

Inscription :

Enfant :

Nom : Prénom :
 Dates de naissance : Age :
 Adresse :
 Code postal : Ville :
 Portable : N° Licences FFC :

Représentant légal :

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Code postal : Ville :
 Tel 1 : Tel 2 :
 E-mail :

Stage DH du 31 au 2 novembre 2014

Désignation	Nombres	Prix Unitaire	Total
Stage dans son intégralité sans hébergement		118 €	
Stage dans son intégralité avec hébergement		200 €	
Participation comité Languedoc Roussillon		- 50 €	
Total			

Condition d'inscription :
 Retourner le bulletin d'inscription avec le paiement par chèque à l'ordre de FFC LR
 avant le 29/10/14.

Inscription avec hébergement, nous joindre la fiche sanitaire au dossier

STAGE VTT DE DESCENTE

DU 31, 1 ET 2 NOVEMBRE 2014

A ALZON 30

Stage VTT de descente, sur la piste de la « DH de la cascade » à Alzon,
Gaëtan et Romain seront là pour vous conseiller,
corriger vos postures et vous donner des conseils
sur l'entraînement hivernale.
Le comité du Languedoc Roussillon prend à ça charge
50€ par pilote

SANS HEBERGEMENT :

Cout du stage 118€ - participation stagiaire : 68€
- prise en charge par le comité régional : 50€

AVEC HEBERGEMENT

Cout du stage 200€ - participation stagiaire : 150€
- prise en charge par le comité régional : 50€

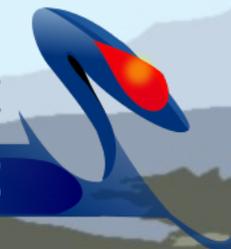
Fédération Française de Cyclisme
1039 Rue Georges Méliès
34000 Montpellier
06 78 93 76 85

Stage VTT de descente à Alzon :

Programme indicatif :

FÉDÉRATION
FRANÇAISE

CYCLISME



Site de pratique :

Le stage se déroulera à Alzon sur la piste de la DH de la Cascade. le secteur comporte de nombreuses traces, idéale pour la pratique hivernale.

Moniteur référent:

Gaëtan REILHAN et Romain PAULHAN moniteurs diplômés et pratiquant en compétition seront là pour vous donner les conseils techniques.

Inscription avec hébergement :

Prévoir le casse croute de midi la première journée uniquement.

Inscription à la journée :
Prévoir son casse croute de midi pour toutes les journées

Matériel à prévoir :

- > Trousse de toilette, duvet, serviette.
- > Deux tenues de vélo,
- > Une tenue de sport jogging, et chaussures de sport.
- > Son vélo en parfait état,
- > Une caisse outil avec les clés de base : (un jeu de clés allen, une clé à rayon, la pompe haute pression, et les clés spécifiques à votre vélo).
- > Quelques pièces de rechange comme la pâte de dérailleur très spécifique au vélo, chambre à air, pneu en fonction du temps annoncer.
- > Un vélo dirt ou BMX pour la session RACE, pour les pilotes n'ayant pas de vélo nous pouvons vous en prêter un.

Programme Weekend :

Horaire	Vendredi 31 oct	Samedi 1 nov	Dimanche 2 nov
9h00	Accueil des Pilotes au Gites Place du Village	Descente	Descente
10h00			
11h00	Reconnaissance des parcours	Apprentissage des techniques	Apprentissage des techniques
12h00			
13h30	Slalom	Travail des passages aérien	Test Chrono sur la piste Sans Chaines
15h30			
17h30	Session libre, Réglage des suspensions	Stage BMX race	Test Chrono sur la piste

Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques et de l'attente des pratiquants

