



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

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.



asccmsecretariat@gmail.com
www.asccmlescontamines.com

0670401764