

Les activités de l'école cyclo Les 1 000 Maillons reprennent

Après un mois de trêve de Noël, l'école cyclo Les 1 000 Maillons de l'association bitchoise Les Compagnons randonneurs du Pays de Bitche a redémarré ses activités en ce début d'année.

La première sortie à VTT de l'école cyclo Les 1000 Maillons de l'association bitchoise Les Compagnons randonneurs du Pays de Bitche sur des sentiers enneigés autour de l'étang de Hasselfurth a enthousiasmé les jeunes qui ont parfaitement maîtrisé les difficultés techniques proposées par les encadrants du club, diplômés de la fédération française de cyclotourisme.

Des intermèdes ludiques (bataille de boule de neige), de découverte du patrimoine local (montée en VTT à la citadelle de Bitche) ont été proposés aux jeunes vététistes. En fin de séance, ils ont pu se réchauffer au local de l'école en dégustant la galette des rois et des boissons chaudes.

Programme varié

Un film réalisé et projeté par Patrice Bonin, moniteur et responsable de l'école cyclo, sur le séjour 2016 à Gérardmer, leur a donné un aperçu du programme varié qui leur est proposé chaque samedi après-midi à Bitche : apprendre la technique du pilotage à VTT et sur la route ; gérer leurs efforts pour aller plus loin, en toute sécurité ; connaître leur vélo pour le ménager, l'entretenir

et le réparer en cas de besoin ; s'orienter en forêt et apprendre à lire une carte ; connaître la nature pour la respecter et le patrimoine pour l'apprécier ; rouler, vivre et jouer en groupe et surtout, faire preuve de solidarité ; apprendre les règles pour évoluer en sécurité sur la route et les sentiers à VTT.

Neuf encadrants

Pour cela, une équipe de neuf encadrants diplômés et bénévoles se dévoue chaque samedi pour offrir un programme de qualité et emmener les jeunes participants vers l'autonomie dans leur pratique du vélo.

Chaque trimestre, une journée de découverte à vélo du patrimoine du Pays de Bitche leur sera proposée. Une sortie VTT de nuit avec l'équipement adéquat aura lieu en mars et un séjour VTT de trois jours à la Pentecôte.

« Bien pratiqué, le cyclotourisme apporte à chacun, jeune ou adulte, un bien-être physique en renforçant le cœur, la respiration et la musculature, un bien-être moral en diminuant le stress et en augmentant l'équilibre et la confiance en soi », expliquent les responsables.

La saison de l'école cyclo Les



Les jeunes cyclotouristes se retrouvent tous les samedis après-midi avec les animateurs de l'association. Photo DR

1 000 Maillons des Compagnons randonneurs du Pays de Bitche démarre début septembre, se termine fin juin et est ouverte aux enfants à partir de 8 ans.

Sans engagement de leur part, les jeunes peuvent venir participer à trois séances le samedi, de

14 h à 17 h 30, à la maison des associations, derrière la mairie de Bitche, pour découvrir son activité.

Renseignements : Julien Rambour, président julien.rambour@tubeo.fr ; Patrice Bonin, vice-

président, moniteur et responsable pédagogique de l'école cyclo patbonin@tubeo.eu http://crpbitche.ffct.org ; https://www.facebook.com/CRP-Bitche-1011254495604065/