



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID** N° 546.731.887
BOCQ

« Je Roule Pour Ma Forme »

Présentation du projet en quelques mots





CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID BOCQ** N° 546.731.887

Le cadre (Conseil communal 14/12/2020) :

Le projet « Je roule pour ma forme – Profondeville » fait suite à un **appel à projet communal** auquel deux associations ont répondu en proposant un cycle d'activités en lien avec le vélo :

- Asbl « raid Bocq » -> VTT
- Cyclo club mosan -> Vélo de route

L'édition 2021 est donc
une première du genre.

NB : Tout sera mis en œuvre pour rencontrer les objectifs et la satisfaction des participants. S'agissant d'une première, une certaine indulgence est requise. Les suggestions pendant ou en fin de cycle sont également les bienvenues.



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID BOCQ** N° 546.731.887

Public visé (sport pour tous !)

Le projet s'adresse uniquement à des **adultes**. Les prérequis sont de disposer :

- d'un **vélo** (VTT, route, électrique ou pas,...) en ordre de fonctionnement
- de **l'envie de pédaler et d'apprendre aux contact des autres** (encadrants et participants)

Il n'y a pas d'exigence au niveau de la condition physique si ce n'est d'être capable de pouvoir faire une petite sortie familiale.

Des groupes seront constitués de la façon la plus homogène possible en fonction de différents paramètres (type de vélo, niveau de forme, affinités, ...).



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID** N° 546.731.887
BOCQ

La philosophie

Démarche **d'initiation** et de **coaching** permettant à chacun d'aller un peu plus loin au niveau individuel dans ses connaissances techniques et ses capacités sportives.

Une dimension importante sera également donnée aux aspects de :

- sécurité (les bons gestes, les bons réflexes, les petites routes,...) ;
- groupe (on roule ensemble) ;
- respect de la diversité (H/F, niveaux différents,...) ;
- progressivité (on ira crescendo) ;
- convivialité (le plaisir avant tout) ;
- découverte de notre superbe région !



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID** N° 546.731.887
BOCQ

L'objectif ultime :

Notre plus grande réussite serait que des affinités se créent et que l'envie de rouler et de vivre des aventures subsiste à l'issue de la session.



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID BOCQ** N° 546.731.887

Les modalités (sous réserve dispositions « covid »)

- Six séances de 2h-2h30 en soirée étalées au cours des mois de mai et de juin ;
- Un point de départ différent à chaque séance : un village différent de l'entité ;
- Des « petits groupes » de 6 à 10 participants
- Un encadrement de qualité et de motivés (topo chaque sortie, conseils, ...) !
- Un moment de convivialité en fin de cycle (pain saucisse/apéro/brevet,...)
- Une participation aux frais forfaitaire de 30 € à payer lors de l'inscription
- Eventuellement, l'inscription à une randonnée organisée



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID** N° 546.731.887
BOCQ

Réunion d'information/inscription (obligatoire)

Lundi 19/04/2021 au complexe de la Hulle à 18h30

- > check vélo et casque ;
- > Présentation des « encadrants » ;
- > détails pratiques, les règles, questions & réponses ;
- > formulaire d'inscription/infos médicales et décharge de responsabilité



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID BOCQ** N° 546.731.887

Modules VTT et Route (à confirmer avant chaque sortie)

- Séance 1 : 26/04 – Profondeville – Eglise : 17h45
- Séance 2 : 03/05 – Arbre – Eglise : 17h45
- Séance 3 : 10/05 – Bois-de-Villers - Eglise : 17h45
- Séance 4 : 17/05 – Lustin - Eglise : 17h45
- Séance 5 : 31/05 – Lesve – Eglise : 17h45
- Séance 6 : 07/06 – Rivière – Parking Burnot : 17h45

+ Mercredi 23 juin
19h00 - complexe
Hulle





CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID BOCQ** N° 546.731.887

Contacts

Module « VTT »	Module « CYCLO »
Bruno LUCCA 0475 98 76 45 brunolucca.rider@gmail.com	Alessandro DE AMICIS 0496 81 88 39 ada96@live.be
Commune de Profondeville J-S DETRY, Echevin des Sports (0486 78 57 68) js.detry@profondeville.be	



CYCLO CLUB MOSAN
PROFONDEVILLE

ASBL **RAID BOCQ** N° 546.731.887

Connaissez-vous le projet « 1000 bornes » ?

- Signalétique de 10 côtes et un secteur pavé
- > 600 kms de parcours GPS VTT au départ de nos villages
- > 1.800 kms de parcours GPS « route » au départ de nos villages

**LE TRIPLE MUR
DES MONTY**

Dist : 1,2 km
D+ : 124 m
% MOY : 10,6%
% MAX : 23,9%

PROFONDEVILLE
TERRE DE SPORTS



Tous les
parcours :

