juin pour les nouveaux élèves et du 30 mai pour les anciens.

Contact : 01 30 24 53 91 - tcviroflay@wanadoo.fr - www.club.fft.fr/usmviroflay-tennis

Les compétitions et les rendez-vous sportifs de l'été

Lire l'agenda Sortir à Viroflay page 9

QBRC, 3^e édition

Quelques bonnes raisons de courir : la course nature 11 ou 20 kilomètres

La QBRC s'enracine dans le paysage sportif de Viroflay. La troisième édition, qui se déroulera le dimanche 2 Septembre 2012 confirme ses choix sportifs (parcourir les 2 massifs forestiers reliés par une traversée ludique en ville), écologiques (proposer des ravitaillements exclusivement bio et un souvenir « local ») et sociaux (subventionner une action de solidarité). Le départ et l'arrivée se feront au gymnase des Prés-aux-Bois. En 2011, 382 coureurs avaient terminé la QBRC.

Dimanche 2 septembre départ à 10h. Gymnase des Prés-aux-Bois. Informations et inscriptions sur <http://qbrc.free.fr>