

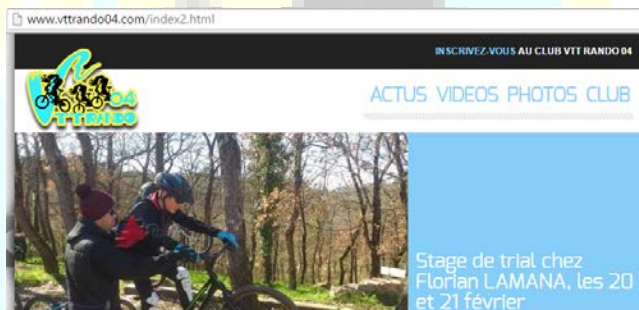
Pour mieux nous connaître :

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 2022-2023



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 7 groupes en fonction des besoins. Les enfants sont accueillis à partir de 3 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)

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 11 septembre 2022**
au **Forum des Associations.**

	Dorian	Steph	Theo
Mercredi RDV BMX 9h30-11h	Gr 3 (Initiation) 7-11 ans		
Mercredi RDV BMX 9h30-11h30			Gr 4 (Découverte) 8-11 ans
Mercredi RDV BMX 11h-12h30	Gr 2 (Initiation) 5-7 ans		
Mercredi RDV BMX 11h30-12h30			Gr 1 (Draisienne - Baby vélo) 3- 4 ans
Mercredi RDV Gare SNCF 14h – 17h	Gr 7 (Enduro) + de 14 ans	Gr 6 (TRJV) + de 10 ans	Gr 5 (Enduro 2) + de 10 ans
Samedi RDV Gare SNCF 9h30-12h	Gr 7 (CDF Enduro) + de 14 ans		Gr 7 (Enduro loisir) + de 14 ans
Samedi RDV Gare SNCF 13h30-16h30	Gr 5 (Enduro 2) + de 10 ans	Gr 6 (TRJV) + de 10 ans	Gr 4 (Découverte) 8-11 ans
Dimanche Matin	Adultes		
<i>Mardi de 17h30 à 19h00 Et jeudi de 18h00 à 19h30</i>	<i>Été 1H30 de BMX Mardi ou Jeudi Hiver le mardi : ESCALADE (supplément 5€/séances) (location chaussures et accès salle). Hiver le jeudi : Renforcement musculaire pendant 7 semaines</i>		

Les Séances d'essai commenceront après le forum du 11 septembre, le mardi 13 septembre, puis mercredi 14/09, jeudi 15/09 et samedi 17/09 pour tous.

Les Séances d'essai sont gratuites et dureront tout le mois de septembre, mais attention comme on dit premier inscrit premier servi ! Donc n'attendez pas le 12/10 pour vous inscrire.

Tarifs pour la saison scolaire 2022-2023

- **1 séance** par semaine (environ 35 séances), 240€maillot du club inclus et adhésion au club, mais sans Licence.
- **2 séances** par semaine (environ 70 séances), soit 340€maillot du club inclus et adhésion au club, mais sans Licence.
- **3 séances** par semaine (environ 105 séances), soit 390€maillot du club inclus et adhésion au club, mais sans Licence.
- **Adultes** 1 séance par mois (10 séances) 180€ou 20 euros la séance.
- **Licence en option de 52 €ou 87€(Tarif 2022) pour les plus de 16 ans. Licence fortement recommandée.** Elle se prendra en Octobre sur un autre formulaire avec règlement différent.

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

Seul les dossiers complets feront foi de l'inscription définitive (Cotisations club + école, certificat médical et formulaire en ligne).

Rendez-vous INSCRIPTIONS Pour Clôture définitive des dossiers :

le **MERCREDI 12 Octobre**,
au **Stade Jean Rolland**, de 17 h 30 à 19h30.
dans la salle jean bonnet du stade jean Rolland

L'équipement :

Un vélo type 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.