

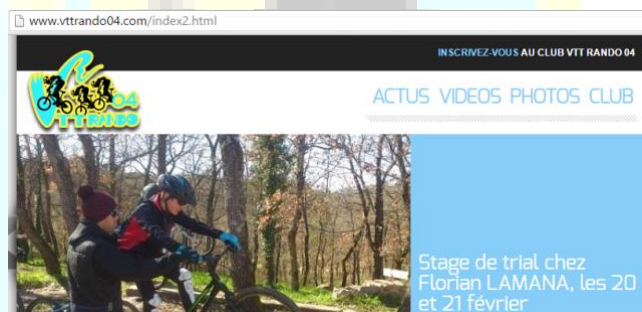
Pour mieux nous connaître :

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 : ecolevttrando04@gmail.com

Par WhatsApp, les moniteurs avertissent du lieu et de l'heure du RDV, à lire attentivement en cas de changement de lieu de RDV (ex : Gare SNCF, Ecole des 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 autres. **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**, Chaque membre, parent ou pratiquant est le bienvenu pour partager, échanger, apporter sa contribution

A bientôt.



ECOLE DE VTT SAISON 2023-2024



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 7 groupes en fonction des besoins. Les enfants sont accueillis à partir de 3 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)

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.

Les informations et inscriptions :

Mercredi RDV BMX 9h30-11h	Gr ORANGE Initiation 7-11 ans		
Mercredi RDV BMX 9h30-11h30			Gr VERT Découverte 8-11 ans
Mercredi RDV BMX 11h-12h30	Gr JAUNE Initiation 5-7 ans		
Mercredi RDV BMX 11h30-12h30			Gr BLANC 3- 4 ans Draisienne - Baby vélo
Mercredi RDV Gare SNCF 14h – 17h	Gr NOIR Expert + de 14 ans	Gr MARRON Perfectionnement + 10 ans	Gr BLEU Open + de 10 ans
Samedi RDV Gare SNCF 9h30-12h30	Gr NOIR Expert + de 14 ans	Gr VAE ADULTES	Gr ROUGE Perfectionnement + de 12 ans
Samedi RDV Gare SNCF 14h- 17h	Gr BLEU Open + de 10 ans	Gr MARRON Perfectionnement + 10 ans	Gr VERT Découverte 6-11 ans
1 Dimanche Matin par mois	Adultes		
Mardi de 17h30 à 19h00 Et jeudi de 18h00 à 19h30	Été 1H30 de BMX Mardi ou Jeudi Hiver le mardi : ESCALADE (supplément 5€/séance) (location chaussures et accès salle).		

Nous serons présents le **Dimanche 10 septembre 2023**
au **Forum des Associations à Digne**.

Les Séances d'essai commenceront après le forum du 10 septembre, le mardi 12/09, puis mercredi 13/09, jeudi 14/09 et samedi 16/09 pour tous.

Les Séances d'essai sont gratuites et dureront tout le mois de septembre,
Mais attention, Le nombre de places est limité,
Aussi, inscrivez-vous au plus vite

Donc n'attendez pas le 11/10 pour vous inscrire.

Dernier **rendez-vous INSCRIPTIONS et Clôture définitive des dossiers** :
le **MERCREDI 11 Octobre** de 17 h 30 à 19h30.

Salle Jean Bonnet, au Stade Jean Rolland,
Seuls les dossiers complets valideront l'inscription définitive

Tarifs pour la saison scolaire 2023-2024

- **Forfait École VTT 1 séance par semaine** (environ 35 séances) : 250€
adhésion et maillot du club inclus, Licence FFC non incluse.

- **Forfait École VTT 2 séances par semaine** (environ 70 séances) : 350€
adhésion et maillot du club inclus, Licence FFC non incluse.

* En période hivernale accès pour tous le mardi soir à la salle d'escalade (Digne à bloc) en présence d'un de nos BE avec un supplément de 5 euros/séance (location chaussures et accès salle).

- **Option BMX Mardi Soir** (17h30 à 19h00) et **Jeudi Soir** (18h00 à 19h30) à la piste BMX des Augiers (environ 18 séances pendant les horaires d'été) : supplément de 60€ à l'année.

* Pour l'option des soirées accessibles à tous les adhérents à l'école de VTT dès le forfait 1 séance.

- **Forfait Séances techniques Adultes**, 1 séance par mois (dimanche matin) : 20€/séance ou 180€ les 10 séances, Licence FFC non incluse.

- **Forfait Sorties Adultes VAE**, 1 sortie par semaine (samedi matin), soit environ 35 séances : 20€/séance ou 300€/année, Licence FFC non incluse.

L'inscription à ces deux forfaits se fera sur Hello Asso du club.

- **Licence en option, Licence fortement recommandée.** Elle se prendra en Octobre sur un autre formulaire avec règlement différent.

L'équipement nécessaire :

Un vélo type 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 froid. Sans équipement adapté à la pratique, et surtout, pas de casque, votre enfant sera refusé sur 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.