

## INFORMATIONS AUX PARENTS

- Les enfants sont admis à l'école de VTT dès l'âge de **6 ans** pour autant qu'ils soient équipés d'un vélo à vitesses et des roues de **20 pouces minimum, et qu'ils puissent suivre un des groupes (évaluation par les moniteurs à la première rencontre)**
- L'enfant doit être couvert par une **assurance RC privée**
- L'heure de rendez-vous des entraînements est fixée à **9H45**. Les entraînements commencent à 10H au lieu de rendez-vous et se terminent à 12H00 au même endroit, sauf exception.
- Veuillez informer un moniteur du groupe, **si possible à l'avance**, si votre enfant ne peut pas venir à un entraînement
- Pour participer à l'école de VTT, l'enfant doit être inscrit au club. Cette inscription est à effectuer directement sur le site internet du club : <https://zetacyclingclub.ch/inscription>
- Après l'inscription au club, le paiement de la cotisation doit se faire rapidement par IBAN CH08 0900 000 1711 0945 7 ou CCP 17-110945-7. Dans les deux cas, indiquer le nom et le prénom de l'enfant
- **L'arrêt de participation à l'école de vtt n'équivaut pas à une démission au club.** Cette dernière doit être adressée par courrier au club.
- **Le club compte sur vous et vous remercie d'avance pour participer aux diverses manifestations.**

## CHECK-LIST

### Vérification du vélo, vérifier :

- ☺ ☹ le réglage et l'efficacité des freins
- ☺ ☹ l'état des pneus et la pression de gonflage
- ☺ ☹ le réglage précis des vitesses (dérailleur avant et arrière)
- ☺ ☹ la lubrification des parties mobiles (chaîne, dérailleurs, ...)
- ☺ ☹ les différents serrages (guidon, les roues, le porte-gourde, ...)
- ☺ ☹ la présence d'un catadioptre blanc à l'avant et d'un rouge à l'arrière

### A chaque entraînement :

- ☺ ☹ **Port du casque obligatoire, sans casque, pas d'entraînement !**
- ☺ ☹ Présence **obligatoire** d'un set de réparation (minimum **chambre à air adaptée aux roues du vélo**)
- ☺ ☹ Une gourde adaptée au porte-gourde ou un sac à eau rempli
- ☺ ☹ Une barre de céréales ou équivalent
- ☺ ☹ Vêtements adaptés aux conditions météorologiques du jour
- ☺ ☹ Petit sac à dos vivement recommandé

### Equipement personnel :

- ☺ ☹ Le casque doit être réglé et adapté à la tête du cycliste. Une distance de deux doigts séparera le bord antérieur du casque et le sommet du nez. Il ne glissera ni vers l'avant ni vers l'arrière même s'il n'est pas attaché. Le triangle de plastique des sangles se trouvera au-dessous du pavillon de l'oreille. La jugulaire sera correctement serrée sous le menton
- ☺ ☹ Les lunettes de sport sont conseillées, elles protègent du soleil et des corps étrangers qui pourraient venir se loger dans les yeux
- ☺ ☹ Les gants de cycliste sont aussi recommandés pour protéger la paume des mains en cas de chute

Les moniteurs sont à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

Merci de tenir compte des recommandations ci-dessus et recevez mes cordiales salutations,

La responsable de l'école de VTT  
Mélanie Gay