



Stage BMX – VTT

17 et 18 février 6/9ans

19 au 21 février 10/17ans

David SPITERI: 06 17 25 04 86

www.provencevtt.fr

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

E-mail : david@provencevtt.fr

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

MINISTERE DES SPORTS n°2172 S/03

Exemple 1 journées avec BMX le matin et VTT l'après-midi

- 9h/12h BMX : Pump Track / Skate Parc / Champ de Bosse suivant le site
 - Découverte de la pratique Freestyle sur différent supports. Mise en place d'ateliers techniques, découverte et jeux pour progresser en s'amusant.
- 14h/17h VTT : Bédoule / Auriol / Fuveau
 - Découverte des sentiers sur différents massif forestier. Mise en place d'ateliers techniques, découverte et jeux pour progresser en s'amusant.

Planning activités février 2025

| | Lundi 6/9 ans | Mardi 6/9ans | Mercredi 10/17ans | Jeudi 10/17ans | Vendredi 10/17ans |
|--|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Matin 9h/12h BMX | Pump track Gémenos + skate parc | Pump track Bédoule | Pump Track Gémenos + skate parc | Pump Track Fuveau+ skate parc | Pump Track St Zacharie |
| Transport et repas (pique-nique par vos soins) | | | | | |
| Après -midi 14h / 17h VTT | Gémenos st Pons | Bédoule | Gémenos st Pons | Fuveau bike parc | Auriol Les Encanaux |

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 et horaires.

Nous récupérons votre enfant à partir de 8h45 et vous pouvez le récupérer le soir à 17h.

Adresse de regroupement :

Provence VTT

2380 RN96 (route de Napolon)

Quartier de la Condamine

13400 Aubagne

Lien google map :

<https://maps.app.goo.gl/VEBYvreQvpcMMyPh6>

Tarifs

| | |
|--|------|
| 6/9ans 2 journées | 75€ |
| 6/9ans 1 journée (au choix) | 45€ |
| 10/17ans 3 journées | 112€ |
| 10/17ans 1 journée (au choix) | 45€ |
| Adhésion + Licence Provence VTT (si pas adhérent) (Valable pour toutes les activités de l'association jusqu'à septembre 2025) | 30€ |
| Location BMX à la demi-journée | 6€ |
| Location VTT à la demi-journée | 8€ |

Le tarif du stage comprend :

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

Documents à fournir

Déjà adhérent à l'association ?

- Fiche d'inscription au stage
- Règlement (en fonction de choix retenu)

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 (en fonction de choix retenu)
- Règlement adhésion + licence Provence VTT
(Valable pour toutes les activités de l'association jusqu'à septembre 2025)

Attention :

- Prévoir le pique-nique du midi (possibilité de sac séparé)
- En cas de pluie, nous organiserons 1 atelier mécanique dans nos locaux