



BIKE BEL AIR CLUB

Ecole de cyclisme

FONCTIONNEMENT ECOLE VTT 2017-2018

Début des activités samedi 23 septembre 2017

Fin des cours le samedi 16 juin 2018

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 par la lecture du paysage ou en s'aidant d'une carte.
- Effectuer des réparations simples et entretenir son vélo.

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 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

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

- DECATHLON BOUC BEL AIR (Réductions sur l'univers cycle uniquement)

L'EQUIPEMENT

- Un casque vélo très aéré.
- 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 le temps) pour protéger les yeux des branchages.
- 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.

La tenue personnalisée aux couleurs du club vous est proposée au cours de l'année à un tarif préférentiel.

Ces vêtements de qualité dureront plusieurs saisons. Le délai de fabrication est d'environ 8 semaines.

LES HORAIRES :

| <u>NIVEAU</u> | <u>AGE INDICATIF</u> | <u>JOUR</u> | <u>HORAIRE</u> |
|---------------|----------------------|-------------|----------------|
| BIKER 1 | 9, 10 | samedi | 14h à 17h |
| BIKER 2 | 11, 12, 13, 14 | samedi | 14h à 17h |
| BIKER 3 | 15, 16 | samedi | 14h à 17h |

LIEUX D'ACTIVITES :

| <u>PERIODE</u> | <u>ZONE D'ACTIVITES</u> | <u>LIEU DE DEPART</u> |
|-------------------|------------------------------------|--|
| Septembre/Octobre | Forêt de Bouc bel Air | Complexe sportif Terres Blanches |
| Novembre/Décembre | Fuveau parcours de santé /Régagnas | Parking collège de Fuveau |
| Janvier/Février | Plateau de Vitrolles | le Chalet Frédéric Mistral Les Pennes Mirabeau |
| Mars/Avril | La Sainte Victoire | Parking de Roque Haute |
| Mai/Juin | Pilon du Roy – Fôret de Mimet | Parking du club de tennis Château Bas |

INFORMATIONS PRATIQUES :

Il est impératif d'arriver une dizaine 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.

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et les ponts (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 30€
- La licence Fédération Française de Cyclisme 50€
- Les frais de d'encadrement : 165€

1. Compléter un bulletin d'inscription au BIKE BEL AIR CLUB
2. Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la compétition cycliste pour les nouveaux adhérents.
3. Fournir une photo d'identité.
4. Fournir 2 enveloppes timbrées

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 des **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 la carte PRATIQUE SPORTIVE de 50€ **Lattitude13** pour payer en partie la cotisation.

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