

Cycle VTT :

Lieu : proximité immédiate du collège :

- Complexe Max Decarre
- Pré de Vassy
- Zone du Levray (parcours cyclo-cross)

Dates et horaire :

Vendredi 20 septembre	13 h 30- 16 h 30	VTT séance 1
Vendredi 4 octobre	13 h 30- 16 h 30	VTT séance 2
Vendredi 18 octobre	13 h 30- 16 h 30	VTT séance 3
Vendredi 8 novembre	13 h 30- 16 h 30	VTT séance 4
Vendredi 15 novembre	13 h 30- 16 h 30	VTT séance 5

Matériel nécessaire :

- VTT en état de fonctionnement** : vérifier avant le cours : la fixation des roues et le gonflage des pneus, vérifier le bon fonctionnement des freins et des vitesses
- casque obligatoire**
- port de gants obligatoire**
- habits longs** : manches longues et jambes longues (K-way en cas de mauvais temps)
- prévoir une **gourde d'eau**, une **barre de céréale**, et une **chambre à air adaptée à son VTT**

Dépôt des VTT :

- Pour les demi-pensionnaires dépôt des VTT au collège le matin à 7 h 35 (à l'ouverture du collège)
- Reprise obligatoire** de tous les VTT par les élèves à 16 h 30

Les 10 règles de sécurité à respecter en VTT :

- 1) Le port du casque et des gants est obligatoire
- 2) Réglage du casque : ajuster et fermer l'attache de son casque
- 3) Choix du matériel : choisir un VTT adapté à sa taille, et régler la hauteur de sa selle
- 4) Vérifications de l'état de son matériel et de celui des autres avant chaque cours (roues, pneus, freins, vitesses, indexation, jeu de la potence...) : vérifier la fixation des roues et le gonflage des pneus ; vérifier le bon fonctionnement des freins, des vitesses
- 5) Adapter et contrôler, maîtriser sa vitesse par le freinage
- 6) Savoir rouler en groupe : respecter les distances de sécurité ; adapter sa vitesse et sa trajectoire au sein du groupe
- 7) Respecter les règles relatives au code de la route (usagers, circulation...)
- 8) S'arrêter dans une zone non dangereuse ; dégager rapidement la zone de circulation après une chute ou un arrêt ; prévenir les suivants d'un obstacle ou d'un problème
- 9) Entretenir son VTT (poser son VTT chaîne côté ciel, ranger son VTT câbles détendus, remettre sa chaîne si déraillement, nettoyer son matériel, gonfler ses pneus, signaler un problème particulier)
- 10) Adapter sa tenue vestimentaire aux conditions rencontrées et prévoir l'équipement nécessaire (gourde d'eau, barre de céréale, chambre à air adaptée à son VTT)

Signature de l'élève :

Signature des parents :