

	<h1>Sorties Adultes</h1> <h2>2018 - 2019</h2> <p>Mise à jour du 5 septembre 2018</p>
---	--

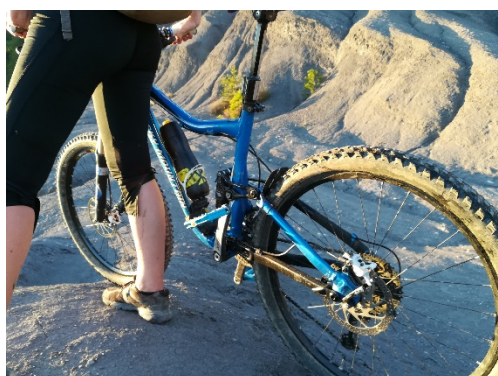
Les sorties adultes reprendront cette année. Le maître mot reste le plaisir.

Accompagnées et proposées par des bénévoles du VTTRANDO 04, ces sorties seront l'occasion de découvrir ou redécouvrir les sentiers Dignois et du département.

En effet, notre connaissance du terrain ne s'arrête pas à Digne, et nous serons à même de proposer des séances variées et complémentaires :

- Une séance hebdomadaire minimum
- Séance en WE, samedi initialement ou parfois dimanche en fonction de la disponibilité des bénévoles.
- Sorties nocturnes.
- Sorties sur d'autres secteurs du département, qui donneront lieu à des échanges avec d'autres clubs.
- Les bénévoles accompagnateurs seront aussi source de conseils techniques ou de relai vers un professionnel si besoin.

Nous serons preneurs des demandes et suggestions, et bien sûr de **propositions de sorties**, comme nous l'avons fait en 2017 – 2018. La convivialité faisant partie du plaisir, nous prévoyons des moments de partage.



La séance d'essai sera le 22 septembre. Suivez nous sur www.vttrando04.com , sur facebook et instagram.

Les dates et thématiques / secteurs seront indiquées à l'avance par nos bénévoles. Vous aurez confirmation et invitation à la sortie par SMS, avec les détails (heure, lieu de RDV, matériel à prévoir, durée, difficulté)

L'inscription pour 30 à 35 séances est de 50 €, adhésion au club incluse (sans assurance, ni licence)

Enfin, un de nos moniteurs breveté d'Etat, **Dorian Zuretti**, propose des séances de perfectionnement un dimanche matin par mois (soit 10 séances de 3h) pour 130 €.

Le PACK sorties ET séances de perfectionnement : 180 €

Le matériel minimum est :

- Un VTT (VAE accepté) en bon état de fonctionnement : transmission, pneus et freins.
- Un casque ajusté.
- De quoi être autonome en cas de réparation et de nutrition (eau et collation)
- Des habits adaptés aux conditions météo. Un maillot de rechange dans un sac est un plus pour être au sec après une rude montée.
- Le sourire et la bonne humeur.

Le matériel optionnel est :

- Un éclairage performant pour les sorties nocturnes
- Des protections des articulations (genoux et coudes)
- Du vin, du champagne, du saucisson, un jambon de Bayonne et un pain de campagne.....enfin ça, c'est juste pour se prémunir d'une crise d'hypoglycémie ;-)



Le VTT RANDO 04 est une association Loi 1901 à but non lucratif. Sa gestion est entièrement bénévole et organisée par un conseil d'administration ouvert à tout membre de l'association.