



La Commission Féminines
du CODEP44 organise
un week-end en bikepacking
les 12 et 13 février 2022
avec capitaine de route

Contact : Sylvie BOUCARD

Par mail : departement44-féminines@ffvelo.fr

Tél. 06 32 47 51 23

Allez admirer les mimosas ...



Programme du samedi 12 février :

Accueil à 8h au club VSCouëron, au Vélodrome, Bd François Blancho à Couëron pour un départ à 8h30 (Bac Basse-Indre 9h)

Déjeuner avec pique-nique tiré du sac

Arrivée en fin d'après-midi au Village Vacances des 4 vents à l'Epine

Possibilité de profiter de la piscine couverte chauffée à 28° jusqu'à 20h

Dîner à l'hébergement et soirée libre

Programme du dimanche 13 février :

Après le petit-déjeuner, départ pour admirer les mimosas

Déjeuner au restaurant

Retour sur Couëron vers 18h

Pot à l'arrivée



À vélo tout est plus beau !

Envie d'autonomie 100% filles ...



C'est quoi l'autonomie ?

Partir à vélo avec sacoches (bikepacking) sans voiture d'assistance (possibilité d'un sac à dos uniquement pour le pique-nique)

Apprendre à rouler « léger »

Savoir réparer une crevaison

Goûter à l'itinérance en groupe de 10 à 12 cyclotes dans une ambiance conviviale et solidaire avec un capitaine de route

Gérer l'effort

Quels équipements prévoir ?

Des vêtements chauds, gants hiver, vêtement de pluie réfléchissants

Kit de réparation, pompe à vélo, multi outils avec dérive chaîne, attache rapide, chambre à air, éclairage

Un rétro sur le guidon est conseillé, éclairage vélo

Devise du cyclotourisme :

« On part ensemble, on roule ensemble, on revient ensemble. »

Pour rejoindre les cyclotes du 44 ...



Coût du week-end : 85 euros/personne

Le prix comprend le dîner du samedi, la nuitée, petit-déjeuner et déjeuner du dimanche (hors pique-nique du samedi)

Draps et linge toilette fournis, sauf drap de bain pour la piscine

Prévoir son pique-nique du samedi et ses ravitaillements

Trace GPX fournie

Nombre de places limitées à 30 personnes

Pass sanitaire obligatoire en fonction des mesures gouvernementales (voir pass vaccinal)

Pour tout renseignement :

- Contact : Sylvie BOUCARD
- Par mail : departement44-féminines@ffvelo.fr
- Tél. 06 32 47 51 23

Bulletin d'inscription :

NOM :

Prénom :

Club : N° Licence :

Tél :

Mail :

N° chèque : Banque

Bulletin à retourner complété, **d'ici le 26 janvier 2022**, à :

Sylvie Boucard, 27 Bd de l'Europe, 44220 COUERON,
accompagné d'un chèque de 85 € à l'ordre du CODEP44

Licence FFvélo obligatoire