

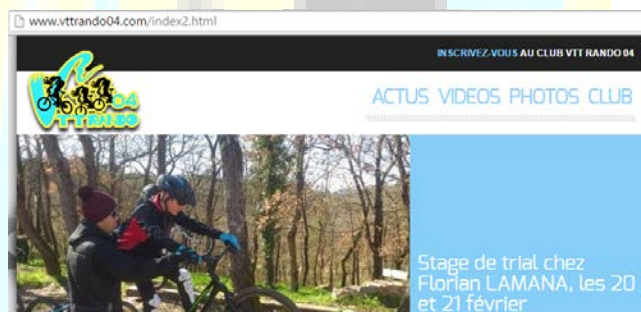
Pour mieux nous connaître :

Au VTT RANDO 04 Digne, nous utilisons beaucoup les nouvelles technologies et essayons de les rendre efficaces et pertinentes.

Par mail, nous communiquons avec les familles par le biais de l'adresse : ecolevttrando04@gmail.com

Par SMS, les moniteurs avertissent du lieu et de l'heure du RDV, à lire attentivement en cas de changement de lieu de RDV (ex : Gare SNCF, Ecole des Augiers....)

Par le site internet : www.vttrando04.com



ou la page Facebook : <https://www.facebook.com/vttrando04>

Club organisateur : Le VTRANDO04 est une association loi 1901, gérée par les bénévoles du Conseil d'administration, ouvert à tous les adhérents. Chaque année, elle **organise bénévolement des évènements** : Enduro, Raid, TRJV, Street Race ou autres. **Ils permettent de financer une très grande partie des frais de l'école.** Suivez nous sur www.raid-des-terres-noires.com

Le Conseil d'administration se réunit **tous les derniers mercredis du mois**, Chaque membre, parent ou pratiquant est le bienvenu pour partager, échanger, apporter sa contribution

A bientôt.



ECOLE DE VTT 2021-2022



Cette année encore, l'école de VTT sera encadrée par des professionnels et des bénévoles formés.

Les moniteurs brevetés d'état proposent des activités variées et adaptées aux enfants de tous niveaux.

Afin de permettre à chaque groupe de progresser sereinement, **nous avons organisé 6 groupes en fonction des besoins. Les enfants sont accueillis à partir de 5 ans**, dans la mesure où **ils sont autonomes** pour pédaler et suivre un groupe sans leurs parents.

Les plus petits et débutants apprendront à manier leur vélo dans les conditions les plus variées et sur la piste de BMX. Les plus grands progresseront autant techniquement que physiquement. Les groupes dits « compétition » viseront une progression amorcée les années précédentes tout en accueillant de nouvelles recrues, dans l'objectif de se préparer au mieux aux compétitions du calendrier jeune (enduro + 16 ans, TRJV, Enduro kids)

L'école de VTT fonctionne grâce à la présence de parents bénévoles, afin d'améliorer l'encadrement et la sécurité. Pour ceux-là, le club prend en charge la licence adulte et la formation fédérale cycliste pour ceux qui le souhaitent.

Nous prévoyons de mettre en place un calendrier prévisionnel des sorties et différents lieux de rendez-vous, pour varier les sites de séances et les plaisirs.

Les informations et inscriptions :

Nous serons présents **le Dimanche 5 septembre 2021**
au Forum des Associations.

Mardi 7 et jeudi 9 septembre 2021 :

- VTT -12 ans : de 17h30 à 19h30. Parking Ecole des AUGIERS.
- VTT + 12 ans : de 17h30 à 19h30. Parking Ecole des AUGIERS.

Mercredi 8 septembre 2021 :

- Pour les 8-11ans de 9h30 à 11h Piste BMX. Parking Ecole des AUGIERS.
- Pour les 5-7ans de 11h à 12h30 Piste BMX. Parking Ecole des AUGIERS.
- Pour Enduro et VTT Perf +10 ans de 14h à 17h

Samedi 11 septembre 2021 :

Pour Enduro de 9h30 à 12h30.
Pour VTT Loisir de 7 à 12ans et VTT Perf +10 ans RDV à 13h30 à 16h30.
Adulte VTT et VAE Dimanche de 9h30 à 12h30, 1 séance par mois.

Chaque départ sera de la GARE SNCF de Digne (train des pignes)

INSCRIPTION le MERCREDI 29 Septembre,
au Stade Jean Rolland, de 17 h 30 à 19h30.

Tarifs pour la saison scolaire 2021-2022

- **1 séance** par semaine (environ 35 séances), 225€maillot du club inclus et adhésion au club, mais sans Licence.
- **2 séances** par semaine (environ 70 séances), soit 325€maillot du club inclus et adhésion au club, mais sans Licence.
- **3 séances** par semaine (environ 105 séances), soit 375€maillot du club inclus et adhésion au club, mais sans Licence.
- **Adultes** 1 séances par mois (10 séances) 180€ou 20 euro la séance.
- **Licence en option de 52 €ou 87€pour les plus de 16 ans. Licence fortement recommandée.** Elle se prendra en Octobre sur un autre formulaire avec règlement différent.

Attention: les séances du mardi et jeudi soir se déroulent aux Augiers (Parking école des augiers). De septembre aux vacances de Toussaint, puis de celles de Pâques à l'été. En période automne-hiver-début de printemps, **il sera proposé des activités en fonction des obligations sanitaire.**

Il faudra également remplir un formulaire en ligne que vous trouverez sur le site www.vttrando04.com

Seuls les dossiers complets feront foi de l'inscription définitive (**limite le 29 septembre 2021**): Cotisations club + école, certificat médical (pour la pratique du VTT y compris en compétition) et formulaire en ligne.

Les groupes :

En fonction des inscrits, nous répartirons les enfants dans des groupes de pratique :

- **2 groupes débutants** : les 8 à 11 ans de 9h30 à 11h et les 5 à 7 ans de 11h à 12h30. (RDV piste de BMX des Augiers **le mercredi matin**)
- **1 groupe « VTT Perf »**: + de 10 ans (jeunes compétiteurs VTT). **le mercredi après-midi** 14h-17h **et samedi après-midi** 13h30-16h30 .
Et 1 groupe VTT Loisir le samedi (7 – 12 ans) **après-midi** 13h30-16h30 .
- **1 groupe « Enduro VTT »**: 12-18 ans, **le mercredi après-midi** 14h-17h **et samedi matin** 9h30-12h30 .
- **VTT les mardis et jeudis Soirs** : Entraînement en horaires d'été de 17h30 à 19h30 sur des créneaux de 1h suivant le niveau.
En période d'hiver il sera proposé des séances de renforcement musculaire, activités proposées en fonction des obligations sanitaire, si séance d'escalade possible il sera demandé une participation de 5 euros pour chaque séance (location chaussures et accès salle).

L'équipement :

Un vélo typé VTT avec pneus à crampons et surtout des freins et vitesses qui fonctionnent. Les suspensions ne sont pas indispensables, surtout pour les plus petits.

Les vitesses : privilégiez un vélo avec plusieurs plateaux ou une démultiplication adaptée au relief dignois. Demandez conseil, si nécessaire.

Casque, gants, lunettes, et sac pour la collation (barres de céréales / pomme / compote...), outils, veste s'il fait trop froid. Sans équipement adapté à la pratique, et surtout, pas de casque, votre enfant sera refusé sur la séance.

Outils de base : démonte pneus, chambre à air à la taille des roues du vélo, pompe, clé pour la roue si nécessaire. **Eau** : un bidon au moins, ou une poche d'eau dans un sac adapté.

Ne couvrez pas trop vos enfants. Dans une séance de VTT, on bouge. En hiver, se sont surtout les extrémités (mains et pieds) qui sont les plus sensibles.