

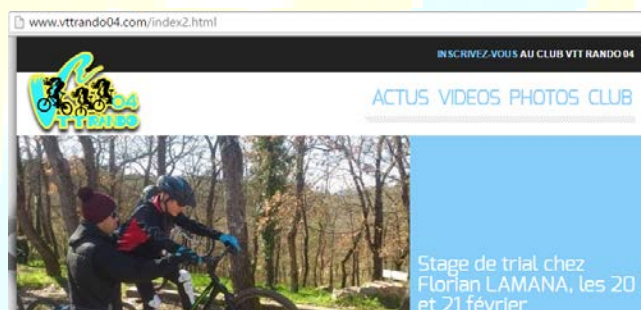
Pour mieux nous connaître :

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 : ecolevtrando04@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 : Ferréols, 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 autre. **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**, salle de réunion du Stade Jean Rolland, à partir de 17 h 30. Chaque membre, parent ou pratiquant est le bienvenu pour partager, échanger, apporter sa contribution au paysage VTT de Digne les Bains et de ses environs.

A bientôt.



ÉCOLE DE VTT 2019-2020



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 8 septembre 2019**
au **Forum des Associations.**

Mardi 10 septembre 2019 :

- Pour le BMX les 7-11 ans : de 17h30 à 18h30 Piste de BMX des AUGIERS.
- Pour le BMX les + 12 ans : de 18h30 à 19h30 Piste de BMX des AUGIERS.

Mercredi 11 septembre 2019 :

Pour les débutants du Mercredi Matin :

- Pour les 8-11ans de 9h30 à 11h et les 5-7ans de 11h à 12h30 Piste de BMX

samedi 14 septembre 2019 :

Pour TRJV et Enduro Kid 12-15ans : De 9h30 à 12h30.

Pour VTT débutant de 7 à 12ans : RDV à 13h30, Retour 16h30.

Pour Enduro + de 16ans : De 13h30 à 17 h.

Chaque départ sera du plan d'eau des Ferréols, pole animation

Créneau d'inscription le **MERCREDI 18 septembre**,
au Stade Jean Rolland, de 17 h 30 à 19h30.

Tarifs pour la saison scolaire 2019-2020

- **1 séance** par semaine (environ 35 séances à 200€), soit 225€maillot du club inclus et adhésion au club.
- **2 séances** par semaine (environ 70 séances à 300€), soit 325€maillot du club inclus et adhésion au club.
- **3 séances** par semaine (environ 105 séances à 350€), soit 375€maillot du club inclus et adhésion au club.
- Licence en option de 50 €ou 86€pour les plus de 16 ans. Licence fortement recommandée.

Attention: les séances du mardi et jeudi soir se déroulent sur la piste de BMX des Augiers. De septembre aux vacances de Toussaint, puis de celles de Pâques à l'été. **En période automne-hiver-début de printemps, en l'absence d'éclairage, les séances sur la piste sont remplacées par du renforcement musculaire.**

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 30 septembre 2019**): Cotisations club + école (voir au forum), attestation Individuelle Accident/Responsabilité Civile ou demande de licence FFC, Certificat Médical (pour la pratique du VTT y compris en compétition et Formulaire en ligne d'informations Club.

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**)
- **3 groupes « compétition »**: 12-15 ans (jeunes compétiteurs TRJV et Enduro Kids) et plus de 16 ans (enduro) de 14h à 17h. **le mercredi après-midi et samedi matin et samedi après-midi Enduro.**
- **1 groupe le samedi après-midi** : Débutant (7 – 12 ans) de 13h30 à 16h30; groupes de niveau si possible
- **BMX les Mardis et jeudis Soirs** : Entraînement en horaire d'été de 17h30 à 19h30 sur des créneaux de 1h suivant le niveau. En période d'hiver ; renforcement musculaire sur les mêmes horaires.

ATTENTION : Suivant les besoins et le nombre d'enfants, les créneaux horaires des groupes matin/après-midi pourraient être inversés du samedi matin à l'après - midi.

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 chaud. Sans équipement adapté à la pratique, et surtout, pas de casque, il sera refoulé de 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.