



# BIKE BEL AIR CLUB

## Ecole de cyclisme

FONCTIONNEMENT ECOLE VTT 2020-2021

Début des activités samedi 19 septembre 2020

Fin des cours le samedi 19 juin 2021

### LES OBJECTIFS

Le VTT permet de développer l'adresse, l'équilibre, la coordination, la volonté et l'endurance.

Au cours de cette activité, le jeune apprendra à :

- Apprécier les milieux naturels.
- Evoluer sur des terrains variés.
- Maîtriser son vélo en toutes circonstances.
- Rouler longtemps en s'économisant.
- Se déplacer en sécurité en respectant les règles de circulation.
- S'orienter avec le soleil et une carte ou par la lecture du paysage.
- Effectuer des réparations simples et entretenir son vélo.
- Participer à des épreuves d'orientation, avec trésor.
- Découvrir l'Enduro.

### L'ENCADREMENT et la SECURITE

- Les jeunes sont encadrés par des moniteurs adultes diplômés de la Fédération Française de Cyclisme ou d'un moniteur stagiaire diplômé de la Fédération Française de Cyclisme accompagné d'un adulte diplômé ou non. Deux adultes pour chaque groupe supérieur à 6 jeunes cyclistes.
- Les activités proposées sont adaptées au niveau des jeunes et les parcours parfaitement connus des moniteurs.
- Sur chaque parcours, des itinéraires de repli sont prévus en cas d'incident ou de mauvais temps.
- Le moniteur a toujours sur lui un talkie-walkie, un téléphone portable et une trousse de premier secours.

### LE VELO

Pour rouler en club il faut impérativement:

- Un vélo léger avec un cadre en aluminium en très bon état et adapté à la taille de l'enfant
- Un pédalier équipé de deux plateaux
- Un vélo semi rigide avec une fourche télescopique à l'avant
- Des serrages rapides de roues avant et arrière permettant de démonter les roues sans outils
- Des pédales plates. (pas de pédales automatiques pour les débutants)
- Une tige de selle avec un blocage rapide pour faciliter la mise à la bonne hauteur de la selle
- Des freins à patins (de type V-brake) avec des poignées qui doivent être facile à manipuler par l'enfant ou des freins à disques hydrauliques

Pour l'achat d'un vélo ou d'équipement, nous vous recommandons de vous adresser à notre partenaire chez lequel vous obtiendrez une **remise** sur présentation de la licence au BIKE BEL AIR CLUB.

- ZOUM BIKE Gardanne (remise : 8%).

Pour les réparations, le magasin ZOUM BIKE propose des réparations budgétairement optimisées.

## SI VOUS NE SAVEZ PAS QUEL VTT ACHETER, VENEZ NOUS VOIR, ON VOUS AIDERA !

Un budget de 300€ / 400€ pour un VTT neuf, est suffisant pour commencer.

Décathlon fait de bon VTT de milieu de gamme. (Eviter les VTT premiers prix)

### L'EQUIPEMENT

- Un casque vélo **Très aéré**. (le casque ne doit pas avoir subi de choc ou être fissuré). **ATTENTION : Le casque intégral est difficile à supporter en saison chaude.**
- Un porte-bidon et un bidon ou une poche à eau dans le sac à dos.
- Une patte de dérailleur adapté au vélo de l'enfant.
- Une paire de lunettes cyclistes (avec verres interchangeable selon météo) pour protéger les yeux.
- Un petit sac à dos cycliste contenant une chambre à air, un coupe-vent léger et un goûter (barres de céréales).
- Tenue automne et printemps : cuissard court, maillot cycliste et gants courts.
- Tenue hiver : cuissard long, veste coupe-vent et gants longs.

Le Maillot Free Ride personnalisé aux couleurs du club vous est proposée en début d'année **GRATUITEMENT**. Ces vêtements de qualité (renforcé carbone) dureront plusieurs saisons. Le délai de fabrication est d'environ 8 semaines. [Pour ceux qui ont déjà eu un maillot en 2019/20, on propose l'échange du maillot dans le cas où il est trop petit ou en mauvais état.](#)

### LES HORAIRES :

<b>NIVEAU</b>	<b>AGE INDICATIF</b>	<b>JOUR</b>	<b>HORAIRE</b>
Découverte	8, 9, 10	samedi	14h à 17h
Sensation	10, 11, 12, 13	samedi	14h à 17h
Evolution	12, 13, 14, 15	samedi	14h à 17h
Performance	14, 15, 16, 17	samedi	14h à 17h

### LIEUX D'ACTIVITES (Prévisionnels):

<b>Périmètre</b>	<b>Programme</b>	<b>Lieux du Rendez-vous *</b>
<b>Vacance Eté 2020</b>		
Bois de Bouc	Création groupes/ Evaluation	Complexe des terres blanches
Gréasque	Endurance/ Atelier	Parking du stade municipal de Gréasque
<b>Vacance de la Toussaint</b>		
Domaine de Calas	Endurance / (Atelier)	Complexe Henri Martin
Bois de Bouc / TELETHON	Endurance / (Atelier)	Complexe des terres blanches
Domaine de Pichauris	Endurance / (Atelier)	Parc départemental de Pichauris
<b>Vacance de Noel</b>		
Domaine de l'arbois	Cours d'orientation	Parc départemental de la tour d'Arbois
Bois de Bouc	Galette des rois	Complexe des terres blanches
Ventabren	Endurance / (Atelier)	Stade municipal
<b>Vacance de Février</b>		

La Sainte Victoire	Endurance/ Atelier Epreuve d'orientation	Parking de Roquehaute
Bouc bel air	Rando la bike bel air (Dimanche)	Complexe des terres blanches
<b>Vacance de Pâques</b>		
Venelle	Endurance/ Atelier	Parking salle polyvalente
<b>Ascension</b>		
Mimet	Jeux VTT	Parking du tennis club de Mimet
Greasque	Rando (Dimanche)	Parking du stade municipal de Gréasque
Sortie exceptionnelle (selon le budget du club)	Montclar	Bike Park Montclar
<b>Vacance d'été 2021</b>		

\* :

Tous les départs se font à moins de 30minutes de Bouc bel air

Tous les lieux de rendez-vous sont explicités par mail

### **INFORMATIONS PRATIQUES :**

**Il est impératif d'arriver une vingtaine de minutes avant le début de l'activité et d'arriver à l'heure à la fin.**

Les parents d'un niveau suffisant à VTT, peuvent accompagner bénévolement le groupe de manière occasionnelle ou régulière. Les moniteurs ne sont pas responsables de l'encadrement des parents.

**En cas de mauvais temps (pluie, vent violent) l'activité sera annulée. Un Message sera envoyé par mail.**

**Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et le pont de l'ascension**

### **LA LICENCE :**

Les jeunes doivent être licenciés à la Fédération Française de Cyclisme (FFC). La licence comprend une assurance responsabilité civile et dommages corporels. La présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du VTT est obligatoire.

### **L'INSCRIPTION :**

L'inscription pour une année s'élève à **245€**. Elle comprend:

- |  |      |   |
|--|------|---|
| • L'adhésion à l'association BBAC                  | 25€  |   |
| • La licence Fédération Française de Cyclisme 2021 | 46€  |   |
| • Les frais de d'encadrement :                     | 174€ |   |
| • <b>Le Maillot du club</b>                        |      | <b>Cadeau 2020/21 pour les nouveaux</b> |

### **LE DOSSIER D'INSCRIPTION :**

1. Compléter un bulletin d'inscription au BIKE BEL AIR CLUB
2. Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme.
3. Fournir une photo d'identité.
4. La demande de licence complétée **ENTIEREMENT**. y/c l'additif

**Merci de nous transmettre UNIQUEMENT des dossiers complets.**

### **LE PAIEMENT :**

Vous avez la possibilité de **régler en trois fois (2\*80€ + 1\*85€)**. Encaissements : début octobre, début décembre et début mars. Chèques à l'ordre de BIKE BEL AIR CLUB.

Pour l'inscription d'un deuxième enfant de la même famille, réduction de 30%(170€).

Etablir un autre chèque à l'ordre de BIKE BEL AIR CLUB si vous commandez d'autres **vêtements**. Il sera encaissé à réception des vêtements environ 8 semaines après la commande.

En cas de renoncement à l'activité après la période d'essai de trois cours maximum, les sommes versées seront remboursées, excepté le montant de la licence et la commande de vêtements.

Si le jeune montre très peu de dispositions ou de motivation pour l'activité, les dirigeants du club se réservent le droit de suspendre son inscription après la période d'essai. Dans ce cas, l'intégralité des sommes versées sera restituée.

**Important** : Il est possible d'utiliser les **100€ d'activité**, proposés par la **CARTE COLLEGIEN DE PROVENCE**, pour payer en partie la cotisation. **MERCI DE NOUS COMMUNIQUER LE CODE** de façon lisible. (code Alphanumérique)

Le Club est affilié à **l'ANCV** et accepte les **CHEQUES VACANCES** délivrés par les comités d'entreprises et certaines administrations.