



MONITEURS DIPLÔMÉS D'ÉTAT DES ACTIVITÉS DU CYCLISME

STAGE VTT / DIRT

17 au 21 Avril 2023



SÉANCES DE 3 HEURES

★ 9h à 12h pour les - de 11 ans *Les Kid's*

★ 13h à 16h pour les 11 - 17 ans *Les Rider's*

3 Séances : Découverte du site des Encanaux à Auriol. Mise en place d'ateliers techniques, et découverte des sentiers.

2 Séances : Initiation à la pratique du VTT Dirt sur le champ de bosse de St Jean de Garguier.

MATÉRIEL INDISPENSABLE À LA PRATIQUE

- **Un vélo en bon état de fonctionnement :** Pneumatiques / Freins / Direction / Transmission.
- **1 Chambre à air** de rechange adaptée au vélo.
- **1 Casque en bon état** (pas de fissure) et à la taille du pratiquant.
- **Gants :** les mains sont les premiers membres en contact avec le sol en cas de chute.
- De l'**eau :** indispensable pour un effort : 1,5 L minimum.
- Des **lunettes** de soleil pour le confort des yeux, mais aussi contre les branches basses (facultatif).
- Des **barres de céréales** pour les petits creux.
- Un **coupe-vent** et des vêtements chauds, si besoin.
- **Un vrai sac à dos !** (pas de sac type besace).

David SPITERI: 06 17 25 04 86

www.provencevtt.fr

PROVENCE VTT - 87 chemin du Roy d'Espagne - 13009 Marseille

E-mail : contact@provencevtt.fr

ASSOCIATION n°3 25331 - SIRET n° 442 764 031 00021 - APE n°9312Z

MINISTÈRE DES SPORTS n°2172 S/03

PROGRAMME - de 11 ans : **Les Kid's**

De 9h à 12h

Lundi / Mardi / Mercredi : Tous les matins, sur le secteur des "Encanaux" à Auriol. Une découverte des sentiers au pied du massif de la Sainte Baume avec la mise en place d'ateliers techniques et de jeux à VTT pour progresser et s'amuser !

Jeudi / Vendredi : Initiation à la pratique du Freestyle sur le champ de bosse (Dirt) de St Jean de Garguier. Découverte des différents modules et premiers décollages à VTT !



David SPITERI: 06 17 25 04 86

www.provencevtt.fr

PROVENCE VTT- 87 chemin du Roy d'Espagne - 13009 Marseille

E-mail : contact@provencevtt.fr

ASSOCIATION n°3 25331 - SIRET n° 442 764 031 00021 - APE n°9312Z

MINISTÈRE DES SPORTS n°2172 S/03

PROGRAMME + de 11 ans : **Les Rider's**

De 13h à 16h

Du Lundi / Mardi / Mercredi : Tous les après midi, sur le secteur des "Encanaux" à Auriol. Mise en place d'ateliers techniques et découverte des différents sentiers au pied du massif de la Sainte Baume.

Jeudi / Vendredi : Initiation à la pratique du Freestyle sur le champ de bosse (Dirt) de St Jean de Garguier. Passerelles, Gaps, Bosse à tricks seront au rendez-vous pour se perfectionner à la pratique du VTT Free Style.



David SPITERI: 06 17 25 04 86

www.provencevtt.fr

PROVENCE VTT- 87 chemin du Roy d'Espagne - 13009 Marseille

E-mail : contact@provencevtt.fr

ASSOCIATION n°3 25331 - SIRET n° 442 764 031 00021 - APE n°9312Z

MINISTÈRE DES SPORTS n°2172 S/03

TARIFS

Semaine complète (5x3 heures)

120€

Séance Individuelle (3 heures)

34€

Adhésion Provence Vtt (obligatoire pour les non adhérents)

30€

(valable pour toutes les activités de l'association jusqu'à Septembre 2023)

DOCUMENTS À FOURNIR

Déjà adhérent de l'association ?

- Fiche d'inscription stage de Printemps
- Règlement à la semaine ou à la séance

Pas encore adhérent de l'association ?

- Fiche d'inscription stage de Printemps
- Fiche d'adhésion (Provence VTT)
- Demande de licence pratiquant (Fédération Sport Pour Tous)
- Règlement à la semaine ou à la séance
- Règlement de 30€ Adhésion Provence VTT (à régler 1 fois, valable pour toutes les activités Provence VTT jusqu'à Septembre 2023)

David SPITERI: 06 17 25 04 86

www.provencevtt.fr

PROVENCE VTT- 87 chemin du Roy d'Espagne - 13009 Marseille

E-mail : contact@provencevtt.fr

ASSOCIATION n°3 25331 - SIRET n° 442 764 031 00021 - APE n°9312Z

MINISTÈRE DES SPORTS n°2172 S/03