



VTT ROC

REGLEMENT ECOLE VTT

Rayons d'Or de la Crau - Maison des Associations - 13310 Saint Martin de Crau

Le ROC Rayon d'Or de la Crau propose une structure d'accueil destinée aux enfants, adolescents et jeunes de 10 à 18 ans (suivant leurs aptitudes).

Agréée par la Fédération Française de Cyclotourisme (F.F.C.T.). L'encadrement est assuré par des Moniteurs, des Initiateurs et des Animateurs fédéraux (brevets de la F.F.C.T.).

Les objectifs ? : l'initiation et la pratique du Vélo Tout Terrain de randonnée.

Si votre enfant est passionné de VTT mais n'est pas sûr de lui ?

Il peut participer gratuitement à 3 séances d'entraînements pour conforter son choix tout en étant assuré par le club. Pour nous permettre aussi de juger de ses possibilités et de sa motivation.

Ces séances se feront dans les conditions réelles des sorties organisées habituellement tout au long de l'année, dans les Alpilles sur un parcours de 12 à 15 kms, et avec un parcours de maniabilité, afin de tester la volonté et l'aptitude de l'enfant.

Les séances d'apprentissage et d'entraînement ont lieu une fois par semaine. Le mercredi de 13h30 à 16h30 pouvant varier suivant le type de sorties. A la Baisse de Raillon, dans les Alpilles, demie journée pour les Rallyes...

Les séances et sorties sont fortement conseillées, pour la bonne progression de votre enfant.

Leur absence doit être signalée par téléphone ou mail 24h minimum avant la séance.*

Après trois absence sans avoir été prévenu, l'enfant ne pourra plus continuer à suivre les entraînements et sera exclu de l'école.

L'objectif global est d'amener les jeunes, par la pratique, la découverte et l'acquisition d'un ensemble des connaissances, à s'épanouir et à devenir autonome.

L'enseignement donné se présente en système modulaire établi suivant une progression, tenant compte des possibilités individuelles de chacun.

Les ateliers proposés sont les suivants :

- **Technique** : Maîtriser les éléments fondamentaux du pilotage pour franchir les obstacles ou les zones de terrains accidentés (freinage, contrôle du vélo, équilibre, descente raide, marche, saut, mauvaise adhérence, dévers, montée, franchissement, rivière, sable, cailloux, maniabilité)
- **Psychologie** : Mesurer la prise de risque pour choisir un comportement adapté à la situation et gérer le stress (autrement dit, oser faire le premier pas tout en restant conscient du risque...)
- **Mécanique** : Pouvoir régler, entretenir et réparer son vélo afin d'assurer sa sécurité et son autonomie (nettoyage, réglages courants, contrôles, réparations simples et plus avancées...)
- **Physique** : Gérer un effort de longue durée sur tous types de terrains (randonnées de 5, 10, 20, 30, 40 kms ou plus, selon l'âge et les affinités...)
- **Orientation** : Utiliser différents outils pour préparer un itinéraire, se guider et se repérer (lecture de carte, boussole, repérage dans le milieu naturel...)

- Environnement : Connaître et comprendre les milieux naturels pour mieux les préserver (quelques espèces végétales (voire animales) courantes, terrains divers, exploitation des sols...)
- Culture et tourisme : Découvrir le patrimoine culturel et historique local.
- Sécurité : Assurer sa propre sécurité et celle des autres en respectant les règles de cohabitation sur un même espace (déplacement en groupe, respect des règles et du code de la route...)
- Vie en groupe : s'insérer au sein d'un groupe, respecter et être respecté des autres, apprendre la vie en communauté, la courtoisie, l'entraide...

L'inscription comprend :

- La licence, qui est obligatoire et qui couvre la période du 1 janvier au 31 décembre Une assurance (responsabilité civile, défense/recours, accident corporel/rapatriement).
- Le maillot manches courtes du Club

Pour les nouveaux licenciés, la licence couvre en plus la période comprise entre la date de la demande et le 31 décembre de l'année en cours. Par exemple, une demande de licence faite le 12 septembre 2012 couvrira la période du 12 septembre 2012 au 31 décembre 2013.

Le matériel nécessaire pour la pratique de l'activité est le suivant :

Matériel obligatoire

- o Un vrai VTT adapté à la taille de l'enfant et en parfait état de marche
- o Un Casque (norme CE) réglé à la taille de l'enfant et en parfait état.
- o Un petit sac à dos, si possible avec "poche à eau", genre Camel bag ou gourde.
- o Une paire de chaussures de sport semelle non lisse ou chaussures VTT à cales.
- o Un cuissard ou short VTT (avec peau pour votre confort)
- o Le maillot du Club manches courtes (que vous aurez à l'inscription) et un second à votre convenance (toujours cycliste).
- o De l'eau pour boire avant, pendant et après l'effort !
- o Un en-cas indispensable ! Barre de céréales, fruits secs, pâtes de fruits... selon les goûts
Ne jamais partir le ventre vide, surtout pour les randonnées effectuées le matin !
- o Une trousse de réparation :
 - 2 démonte pneus
 - Une chambre à air à la taille et avec une valve adaptées au vélo !
 - Une mini pompe.
 - Un dérive chaîne
 - Un multi outils
 - Rustines et colle
- o Une paire de gants de vélo
 - Gants légers ou mitaines pour l'été (Protection en cas de chute et pour éviter les ampoules et meilleur maintien du guidon)
 - Gants chauds pour l'hiver (Ce sont les mains qui craignent le plus le froid car elles ne bougent guère...)
- o Une paire de lunettes de vélo
 - Pour se protéger contre les insectes, les branches et éventuellement le soleil.
 - Attention des lunettes foncées peuvent gêner la visibilité en sous bois en l'absence de soleil.

- o Un coupe-vent léger (dans le sac à dos)
- o Un compteur sans fil moins dangereux qu'un filaire.

Les éducateurs pourront vous conseiller utilement pour tout le matériel nécessaire.

Code du Vététiste

Je reste courtois(e) avec les autres usagers, discret(ète) et modeste,
Je maîtrise ma vitesse en toutes circonstances et particulièrement dans les passages sans visibilité,
Je ralentis et dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires,
Je respecte la nature et mon environnement,
Je respecte les propriétés privées et publiques,
Je roule impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public,
Je m'interdis de pénétrer en sous-bois, dans les parcelles de régénération et dans les cultures,
Je passe à distance des animaux sauvages et je n'effraie pas les animaux domestiques,
Je ne laisse aucun détritius au sol, je les conserve jusqu'à la plus proche poubelle,
J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e),
J'emporte suffisamment d'eau et de nourriture pour la sortie prévue,
J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours,
Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et je ne prends pas de risques inutiles,
Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir,
J'observe le Code de la route en tous lieux et toutes circonstances,
Je porte toujours un casque
J'écoute et respecte les consignes de mon moniteur,
J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique,
Je suis correctement assuré,
J'adapte mon comportement aux conditions de circulation,
Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède,
Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu,
Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques,
Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers,
Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel,
Je respecte les autres usagers de la route,
J'observe les consignes écrites et verbales des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.

*Rayons d'Or de la Crau
Moniteur et Responsable ECOLE VTT
M. CIPPICIANI
signature*

*Le ou les parents
signature*

*L'enfant
signature*