



*Vélo-Club*  
*Fidelio Manom*  
*Section VTT jeunes*

L'école-cyclo du vélo-club Fidelio Manom a été créée en 2007 sous la responsabilité de Philippe PIERSON.

Notre agrément a été reconduit en 2018 par la FFCT pour une durée de 3 ans

### **1. Encadrement :**

Actuellement notre équipe d'encadrement est composée de 13 adultes diplômés fédéraux elle est renforcée par des adultes accompagnateurs expérimentés. Nous sommes tous des bénévoles passionnés, ne comptant ni leur temps, ni leur investissement.

### **2. Participants :**

L'effectif est actuellement de 70 enfants et adolescents, filles et garçons, âgés de 7 à 17 ans répartis en 3 ou 4 groupes en fonction de l'âge et du niveau.

Les groupes portent le nom des différentes tailles de roues : 20, 24, 26 et 29 pouces.

### 3. Séances :

Les jeunes vététistes sont accueillis tous les samedis (*sauf vacances scolaires*) de 13h30 à 17h00, ou 16h00 pendant à la période hivernale, à **l'école Moselly au 66 Grand rue à MANOM.**

#### Horaire d'été :

13h30 : accueil et vérification des vélos,

14h00 : début des activités,

16h45 : retour au club,

17h00 : fin de séance.

#### La séance :

Après la vérification des organes de sécurité du VTT, les groupes se forment dans la cour et le moniteur donne ses consignes pour la randonnée (les groupes sont encadrés à chaque sortie par **deux adultes** dont au moins un diplômé fédéral). Le rythme, le dénivelé et le kilométrage varient selon les groupes et la météo. Chaque sortie est ponctuée d'une pause « goûter ». Certaines séances sont thématiques, ou peuvent être aménagées en fonction de la météo.

Le concept général : « *on part ensemble, on roule ensemble, on arrive ensemble !* »

#### La fin de séance :

Au retour, les moniteurs font au bilan de la randonnée. Le goûter est offert, c'est aussi l'occasion de fêter un anniversaire ou une fête traditionnelle, (Saint-Nicolas, carnaval, Chandeleur). Les jets d'eau sont installés dans la cour pour permettre le nettoyage des vélos. Une fois les parents présents, les enfants et les adolescents peuvent partir.

« *Au revoir et à la semaine prochaine !* »

#### **4. Activités :**

La base de l'apprentissage est celle du cyclisme et plus particulièrement du vélo-tout-terrain.

Lors des séances des activités sont organisées autour des thèmes suivants :

- initiation au code de la route et aux règles de sécurité routière,
- initiation à la maniabilité et au pilotage,
- initiation à l'orientation,
- initiation à la gestion de l'effort,
- initiation à la mécanique et entretien du vélo,
- initiation à connaissance de la faune et à la flore locale.

En outre les notions de respect, de plaisir, de vie en collectivité et de découverte de la vie associative sont des valeurs cultivées par notre club.

Les activités proposées par le club sont des moments de cohésion prisés par l'ensemble de l'école-cyclo :

- le séjour club,
- le barbecue de fin de saison,
- la Manomoise,
- la Manom Bike Night,
- la randonnée de nuit de Noël,
- la galette des rois.

Les vététistes de la section jeune peuvent également participer à diverses manifestations :

- critérium,
- randonnée,
- challenge sécurité routière,
- rencontre avec les autres écoles-cyclos
- week-end,
- séjours,
- compétition pour les volontaires

## **5. Matériel :**

Pour l'équipement du cycliste nous demandons obligatoirement :

- un casque,
- une tenue vestimentaire adaptée aux conditions climatiques dont coupe-vent,
- bidon sur le vélo ou poche à eau,
- barre de céréale, pomme-pote ou autre,
- et bien sûr un vélo en bon état, réglé et graissé.

Un équipement conseillé :

- des gants adaptés,
- des lunettes,
- nécessaire de réparation crevaison (chambre à air adapté à la taille des pneus, rustines et colle),
- un « multi-outils »
- une pompe,
- un câble de dérailleur,
- un câble de frein (sauf pour les freins à disques hydrauliques).

## **6. Inscriptions :**

L'école-cyclo est ouverte aux jeunes vététistes dès l'âge de 7 ans et accueille des adolescents jusqu'à 17 ans. Les parents peuvent accompagner les groupes sous réserve d'avoir souscrit une licence FFCT

Les trois premières séances d'essai sont gratuites, pour cela il suffit de se présenter au local de l'école-cyclo muni d'un certificat médical et des documents suivants dûment complétés (*documents disponibles sur le site du club : [fidelio-manom.fr](http://fidelio-manom.fr)*) :

- une autorisation parentale,
- une fiche sanitaire de liaison

Pour l'inscription définitive il suffira de compléter le dossier avec :

- le bulletin « ADHÉSION et LICENCES FFCT » complété et signé,
- le règlement intérieur signé,
- et le paiement des licence et cotisation.

***A très bientôt à l'école-cyclo du  
Vélo-Club FIDELIO MANOM***