



## Stage VTT

22 au 26 avril 2024

David SPITERI: 06 17 25 04 86

[www.provencevtt.fr](http://www.provencevtt.fr)

PROVENCE VTT- 2380 RN 96 Quartier de la Condamine 13400 Aubagne

E-mail : [david@provencevtt.fr](mailto:david@provencevtt.fr)

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

MINISTERE DES SPORTS n°2172 S/03

## 5 demi-journées VTT

- 9h/12h Les Kid's:
- 14h/17h Les Rider's :
  - 3 séances de découverte du site de Gréasque. Mise en place d'ateliers techniques, découverte et jeux pour progresser en s'amusant.
  - 2 séance de découverte du site de St Jean de Garguier. Mise en place d'ateliers techniques, découverte et jeux pour progresser en s'amusant. Initiation à la pratique du Dirt

## Planning activités Avril 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin 9h/12h VTT Kid's	Gréasque	Gréasque	Gréasque	Champ de bosse st jean de Garguier	Champ de bosse st jean de Garguier
Après -midi 13h / 16h VTT Rider's	Gréasque	Gréasque	Gréasque	Champ de bosse st jean de Garguier	Champ de bosse 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.
- Une paire de gants. Les mains sont les premiers membres en contact avec le sol en cas de chute.
- De l'eau, indispensable pour un effort : 1L 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 type K-Way et vêtements chauds. Si besoin.
- Crème solaire.
- 1 Pique-Nique pour le midi (Possibilité de sac séparé)
- Un vrai sac à dos (pas de sac type besace).

## Point de rendez- vous pour Départ et le Retour

Nous vous donnons rendez-vous directement au point de départ des activités.

Gréasque : Route D46A 13850 Gréasque

Lien google map :

<https://maps.app.goo.gl/xSqoQEPxDeZmxXkU8>

St Jean de Garguier : Route St Jean de Garguier D43D 13420 Gemenos

Lien google map :

<https://maps.app.goo.gl/wPBu6Ym9vG2R9pms9>

## Tarifs

Semaine complète (5x3 heures)	125€
Une demi- journée (1x 3 heures)	35€
Adhésion + Licence Provence VTT (si pas adhérent) (Valable pour toutes les activités de l'association jusqu'à septembre 2024)	30€
Location VTT à la demi-journée	8€

Le tarif du stage comprend :

- 1 moniteur diplômé
- Matériel de protection spécifique (casque intégral / protection corporel / matériel pédagogique)

## **Documents à fournir**

### Déjà adhérent à l'association ?

- Fiche d'inscription au stage
- Règlement a la semaine ou à la demi-journée

### Pas encore adhérent à l'association ?

- Fiche d'inscription au stage
- Fiche d'adhésion (Provence VTT)
- Demande de licence pratiquant (Fédération Sport Pour Tous)
- Règlement a la semaine ou à la demi- journée
- Règlement adhésion + licence Provence VTT  
(Valable pour toutes les activités de l'association jusqu'à septembre 2024)

### Attention :

- En cas de pluie, nous organiserons 1 atelier mécanique dans nos locaux