



FICHE TECHNIQUE du SEJOUR Haute Loire 8 au 15 juillet

- L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs : un sac à dos et un sac de voyage.
- Le sac à dos : le sac que vous utilisez chaque jour en pédalant, il ne doit pas être volumineux. (votre matériel de la journée)
- Le sac de voyage : il contiendra les affaires du séjour et dans un sac plastique à côté le sac de couchage .
- Liste du matériel pour votre séjour :
 - Un casque VTT, une casquette pour le soleil.
 - Des sous-vêtements
 - Des tee-shirts
 - Une fourrure polaire épaisse
 - Un coupe-vent et pluie
 - Un ou deux cuissards et un collant + manchette (montagne)
 - Un survêtement
 - Un maillot de bain
 - Chaussure pour le vtt
 - Des chaussettes
 - Une autre paire de chaussure et chausson
 - Un short
 - Un cuissard long ou pantalon de survêtement pour la descente
 - Un sac plastique pour le linge sale
 - Une paire de lunette de soleil
 - Une paire de gants longs pour le vtt
 - Une veste de vtt ou équivalent
 - Le matériel de toilette
 - Les serviettes et gants de toilette
 - Crème solaire
 - Des barres de céréales pour 7 jours de vtt.
- Pour votre VTT :
 - Votre vtt doit être en très bonne état, nous vérifierons le vélo avt de le charger
 - 4 chambres à air + une boîte de rustines + colle à rustines
 - Si vous avez des vbrakes : 2 paires de patin de frein de rechange
 - Si vous avez des freins à disque, des plaquettes neuves sur le vtt
 - Une pompe
 - Une patte de dérailleur fusible.
 - Un antivol
 - 2 bidons vélos ou un camel-back.
 - Le club disposera d'un minimum de pièces pour réparer, qui seront facturées au tarif du commerce.
- Pour l'administratif :
 - Une autorisation parentale de transporter votre enfant dans nos véhicules, de pratiquer Le vtt et la descente ou les circuits descendants, de se baigner, d'opérer si la situation Le nécessite.
 - Le carnet de santé copie + carte de sécu et mutuelle
 - Les particularités d'un traitement ou autre (notre infirmière sera à votre écoute)
 - De fournir une pièce d'identité
 - Nous indiquer l'argent de poche que vous remettez, si vous en donnez, par précaution.
 - Attestation de natation 50 mètres

- Pour le pique-nique :
Une boîte plastique
Une cuillère
Un sac plastique

ORGANISATION des JOURNEES

- les journées seront organisées suivant la météo,
- chacun profitera du séjour pour prendre du plaisir à vtt.
- Le soir suivant l'état de fraîcheur des troupes, on avisera sur le style d'activités
- On coupera les lumières à 23h.

Restauration :

- Venir avec **les piques niques du midi et du soir** pour le voyage aller (08/07)
- nous sommes en autonomie, une participation des jeunes sera demandé (vaisselle, table)

L'EQUIPE

- Marie luce Leseur : responsable VTT
- Lucas Corcy : responsable VTT
- Sabine Margerin du Metz : responsable sanitaire
- Ludivine , Martine, Anne et Séverine : Intendantes

Le programme

09/07 : Randonnée découverte
10/07 : Circuit Descendant de l'œuf
11/07 : Rando Volcanique
12/07 : Repos Surprise ...
13/07 : Circuit Descendant du Poux , Feux d'artifice ??
14/07 : Rando d'au revoir