



Activité JEUNES

Initiation et Pratique du VTT

REGLEMENT Ecole de VTT Saison 2018 / 2019

VELO CLUB DE BRIGNAIS

SALLE DU GARON 3, BOULEVARD DES SPORTS 69530 BRIGNAIS

AGREMENT D R D J S R A N° 69.01.1146 DELIVRE LE 04 OCTOBRE 2001

[HTTP://WWW.VELO-CLUB-BRIGNAIS.COM/](http://www.velo-club-brignais.com/)

L'école de VTT est une structure dépendante du **VELO CLUB DE BRIGNAIS** affilié à la FFC sous le numéro 16 69 089. Elle est composée d'une équipe d'animateurs diplômés FFC (Fédération Française de Cyclisme) qui propose une formation à des jeunes pratiquants pour la découverte du VTT dans le cadre des loisirs, de l'initiation et la pratique active en vue de tests pour la préparation aux rencontres sportives fédérales et à la compétition.

Les disciplines concernées sont : DH (descente), XC (cross-country, randonnée), TRIAL (maniabilité du vélo), CO (course d'orientation). Des séances spécifiques d'Acquisitions Techniques sont assurées par un moniteur diplômé, breveté d'Etat, pour développer une réelle progression technique adaptée à la propulsion, à l'équilibre et à la conduite de trajectoire.

1° FONCTIONNEMENT

La capacité d'accueil est fixée en début de saison par le responsable de l'école de VTT, et son adjoint, en fonction de l'encadrement et des règlements FFC. Les activités sont ouvertes aux jeunes âgés de 9 à 16 ans dans l'année (filles et garçons) :

PUPILLES : Nés en 2009 et 2010

BENJAMINS : Nés en 2007 et 2008

MINIMES : Nés en 2005 et 2006

CADETS : Nés en 2003 et 2004

L'école est ouverte tous les samedis de 9H00 à 11H00 pour les plus jeunes (PB) et de 9H00 à 12H00 pour les plus âgés. Le rendez-vous est fixé à 8H50 au siège du Vélo Club de Brignais (salle du Garon 3, bd des sports) et le retour aux alentours de 11H00 ou 12H pour le groupe MC (minimes et cadets) au même endroit.

Les trajets (domicile / Siège du VCB / domicile) sont sous l'entière responsabilité des parents.

Sauf avis contraire, l'école est fermée pendant les vacances scolaires.

Responsables :

Monsieur **Thierry COACHE** (BF1) est le responsable de l'école VTT.

Monsieur **Laurent MARY** (BF1) est son adjoint co-responsable

Messieurs Marc VIEL (BF1 ET BF2), André DELORME, Nicolas BONNARD, Régis CONSTANTIN, Nicolas DUFFOURT, Éric FRIER, Victor RIGNI, Jean-Francois MARVEAUX, Marin POUFFIER (BF1) sont les suppléants encadrants des sorties de l'école.

En cas d'absence, le responsable (ou ses suppléants) désignera un remplaçant pour assurer le cours. Le responsable de la sortie peut se faire accompagner par des membres du club ou des parents pratiquant régulièrement le VTT.

Tarif de la tenue du club :

Le port complet de la tenue vestimentaire du VCB est souhaité à l'entraînement et obligatoire dans les sorties et compétitions répertoriées par le VCB. Le VCB prend en charge 50% du prix d'achat des articles vestimentaires des jeunes de l'école de VTT (moins de 17 ans) : maillot, cuissard du Club.

Adhésion et inscription :

Pour être admis, le jeune doit être adhérent au Vélo Club de Brignais, avoir réglé sa cotisation et avoir souscrit une licence FFC. L'école de Vélo est ouverte aux jeunes âgés de 9 ans à 16 ans dans l'année, possédant un VTT adapté, réglé à sa taille et en état de fonctionnement. Lors de son inscription, un dossier est remis aux parents. Ils devront le retourner complété et signé. Le dossier comprend : - ***L'autorisation parentale - Le règlement intérieur - Le bulletin d'adhésion – Autorisation relative au « droit à l'image »***

Essai :

Dans la mesure où un jeune désirerait faire un essai, (3 séances maximum), avant de confirmer son engagement définitif à l'école, il ne pourra le faire que dans la limite prévue par l'assurance fédérale, c'est-à-dire en souscrivant une « licence Accueil FFC », valable un mois. Dès la première séance, il devra cependant fournir une **autorisation parentale et un certificat médical de non contre-indication au sport cyclisme daté de moins de trois mois.**

2° VIE A L'ECOLE DE VTT

Comportement :

L'encadrement de l'école de VTT prend toutes dispositions nécessaires pour garantir la sécurité des jeunes qui lui sont confiés avec, en particulier :

- La vérification des organes de sécurité sur le vélo,
- Le port du casque, qui est, dans le cadre de l'école, obligatoire,
- Le respect des règles de vie commune (respect d'autrui, du matériel, discipline lors des séances, assiduité aux cours, prudence)

Les parents doivent s'assurer que le matériel (le vélo) est en parfait état de fonctionnement avant chaque cours. Les encadrants ne peuvent assurer la maintenance des vélos.

En cas de non-respect de ces consignes, l'encadrement sera amené à prendre des mesures adaptées qui peuvent aller jusqu'à l'exclusion temporaire, voire définitive, après en avoir informé les parents.

Liste matériel :

Les jeunes doivent avoir, à chaque séance, le matériel suivant :

- **Casque adapté**, réglé et conforme aux normes en vigueur
- **VTT en bon état** : freins, pneus, transmission
- **Nécessaire de réparation** en cas de crevaison (chambre à air adaptée au VTT et pompe avec raccord adapté)
- **Ravitaillement** liquide et solide
- **Gants (longs conseillés)**
- **lunettes conseillées**
- **Vêtement de pluie** si nécessaire

Rencontres sportives Fédérales et Compétitions :

Le responsable de l'école de VTT (ou ses suppléants), en accord avec le jeune et ses parents, décident de l'inscription aux différentes épreuves. Tenue du Club obligatoire.

Assurance :

Le pratiquant est couvert par l'assurance de base de la licence FFC. Des assurances complémentaires sont envisageables auprès de la Fédération.

3 °APPLICATIONS

Le responsable de l'école VTT est chargé de l'application du présent règlement intérieur. Il peut évoluer en fonction des modifications réglementaires, fédérales et des décisions du CA. Toute modification sera diffusée aux parents et portée à la connaissance des adhérents.

NOM. Prénom

Fait à Le

Signature

(Père, mère*, tuteur légal*)*

Faire précéder de la mention

« Lu et Approuvé »



VELO CLUB DE BRIGNAIS

ECOLE DE VTT

(DOCUMENT A CONSERVER)

RESPONSABLE DE L'ECOLE :

Thierry COACHE : COURS DES P/B

Tél : 06 75 62 02 08

Thierrycoache@gmail.com

CO-RESPONSABLE DE L'ECOLE :

Laurent MARY : COURS DES M/C

Tel : 06 11 45 45 82

laurent.mary075@orange.fr

SECRETARIAT :

Muriel BELIN

Tel : 04 72 31 02 21 - Portable : 06 78 95 75 27

muriel.belin@free.fr

ENCADRANTS :

Marc VIEL

Tel : 04 78 05 20 04 - Portable : 06 66 05 80 34

marc.viel@velo-club-brignais.com

André DELORME

Tel : 04 26 65 07 28 - Portable : 06 25 22 03 05

delormea48@velo-club-brignais.com

Nicolas DUFOURT : dufourt.family@orange.fr

Nicolas BONNARD : nicolas.bonnard-prost@wanadoo.fr

Régis CONSTANTIN : regis.constantin@gmail.com

Eric FRIER : eric.frier@free.fr

Victor RIGNI : rigni.vico@gmail.com

Jean François MARVEAUX : jf.marveaux@gmail.com



Les **SEPT** points de contrôle à effectuer par le **jeune Vététiste** avant chaque séance à l'**Ecole V T T** du **Vélo Club de Brignais**.

1° Le gonflage des **pneumatiques**.

En V T T, la bonne pression est essentielle pour une bonne accroche au sol. Elle s'étale entre 2,9 et 3,5 bars selon l'état du terrain (boueux, humide, sec, caillouteux, bitume)

2° La **chaîne**

Elle demeure un élément mécanique majeur dans le système de transmission. Vérifier son état de propreté, nettoyer et huiler si nécessaire avec de l'huile de vaseline.

3° Le système de **freinage**

Vérifier l'écartement des patins par rapport à la jante, l'état des câbles et le serrage des serre-câbles. Les gaines et les câbles doivent être lubrifiés régulièrement. Sauf pour les gaines autolubrifiantes, utiliser de l'huile de vaseline. L'utilisation des freins à disque nécessite un entretien spécifique avec une attention particulière.

4° Le **dérailleur**

Retirer les corps étrangers au niveau des galets. Lubrifier les câbles, si nécessaire au niveau des axes des galets. S'assurer du bon fonctionnement du passage des vitesses. « Ne pas croiser la chaîne », éviter la position : - Grand Plateau avec Grand Pignon –

5° S'assurer du bon **serrage**

De la tige de selle, de la selle, des pédales, des axes de roue sur le cadre et la fourche. Pour serrer correctement la roue avec le système serrage rapide, procéder ainsi : A - visser l'écrou, B - fermer le levier. Pour une activité Randonnée, la selle est réglée à la bonne hauteur lorsqu'en position assise le cycliste touche le sol avec la pointe des pieds. Le serrage du guidon, de la potence nécessite un soin particulier réalisé entre 17 et 23 Newton/mètre.

6° Emporter les accessoires de **réparation**

Pompe avec raccord adapté à la valve de la chambre à air, deux à trois démonte pneus, deux chambres à air de dimension des roues, un ensemble de réparation.

7° Pratiquer avec un **équipement** complet indispensable

Pour toutes activités cyclistes V T T le casque de protection est obligatoire. Les gants, les lunettes, le porte-bidon, le bidon avec une boisson, des barres de céréales sont recommandés pour la randonnée. Certaines activités spécifiques comme la Descente obligent le port du casque intégral, de genouillères, coudières et ceinture dorsale.