



Dans le cadre de la nouvelle saison 2019-2020 de la section jeunes du Créon Vélo Club, l'équipe encadrante souhaite rappeler les quelques règles suivantes destinées à garantir la bonne tenue des activités du samedi après-midi.

D'une part, afin de ne pas pénaliser la durée de la sortie, le rendez-vous sera donné chaque samedi au local du Créon Vélo club à **13h45 précises** afin que la sortie puisse débuter à **14h00 au plus tard**.

**Les retardataires ne seront pas attendus pour ne pas pénaliser le groupe.**

Dans le cas d'un changement de lieu de rendez-vous, pour des raisons climatiques notamment, l'information sera transmise selon plusieurs vecteurs :

- Par SMS via le site YaEntrainement (penser à valider votre numéro de mobile)
- Par un email via le site <http://creonveloclub.yaentrainement.fr>
- Sur le site internet du club accessible à l'adresse suivante <http://www.creonvtt.fr>

D'autre part, il est utile de rappeler que le VTT est une activité de plein air qui sous-entend un certain nombre de dangers.

Aussi afin de limiter les risques encourus par les jeunes licenciés lors de la pratique du VTT, chaque enfant devra disposer d'un « **équipement du pilote** » en bon état de fonctionnement:

- Un casque en bon état et destiné à la pratique du VTT. Il est rappelé que **le port du casque est obligatoire** pour participer à la sortie du samedi.

**Tout enfant se présentant sans casque ne sera pas autorisé à prendre part à la sortie.**

- Une gourde ou un sac d'hydratation contenant une poche à eau.
- Des vêtements adaptés à la pratique du VTT (collant de type cycliste ou cuissard), paire de gants (recommandée).  
Il n'est pas nécessaire de faire l'acquisition de vêtements haut de gamme. Vous trouverez des articles techniques de qualité dans les grandes surfaces sportives (Décathlon, Intersport, Go Sport, Sport2000) mais également dans les magasins de cycles spécialisés.

*Pour information, toute personne licenciée au Créon Vélo Club bénéficie d'une remise de 10% chez notre partenaire Culture Vélo de Bouliac sur simple présentation de sa licence.*

En outre, chaque enfant devra posséder le nécessaire de réparation et de dépannage du vélo

- Une chambre à air adaptée à la dimension des roues du vélo.
- Une pompe et/ou une cartouche de CO2.
- Des clés adaptées pour démonter les roues du vélo.
- Un dérive-chaîne (accessoirement une attache rapide).

Avant chaque sortie les enfants devront s'assurer que l'état de leur vélo est approprié à la pratique de ce sport.

Ainsi les points suivants devront être systématiquement vérifiés :

- Les freins doivent être en bon état de fonctionnement à l'avant comme à l'arrière. Pour les vélos disposant de freins à disque, l'état des plaquettes doit être vérifié régulièrement.
- Le passage des vitesses doit se faire sans craquement ni effort.
- La transmission doit être nettoyée et graissée.
- Les pneumatiques doivent être en bon état.

A la fin de chaque sortie, le club mettra à disposition un jet d'eau afin d'effectuer un premier nettoyage sommaire des vélos.

La pratique du VTT impose :

- Le respect du Code de la route
- Le respect de la nature (aucun déchet n'est laissé derrière nous lors des sorties).
- Le respect de ses camarades et des encadrants.
- La non circulation des vélos aux alentours et dans l'enceinte du local à l'arrivée et au retour de la sortie

Durant l'année, les encadrants pourront proposer des sessions d'initiations aux opérations de réparations basiques du vélo :

- Savoir comment changer une chambre à air.
- Savoir comment démonter une chaîne.
- Savoir comment changer les plaquettes/patins de freins...

**Pour des raisons de sécurité, les encadrants pourront refuser la sortie à toute personne ne se présentant pas avec un vélo en bon état.**

Date

Signature de l'adhérent  
(Précédée de la mention « Lu et approuvé »)