



Saison 2020-2021



Présentation de l'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 : 17/08049/20

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 7 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 fédéraux, des Initiateurs et des Animateurs Club (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 rempli intégralement sa demande d'inscription en ligne sur le site.**

A la fin du troisième entraînement (ou avant si vous le désirez), vous devrez nous confirmer par mail (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.

Les séances d'apprentissage et d'entraînement ont lieu le samedi après-midi, de 14h00 à 17h00 (13h30 à 16h30 en « hiver » et éventuellement de 9h00 à 12h00 en cas de forte chaleur). 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 :

En ligne :

- Formulaire d'inscription sur www.ldmu.fr
- Certificat médical à joindre au formulaire ou QS-Sport à remplir en ligne

Par courrier (Mairie d'Uchaux à l'attention de LDMU) :

- Notice d'information du licencié (document Allianz)
- Chèque (s) du montant indiqué sur le formulaire
- Eventuellement chèque pour le maillot du club
- Eventuellement chèque d'abonnement à « Cyclotourisme », la revue de la FFCT

Pour les nouveaux licenciés, la licence couvre en plus, la période comprise entre la date de la demande (au plus tôt le 1^{er} septembre) et le 31 décembre de l'année en cours. Par exemple, une demande de licence faite le 12 septembre 2020 couvrira la période du 12 septembre 2020 au 31 décembre 2021.

ATTENTION :

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

Nous limitons également le nombre d'enfants par groupe afin d'assurer le meilleur encadrement et le meilleur enseignement possible aux enfants. Le maximum autorisé par la F.F.C.T. est de 12.

Les enfants sont 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 formons en principe 6 groupes, du débutant, 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.

Nouveauté

Pour récompenser financièrement l'assiduité des enfants, nous avons décidé de prolonger l'action de l'année dernière, soit un supplément de 50 € à l'inscription, remboursable en 5 tranches de 10 €.

Les événements déclencheurs du remboursement sont les suivants :

- Présence à plus de 75% des entraînements ou sorties du premier trimestre
- Présence au critérium local
- Présence à plus de 75% des entraînements ou sorties du deuxième trimestre
- Présence à la randonnée du club
- Présence à plus de 75% des entraînements ou sorties du troisième trimestre

Le remboursement aura lieu en fin de saison sous la forme d'un chèque ou par réduction du prix du séjour de fin d'année le cas échéant.

Les encadrants ayant reçu une formation F.F.C.T. sont :

Moniteurs - Monitrices

Béatrix Esposito
Joël Bousquet
Gérard Leroy
Patrice Mahé

Initiateurs – Initiatrices

Many Tapella
Frédéric Algado
Arnaud Franckel
Nicolas Genty
Pierre Magnet
Eric Plan
Denis Sermand
Gilles Treyssol

Animateurs – Animatrices club

Céline-Marie Bernard
Jérôme Buchez-Rossi
Marc Cherrier
Lucas Delaplace
Frédéric Finateu
Loïc Gerbaud
Pierre Monon
Guillaume Murzeau
Pierre-Ange Tapella
Nicolas Tarjon

Assistés d'Adultes Accompagnateurs - Accompagnatrices :

Aurélie Farjon
Jérôme Le Soz

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...

Les recommandations gouvernementales et fédérales concernant l'épidémie de Covid-19 entraînent les actions suivantes :

- **Distanciation des groupes sur le lieu de rendez-vous**
- **Arrêt « minute » demandé aux parents**
- **Décalage des horaires de rendez-vous (arrivée et départ) des différents groupes**
- **Pas de contact entre les enfants**
- **Pas de contact entre les enfants et les encadrants sauf en cas de danger immédiat**
- **Distanciation à 1.50 m lors de chaque arrêt**
- **Distance augmentée à 10 m dès lors que le groupe se déplace**
- **Les encadrants ont du gel hydroalcoolique, lingette et masques en plus de leur trousse de premier secours**

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

- 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, avec pédales adaptées).
- 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 (attendre l'affectation de l'enfant) :
 - 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 kit de réparation de chambre à air (rustines, colle, grattoir)
 - 1 multi-outil

- Groupe 4 (ajouter)
 - 1 dérive chaîne
 - 1 maillons rapides pour la chaîne (attention au nombre de vitesses)
- Groupe 5 & 6 (ajouter)
 - 1 jeu de cales pour chaussures (si l'enfant en est équipé)
 - 1 jeu de plaquettes de frein (si le vélo a des freins à disques)
 - 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

Site des « Déjantés du Massif d'Uchaux » : www.ldmu.fr

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

- Formulaire d'inscription en ligne
- Présentation de l'école
- Règlement intérieur
- Organigramme
- Trombinoscopes
- Calendrier des prochains entraînements
- 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

Le président du club : Gérard Leroy – president@ldmu.fr – 06 30 45 34 79

Le vice-président du club : Frédéric Algado – vicepresident@ldmu.fr

Les secrétaires du club : Béatrix Esposito et Pierre Magnet - secretaire@ldmu.fr

Les trésoriers du club : Patrice Mahé et Joël Bousquet – tresorier@ldmu.fr

Le responsable des tenues : Joël Bousquet - tenues@ldmu.fr

La responsable de l'école VTT : Béatrix Esposito : ecoleVTT@ldmu.fr