

GUIDE DE LA RENTREE 2021-2022

LES GROUPES et HORAIRES D'ENTRAINEMENT pour la saison 2021-2022 :

- 6-8 ans : Mardi de 17h00 à 18h30
- 9-10 ans : Mardi de 18h30 à 20h00
- 11-12 ans : Lundi de 17h30 à 19h00 + Mercredi de 13h30 à 16h00
- 13-15 ans : Lundi de 19h00 à 20h30 + Mercredi de 16h00 à 18h30
- Ados : Mercredi 19h00 à 21h00 + samedi de 13h30 à 16h30

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

- Adultes :

- *Lundi : mode autonome – séance sur le forum*
- *Mercredi de 19h00 à 21h00*
- *Samedi de 9h00 à 13h00 (sportifs) ou 9h00 à 12h00 (loisirs)*

Réinscriptions :

- Lors du "Vitaville" : **samedi 04 septembre prochain ou mercredi 08 septembre au local VTT de 14h00 à 16h00**

Vous munir de :

- La fiche de renseignements disponible sur le site internet du club
<https://www.csvtt.com/pages/inscription/modalites.html>
- 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 deux chèques, un chèque du montant du pass (rendu dès réception du Pass) et un chèque complément pour arriver à la somme total de l'adhésion.

DOSSIERS COMPLETS UNIQUEMENT

Reprise des entrainements : Samedi 11 septembre 2021

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'entraînement 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 la 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 assidu 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'adhérent pourra être renvoyé chez lui par les éducateurs, les parents seront alors prévenus par téléphone.

Merci et à bientôt
Les éducateurs