GUIDE DE LA RENTREE 2019-2020

**LES GROUPES et HORAIRES D'ENTRAINEMENT pour la saison 2019-2020 :**

Enfants nés en 2011 et 2012 : lundi de 17h30 à 18h30

Enfants nés en 2009 et 2010 : mardi de 17h30 à 19h30 (susceptible de changement)

Jeunes nés en 2007 et 2008 : mercredi de 13h30 à 15h30

Jeunes nés en (2004), 2005 et 2006 : mercredi de 15h30 à 18h30 (17h30 l'hiver) et lundi de 18h30 à 19h30

Groupe Ados (15-17 ans) : lundi de 18h30 à 20h30, mardi de 19h00 à 21h00 et/ou samedi de 14h00 à 17h00

*(En cas de doute sur le niveau d'un jeune, voir avec un éducateur)*

Adultes : lundi de 19h30 à 21h30, mercredi de 19h00 à 22h00 et samedi de 9h00 à 13h00

**Réinscriptions** : - à remettre aux éducateurs, pour les anciens adhérents

- Pour les nouveaux : lors du "Vitaville" samedi 7 septembre prochain ou mercredi 11 septembre au local VTT de 14h00 à 16h00

Vous munir de : - la fiche de renseignements disponible sur le site internet du club http://www.csvtt.com/

- 1 photo

- le certificat médical **d'aptitude à la pratique du VTT en compétition** ou, pour les anciens adhérents, remplir le questionnaire de santé.

- le règlement par chèque à l'ordre de Courbevoie Sports VTT (précisez si vous utilisez les Pass92, dans ce cas nous remettre un second chèque de 80€ qui vous sera rendu dès réception des Pass 92)

**DOSSIERS COMPLETS UNIQUEMENT**

**Reprise des entrainements** : **samedi 14 septembre 2019**

**LE MATERIEL ET LA TENUE**

Le VTT se pratique dehors par tous les temps, sauf en cas d'intempéries sérieuses, prévoir des tenues adaptées (surtout les gants longs en hiver). Dans ce cas, des ateliers de mécaniques ou de PPG (Préparation Physique Générale) pourront être organisés dans le local du club.

**Casque, gants et vélos en bon état** doivent constituer la panoplie élémentaire du jeune sans oublier de la compléter du minimum requis pour la réparation : chambre à air, démonte-pneus et pompe à vélo.

Prévoir également **de l’eau** (bidon, bouteille dans le sac à dos ou poche à eau) **à chaque entraînement** et une barre de céréales.

Le jogging large est à éviter, préférer le cuissard (long ou court) ou les shorts ou pantalons de descente.

Pour les 12-15 ans, prévoir un éclairage avant et arrière pour les séances du mercredi en hiver (il fait nuit dès 17h30…).

Pour le groupe ados, équipements de protection obligatoires pour les sorties DH et jumps : casque intégrale et protection dorsale.

**LE COMPORTEMENT**

**Les éducateurs pourront refuser un jeune à l'entrainement pour des problèmes de comportement (politesse, respect) et/ou présentant des risques pour sa sécurité et celle du groupe à VTT sur la chaussée.**

**LES RENDEZ VOUS ET LES HORAIRES**

Le RV est fixé devant le local VTT ou devant le grille. **Il est formellement interdit aux jeunes de rouler sur le terrain de trial sans la présence d’un éducateur.**

Afin de progresser et de pouvoir rapidement faire des sorties intéressantes, nous demandons aux jeunes d’être le plus assidus possible**. Les éducateurs se réservent la possibilité de ne pas emmener un jeune en randonnée ou en compétition**.

Pour tout manquement à ces règles, l’adhérant pourra être renvoyé chez lui par les éducateurs, les parents seront alors prévenus par téléphone.

Merci et à bientôt Les éducateurs