



MONITEURS DIPLÔMES D'ETAT DES ACTIVITES DU CYCLISME

SEJOUR VTT

GRAVITY - BIKE

Du 8 au 10 Juillet 2024



Enduro – Descente vers Embrun

Bike Park – Les Orres

DEROULEMENT/ PROGRAMME

LUNDI 8 -Enduro

Les Orres – Embrun

7h	Départ du local Provence VTT
10h30 locations)	Arrivée aux Orres, installation Hôtel Les Trappeurs (récupération des VTT pour les
11h30	Préparation, navette au village des Orres, Pic Nic (par vos soins) au départ des parcours
13h	Répartition des groupes et échauffements
13h30	Début session Enduro en direction d'Embrun
16h30	Fin de session Enduro retour Hôtel Les Trappeurs
17h30	Entretien des vélos – Douches
19h30	Repas – retour sur la journée
21h	Repos

MARDI 9 – BIKE PARK

Les Orres

8h	Petit Dèj à l'hôtel
9h	Préparation matériel, répartition des groupes et échauffements
10h	Début session Bike Park Les Orres
12h30	Pin Nic sur les pistes tous ensembles
13h30	Reprise session Bike Park
17h	Fermeture des remontées mécaniques
17h30	Entretien des vélos – Douches
19h30	Repas – retour sur la journée
21h	Repos

MERCREDI 10 – BIKE PARK

Les Orres

8h	Petit Dèj à l'hôtel
9h	Préparation matériel, répartition des groupes et échauffements
10h	Début session Bike Park Les Orres
12h30	Pic Nic sur les pistes tous ensembles
13h30	Reprise session Bike Park
16h	Fin de session
16h30	Départ de la station des Orres
19h	Arrivée au local Provence VTT

Le programme peut être modifié en fonction de la météo ou de l'état de forme des participants

TARIFS

Stage

422€

Transport (A-R au départ de Aubagne) + navette Enduro

Encadrement 3 journées (Encadrement diplômé)

Forfait 2 journées Bike Park

Hébergement (Agrément jeunesse et sport, éducation nationale)

Repas du soir (2 repas)

Nuit a l'hôtel Les Trappeurs (2 nuits)

Petit Dèj (2 petits déjeunés complets)

Pic Nic (mardi et mercredi midi)

Adhésion à Provence VTT (si pas encore adhérent)

30€

Obligatoire et valable jusqu'à Septembre 2024 pour toutes les activités de l'association

EN OPTION

Location VTT Tous Suspendu

	Demi-journée	Journée
20 ‘’	30€	40€
24’’	40€	55€
DH Junior 26’’	49€	69€
Adulte Enduro	49€	69€
Adulte Freeride	59€	79€
Adulte DH	75€	95€

(Attente de confirmation des tarifs location)

Location de vélo en fonction des disponibilités. Les réservations se feront par nos soins auprès de loueurs VTT sur la Station des Orres. À la journée (pour le bike park par exemple) ou pour les 3 jours !
Prêt d'équipements de protection par PROVENCE VTT en fonction des disponibilités
Location possible d'équipements auprès des magasins de la station (prévoir 15 à 20€ la journée)
Pour voir le détail des équipements indispensables —> rubrique “MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS”

MATERIEL ET EQUIPEMENTS VTT

PROVENCE VTT sera équipé d'une remorque à vélo qui suivra le groupe tout au long du séjour et permettra également les rotations en navette pour le Lundi.

Les pilotes ont la possibilité de venir avec leur vélo, ou de louer un vélo EN OPTION (qui sera récupéré par nos soins à l'arrivée aux Orres).

Un VTT avec vitesse semi-rigide suffira amplement pour s'amuser, mais il est tout de même plus fun d'avoir un vélo “tout suspendu” et équipé de freins hydrauliques !

Indispensables pour une bonne pratique du VTT

Le vélo et ses équipements :

- En bon état de fonctionnement : Pneumatiques / Freins / Direction / Transmission
- 1 ou 2 Chambres à air de rechange
- Si tu as une patte de dérailleur adaptée au vélo c'est encore mieux !

Les Protections :

- 1 Casque INTÉGRAL en bon état (pas de fissure) et à la taille du pilote (PRÊT POSSIBLE en fonction des disponibilités par PROVENCE VTT)
- Gants : les mains sont les premiers membres en contact avec le sol en cas de chute !
- Genouillères et Coudières (PRÊT POSSIBLE en fonction des disponibilités par PROVENCE VTT)
- Dorsale (PRÊT POSSIBLE en fonction des disponibilités par PROVENCE VTT)

Dans le sac à dos (pas de sac type besace) :

- De l'eau : indispensable pour un effort ! 1,5 L minimum !
- Des lunettes de soleil / un masque VTT pour le confort des yeux, mais aussi contre les branches basses, la poussière (facultatif).
- Des barres de céréales pour les petits creux (pour la première journée)
- Un coupe-vent et des vêtements chauds !

LES AFFAIRES POUR LE SEJOUR

Nous vous conseillons de prévoir 2 sacs pour une organisation plus simple, **le sac à dos du pilote** avec son équipement pour le lundi + PIC NIC À PRÉVOIR PAR VOS SOINS, et **le sac annexe** qui restera à l'hôtel avec ses affaires pour le mardi et mercredi.

Pour le vélo : Prévoir 2 ou 3 tenues complètes à manches longues (pluie). Ne pas oublier le K-way !

Pour le soir à l'hôtel : tenue décontractée pour profiter ! Affaires de toilette, lampe frontale, etc...

N'hésitez pas à nous faire part **des attentes particulières que pourrait avoir votre enfant** (soins, traitement médical,, objet ou peluche fétiche pour le soir, etc) dans la rubrique "commentaires" de la fiche d'inscription.

Les infos utiles

Nous joindre pendant le séjour

Nous serons joignables par téléphone :

- DAVID au 06 17 25 04 86

Vous pourrez également suivre les aventures du séjour sur FACEBOOK via la page :

<https://www.facebook.com/Provence-VTT-187518909435721/>

Si votre pilote en herbe vient avec son téléphone portable, merci de nous le signaler également dans la rubrique "commentaires" de la fiche d'inscription. Un créneau horaire pour se donner des nouvelles pourra être organisé en fin de journée !

Hôtel “Les Trappeurs”

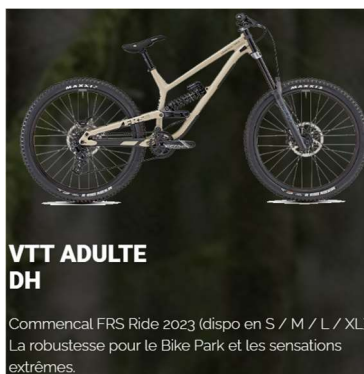
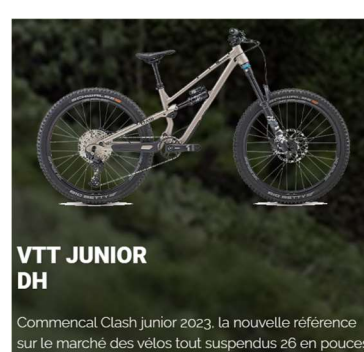
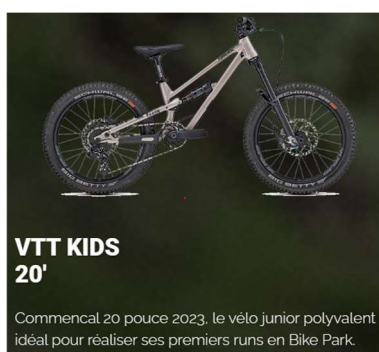
“Notre établissement vous accueille dans un cadre de verdure au calme dans une forêt de mélèzes. Situé à seulement 250 mètres du pied des pistes et du coeur de la station des Orres”

Un hôtel agréé par **Jeunesse et sport et le ministère de l'éducation nationale** nous accueillera pour les soirées du lundi et mardi, l'équipe de l'hôtel se chargera également des Pic Nic du mardi et mercredi midi que nous pourrons emporter avec nous !

Contact utile : 04.93.92.57.05

<https://www.hotellestrappeurs.com/>

Exemple de location vélo (les photos ne sont pas contractuelles)



Le Bike Park



Documents à fournir

Déjà adhérent de l'association ?

Fiche d'inscription Séjour Gravity Bike été 2024

Règlement de 422 €

Option location de vélo en supplément

Pas encore adhérent de l'association ?

Fiche d'inscription Séjour Gravity Bike été 2024

Fiche d'adhésion (Provence VTT)

Demande de licence pratiquant (Fédération Sport Pour Tous)

Règlement de 422 €

Option location de vélo en supplément

Règlement de 30€ Adhésion Provence VTT (à régler 1 fois, valable pour toutes les activités

Provence VTT jusqu'à Septembre 2024)

Plus d'infos

David SPITERI: 06 17 25 04 86

www.provencevtt.fr

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

E-mail : contact@provencevtt.fr

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

MINISTERE DES SPORTS n°2172 S/03



SÉJOUR GRAVITY BIKE Été 2024

INFOS PRATIQUANT

Nom :
Prénom :
Âge :
Date de naissance :
Adresse :

INFOS DE CONTACT

Numéros utiles (précisez père, mère, ...)
Tél 1 :
Tél 2 :
Tél 3 :
Mail :

Option location VTT en fonction de la Taille du pratiquant (prix à titre indicatif, en fonction des disponibilités, réservez au plus vite !)

Taille du VTT	Lundi- demi-journée	Mardi journée	Mercredi journée
20"	30€ <input type="checkbox"/>	40€ <input type="checkbox"/>	40€ <input type="checkbox"/>
24"	40€ <input type="checkbox"/>	55€ <input type="checkbox"/>	55€ <input type="checkbox"/>
DH junior 26"	49€ <input type="checkbox"/>	69€ <input type="checkbox"/>	69€ <input type="checkbox"/>
Enduro	49€ <input type="checkbox"/>	69€ <input type="checkbox"/>	69€ <input type="checkbox"/>
Freeride	59€ <input type="checkbox"/>	79€ <input type="checkbox"/>	79€ <input type="checkbox"/>
DH	75€ <input type="checkbox"/>	95€ <input type="checkbox"/>	95€ <input type="checkbox"/>

COMMENTAIRES ET INFORMATIONS UTILES (à destination de l'équipe d'encadrement)