

# PROGRAMME ANIMATIONS

8h à 12h Randonnée vélo de route, parvis du Parc départemental de Bessilles, stand accueil / inscription / information  
Comité départemental de Cyclotourisme de l'Hérault – Fédération Française Vélo.

Parcours 30 kms vert (ravitaillage à l'arrivée)

Parcours 61 kms jaune (ravitaillage à la Taillade)

Parcours 93 kms rouge (ravitaillage à la Taillade)



9h Le Saint Ponais randonnée VTT accompagnée 25 Kms parcours rouge

10h Les Crêtes de Marcouines randonnée VTT accompagnée 13,5 Kms parcours bleu

Milieu de matinée, accueil des participants du séjour Cyclotouriste « Les Mille et une richesses de l'Hérault »

9h les échappées en Gravel, parcours de 50 Kms entre routes, chemins et sentiers méditerranéens

10h Bol d'air et pot de miel, balade à vélo de +/- 7 Kms à la rencontre des butineuses, observation de ses habitants de leur organisation, discussions autour d'une ruche, dégustations de miels.

10h à 17h Open free (maniabilité) et Enduro kids, Vélo club Védasien

10h30 à 12h initiation à la maniabilité VTT, 4 zones Open Free

14h à 17h initiation à l'enduro VTT avec un parcours de 4 km ponctué de deux descentes ludiques



10h à 17h France Parkinson animera un Stand de Lecture Vélo « en plein air » avec la médiathèque départementale de Pierres Vives. Quiz / Jeu D'orientation, à la découverte du parc de Bessilles, Animation à la rencontre de tous, information sur la maladie, diffusion de films sur les aidants et la maladie de Parkinson.



14h Balade vélo, deux roues et des plumes, venez découvrir les oiseaux et les aménagements pour la faune mis en place au sein du parc départementale de Bessilles, en partenariat avec la LPO Hérault et le club VTT-VTC de Vias



12h à 17h Initiation à la pratique FTT (fauteuil tout terrain électrique)

Accueil à partir de 12 h pour ceux qui peuvent venir manger sur place. (repas tiré du sac)

13 h - 13h30 test et essai du matériel

14h - 15 h : 4 roues et des plumes / sensibilisation pour la protection de la nature

15 h - 17 h : initiation à la pratique du FTT



Public : en situation de handicap et valide (avec ou sans vélo)

Inscription : obligatoire et gratuite / Parking PMR réservé et sanitaires accessibles.

Demander la fiche d'inscription à : [contact@roulenature.org](mailto:contact@roulenature.org)

9h à 17h Le vélo Cargo de Vélociutat viendra prêter main forte aux ateliers de réparation vélo du Vieux Biclou, un vélo cargo mobile équipé du nécessaire de réparation vélo, OPERATION RECYCLONS



# PROGRAMME ANIMATIONS

9h à 17h

## AUTOUR DU VÉLO



Diagnostic (de son propre vélo)  
accompagné (par un technicien)

\* Contrôle des serrages et du gonflage \* Conseils d'entretien courant \* Petits réglages mécaniques et adaptations posturales \* 30 min/vélo



Marquage BICYCODE®: Donnez à  
votre vélo une chance de vous  
retrouver, faites le marquer !

\* Gravage d'un numéro unique sur le vélo \* Remise de documents explicatifs et du « passeport » \* Conseils contre le vol



Un GymKhana pour devenir "cyclo-  
habilis"

Parcours d'agilité à vélo



Atelier démontage de vélos

Atelier pédagogique mécanique et de recyclage

Proposé par:  
Atelier de réparation participatif et solidaire  
et promotion de l'économobilité



**Le Vieux  
Biclou**

10h00 Randonnée découverte Grande traversée du Massif central, bien préparer son voyage GTMC,  
en partenariat avec le CREPS de Montpellier et VTOPO



**N'attendez plus et inscrivez vous !!!**

**Possibilité de prêt de vélo sur réservation et selon disponibilité**

**Info / résa parc départemental de BESSILLES**

**04 67 24 07 26**