

Saison 2017-2018



## **Ecole cyclotouriste VTT du club**

### *les déjantés du massif (d'Uchaux)*

Association déclarée en Préfecture sous le n° W842005186

Parution au J.O. le 3 mai 2014 – annonce 1903

Club affilié à la F.F.C.T. sous le n° 08049

Déclaration DDCCS : 08414ET0022

Agrément école : 14/08049/17

### **Document à conserver**

Le club « **Les Déjantés du Massif d'Uchaux** », créé en avril 2014, propose une structure d'accueil destinée aux enfants, adolescents et jeunes de 8 à 17 ans (18 ans en cours de saison). Elle a pour forme une « école cyclotouriste VTT » déclarée à la Fédération Française de Cyclotourisme (F.F.C.T.) et agréée par celle-ci. L'encadrement est assuré par des Moniteurs, des Initiateurs et des Animateurs Club fédéraux (brevets de la F.F.C.T.). Elle a pour objectifs l'initiation et la pratique du Vélo Tout Terrain de randonnée.

*Votre enfant est passionné de VTT ?*

*Il voudrait essayer mais n'est pas sûr de lui ?*

*Vous ne voulez pas l'inscrire "au hasard" ?*

Il peut participer gratuitement à 3 entraînements consécutifs (au maximum) pour s'assurer de son choix. Il est assuré par le club en cas d'accident pendant ces trois séances, **à condition d'avoir fourni l'autorisation parentale, la fiche d'inscription, la fiche sanitaire de liaison entièrement complétées et le certificat médical de non contre-indication à la pratique du VTT.**

A la fin du troisième entraînement (ou avant si vous le désirez), vous devrez nous confirmer par mail ([ecoleVTT@ldmu.fr](mailto:ecoleVTT@ldmu.fr)) le désir de votre enfant de continuer afin que nous prenions sa licence auprès de la F.F.C.T. Son inscription sera alors définitive sous réserve de nous avoir fourni une copie signée du « règlement intérieur de l'école ».

Les séances d'apprentissage et d'entraînement ont lieu le samedi après-midi, de 14h00 à 17h00 (13h30 à 16h30 en « hiver »). Durant les vacances scolaires, l'école peut faire relâche en fonction des calendriers des éducateurs. Des sorties à l'extérieur, demie journée, journée, week-end (ou plus durant les vacances scolaires) peuvent également être programmées et font partie intégrante de la formation.

Les documents nécessaires et indispensables à l'inscription sont les suivants :

- **Autorisation parentale** (à fournir pour la prise en compte de la demande d'inscription)
- **Demande d'inscription** (à fournir pour la prise en compte de la demande d'inscription)
- Chèque (s) du montant de la cotisation, de l'inscription et de la licence (à fournir avec la demande d'inscription)
- **Fiche sanitaire de liaison** (à fournir avant la première séance)
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du VTT, à faire établir chez votre médecin de famille (à fournir avant la première séance)
- **Règlement intérieur de l'école** signé (parents et enfant) à fournir au plus tard à la troisième séance.

Les formulaires (en bleu) sont disponibles en téléchargement sur le blog du club [www.ldmu.fr](http://www.ldmu.fr)

La licence, qui est obligatoire, couvre la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre et comprend une assurance (responsabilité civile, défense/recours, accident corporel/rapatriement). Pour les nouveaux licenciés, la licence couvre en plus la période comprise entre la date de la demande (au plus tôt le 1<sup>er</sup> septembre) et le 31 décembre de l'année en cours. Par exemple, une demande de licence faite le 12 septembre 2017 couvrira la période du 12 septembre 2017 au 31 décembre 2018.

Le dossier complet est à retourner à :

L.D.M.U. – 197 Chemin des Marguerites – 84100 UCHAUX

Ou à déposer en mairie d'Uchaux à l'attention de L.D.M.U.

**ATTENTION :**

Le nombre de places est limité par le nombre d'éducateurs !

Nous limiterons également le nombre d'élèves par groupe afin d'assurer le meilleur encadrement et le meilleur enseignement possible aux enfants.

Les enfants seront répartis en plusieurs groupes en début d'année, en fonction de leur niveau de pratique et du nombre d'éducateurs disponibles tous les samedis. Nous prévoyons de former 5 groupes, du débutant complet, au jeune "presque autonome". On ne tient, en principe, pas compte de l'âge des enfants pour la répartition dans les groupes.

**Par son inscription à l'école, l'enfant s'engage à participer à tous les entraînements, sorties et séjours, organisés par l'équipe d'encadrement et prévus au calendrier, sauf en cas de force majeure dûment justifié par ses parents.**

Les éducateurs sont :

Béatrix Bernard-Esposito (Monitrice)  
Frédéric Algado (Initiateur)  
Joël Bousquet (Moniteur)  
Arnaud Franckel (Initiateur)  
Nicolas Genty (Initiateur)  
Gérard Leroy (Moniteur)  
Pierre Magnet (initiateur)  
Patrice Mahé (Moniteur)  
Patrice Murzeau (Initiateur)  
Benoit Renaudie (initiateur)  
Denis Sermand (Initiateur)  
Gilles Treysol (Initiateur)

Différentes activités, toutes dans la philosophie "cyclotourisme", sont proposées aux jeunes, et adaptées au niveau de chaque groupe :

- Technique : Maîtriser les éléments fondamentaux du pilotage pour franchir les obstacles ou les zones de terrains accidentées (freinage, contrôle du vélo, équilibre, descente raide, marche, saut, mauvaise adhérence, dévers, montée, franchissement, rivière, sable, cailloux, maniabilité...etc...)
- 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...

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

➤ Matériel **obligatoire** :

- Un **vrai VTT** adapté à la taille et aux capacités de l'enfant, et en **parfait état de marche** (Les éducateurs pourront vous conseiller à ce sujet, **renseignez-vous avant un éventuel achat !**).
- Un Casque (norme CE) réglé à la taille de l'enfant et **en parfait état**.
- Un petit sac à dos **de VTT**, si possible avec "poche à eau", **genre** Camelbak.
- Une paire de chaussures de sport (semelle non lisse) ou chaussures VTT (**éventuellement** à cales pour les plus grands).
- Une poche à eau dans le sac à dos ou un bidon avec porte bidon fixé sur le vélo.
- De l'eau (1 à 2 litres selon la saison) **Obligatoire**, pour boire avant, pendant et après l'effort !
- Un en-cas (**indispensable !**) : Barre de céréales, fruits secs, pâtes de fruits... selon les goûts

- Une trousse de réparation, adaptée au groupe de l'enfant (attendre l'affectation) :
  - Groupe 1
    - 1 chambre à air
    - 1 patte de dérailleur (si besoin, voir l'éducateur)
  - Groupe 2 (ajouter)
    - 1 jeu de démonte pneus
    - 1 pompe
  - Groupe 3 (ajouter)
    - 1 deuxième chambre à air
    - 1 kit de réparation de chambre à air (rustines, colle, grattoir)
    - 1 multi-outil
  - Groupe 4 & 5 (ajouter)
    - 1 dérive chaîne
    - 1 jeu de cales pour chaussures (conseillé si l'enfant en est équipé)
    - 1 jeu de plaquettes de frein (conseillé si le vélo a des freins à disques)
    - 2 maillons rapides pour la chaîne (attention au nombre de vitesses)
    - 1 câble de dérailleur
    - 1 câble de frein (si frein à câble sur le vélo)
    - Quelques colliers rilsans
    - 1 rouleau d'adhésif d'électricien
- Une paire de gants de vélo (**indispensables pour le confort de l'enfant**)
  - Gants légers ou mitaines pour l'été (Protection en cas de chute et pour éviter les ampoules)
  - Gants chauds pour l'hiver (Ce sont les mains qui craignent le plus le froid !)
- Une paire de lunettes de vélo (**obligatoires pour la sécurité de l'enfant**)
  - 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.
- Un coupe-vent léger (dans le sac à dos)

Les éducateurs pourront vous conseiller utilement pour tout le matériel nécessaire

**Blog des « déjantés du massif (d'Uchaux) » : [www.ldmu.fr](http://www.ldmu.fr)**

De nombreuses rubriques sont disponibles sur le blog, telles que :

- Présentation de l'école
- Règlement intérieur
- Documents d'inscription à télécharger
- Organigramme
- Trombinoscopes
- Calendrier du trimestre en cours pour chaque groupe
- Petites Annonces (VTT, pièces, accessoires et habillement vélo uniquement)
- Liens utiles
- Albums photos
- Articles réguliers sur les activités de l'école
- Informations urgentes
- Et beaucoup d'autres choses...

**Contact :**

Mail général du club : [club@ldmu.fr](mailto:club@ldmu.fr)

Le président du club : Gérard Leroy – [president@ldmu.fr](mailto:president@ldmu.fr) – 06 30 45 34 79

Le vice-président du club : Frédéric Algado – [vicepresident@ldmu.fr](mailto:vicepresident@ldmu.fr)

La secrétaire du club : Béatrix Esposito - [secretaire@ldmu.fr](mailto:secretaire@ldmu.fr)

Les trésoriers du club : Patrice Mahé et Joël Bousquet – [tresorier@ldmu.fr](mailto:tresorier@ldmu.fr)

Le responsable de l'école : Gérard Leroy : [ecoleVTT@ldmu.fr](mailto:ecoleVTT@ldmu.fr)

Les responsables des tenues : Joël Bousquet et Benoit Renaudie - [tenues@ldmu.fr](mailto:tenues@ldmu.fr)