

GUIDE DE LA RENTREE 2023-2024

LES GROUPES et HORAIRES D'ENTRAINEMENT pour la saison 2023-2024 :

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

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

- Adultes : Entraînement en autonomie

Inscriptions :

- Sur le site dédié aux inscriptions et réinscriptions <https://csvtt.monclub.app/subscription>
Vous pouvez télécharger l'application en scannant ce QR code

Le code du club à renseigner est : **csvtt92**



Préparer votre certificat médical ou votre attestation valant certificat médical si celui-ci a moins de 5 ans

- Le règlement peut s'effectuer par prélèvement SEPA en une ou plusieurs mensualités, ou au club directement pour tous les autres moyens de paiement.
- Mettre à jour votre profil ou celui du jeune en téléchargeant obligatoirement une photo.
- L'inscription vous donne droit à trois séances d'essai (le paiement est restitué si vous vous rétractez)

Venez nous rencontrer lors du forum "Vitaville" **le samedi 09 septembre 2023 toute la journée**

Le règlement par chèque est à l'ordre de Courbevoie Sports VTT précisez si vous utilisez les Pass+ non dématérialisés dans ce cas nous remettre deux chèques, un chèque du montant du pass (rendu dès réception du Pass) et un chèque complémentaire pour arriver à la somme totale de l'adhésion.

Reprise des entraînements : lundi 11 septembre 2023

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 mécanique ou de PPG (Préparation Physique Générale) pourront être organisés dans le local du club.

Remettre aux entraîneurs une chambre à air en début de saison afin de pallier les problèmes de crevaison qui peuvent survenir lors des sorties.

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 : 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.

Prévoir un éclairage avant et arrière pour les séances 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