



VTT

Avec Odile

Samedis 21 mai, 4, 11, 18 et 25 juin

Tarif : 100 € (soit 8 € l'heure)

Adhésion : 25 €

Minimum 5 inscrits pour valider l'activité, maxi 8

**Encadrement :
Odile Bibollet-Ruche**

Horaires :

13h00 à 15h30 pour les 6-8 ans

16h00 à 18h30 pour les 9-11 ans

Aspects abordés pour les 6-8 ans :

- bonne maîtrise du passage des vitesses
- bonne gestion du freinage
- debout sur les pédales en descente
- passage d'un parcours avec slalom et demande technique
- compréhension des règles de sécurité.

Aspects abordés pour les 9-11 ans :

- bonne gestion du freinage dans un parcours adapté à leur niveau.
- gérer l'équilibre à une main sur un parcours
 - descente de 3-4 marches d'escaliers
- passage de courbes serrées descente.
 - petit saut.
- compréhension des règles de sécurité.

Rendez-vous au foyer de ski de fond avec vélo, **casque (obligatoire)**

secretariat@asccmlescontamines.com

www.asccmlescontamines.com

0670401764



STAGE VTT BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

Adresse Mail :

Montant : 100 € esp ch virement

Adhésion : 25 € esp ch virement

Déjà adhérent : oui non

Toute inscription sous-entend que l'enfant est assuré.



secretariat@asccmlescontamines.com

www.asccmlescontamines.com

0670401764