



# STAGE DE VTT

**Du 1er au 4 Août 2023 (4 jours)**

**Tarif : 95 €**

**Adhésion : 25 € (ou 30€ pour enfants hors Contamines)**

**Minimum 4 inscrits par groupe pour valider l'activité**

Encadrement :  
Odile BIBOLLET RUCHE

**Horaires :**

**14H - 16H pour les 6-8 ans**

**16H15-18h15 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](mailto:secretariat@asccmlescontamines.com)

[www.asccmlescontamines.com](http://www.asccmlescontamines.com)

0670401764



## STAGE VTT BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

Montant : 95 €      chèque ou virement (n'hésitez pas à nous demander le RIB pour un virement)

Adhésion : 25 € / 30 €

Déjà Adhérent :            oui                      non

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



[secretariat@asccmlescontamines.com](mailto:secretariat@asccmlescontamines.com)

[www.asccmlescontamines.com](http://www.asccmlescontamines.com)

0670401764