



En collaboration avec la Fédération Cycliste Suisse



Guide du cycliste

Tout sur le vélo : aide et conseils pratiques.



Le vélo sans soucis

La vignette vélo a été supprimée début 2012 et l'assurance responsabilité civile obligatoire pour les cyclistes avec elle. Depuis, l'assurance responsabilité civile (RC) privée du cycliste couvre les dommages qu'il cause à des tiers. Les conditions varient toutefois d'une compagnie d'assurance à l'autre.

La franchise en cas de sinistre et les prestations en cas de vol diffèrent ainsi selon les assureurs. La valeur du vélo excède fréquemment le montant couvert par l'assurance. Quant aux frais de réparation du vélo de l'assuré ou à un éventuel transport à l'hôpital de celui-ci, ils ne sont de toute manière pas couverts. Il en va de même pour les problèmes juridiques qu'entraînent fréquemment les accidents.

Vérifiez par conséquent que vous disposez d'une assurance RC privée et quelles sont les prestations garanties en cas de sinistre.

Les lacunes de prestations peuvent être couvertes grâce à **TCS Velo Assistance** – le complément idéal de l'assurance RC. Les membres du TCS bénéficient de primes préférentielles !



Chers cyclistes

La plupart d'entre vous possèdent sans doute déjà un vélo, voir plusieurs. Aussi, vous utilisez certainement votre vélo depuis l'enfance, comme c'est d'usage chez nous. Rares sont les sports adaptés à un aussi vaste public, comme en témoigne l'engouement pour les journées slowUp. Quelque 400 000 participants savourent désormais chaque année l'ambiance joyeuse des journées sans voitures, soutenues entre autres par le TCS.

Le vélo ménage les articulations, fortifie le cœur et maintient en forme – ce qui en fait l'exercice de santé idéal pour les jeunes et les moins jeunes. Même si vos ambitions cyclistes sont limitées, notre guide vous fournira sans doute l'un ou l'autre conseil utile. Savez-vous à quelle catégorie de cyclistes vous appartenez et quel vélo vous convient ? Nous vous présentons les types de vélos les plus courants et vous proposons des conseils pour l'achat, l'entretien et la sécurité. Un chapitre spécial est consacré aux enfants et aux éléments importants les concernant. Vous découvrirez par ailleurs ce que la suppression de la vignette vélo signifie concrètement pour vous.



Tous à vélo

La Confédération compte quatre millions de vélos. Le cyclisme est donc un sport populaire, aucune autre activité de loisir n'étant aussi appréciée des Suisses. Cela n'a rien d'étonnant : le vélo ménage les articulations, il est facile à apprendre et est écologique. Ce sport permet de profiter de la nature et offre d'innombrables véloroutes à l'écart des grands axes de circulations. Même en ville, malgré le trafic, le cyclisme est aujourd'hui plus agréable et plus sûr grâce aux nouveaux aménagements urbains. Le vélo est le moyen de transport le plus

écologique et permet de parcourir de longues distances insurmontables et trop chronophages à pied. Le cycliste peut dans ce cadre déterminer lui-même l'intensité de son effort. Il n'est pas nécessaire d'être un athlète de haut niveau pour parcourir de longues distances. Le vélo est une activité idéale pour tous, il est prouvé que sa pratique régulière et modérée améliore la santé et le bien-être.

Distance parcourue en une heure

Promenade	jusqu'à 4 km
Jogging	jusqu'à 12 km
Vélo tranquille	jusqu'à 18 km
Vélo rapide	jusqu'à 30 km
E-bike	jusqu'à 25 km
Course cycliste triathlon (pro)	jusqu'à 40 km
Course cycliste sur route (pro)	jusqu'à 50 km

Quel cycliste suis-je ?

La plupart des Suisses apprennent à faire du vélo dès leur tendre enfance et beaucoup en restent fans jusqu'à un âge avancé. Les habitudes changent toutefois au fil du temps. Si le vélo est un simple moyen de locomotion pour certains, d'autres sont des cyclistes amateurs passionnés, aux ambitions sportives plus ou moins élevées. À quelle catégorie appartenez-vous ?



1. Le prosaïque

À ses yeux, le vélo est surtout un moyen de locomotion utile, écologique, qui lui permet en outre d'être indépendant. Il s'en sert pour se rendre commodément du point A au point B. Il apprécie aussi de pouvoir transporter des affaires avec et l'utilise dans la mesure du possible pour faire ses courses.



2. Le cycliste du dimanche

Épicurien, il adore passer les week-ends de beau temps à explorer tranquillement les environs à vélo. Sa curiosité le pousse toutefois à quitter régulièrement les routes goudronnées. Sa priorité reste malgré tout le confort, l'aspect sportif de ses sorties étant relégué au second plan.



3. Le vététiste ambitieux

Sur son engin sportif, il se déplace en dehors des routes consolidées. Son objectif : le rush d'adrénaline des descentes sur les chemins de traverse. Il a l'habitude des parcours boueux et glissants sur des pentes abruptes. Il dispose donc d'une bonne condition physique et d'un excellent sens de l'équilibre. Il attache généralement peu d'importance au fait que son vélo soit adapté à un usage quotidien.



4. L'aleur de kilomètres

Son objectif prioritaire est la vitesse – parcourir un maximum de kilomètres en un minimum de temps. Avec la météo printanière, les coureurs cyclistes sont à nouveau omniprésents. Outre l'aspect sportif, beaucoup aiment partager leur passion, c'est pourquoi on les voit souvent circuler en grands groupes. Ce type de cyclisme, généralement peu adapté aux débutants, exige une grande forme physique et un dos en bonne santé.

Quel est le vélo qui me correspond ?

Avant d'acheter un nouveau vélo, vous devriez réfléchir à l'utilisation que vous souhaitez en faire. Le modèle n'est généralement pas le même si l'objectif est d'aller au travail avec ou de faire des circuits tout-terrain.

Vélo de ville pour les trajets courts



Les vélos de ville sont le plus souvent bon marché et dotés d'un équipement simple – avec ou sans garde-boue et éclairage. Ils sont conçus pour les trajets courts ou pour faire les courses. La position assise droite convient aussi aux cyclistes occasionnels. Les vélos de ville sont adaptés en tant que moyen de transport alternatif pour les personnes qui ne recherchent pas de performances sportives.

Vélo tout chemin (VTC) pour l'utilisateur polyvalent



Le VTC est parfait pour ceux qui circulent tant sur l'asphalte que les chemins de gravier. Son aspect est similaire à celui d'un VTT, mais ses roues plus grandes et ses pneus plus fins rappellent davantage ceux d'un vélo de route. Équipé de lumières, de garde-boue et d'un porte-bagages, il est adapté à la circulation en ville comme aux circuits plus importants.

Vélo tout terrain (VTT) pour l'aventurier



Les VTT sont conçus pour le tout-terrain et c'est là qu'ils devraient être utilisés. Ils sont subdivisés en différentes sous-catégories. Du vélo freeride tout suspendu (pour la descente) au sportif hardtail (sans suspension de roue arrière), en passant par l'all mountain bike, très polyvalent. Ce sport fascine par la combinaison de condition physique et de coordination requise. Pneus à crampons, freins à disque hydrauliques et fourche télescopique assurent des descentes contrôlées. Davantage conçu pour le sport et la forme que la ville, le VTT est dépourvu de garde-boue et d'équipements supplémentaires.

Vélo de course pour le sportif



Sur terrain plat ou montagneux, la légèreté du vélo de course garantit sa rapidité. Les pneus étroits, tournant facilement, et la position d'assise aérodynamique renforcent encore la vitesse mais nécessitent un certain entraînement et une bonne forme physique. Le vélo de course est conçu pour l'asphalte. Il permet une activité sportive d'intensité modérée pendant plusieurs heures en ménageant les articulations. Il est adapté aux cyclistes soucieux de leur forme et à la découverte de nos beaux paysages.

Vélo électrique pour les grandes distances



Avec le vélo électrique, le pédalage est assisté par un moteur, ce qui réduit nettement la force requise. Cela permet de gravir des pentes et de parcourir de longues distances sans grand effort. Selon la batterie, l'autonomie se situe entre 40 et 80 kilomètres. Le cyc-

liste détermine lui-même l'intensité de son effort. Plus celle-ci est élevée, plus il se déplace vite et loin. Idéal pour aller au travail ou pour un usage quotidien. Selon la puissance du vélo, un permis (catégorie F) peut être nécessaire.

Conseils

01 Utilisation
Avant d'acheter un vélo, demandez-vous quel sera son usage principal.

02 Fréquence
À quelle fréquence ferez-vous du vélo ? Si vous l'utilisez beaucoup, il doit être équipé de bons composants. Mais la qualité a aussi un coût.

03 Équipement
Demandez-vous quel équipement vous paraît nécessaire.

04 Exigences
Certaines exigences sont difficilement compatibles. Exemple : usage très sportif et siège enfant. Il vaut alors mieux opter pour deux moyens de transport distincts.

05 Forme
Un vélo en parfait état de marche et qui vous plaît vous motivera pour faire du sport. Le plaisir que vous en tirerez vaut l'investissement dans un bon vélo et son entretien.



Soyez attentif aux points suivants lors de l'achat

Le choix de vélos est immense. Il est donc recommandé de demander conseil dans un magasin spécialisé. Vous trouverez ainsi le bon vélo, en adéquation avec vos besoins, votre position d'assise et la bonne taille du cadre.

Composants

Il ne faut pas économiser sur les freins. Les freins à disque sont plus durables et plus sûrs (surtout en cas d'humidité) que ceux sur jante. La longévité du dérailleur est également importante. Il peut être judicieux de faire adapter individuellement la selle, le guidon et les poignées.

Accessoires

Pour un usage sportif, renoncez au superflu (comme les garde-boue), mais munissez-vous toujours d'un kit de réparation. Éclairage, sonnette et garde-boue sont indispensables pour un usage quotidien dans la circulation routière. Pensez aussi à protéger votre vélo adoré contre le vol et prévoyez un porte-bagages.

Conseils

- 01** **Choix et conseil**
Achetez dans un magasin spécialisé où le conseil et le service sont garantis.

- 02** **Selle confortable**
La bonne selle diffère d'une personne à l'autre en fonction de l'anatomie du bassin. Un test de conduite est donc indispensable.

- 03** **Pneus adaptés**
Selon l'utilisation, les pneus doivent être accrochant (crampons) ou rouler facilement (lisses). Large, ils augmentent le confort, étroits, ils tournent mieux.

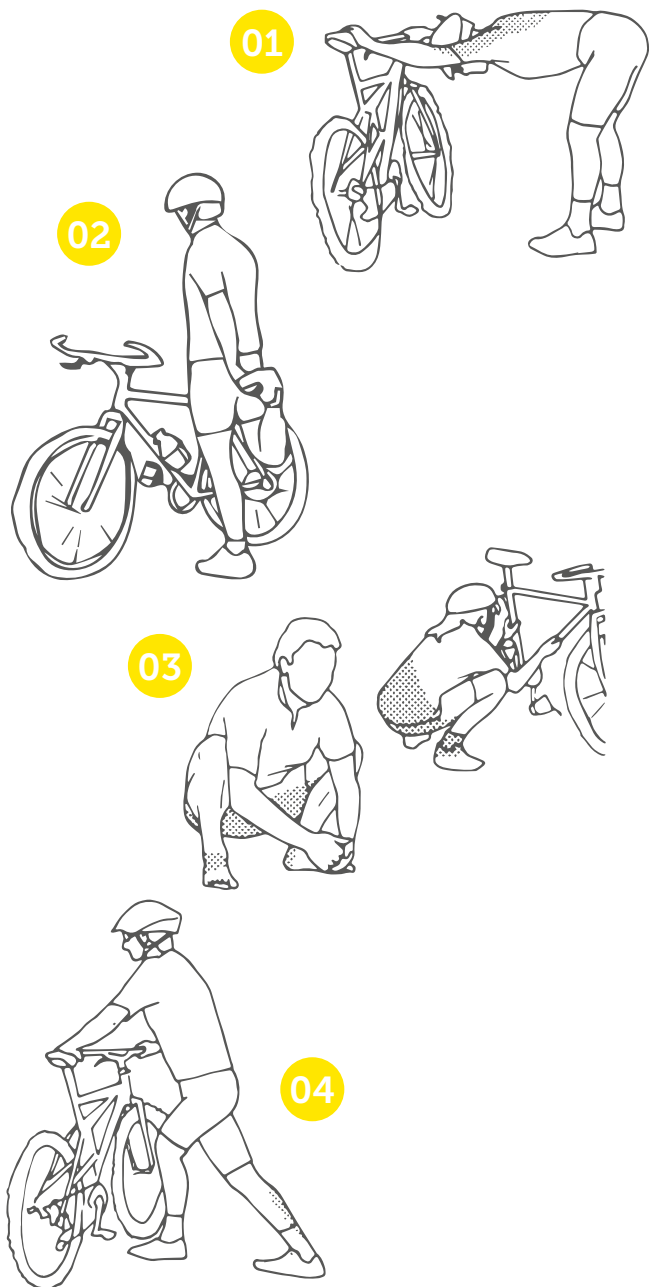
- 04** **Ménager les articulations**
Une fourche suspendue ménage le dos, les mains et les épaules en cas de choc, améliore le confort tout-terrain et la maîtrise de conduite.

- 05** **Suspension**
Veillez au bon réglage des suspensions. Il diffère selon le système employé et le poids du cycliste. Veillez à bien les entretenir.

- 06** **Puissance de freinage**
Des freins à disque bien réglés requièrent peu de force et assurent une sécurité accrue. Confiez l'entretien et la maintenance à du personnel qualifié uniquement.

- 07** **Spécial vélo électrique**
La batterie est l'élément principal, elle devrait être facilement démontable pour le chargement et la protection contre le vol. Attention, selon la puissance du vélo électrique, un permis est nécessaire (catégorie F).

5 exercices d'étirement avec un vélo



01

02

03

04

05

Pour le dos

01 Se pencher en avant vers le vélo en veillant à un bon équilibre. Garder la position jusqu'à ce que la tension de la musculature dorsale soit perceptible.

Pour les cuisses

02 Sur une jambe et en se tenant à la selle du vélo, ramener le talon de l'autre jusqu'aux fesses. Garder la position 10 secondes, changer de jambe et répéter l'exercice.

Pour le bas du dos et les chevilles

03 S'accroupir à côté du vélo en tenant le cadre. Garder la position 15 secondes; répéter l'exercice.

Pour les mollets

04 Se placer à côté du vélo, penché en avant avec le dos droit, une main sur le guidon et l'autre sur la selle. Tendre une jambe vers l'arrière, pied à plat au sol. Garder la position, changer de jambe et répéter l'exercice.

Pour tout le corps

05 Allongé sur le dos, s'étirer et bander les abdominaux. Garder la position 5 secondes puis relâcher la tension.



Durablement en forme

Des études montrent que l'exercice régulier est la meilleure médecine pour le corps et l'esprit. De l'avis de nombreux experts, le manque d'exercice est aussi dangereux que le stress permanent. L'organisme consomme moins d'énergie et la vitalité diminue. Avec le temps, de graves problèmes de santé peuvent s'installer : surpoids, diabète, maux de dos, maladies cardiovasculaires, etc.

Pour débutants aussi

Garder un corps et un esprit sains ne nécessite ni régimes coûteux, ni exploits sportifs. Le vélo se pratique aussi avec une intensité modérée. Le sport doit être plaisant, mieux vaut donc aller moins vite mais en faire un peu plus longtemps.

Conseils

- 01** **Entraînement cardiovasculaire**
 Pour votre santé, parcourez régulièrement des distances de 10 à 30 kilomètres.

- 02** **Bilan de santé**
 Si vous n'avez plus fait de sport depuis longtemps et que vous voulez commencer le vélo, demandez un examen cardiovasculaire à votre médecin.

- 03** **Fixer des objectifs**
 Fixez-vous un objectif de nombre de séances et de distance à parcourir par semaine.

- 04** **Cardiofréquencemètre**
 Évitez d'avoir un pouls trop élevé. Un cardiofréquencemètre peut vous aider à le maîtriser.

- 05** **Conduite adaptée**
 Adaptez votre conduite à vos capacités et n'oubliez pas que vous êtes mal protégé par rapport aux automobilistes. Anticiper aide à éviter les dangers.

Des tours à vélo réguliers sont un excellent exercice cardiovasculaire, y compris pour les non entraînés et les débutants s'ils ont un vélo adapté. C'est pourquoi le vélo électrique connaît actuellement un boom. Mais attention, il ne dispense pas de savoir faire du vélo. De nombreux accidents de vélo électrique sont dus à l'inexpérience du conducteur. C'est pourquoi, si vous n'avez jamais fait de vélo ou de vélo électrique, faites-vous initier à son utilisation et commencez par vous exercer sur une propriété privée.

Entretien du vélo

Une inspection et un nettoyage réguliers permettent de rouler de manière plus sûre et allongent la durée de vie du vélo. Tout trajet commence donc par le contrôle de la pression des pneus, du bon fonctionnement des freins et de la lumière. Il faut en outre vérifier périodiquement le profil des pneus, les garnitures de frein et la pression d'air dans les amortisseurs.

Le vélo doit être régulièrement nettoyé avec de l'eau, une éponge ou brosse et un nettoyant spécifique biodégradable. Un grattoir spécial en plastique, parfaitement adapté aux pignons, existe pour les salissures tenaces. Ensuite, huiler la chaîne, les pignons et le dérailleur. Mieux vaut huiler fréquemment qu'abondamment. Ceux qui ne veulent pas s'en occuper peuvent ramener leur vélo à un concessionnaire pendant l'hiver qui se chargera aussi de l'entretien de la fourche télescopique, des amortisseurs ou des freins hydrauliques.



Conseils

01

Révision annuelle

Complétez l'entretien courant et régulier par une révision annuelle générale de toutes les pièces de votre vélo.

02

Éclairage

Avant les trajets nocturnes, vérifiez le fonctionnement des lampes avant et arrière. Si elles fonctionnent sur piles, il est conseillé d'en avoir toujours de réserve.

03

Freins

Pour votre sécurité, veillez à ce que vos freins soient impeccables. L'huile et les saletés sur les disques réduisent considérablement la puissance de freinage !

04

Pression des pneus

Vérifiez régulièrement la pression des pneus. La règle est de 2 bars pour les VTT, 4 bars pour les vélos de ville et 7 bars pour ceux de course.

05

Nettoyage

Nettoyez votre vélo en douceur à la brosse et à l'éponge. Soyez prudent avec les nettoyeurs haute pression. Ne passez pas le jet sur les paliers ! Un kit d'entretien avec dégraissant et spray à chaîne aide à nettoyer correctement et protéger ensuite.

06

Pédales

Si vous aimez les parcours sportifs, optez pour des pédales automatiques. Elles transmettent bien l'effort mais nécessitent aussi une certaine pratique. Exercez-vous donc un peu avant à l'enclenchement et au déclenchement du mécanisme.

Se déplacer bien équipé

Le bon équipement du vélo et du conducteur fait la différence. Une fois de plus, les têtes bien faites se protègent. 85% des blessures fatales liées à un choc à la tête pourraient être évitées par le port d'un casque.



On transpire légèrement en grim pant les côtes et le vent nous rafraîchit dans les descentes. Des vêtements adaptés sont donc importants. Une combinaison multicouche (principe de l'oignon) est optimal pour faire face à des conditions changeantes. La première couche est constituée de sous-vêtements qui évacuent l'humidité. La seconde couche – maillot de cyclisme ou veste polaire, si les températures sont fraîches – assure la régulation thermique. La couche extérieure protège du vent et de la pluie. Des surchaussures et des gants adaptés vous tiendront au chaud, mais vous protégeront également en cas de chute. Vos mains sont en effet souvent les premières à toucher le sol.

Vêtements

Pour les longues sorties, il est important d'investir dans une tenue adéquate. Celle-ci se compose d'un cuissard avec empiècements rembourrés pour éviter les frottements, de gants de cyclisme pour protéger des lésions cutanées en cas de chute, de lunettes pour une vue nette et de chaussures de vélo adaptées – surtout pour les des pédales automatiques. Pour les excursions d'une journée, un sac à dos ergonomique pouvant contenir des vêtements de rechange, des provisions, un kit de réparation et une pompe, est recommandé.

Conseils

- 01 Casque de vélo**
 Lors de l'achat, consacrez suffisamment de temps au choix d'un casque adapté et confortable.

- 02 Détérioration**
 Remplacez votre casque après une chute violente ou s'il est endommagé.

- 03 Mauvaise visibilité**
 Portez des vêtements voyants dans le noir. Les bandes réfléchissantes sur le casque et les vêtements aident à vous repérer à temps, même quand la visibilité est mauvaise.

- 04 Vêtements techniques**
 Pensez à la tenue adaptée pour les longs tours. Avant une longue ascension, mieux vaut enlever un vêtement et le remettre une fois en haut.

- 05 Lunettes**
 Portez des lunettes de sport pour faire du vélo et protégez vos yeux de la poussière et des insectes.



Se déplacer en toute sécurité

À vélo, si on ne respecte pas les règles, on devient vite un danger pour soi-même et pour les autres. Chaque année, 40 000 cyclistes sont victimes d'un accident. Les plus touchés sont les enfants et les adolescents de 10 à 19 ans, ce sont eux qui font le plus de vélo. Toutefois, par rapport au nombre de kilomètres effectivement parcourus, les seniors et les enfants de moins de 10 ans sont les victimes les plus fréquentes. Les dangers ne sont souvent pas perçus ou mal évalués. Insouciance, distraction et non-respect des règles de circulation figurent parmi les principales causes d'accident.

Mauvais comportements

De nombreux accidents de vélo graves sont dus à des collisions avec des véhicules motorisés lors de prises de tournant ou de manœuvres de franchissement. Selon des études, les cyclistes n'ont souvent pas commis de faute passible de sanctions légales. Cela ne veut pas dire qu'ils n'ont pas provoqué l'accident. Dans de nombreux cas, celui-ci est dû à un mauvais comportement du cycliste impliqué et non aux circonstances elles-mêmes. La concentration, le respect des autres usagers de la route et des réglementations contribuent à éviter les accidents.

Conseils

- 01** **Se conformer à la réglementation**
Respectez les règles de priorité, soyez attentif à la signalisation et aux feux tricolores.

- 02** **Mettre pied à terre**
Descendez de vélo aux carrefours dangereux en cas de circulation dense et empruntez les passages piétons.

- 03** **Coup d'œil en arrière**
Regardez toujours derrière vous avant de vous lancer, de tourner, de traverser ou de dépasser et signalez clairement vos intentions de la main.

- 04** **Colonnes de véhicules**
Lorsque vous longez une colonne de véhicules, soyez attentif à ceux qui tournent à droite.

- 05** **Chaussées glissantes**
Sur sol mouillé, soyez attentif aux passages piétons, aux plaques d'égouts et rails de trains ou de tram glissants.

- 06** **Véhicules en stationnement**
Soyez prudent lorsque vous longez des véhicules en stationnement.

- 07** **Faire preuve de considération**
Soyez respectueux des piétons et des usagers de la route fragiles.

- 08** **Ne pas se laisser distraire**
Renoncez à écouter de la musique ou à téléphoner à vélo. L'ouïe est votre troisième œil !



Se déplacer avec des enfants

Autrefois, les enfants apprenaient le vélo sur un vélo à quatre roues. On sait aujourd'hui qu'il est important pour le développement moteur de l'enfant que ce dernier acquière d'abord le sens de l'équilibre. Or les stabilisateurs empêchent cet apprentissage. La draisienne est donc idéale pour débiter. On peut commencer dès que l'enfant marche avec assurance et présente une ténacité et une taille suffisantes. L'enfant doit être assis de façon autonome sur sa draisienne et pouvoir poser fermement ses jambes légèrement repliées sur le sol. Il ne doit vraiment apprendre à faire du vélo que lorsque ses capacités motrices générales sont suffisamment développées. Cette évolution varie d'un enfant à l'autre. Certains y arrivent à trois ans et demi, d'autres seulement à cinq ou six ans. Il existe des sièges, des remorques et des demi-tandems pour enfants afin de les transporter en toute sécurité et de continuer à profiter des sorties familiales à vélo.

Le siège enfant convient surtout pour les trajets courts. Les excursions longues sont plus amusantes dans une remorque enfant. Selon les modèles, deux enfants peuvent y tenir à l'abri des intempéries. Un vélo enfant devrait être léger, mais robuste. Il faut être particulièrement attentif à certaines caractéristiques lors de l'achat. Par exemple, une bonne hauteur de selle est importante.

Les freins actionnés à la main ne conviennent pas aux enfants. Ils n'ont pas encore assez de force dans les doigts. Il faut donc préférer un frein à rétropédalage. Sur les vélos enfants bon marché, les freins et le dérailleur sont souvent insuffisants et trop lourds. La règle d'or : acheter du matériel de qualité, surtout pour les enfants. Lorsqu'il devient trop petit, il peut être transmis au suivant. De plus, un vélo enfant haut de gamme se revend à bon prix.

Attention danger !

Le premier tour à vélo accompagné doit avoir lieu dans une zone interdite à la circulation. Les enfants devraient toujours porter un casque à vélo, même s'ils sont dans un siège enfant ou une remorque. Le casque doit tenir bien en place, sans comprimer la tête ni être instable. À l'avant, le casque doit descendre jusqu'à deux doigts de la racine du nez, il faut pouvoir passer un doigt entre le menton et la sangle. Roulez toujours derrière vos enfants. Ainsi, vous pouvez les voir et corriger leurs éventuelles erreurs. De plus, les enfants sont plus motivés lorsqu'ils ont le droit de rouler devant.

Conseils**01****Le bon âge**

N'apprenez le vélo à votre enfant qu'une fois qu'il a développé les capacités motrices nécessaires.

02**Adapté aux enfants**

Lors de l'achat d'un vélo enfant, soyez attentif à la qualité et à un équipement adapté.

03**Excursions en famille**

Profitez de sorties à vélo familiales avec un siège, une remorque ou un demi-tandem enfant tant que votre bout de chou n'évolue pas en sécurité dans la circulation.

04**Port du casque**

Les enfants doivent porter un casque dès le départ, même en tant que passager sur le siège enfant. De bons gants évitent en outre les écorchures douloureuses, même lors de petites chutes.

05**Achat du casque**

Lors de l'achat du casque, soyez attentif à la mention EN 1078 et à la présence de bandes réfléchissantes.

**Swiss Cycling –
la Fédération Cycliste Suisse**

Créée en 1883, Swiss Cycling, la Fédération Cycliste Suisse, regroupe les disciplines suivantes : route, VTT, piste, BMX, paracyclisme, cyclisme en salle, cyclocross, descente/4X et trial.

La fédération promeut toutes les formes et disciplines de cyclisme suisse. Elle est par exemple chargée de l'envoi de délégations lors des compétitions internationales (championnats du monde et d'Europe, Jeux Olympiques). Swiss Cycling est en outre responsable de l'accompagnement et du suivi des athlètes et de la formation des entraîneurs et du personnel d'encadrement.

Elle s'implique également en politique et pour la sécurité routière. La formation et l'engagement en faveur de la sécurité de la circulation routière font partie de ses principales missions. Sa collaboration avec le TCS en est un bon exemple. Swiss Cycling est par ailleurs propriétaire des marques Tour de Suisse, Alpenbrevet et Tour de Berne. Dans le domaine du sport de masse, elle promeut les meilleurs tours cyclistes et leur décerne les labels Swiss Cycling Top Tour et Swiss Cycling Classics.

Les membres de Swiss Cycling profitent chaque année de nombreux privilèges, allant de tenues vestimentaires à prix modiques à des rabais sur les assurances dans les magasins de vélos. Ready to Ride, le magazine de la fédération réunissant des informations intéressantes sur le monde du cyclisme et la vie de l'association paraît quatre fois par an et est envoyé à tous les membres. Le calendrier de sport de masse Cycling for All, également composé par Swiss Cycling, renseigne sur les événements de la saison cycliste en cours.

Vous trouverez des informations complémentaires sur www.swiss-cycling.ch

Touring Club Suisse

Chemin de Blandonnet 4

Case postale 820

1214 Vernier

www.tcs.ch