



## CYCLO TOURISME AUBENAS-VALS - ECOLE V.T.T.

Chemin du Tennis - Quartier Roqua -

07200 AUBENAS

**Responsable** : William Moulin - 06 10 81 84 16 [william.moulin222@orange.fr](mailto:william.moulin222@orange.fr)

Sandrine Bacconnier - 06 81 17 61 28 - [sbacconnier@gmail.com](mailto:sbacconnier@gmail.com)

### Matériel et équipement nécessaires :

- VTT en parfait état de fonctionnement et adapté à la taille de l'enfant. Si besoin de conseil demander aux éducateurs, avant l'achat d'un vélo. Eviter les VTT avec des gros ressorts qui ne servent à rien et rajoute beaucoup de poids. Mieux vaut un bon VTT d'occasion qu'un VTT neuf inadapté à notre pratique.
- **Casque VTT** normes CE et gants de vélos obligatoires. **Aucun prêt possible.**
- **Tenue adaptée à la pratique du VTT et à la météo** (chaleur, pluie, froid...).  
Ne pas trop s'habiller, en pédalant, nous avons vite chaud.
- **Sac à dos avec vêtement de pluie, bidon ou poche à eau, de quoi grignoter** (barres de céréales, pâtes de fruit, fruits secs...), **mouchoirs, chambres à air**, clé correspondante pour les roues avec écrous... Pompe et démontes-pneus facultatifs.

### Etat général du vélo :

- **Avant et après chaque sortie, vérifier le bon état** (freins, pneus, graissage de la chaîne, réglage des vitesses...) **et la propreté du vélo** de façon à éviter les incidents mécaniques majeurs en cours de route. Les éducateurs ne sont pas là pour faire de la mécanique, il y a de nombreux vélociste sur le secteur.
- En cas d'incident mécanique lors d'une sortie, penser à faire les réparations nécessaires avant la séance suivante. Profiter des vacances pour réaliser une **révision générale du vélo**.
- **Horaires des sorties** : RdV **13 h 45**, pour un départ à **14 h précises**, (merci d'être ponctuels) - Retour vers **16 h 30** (*en fonction de la météo*).
- **S'inscrire auprès du référent de son groupe dès son arrivée** et rester avec les autres enfants du groupe ,
- **Ne pas faire de Vélo sur le parking avant et après la séance.**
- **En cas d'absence**, s'excuser par mail.
- L'essentiel de l'activité est de la **randonnée sur pistes et sentiers**, les distances et la difficulté sont adaptées en fonction des groupes. Ponctuellement, des exercices de maniabilité seront également proposés.
- En cas de mauvais temps, les sorties sont annulées notamment en cas de vigilance orange annoncée par météo France. Information donnée par mail avant 12 h.

### Consignes de sécurité :

- Les enfants doivent respecter **le code de la route** et appliquer les recommandations des éducateurs.
- Les enfants ne doivent **pas circuler en vélo sur le parking** en attendant le départ des randonnées ni au retour de celles-ci.