



VENEZ FÊTER MAI A VÉLO AVEC NOUS !

Mai à vélo, du 1^{er} au 31 mai dans toute la France !

Depuis 3 ans, Mai à Vélo est un rendez-vous très attendu chaque année par les amoureux du vélo et ceux qui souhaitent découvrir cette pratique !

Mai à vélo près de chez vous :

A ISTRES, l'Association ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME vous donne rendez-vous le dimanche 14 mai 2023 à partir de 7h30, jusqu'à 16h00 à la Maison du Cycle du CEC Les Heures Claires pour célébrer Mai à vélo !

PROGRAMME

Pour les férus et passionnés : 3 circuits routiers et 1 circuit initiation au gravel

Circuit sportif 60km : **Départ Maison du Cycle** (départ 8h00)

ISTRES – MIRAMAS, CROIX DE CALAMAND – LE MERLE – EYGUIERES – AUREILLE – LA SAMATANE - ENTRESSEN - ISTRES

Circuit modéré 45km : **Départ Maison du Cycle** (départ 8h30)

ISTRES – MIRAMAS, CROIX DE CALAMAND – LE MERLE – LA SAMATANE - ENTRESSEN - ISTRES

Circuit paisible 30km : **Départ Maison du Cycle** (départ 9h00),

ISTRES – MIRAMAS, GARE DE MIRAMAS- REGIMENT DU MATERIEL DE L'ARMEE DE TERRE - ENTRESSEN - ISTRES

Circuit initiation Gravel 25km : **Départ Maison du Cycle** (départ 9h00),

Trace GPX fournie au départ du circuit (ISTRES-CHEMIN ST ETIENNE, CHEMIN DE SULAUZE, CHEMIN DE L'ABRI, MIRAMAS, CONTOURNEMENT MIRAMAS EN LONGEANT LA VOIE FERREE. SULAUZE, ISTRES)

Maison du Cycle & Abords Stade du CEC, Pinède Conservatoire de musique, Environs istréens

Pour les familles : *1 circuit découverte patrimoine local* 15km (au sud ou au nord selon la météo du jour) départ groupé 14h30.

De 09h00 à 15h30

Pour les chérubins de 3 à 5ans : *parcours de draisienne*

Pour les enfants de 5 à 8ans : sur les plateaux sportifs du CEC

- *Parcours agilité*
- *Chasse à vélo*
- *Tournoi médiéval à vélo*

Pour les enfants de 8 à 13ans : *un mini circuit de VTT* (boucle de 1600m, 15m D+ et parcours d'agilité)

*Possibilité de prêts de 5 à 8 casques et vélos enfants et adultes (*réservation du 1^{er} au 12 mai.*).

Pour tous : Un *stand d'accueil* et *d'information*,

Un stand mécanique

Un vélo mystère

Collation et rafraîchissements

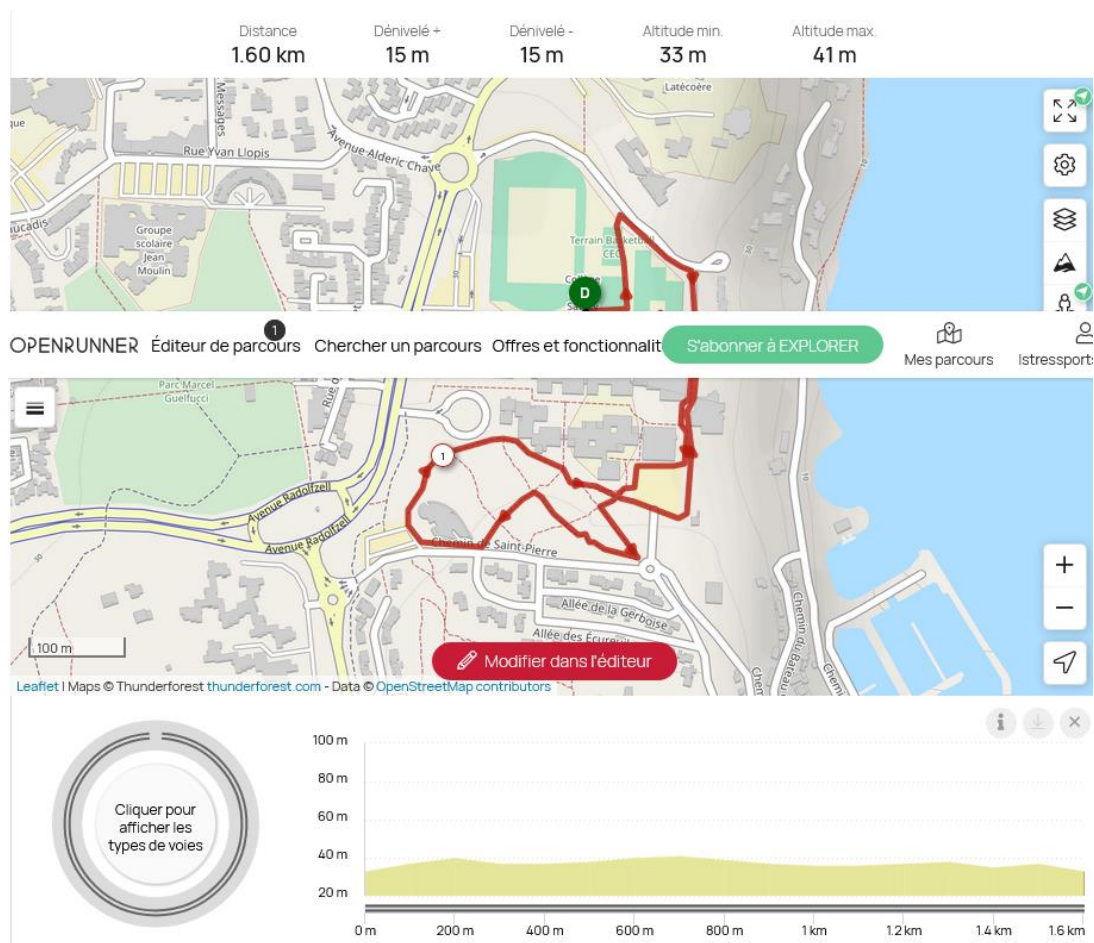
Diplôme de participation à tous les enfants

Tombola et récompenses surprises

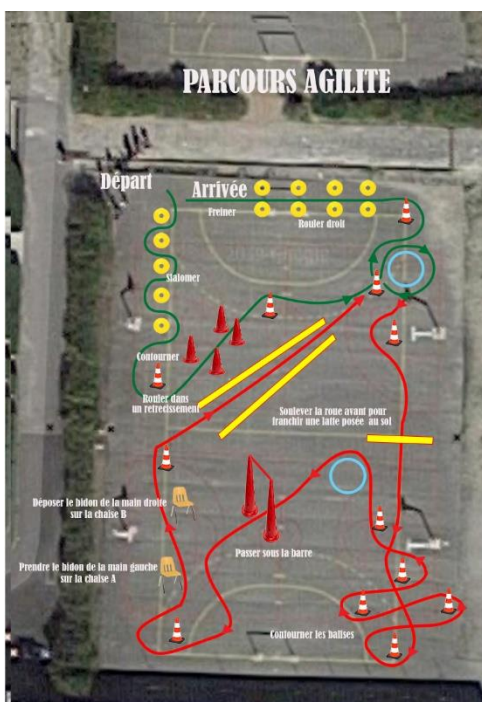
VENEZ NOMBREUX, IS CYCLOTOURISME VOUS ATTEND !

ANNEXES

PARCOURS VTT JEUNES 1,6km



OCCUPATION DES ABORDS DU CEC à partir de la Maison du cycle (accueil, stand, home trainer parcours draisiennne sur le plateau de basket jouxtant la Maison du cycle)



Informations, inscriptions et réservations :

Istres Sports Cyclotourisme :

président 04-88-63-26-78 franesp34@hotmail.fr

Secrétaire 06-52-69-61-13 jcl.surian@gmail.com

[http:// istres-sports-cyclo.com](http://istres-sports-cyclo.com)