



VCA - Section VTT

Saison 2023 / 2024



1. **Entraînements du mercredi (Alain, Jacques, Rémy, parents)** → ils sont destinés principalement aux VTTistes débutants ou en développement d'acquis (U11 2ème année, U13 et certains U15). Il s'agit d'entraînements qui visent généralement à développer la maîtrise technique des jeunes.

- Horaires : 14h15/16h30
- Inscription à l'entraînement : elle est obligatoire avant le **lundi soir** via le formulaire en ligne à l'aide du **flashcode ci-dessus**. Nous envisageons également la création d'un groupe whatsapp.

2. **Entraînements du samedi (tous les encadrants en rotation, parents)** → ils sont destinés à tous les pilotes qui visent à perfectionner leur pratique (U13 – U15 – U17). Des groupes de niveau seront effectués par les encadrants.

En présence de Loïc (BE), une rotation des groupes sera réalisée durant la séance afin que chaque jeune puisse bénéficier de ses conseils avertis.

- Horaires : 13h45/17h00 (été) - 13h45/16h30 (hiver)
- Inscription à l'entraînement : elle est obligatoire avant le **jeudi soir** via le formulaire en ligne à l'aide du **flashcode ci-dessus**. Nous envisageons également la création d'un groupe whatsapp.

3. Entretien vélo, matériel et tenue

- **VTT** : Avant chaque séance d'entraînement, il faudra veiller à vérifier l'état général de votre VTT (en particulier la pression des pneus, le freinage, et les réglages dérailleurs)
- **Matériel nécessaire et obligatoire à chaque séance** : chambre à air, démontes pneus, pompe, patte de dérailleur adaptée à son cadre, maillon rapide pour chaîne, eau, barre énergétique dans un sac à dos léger
- **Tenue** : casque, gants, cuissard, maillot, coupe vent, tour de cou et gants chaud l'hiver, ...

Il est important que le sportif se responsabilise dans la préparation de son matériel : prendre en compte la météo... « **IL N'Y A PAS DE MAUVAIS TEMPS MAIS DE MAUVAIS VETEMENTS** »

4. **Compétitions** → adaptées à tous les niveaux de pratique, des compétitions sont régulièrement organisées par les clubs de la région (un planning sera établi en cours de saison). Elles ne sont pas obligatoires mais permettent aux pilotes de mettre en pratique leurs acquis et surtout de se faire plaisir.

La section VTT du VCA organise 2 compétitions durant l'année, un TDJV et une coupe AURA XC (l'Ambérace). Il est important qu'un maximum de jeunes participe à ces évènements majeurs dans la vie du club.

5. **Parents** → ils sont les bienvenus pour participer à l'encadrement des entraînements et aider à la préparation des compétitions organisées par le club

6. Encadrants

Sébastien DECRY : 06 59 11 30 86	Jacques MICHELAS : 06 66 17 65 53	Alain GAUTRET : 06 28 81 04 74
Loïc GAUTRET → Moniteur BE (Brevet d'Etat)	Sébastien IRIS : 06 02 61 89 42	Maxime MEYER : 06 49 42 24 64
Rémy BEREGBUER → en formation BPJEPS	Benjamin PONCIN : 06 08 80 29 57	Michaël HASENFRATZ : 06 21 78 03 38