

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](mailto:ecolevttrando04@gmail.com)

**Par SMS**, les moniteurs avertissent du lieu et de l'heure du RDV, à lire attentivement en cas de changement de lieu de RDV (ex : Ferréols, Augiers...)

**Par le site internet** : [www.vttrando04.com](http://www.vttrando04.com)



ou la page Facebook : <https://www.facebook.com/vttrando04>

Nous organisons aussi chaque année un évènement « labellisé » Terres Noires, que ce soit un Rallye Enduro ou un Raid longue distance, voire même un évènement destiné aux enfants (Trophée Régional des Jeunes Vttistes ou Trophée des Orres).

Suivez nous sur [www.raid-des-terres-noires.com](http://www.raid-des-terres-noires.com)

Nous avons des **réunions de club tous les derniers mercredis du mois**, salle de réunion du Stade Jean Rolland, à partir de 17 h 30. Chaque membre, parent ou pratiquant est le bienvenu pour partager, échanger, apporter sa contribution au paysage VTT de Digne les Bains et de ses environs.

A bientôt.



## ÉCOLE DE VTT 2017-2018

### VTT RANDO 04 - Digne

Cette année encore, l'école de VTT sera encadrée par des professionnels et des bénévoles formés.

Avec 83 enfants en 2016-2017, c'est l'école de VTT la plus nombreuse du département et une des plus importantes de la région PACA.

**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 accueillons les enfants à partir de 7 ans**, dans la mesure où **ils sont autonomes** pour pédaler et suivre un groupe sans leurs parents dans une séance de 3 heures.



Les plus petits et débutants apprendront à manier leur vélo dans les conditions les plus variées. 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 (TRJV, trophée des Orres, Enduro et DH kids)

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.

**Nous prévoyons de mettre en place un calendrier prévisionnel des sorties et différents lieux de rendez-vous, pour varier les sites de séances et les plaisirs.**

## LES INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

Nous serons présents **le Dimanche 10 septembre au Forum des Associations**, sur le Boulevard GASSENDI.

**Une séance gratuite d'essai aura lieu le samedi 16 septembre**, à 9h30 pour les 11 à 15 ans et à 13h30, pour les 7-10 ans. Rendez-vous au parking du pôle animation, plan d'eau des Ferréols.

Vous pourrez inscrire votre enfant lors de ces moments, ainsi que le **MERCREDI 20 septembre**, dans la salle de réunion du Stade Jean Rolland, de 17 h 30 à 19h30.

Il faudra également remplir un formulaire en ligne que vous trouverez sur le site [www.vttrando04.com](http://www.vttrando04.com)

Seuls les dossiers complets feront foi de l'inscription définitive (**limite le 30 septembre 2017**): Cotisations club + école (voir au forum), attestation Individuelle Accident/Responsabilité Civile ou demande de licence FFC, Certificat Médical (pour la pratique du VTT y compris en compétition et Formulaire en ligne d'informations Club.

## Les groupes :

En fonction des inscrits, nous répartirons les enfants dans des groupes de pratique. Il est prévu :

- **deux groupes le mercredi après-midi** : 9-15 ans (jeunes compétiteurs) et plus de 16 ans (enduro)
- **3 groupes le samedi matin** : 9 – 12 ans (jeunes compétiteurs), 12-15 ans (confirmés) et 11 – 15 ans (loisir)
- **3 groupes le samedi après-midi** : 16 ans et plus (enduro), 7-10 ans (« kid race » - confirmés) et 7- 10 ans (débutants)

Pour votre enfant, cela représente environ 35 séances dans l'année, et 70 pour les compétiteurs de 11 à 15 ans, ainsi que les enduristes. **ATTENTION : Suivant les besoins et le nombre d'enfants, les créneaux horaires des groupes matin/après-midi pourraient être inversés du samedi matin à l'après - midi.**

## L'ÉQUIPEMENT :

**Un vélo typé VTT avec pneus à crampons et surtout des freins qui fonctionnent.** Les suspensions ne sont pas indispensables, surtout pour les plus petits.

**La transmission (vitesses) est un point très important.** Les modèles de la grande distribution proposent un seul plateau et 7 ou 8 vitesses à la roue arrière. Cela s'avère souvent insuffisant et inadapté à la pratique du VTT à Digne. Privilégiez plutôt un bon VTT d'occasion ou dans un magasin de cycles, avec deux ou trois plateaux qu'un VTT neuf moins bien équipé et de toute façon, qui rendra les séances frustrantes pour votre enfant.



**Casque, gants, lunettes, et sac** pour y placer la collation (barres de céréales / pomme / compote...), les outils, et la veste s'il fait trop chaud. Si votre enfant n'a pas un équipement adapté à la pratique, et surtout, pas de casque, il sera refoulé de la séance.

**Outils de base** : démonte pneus, chambre à air à la taille des roues du vélo, pompe à vélo, clé pour la roue si nécessaire. Des séances de pratique de réparation seront organisées dans l'année. Il est important que votre enfant devienne autonome avec son engin.

**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.