

## HORAIRE DES SORTIES – ÉTÉ 2019

### De mai au 24 juin

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
VÉLO ACTION ROUTE	18h30 à 20h00	Adultes	18h30 à 20h00				
VÉLO ACTION MONTAGNE		18h30 à 20h00	Adultes	18h30 à 20h00			

### Du 25 juin à la fin de la saison

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
VÉLO ACTION ROUTE	18h30 à 20h00	CLM (optionnel) Adultes	18h30 à 20h00			9h00 à 10h00 A l'occasion	
VÉLO ACTION MONTAGNE		18h30 à 20h00	Adultes	18h30 à 20h00			

Pour information :

<https://veloactionrouynnoranda.ca/> ou contactez François Groleau chez Bélisle Sport, téléphone : 819 762-7729

## Le saviez-vous?

-  Vélo Action Rouyn-Noranda (VA) est un organisme à but non lucratif qui a été fondé en 2001; il a pour mission d'organiser des activités cyclistes et s'activer au développement et à la promotion du vélo sous toutes ses formes.
-  Vision VA: À Rouyn-Noranda la pratique du vélo est un mode de vie, comparable à de grandes villes comme Amsterdam.
-  VA propose aux jeunes des activités cyclistes sur route et en montagne. Par le biais d'entraînements hebdomadaires, ils apprennent les techniques élémentaires et avancées du cyclisme.
-  Afin de favoriser une synergie de groupe, VA collabore avec le club TRIOSISKO, un organisme dédié au développement du triathlon à Rouyn-Noranda.
-  Ultiment les cyclistes VA participent à des compétitions durant lesquelles ils peuvent tester leurs capacités physiques et les apprentissages qu'ils ont faits durant les entraînements.
-  VA encourage la pratique sportive pour toute la famille, ainsi les parents peuvent participer aux entraînements des jeunes ou à des sorties récréatives adultes encadrées qui permettent de rouler tout en socialisant.
-  Ultiment la pratique régulière du vélo améliore l'endurance, la résistance, la puissance, le temps de récupération et amplifie les voies respiratoires.

## Quiz : Êtes-vous « Vélo Action »?

-  Je cherche à être en forme en pratiquant des activités agréables.
-  Me joindre à un groupe me motive à m'entraîner sur route et en montagne.
-  J'aime relever de nouveaux défis, me dépasser.
-  Je veux apprendre et partager des trucs.
-  Je préconise les activités sportives en famille dans un environnement sécuritaire et ainsi favorisent de saines habitudes de vie.
-  J'aime la nature et découvrir de nouveaux paysages.
-  L'environnement me tient à cœur et je favorise le transport actif.
-  Il est important de donner la chance à notre jeunesse d'expérimenter un sport.
-  Je veux contribuer au développement d'infrastructures sportives.
-  Je suis passionné de vélo sous toutes ses formes!

**Vous avez répondu « Oui » à au moins une des affirmations?**

Alors, vous êtes **VELOACTION**  
ROUYN-NORANDA