



Toutes à Mont de Marsan 16 et 17 Septembre 2023 4ème Concentration régionale des féminines

UNE GRANDE FÊTE DU VÉLO AU FÉMININ

Construit en plusieurs temps forts, Toutes à Vélo a pour but de fédérer un maximum de femmes qui traverseront la Région Nouvelle Aquitaine, avec en apothéose une cyclo découverte de Mont de Marsan à la Bastide d'Armagnac en passant par Notre Dame des cyclistes, pour découvrir le coeur des Landes à travers sa culture & son terroir & ses traditions .

UN OBJECTIF

L'occasion de mettre en valeur :

- L'égalité femmes-hommes par la pratique du sport.
- Une grande capacité d'accueil avec d'importantes infrastructures hôtelières.
- Un réseau cyclable adapté.
- Une politique du sport santé et de l'égalité femmes-hommes.

UNE FÉDÉRATION FORTE ET STRUCTURÉE POUR L'ORGANISATION

Reconnue d'utilité publique et agréée par l'État, la Fédération française de cyclotourisme regroupe 3000 clubs affiliés et 120000 adhérents dont 21000 femmes et 10000 jeunes. Chaque année plus de 4500 randonnées sont organisées sous son égide, sur l'ensemble du territoire français, regroupant ainsi plus de 2 millions de pratiquants de tous âges. Ses actions nationales et internationales sont unanimement reconnues par les organismes institutionnels et la positionne ainsi parmi les acteurs incontournables du développement du cyclotourisme en Europe et dans le monde.

QU'EST CE QUE LE CYCLOTOURISME ?

Activité de pleine nature et de loisir, le cyclotourisme permet de se déplacer et de voyager à vélo, à son propre rythme, seul, en famille, entre amis ou en groupe. Accessible à toutes et à tous, il se pratique indifféremment sur les chemins, routes ou voies cyclables.

Sport de plaisir et de découverte, le cyclotouriste cultive des valeurs essentielles : rencontre, partage, convivialité, santé, bien-être. Un art de vivre dans un contexte sociétal où le tourisme à vélo a le vent en poupe tant en France qu'en Europe.

VÉRITABLE ATOUT SANTÉ

D'une façon générale, la pratique du cyclotourisme améliore la condition physique et apporte un bien-être certain. Le vélo diminue l'anxiété, favorise la bonne humeur et augmente la résistance au stress. Le vélo répond aux recommandations du corps médical pour faire travailler son coeur et lutter contre l'hypertension. La pratique du vélo en endurance augmente les capacités cardiovasculaires et respiratoires. Pédaler en endurance est particulièrement bénéfique pour le coeur, à condition toutefois de bien doser son effort. Ainsi, la pratique régulière du vélo permet de préserver et de bonifier son «capital santé» : Bien dans son corps, bien dans sa tête!

DES VALEURS FORTES

Les valeurs portées par Toutes à Vélo sont :

- La valorisation du patrimoine local par le tourisme à vélo.
- Une activité culturelle et touristique au service de la citoyenneté.
- La pérennisation de l'image positive véhiculée par une pratique accessible à toutes.
- Une activité sportive, facteur de bonne santé et de bien-être.

DES OBJECTIFS RASSEMBLEURS

- Mettre en valeur la pratique du vélo par les femmes.
- Valoriser le vélo comme moyen efficace d'améliorer sa santé.
- Favoriser l'accès à la pratique du vélo comme outil d'autonomie et de liberté.
- Promouvoir le vélo en tant qu'activité conviviale.
- Montrer aux femmes qu'il est possible de pratiquer le vélo en toute autonomie.

UNE ORGANISATION ÉCO-RESPONSABLE

Toutes à Vélo placée sous le signe du développement durable se compose d'engagements :

- Respecter les sites, l'environnement et promouvoir les comportements citoyens.
- Privilégier les transports collectifs pour le retour des voyages itinérants.
- Ne jeter aucun déchet, ni papier, sur le site d'organisation et les parcours.
- Utiliser le système de tri sélectif mis en place sur le site du pique-nique.
- Limiter la production de déchets, notamment papiers et plastiques.

DES VOYAGES ITINÉRANTS POUR REJOINDRE LE RASSEMBLEMENT

Les Comités départementaux et le Comité régional Nouvelle Aquitaine de la Fédération française de cyclotourisme sont mobilisés pour organiser des voyages itinérants afin de se retrouver le «jour J» à Mont de Marsan.

RESPONSABLES DU PROJET

Le Comité départemental des Landes de la Fédération française de cyclotourisme :

- Président, Christian Navarret, ☎ 06-75-24-69-37 ✉ navarret_christian@yahoo.fr
- Secrétaire & Président du Stade Montois Cyclotourisme, Gilles Soula, ☎ 06-42-79-85-31 ✉ soulatcat@orange.fr
- Commission féminines, Florence Cecchellero, ☎ 06-21-81-40-78 ✉ florence.cecchellero@orange.fr
- Commission féminines, Martine Godbille, ☎ 06-86-88-87-41 ✉ mart.god@orange.fr



BIENVENUE
DANS LES *Landes*