

Chers Bikeseniors

Nous espérons que vous avez passé un bon hiver et que vous êtes en pleine forme.

Avec les beaux jours qui reviennent, nous sommes ravis de vous annoncer le démarrage de notre saison 2025, *mardi 08 avril à 13h30 aux Mangettes.* (Avril 13h30 et dès le 06 mai 0900)

Cette nouvelle année s'annonce riche en partage, amitié, convivialité et kilomètres avalés.

Le but de ce message est de vous rappeler quelques règles et consignes de sécurité :

En cas de traitement ou maladie, vous êtes priés d'en faire part à l'un ou l'autre des moniteurs de même si quelqu'un se présente à une sortie en n'étant pas au top de sa forme.

Chaque participant doit avoir sur lui sa carte d'urgence complétée ou d'avoir chargé sur son smartphone l'application EchoSOS.

Chaque participant est responsable de se présenter aux sorties avec un vélo en bon état, soit : pneus, freins, chaîne, éclairage avant (obligatoire pour les VAE), batterie chargée, avertisseur sonore, matériel de réparation (chambre à air) outils spécifiques le cas échéant.

Le port du casque est obligatoire durant les sorties, les gants et les lunettes sont vivement recommandés.

Respect du code de la route, des signes et consignes des moniteurs.

Il est conseillé d'enregistrer les numéros de tél. des moniteurs.

Suite à une demande nous allons faire quelques exercices d'échauffement et équilibre avant et pendant les sorties.

Alors prêts à enfourcher votre vélo ? Nous sommes impatients de rouler ensemble !

A très vite sur la route.

Votre comité.