



Information

Sortie cyclotourisme dans le Vexin

Dimanche 4 octobre 2026



Le **dimanche 4 octobre**, balade à vélo (VAE, ou vélo musculaire si habitué).

Environ **30 kms le matin** et **15 kms l'après-midi**.

Possibilité d'adapter l'après-midi.

Sous réserve des conditions météorologiques.

Pour participer, merci d'envoyer un mail à fremecourtloisirs@gmail.com en précisant les noms, prénoms et âges des participants, et le type de vélo.

Rendez-vous à 9h20 Rue du Four pour un départ à 9h30.

Retour à Frémécourt vers 16 heures.

Afin de passer un bon moment sur des petites routes proches de Frémécourt, et apprécier les paysages très variés du Vexin, nous vous partageons quelques informations :

- **Des pauses sont prévues** : une collation sera proposée par Frémécourt Loisirs en milieu de matinée, et un arrêt pique-nique avec des tables et bancs en plein air.
- Chacun prépare et porte **son pique-nique**. Dans la mesure du possible et du raisonnable, pour ceux qui n'ont pas de sacoche, possibilité de partager des sacoche.
- Chacun prévoit **suffisamment d'eau**, et si besoin des barres de céréales ou du sucre, en plus de la boisson pour le pique-nique.
- Chacun prévoit un **kit de réparation** en cas de crevaisson.
- **Pour la sécurité, casque obligatoire** et tenue adaptée avec un haut de couleur claire, ou un gilet de sécurité avec des bandes réfléchissantes.
- Le parcours emprunte principalement des routes (normalement) peu fréquentées. Toutefois **pour faciliter la circulation de tous**, en fonction du nombre de cyclistes, il convient de constituer des petits groupes espacés permettant l'insertion de véhicules.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

A très bientôt,

L'équipe Frémécourt Loisirs

Pour adhérer, vous pouvez demander les documents par mail à fremecourtloisirs@gmail.com ou auprès d'un membre du conseil d'administration.

Frémécourt Loisirs - 21 rue des petites fontaines 95830 Frémécourt fremecourtloisirs@gmail.com

Association Loi de 1901 - RNA : W953011991 - SIRET : 89092327900016 - www.fremecourtloisirs.fr