

# VENEZ DECOUVRIR LE VTT ET LE BMX AVEC LE



# CÉSAR BIKE

Laudun L'Ardoise



## PRESENTATION DU CLUB

### Le César Bike, c'est :

- Trois sections VTT : Cross-country (XC), Enduro, Descente (DH)
- Une section BMX
- ~120 adhérents

Le club est affilié à la Fédération Française de Cyclisme n°5130020

Le club a pour vocation de promouvoir la pratique du VTT et du BMX, de former les plus jeunes à la pratique de ces disciplines et de les encourager à participer aux compétitions, le tout dans un esprit sportif et convivial.

### Les entrainements ont lieu pour :

- La section BMX le samedi après-midi de 14h00 à 15h45 pour les confirmés (deux groupes de niveaux) et 15h45 à 17h pour les novices (un à deux groupes selon l'effectif). Les entrainements se font sur la piste de BMX à L'Ardoise (possibilité de délocaliser sur une autre piste, à l'invitation d'un autre club par exemple). Des stages pourront être proposés pendant les vacances scolaires.



- Les sections VTT,
  - o XC/Enduro, tous les samedis après-midi de 14h00 à 17h00 pour les plus de 10 ans. Le mercredi après-midi de 14h00 à 16h30 pour les 7 à 10 ans.
  - o Descente, tous les samedis de 09h00 à 12h00.

Pour le cross-country et l'enduro, les entrainements se font essentiellement sur le site du Camp de César à Laudun, mais peuvent être délocalisés sur les communes voisines (Chusclan, St Victor, ...). Nous participons également à quelques randonnées au cours de la saison

Pour la descente, les entrainements se font essentiellement sur la piste du Camp de César à Laudun, mais sont de temps à autre délocalisés sur les pistes de descente ou bike park de la région (La Grand Combe, Mont Bouquet, Nyons)



Pas d'entraînements pendant les vacances scolaires (des stages ou entraînements exceptionnels pourront être proposés en fonction des effectifs et de la disponibilité des éducateurs).

**Le Club décline toute responsabilité en dehors des horaires d'entraînement.**

### Compétitions

Le club n'impose pas la participation aux compétitions, à tout moment les adhérents peuvent choisir de participer aux épreuves inscrites au calendrier en fonction de leur envie et de leur motivation.

Les jeunes ont leur libre choix, mais les éducateurs les encouragent à participer aux différentes compétitions inscrites au calendrier de la FFC (TRJV, Challenge Gardois, Coupe régionale de DH, Coupe régionale de BMX, ...).

Calendrier, description et règlement des compétitions, voir site internet FFC Occitanie

<https://www.comiteoccitanieffc.com/>

### Organisations événements

Dans le cadre de ses activités, le club organise des événements sportifs (Course DH, course XC, ...).

Le club fait appel à des bénévoles pour assurer le bon déroulement de ces manifestations :

- Positionnement le long des parcours pour assurer la sécurité des coureurs et des spectateurs,
- Aide à la logistique (préparation, mise en place, buvette, chauffeurs, ...)

### Adhésion

L'adhésion au César Bike est ouverte à toute personne désirant pratiquer le VTT ou le BMX.

L'âge minimum est fixé à :

- 5 ans dans l'année pour le BMX,
- 7 ans pour le VTT cross- country
- 14 ans pour le VTT enduro
- 13 ans pour le VTT descente

Chaque adhérent ou représentant légal pour les mineurs doit :

- Renseigner le bulletin d'inscription" contenant des informations sur l'assurance des licenciés et l'autorisation parentale pour les mineurs.
- Fournir un certificat médical récent attestant qu'il n'y a aucune contre-indication à la pratique du cyclisme dans le cadre d'une pratique loisir et/ou compétition. Ce certificat médical est obligatoire pour obtenir une licence auprès de la FFC. En l'absence de ce certificat, toute inscription serait nulle et non avenue.
- S'acquitter du prix de la licence FFC et de la cotisation annuelle fixée pour l'année d'adhésion (voir bulletin d'inscription).

### Contacts

#### XC - Enduro

**Hervé Bonnemains** (XC, Enduro)

☎ 06 89 29 11 52

✉ [hervebonnemains@orange.fr](mailto:hervebonnemains@orange.fr)

**Gérard Baconnier** (XC, Enduro)

☎ 06 13 33 45 50

✉ [baco.gerard@sfr.fr](mailto:baco.gerard@sfr.fr)

#### DH

**Jean-Michel Deluen** (DH)

☎ 06 81 58 24 60

✉ [jean-michel.deluen@orange.fr](mailto:jean-michel.deluen@orange.fr)

#### BMX

**Olivier L'Hotel** (BMX)

☎ 06 88 25 52 75

✉ [olivier.lhotel@orange.fr](mailto:olivier.lhotel@orange.fr)

