



L'école VTT du CV PERNES



L'école de VELO du C.V PERNES est orientée vers la pratique **cross-country** : il s'agit de rouler sur des chemins, petits sentiers, monotraces, en franchissant des obstacles naturels (racines, marches, pierriers), et en alternant des montées et des descentes. Notre école est affiliée à la FFC (Fédération Française de Cyclisme).

Sous l'égide d'éducateurs, vos enfants apprendront :

- le maniement du vélo : conduite, équilibre, propulsion
- des notions de mécanique, d'entraînement, de dépassement de soi
- la découverte et le respect de l'environnement
- l'apprentissage de la sécurité, du code de la route et de la citoyenneté
- la gestion de l'effort, de l'alimentation
- l'initiation à la compétition pour les plus motivés

REGLEMENT

- Etre âgé de 12 à 18 ans
- Avoir déjà une pratique VTT
- Etre licencié au C.V PERNES
- Acheminement au rendez-vous sous la responsabilité des parents : en dehors des horaires des cours et de l'encadrement des éducateurs, le club ne peut être tenu pour responsable en cas d'accident (trajet pour se rendre ou quitter le cours en vélo...)
- Enfants pris en charge de 14H30 à 17H et de 14H30 à 16H45 en période hivernale
- Vaccination à jour



sommaire

Pièces à fournir

- Fiche d'inscription complète avec contacts téléphoniques, mail
- Certificat médical
- Formulaire de licence FFC
- Règlement

FONCTIONNEMENT

De mi-septembre à mi-juin (environ 30 séances), sauf vacances scolaires et séances occasionnelles

Tous les mercredis après-midis de **14H30 à 17H et de 14H30 à 16H45** en période hivernale (changement d'horaire).

RDV et départ : **complexe sportif Paul de Vivié, à PERNES LES FONTAINES**

Pas de séance les jours de pluie (contact et renseignements au 06.50.32.69.30).

Des stages ou sorties annexes peuvent être organisés durant les vacances scolaires.



EQUIPEMENT

- Le VTT doit être en bon état de marche. **Les éducateurs sont à votre disposition pour toutes les informations sur les VTT (achat, neuf ou occasion, auprès de licenciés, ou partenaires cycles)**
- Le port du casque est obligatoire (de préférence casque à jugulaire, et pas intégral)
- Gants et lunettes fortement conseillés (pas besoin de protection genouillères, coudières, dorsales)
- Petite trousse de réparation obligatoire : chambre à air, multi outil, pompe à vélo (ne pas trop surcharger non plus)
- Barres de céréales, pâtes de fruits, boisson avec bidon
- Vêtements adaptés à la pratique et aux conditions météorologiques, et porter les couleurs du club est préférable.

COMPORTEMENT

- Etre assidu, motivé aux entraînements
- Etre à l'heure
- Avoir sa petite trousse de réparation
- Avoir son vélo en bon état de marche
- Respecter et écouter les consignes des éducateurs
- Convivialité, respect, entre aide, et bonne humeur sont de rigueur

TARIF :

230 € / an (jusqu'à juniors) inclut la licence FFC (87€)

Comprend :

- la licence FFC (87€)
- la cotisation club (30€)
- les activités et la prise en charge au sein de l'école
- le maillot et cuissard du club (95€)
- goûter de Noël, et sortie de fin d'année (Juin)
- les engagement compétitions sur les coupes régionales, ou TRJV (Trophée Régional des Jeunes VTTistes) et autres courses

*Chèque à l'ordre du C.V PERNES
Encaissement des chèques en octobre
Possibilité de faire 3 chèques avec encaissement différé*

Renseignements et informations :



Romain GRAS : 06.50.32.69.30
Président du CV PERNES
Responsable ECOLE VTT

Goupe FB : C.V PERNES

www.cvpernes.org

www.ffc.fr

www.ffcpaca.fr

