



CYLISME

2024 - 2025

NOUVELLE SECTION

Lieu de pratique :

Racing Club de France 5 rue Eblé, 75007 Paris

Rejoignez notre section Cyclisme

Le Racing Club de France a inauguré cette année une nouvelle section dédiée au vélo, visant à promouvoir ce sport parmi ses membres. La présidente, Séverine Desbouys, une championne française de cyclisme renommée. Forte de ses nombreuses victoires et de son expérience, apporte une expertise précieuse et un enthousiasme à ce projet. Son leadership promet de faire de cette section un vivier de talents et de passion pour le cyclisme, en cultivant à la fois la compétition et l'amour du sport.

Le vélo est une discipline très complète. Sa pratique régulière est une mine de bienfaits pour la santé. L'activité du vélo fait travailler tous les groupes musculaires en même temps : les abdos, les pectoraux, les bras, le dos et surtout les jambes, des mollets jusqu'en haut des cuisses, ainsi que les fessiers, en particulier lorsque l'on pédale en danseuse. Le vélo développe également l'adresse et l'équilibre.

Horaires

Pratique Libre
Pratique Libre
Pratique Encadrée 1h - RPM

Lundi au vendredi
Samedi au dimanche
Mardi - jeudi
Mercredi

09h00 - 22h00
09h00 - 18h00
18h00//19h00//20h00
16h00//17h00//18h00

Conditions

Tous niveaux
(Licence obligatoire)



Cotisations Annuelles

Tarif activité libre : 650 €
Tarif activité Encadrée : 957 €
Tarif étudiant* : 540 €
Séance 1h : 35 €



*Une réduction de 20 % est accordée sur le montant de la cotisation (hors licence) à partir de la 2^{ème} inscription de la même famille et pour les étudiants âgés de 18 à 25 ans engagés dans un cursus d'enseignement supérieur (après BAC) sur présentation d'un justificatif.

Pièces demandées :

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer auprès du secrétariat sportif Eblé ou à télécharger sur le site internet www.racingclubdefrance.net).
- Certificat médical obligatoire de non-contre-indication à la pratique du cyclisme en loisir ou en compétition, datant de moins de 3 mois.
- 1 photo d'identité récente.
- 1 chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle (licence incluse), à l'ordre du Racing Club de France.

Contact

Patrick DRUART
Tél : 01 40 61 70 30
Mail : Accueil.eble@rcf.asso.fr



HORAIRES

2024 - 2025

Rejoignez notre section Cyclisme

Pratique Libre	Lundi au vendredi	09h00 - 22h00
Pratique Libre	Samedi au dimanche	09h00 - 18h00
Pratique Encadrée 1h - RPM	Mardi - jeudi	18h00//19h00//20h00
	Mercredi	16h00//17h00//18h00

Oubliez les cours classiques de vélo en salle. Avec le RPM, vous plongerez au cœur d'une course de vélo, rythmée comme une chorégraphie. À la clé, des cuisses et des fesses musclées. En selle ! Imaginez-vous au sein d'un peloton de 90 cyclistes pédalant à vive allure. Entraîné par une musique électrisante, vous donnez le meilleur de vous-même pour atteindre le haut de la colline qui vous fait face. Voici ce qui vous attend dans le cours de RPM. Son nom signifie « Round Per minute », soit tour à la minute en français. Ici, l'objectif est de vous entraîner comme à l'extérieur mais de façon plus intensive. En une seule séance, vous alternez des ascensions et des contre-la-montre tout en pédalant à vitesse grand V.

Comment se déroule une séance de RPM ?

Une séance de RPM se déroule en musique pendant 45 minutes. Chaque morceau correspond à un exercice plus ou moins intense et à un parcours défini. Après un court échauffement, vous augmenterez petit à petit la cadence et la résistance de votre molette située sur votre vélo. Face à vous, vous pourrez suivre la vidéo projetée au mur qui simulera le chemin emprunté. D'autant plus motivant ! D'une route plane à une colline vertigineuse, les différents parcours vous mettront à rude épreuve. Le RPM est loin d'être une promenade de santé, mais vous pourrez toujours compter sur votre coach pour vous motiver. Tel un guide de peloton, votre coach vous poussera à donner le meilleur de vous-même.

