



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Rapport d'activités 2022

Ecole VTT

- 56 Jeunes enfants dont 12 filles.
- 19 Encadrants pour accueillir les enfants et les accompagnés en toute sécurité.
- Sortie tout au long de l'année le samedi de 13H45 à 17H.
- Participation au Criterium Départemental et Régional.
- Weekend le 7 et 8 mai a Chaussy avec des parcours adapté au différent niveaux le samedi pour nos 28 jeunes. le retour sur Cergy sera effectué avec un parcours commun adapté a tous.



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Rapport d'activités 2022 – Groupe Balade (1/2)

- Septembre 2021:**
 - Constitution du groupe
 - 4 adhérent(e)s
- Novembre 2022:**
 - 8 adhérent(e)s + 1 à venir
- Fonctionnement:**
 - Sorties balade route et gravel
 - Entre 30 et 60 kms
 - Mercredi 14h
 - Dimanche 9h



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



Rapport d'activités 2022 – Groupe Balade (2/2)

Événements 2022

- **Géo caching avec le groupe Route dimanche 9 octobre**
- **17 participants**
- **Parcours de 55 kms, repas convivial restaurant pour clore la matinée**

Prévision Événements 2023

- **Géo caching**
- **Parcours à la journée avec pique nique (La roche Guyon, Moulin de Fourges...)**
- **Parcours sur un weekend**



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Groupe Route : Rapport d'activités 2022

- ❑ 16 inscrits en 2022
- ❑ Sorties (selon météo, entre 60km et 110km) :
 - Tous les DIMANCHES matin
 - Tous les MERCREDIS après-midi
- ❑ 28 juin : sortie « journée » (130km) avec repas au restaurant le midi!!!!
- ❑ De mars à octobre : Participations aux randonnées clubs IdF, le dimanche matin (dont Frépillon-Gerberoy : 150km)
- ❑ De mai à juillet :
 - Mai : semaine Cyclo du Club organisée à Virton (Belgique),
 - Juin : l'Ardéchoise sur 4 jours,
 - Juillet : semaine Vélo en Drôme

- Sur le site : <https://renarddecergy.fr/>
 - Agenda sorties établi pour l'année (modulable)
 - Feuille d'inscription
- Groupe WhatsApp





Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Groupe Route : Prévisions 2023

De nouveau inscrits/tes???

Sorties (selon météo, entre 60km et 110km) :

- Tous les DIMANCHES matin
- Tous les MERCREDIS après-midi

En juin : 1 sortie « journée » (130km) avec repas au restaurant le midi!!!!

De mars à octobre : Participations aux randonnées clubs IdF, le dimanche matin (dont La Ronde des Châteaux : 150km)

De mai à juillet :

- Mai : semaine Cyclo du Club organisée à Joyeuse (Ardèche - France),
- Juin – Juillet : selon opportunité et disponibilité

- Sur le site : <https://renarddecergy.fr/>
 - Agenda sorties établi pour l'année (modulable)
 - Feuille d'inscription
- Groupe WhatsApp





Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Rapport d'activités 2022

Le VTT, une pratique cycliste entre

sport

nature

aventure



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

**Tous les dimanches
matins, 3 groupes
de Renards
pratiquent les
différents chemins
du Vexin**





Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !



**En semaine, une sortie
plus tranquille est
proposée par Jean Louis**



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

C'est aussi la participation aux randonnées extérieures (Auvers, Andrésy, Frépillon)





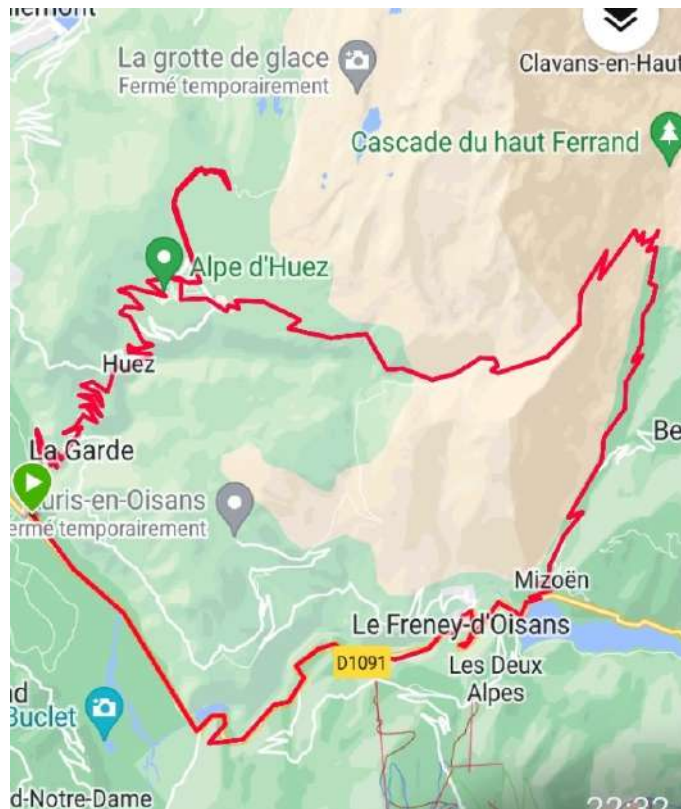
Les Renards de Cergy



À vélo tout est plus beau !

Ainsi que quelques sorties solo en gravel:

Matthieu pour une boucle dans le massif de l'Oisans,



Guillaume pour une boucle dans le Vexin passant par Magny et Vétheuil





Les Renards de Cergy



À vélo tout est plus beau !

Sans oublier la participation de:

Greg et de deux jeunes de l'école VTT aux 24h de Cergy

Greg et un jeune de l'école VTT aux 3h de Survilliers



Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille

LES ANIMATIONS EN 2022

LES APERITIFS DU DIMANCHE

LA SOIREE ACCUEIL DES NOUVEAUX

PARTICIPATION AU MARATHON SOLIDAIRE DE CERGY



À vélo tout est plus beau !



Les Apéritifs du Dimanche

- Avril et Juin 2022
- Rond point de la Balastiere
- Tout le monde est convié Route/VTT/École VTT
- Après la sortie du dimanche
- Moment très convivial autour d'un verre



Les Apéritifs du dimanche



La Soirée Accueil des nouveaux arrivants

- 30 septembre 2022 MJC

Présentation du Club par le Président

Présentation du Bureau

Apéritif dinatoire pendant lequel Anciens

Et nouveaux peuvent se présenter et

échanger .

Une belle réussite en 2022 avec 90 participants.



Les Renards et Marathon de Cergy

Octobre 2022

- Participation au Marathon Musical et Solidaire de Cergy pour la Maladie de Crohn.
- Inscriptions Individuelles mais aux couleurs des Renards
- 2 Équipes de 6 soit 12 Renards
- Marathon en équipe (en Ekiden) sur des distances allant de 4 à 11 kms
- Entraînement hebdomadaire de fin Aout à début Octobre coaché par Dominique.

Les entraînements



Une belle Journée sportive et conviviale





Les Renards de Cergy

On est plus qu'un club, on est une famille



À vélo tout est plus beau !

Rapport d'activités 2022 **Autres Animations**

Sorties vélo avec l'association « Les ailes déployées » pour des personnes souffrant de pathologies psychiatriques

Animation VTT à l'Île de Loisirs à la demande de la mairie de Cergy

Sortie VTT avec des membres de centres sociaux culturels de plusieurs départements qui préparent un voyage itinérant entre Eaubonne et Lille