



Saison 2023-2024



## Présentation de l'Ecole Française de Vélo du club

### *Les Déjantés du Massif d'Uchaux*

Association déclarée en Préfecture sous le n° W842005186

Parution au J.O. le 3 mai 2014 – annonce 1903

Club affilié à la F.F.C.T. sous le n° 08049

Déclaration DDCCS : 08414ET0022

Agrément EFV : 20/08049/23

### **Ce document est à conserver par les parents**

Le club « Les Déjantés du Massif d'Uchaux », créé en avril 2014, propose une structure d'accueil destinée aux enfants, adolescents et jeunes de 6 ans (sous conditions, voir règlement de l'école) à 17 ans (18 ans en cours de saison). Elle a pour forme une « Ecole Française de Vélo », agréée par la Fédération Française de Cyclotourisme (F.F.C.T.). L'encadrement est assuré par des Moniteurs fédéraux, des Initiateurs et des animateurs Club (brevets de la F.F.C.T.). Elle a pour objectifs l'initiation et la pratique du Vélo Tout Terrain de randonnée.

*Votre enfant est passionné de VTT ?*

*Il voudrait essayer mais n'est pas sûr de lui ?*

*Vous ne voulez pas l'inscrire "au hasard" ?*

Il peut participer gratuitement à 3 entraînements consécutifs (au maximum) pour s'assurer de son choix. Il est assuré par le club en cas d'accident pendant ces trois séances, **à condition d'avoir rempli intégralement sa demande d'inscription en ligne sur le site.**

A la fin du troisième entraînement (ou avant si vous le désirez), vous devrez nous confirmer par mail ([ecoleVTT@ldmu.fr](mailto:ecoleVTT@ldmu.fr)) le désir de votre enfant de continuer afin que nous prenions sa licence auprès de la F.F.C.T. Son inscription sera alors définitive.

Les séances d'apprentissage et d'entraînement ont lieu le samedi après-midi, de 14h00 à 17h00 (13h30 à 16h30 en « hiver » et éventuellement de 9h00 à 12h00 en cas de forte chaleur). Durant les vacances scolaires, l'école peut faire relâche en fonction des calendriers des éducateurs. Des sorties à l'extérieur, demie journée, journée, week-end (ou plus durant les vacances scolaires) peuvent également être programmées et font partie intégrante de la formation.

### **Les documents nécessaires et indispensables à l'inscription sont les suivants :**

En ligne :

- Formulaire d'inscription sur [www.ldmu.fr](http://www.ldmu.fr), pratique, adhésion
- Questionnaire de Santé pour les Mineurs (QSM) à remplir et attester sur le bulletin d'inscription que toutes les réponses ont été négatives. Ne pas envoyer le QSM au club. Si toutes les réponses ne sont pas négatives un certificat médical est obligatoire, et à joindre au formulaire en ligne.
- « Notice d'information du licencié », document d'assurance, à joindre au formulaire en ligne.
- Règlement par CB en 1 ou 3 fois (à privilégier) ou paiement par chèque (s) à l'ordre de LDMU en 1 ou 3 fois à envoyer à la mairie d'Uchaux à l'attention de LDMU.

Pour les nouveaux licenciés, la licence couvre en plus, la période comprise entre la date de la demande (au plus tôt le 1<sup>er</sup> septembre) et le 31 décembre de l'année suivante. Par exemple, une demande de licence faite le 12 septembre 2023 couvrira la période du 12 septembre 2023 au 31 décembre 2024..

### **ATTENTION :**

Le nombre de places est limité par le nombre d'éducateurs !

Nous limitons également le nombre d'enfants par groupe afin d'assurer le meilleur encadrement et le meilleur enseignement possible aux enfants. Le maximum autorisé par la F.F.C.T. est de 12.

Les enfants sont répartis en plusieurs groupes en début d'année, en fonction de leur niveau de pratique et du nombre d'éducateurs disponibles tous les samedis. Nous formerons en principe cette année 8 groupes, du débutant, au jeune "presque autonome". On ne tient, en principe, pas compte de l'âge des enfants pour la répartition dans les groupes.

Par son inscription à l'école, l'enfant s'engage à participer à tous les entraînements, sorties et séjours, organisés par l'équipe d'encadrement et prévus au calendrier, sauf en cas de force majeure dûment justifié par ses parents.

Pour récompenser financièrement l'assiduité des enfants, nous avons décidé de prolonger l'action de ces dernières années, soit un remboursement en 4 tranches de 10 €.

Les évènements déclencheurs du remboursement sont les suivants :

Présence à plus de 75% des entraînements ou sorties du premier trimestre

Présence à plus de 75% des entraînements ou sorties du deuxième trimestre

Présence à la « cyclodécouverte » du groupe ou randonnée du club si pas de cyclodécouverte

Présence à plus de 75% des entraînements ou sorties du troisième trimestre

En cas d'annulation de la « cyclodécouverte » et de la randonnée on considèrera que l'enfant y a participé.

Le remboursement aura lieu en fin de saison, par chèque.

Le suivi des présences est assuré par le-la responsable de groupe, chaque semaine

## **Les encadrants ayant reçu une formation F.F.C.T. sont :**

### Moniteurs - Monitrices

Béatrix Esposito  
Joël Bousquet (sous réserve)  
Gérard Leroy  
Patrice Mahé

### Initiateurs – Initiatrices

Many Tapella  
Frédéric Algado (sous réserve)  
Jérôme Buchez-Rossi  
Nicolas Genty  
Loïc Gerbaud  
Pierre Magnet (sous réserve)  
Eric Plan  
Denis Sermand  
Gérald Vervel  
Julien Magnet  
Frédéric Finateu  
Benjamin Perez  
Mathieu Viro

### Animateurs – Animatrices club

Sylvie Boisdron  
Marc Cherrier  
Pierre Monon  
Guillaume Murzeau  
Pierre-Ange Tapella  
Nicolas Tarjon  
Jérémy Pinet  
Stéphane Bobichon (sous réserve)  
Stéphane Brethenoux

## Assistés d'Adultes Accompagnateurs - Accompagnatrices :

Aurélie Farjon  
Sylvain Beccari

Différentes activités, toutes dans la philosophie "cyclotourisme", sont proposées aux jeunes, et adaptées au niveau de chaque groupe :

- Technique : Maîtriser les éléments fondamentaux du pilotage pour franchir les obstacles ou les zones de terrains accidentés (freinage, contrôle du vélo, équilibre, descente raide, marche, saut, mauvaise adhérence, dévers, montée, franchissement, rivière, sable, cailloux, maniabilité...etc...)
- Psychologie : Mesurer la prise de risque pour choisir un comportement adapté à la situation et gérer le stress (autrement dit, oser faire le premier pas tout en restant conscient du risque...)
- Mécanique : Pouvoir régler, entretenir et réparer son vélo afin d'assurer sa sécurité et son autonomie (nettoyage, réglages courants, contrôles, réparations simples... et plus avancées...)
- Physique : Gérer un effort de longue durée sur tous types de terrains (randonnées de 5, 10, 20, 30, 40 kms ou plus, selon l'âge et les affinités...)
- Orientation : Utiliser différents outils pour préparer un itinéraire, se guider et se repérer (lecture de carte, boussole, repérage dans le milieu naturel...)
- Environnement : Connaître et comprendre les milieux naturels pour mieux les préserver (quelques espèces végétales (voire animales) courantes, terrains divers, exploitation des sols...).
- Culture et tourisme : Découvrir le patrimoine culturel et historique local.
- Sécurité : Assurer sa propre sécurité et celle des autres en respectant les règles de cohabitation sur un même espace (déplacement en groupe, respect des règles et du code de la route...)
- Vie en groupe : s'insérer au sein d'un groupe, respecter et être respecté des autres, apprendre la vie en communauté, la courtoisie, l'entraide...

***Lors de saisons passées, des recommandations fédérales et gouvernementales nous ont contraints à adapter nos entraînements. En souhaitant que cela ne se reproduise pas, nous restons toutefois à l'écoute, et nous adapterons les séances en cas de besoin afin d'assurer la meilleure sécurité sanitaire possible à tous.***

## **Le matériel nécessaire pour la pratique de l'activité est le suivant (en gras le matériel indispensable) :**

- Un **vrai VTT** adapté à la taille et aux capacités de l'enfant, et en parfait état de marche

*Les éducateurs pourront vous conseiller à ce sujet, nous nous permettons d'insister sur ce point. Certains enfants ont des vélos inadaptés à leur taille, leur morphologie, leur force... Ce n'est pas un détail et ils peuvent être « dégoûtés » pour cette simple raison.*

*Le club possède quelques vélos qui peuvent être prêtés gratuitement pour que les enfants essayent, n'hésitez pas à en parler aux encadrants !*

*Et surtout, renseignez-vous avant un éventuel achat !*

- **Un Casque** (norme CE) réglé à la taille de l'enfant et en parfait état.
- **Une paire de gants de vélo** (indispensables pour le confort de l'enfant)
  - Gants légers ou mitaines pour l'été (Protection en cas de chute et pour éviter les ampoules)
  - Gants chauds pour l'hiver (Ce sont les mains qui craignent le plus le froid !)
- **Une paire de lunettes de vélo** (obligatoires pour la sécurité de l'enfant)
  - Pour se protéger contre les insectes, les branches et éventuellement le soleil.
  - Attention des lunettes foncées peuvent gêner la visibilité en sous bois en l'absence de soleil.
- Un petit **sac à dos de VTT**, si possible avec "poche à eau", genre Camelbak.
- Un coupe-vent léger (dans le sac à dos)

- Une paire de chaussures de sport (semelle non lisse) ou chaussures VTT (éventuellement à cales pour les plus grands, avec pédales adaptées).
- Une poche à eau dans le sac à dos ou un bidon avec porte bidon fixé sur le vélo.
- **De l'eau** (1 à 3 litres selon la saison) Obligatoire et indispensable
- **Un en-cas (indispensable !)** : Barre de céréales, fruits secs, pâtes de fruits...
- Une trousse de réparation, adaptée au groupe (attendre l'affectation de l'enfant) :
  - Groupe 1
    - 1 chambre à air adaptée
    - 1 patte de dérailleur (si besoin, voir l'éducateur)
  - Groupe 2 (ajouter)
    - 1 jeu de démonte pneus
    - 1 pompe
  - Groupe 3 et 4 (ajouter)
    - 1 kit de réparation de chambre à air (rustines, colle, grattoir)
    - 1 multi-outil
  - Groupe 5 et 6 (ajouter)
    - 1 maillon rapide pour la chaîne (attention au nombre de vitesses)
  - Groupe 7 & 8 (ajouter)
    - 1 dérive chaîne (quelques fois sur le multi-outils)
    - 1 câble de dérailleur
    - 1 clé à rayons
    - Quelques colliers rilsans
    - 1 rouleau d'adhésif d'électricien

**Les éducateurs pourront vous conseiller utilement pour tout le matériel nécessaire**

**Site des « Déjantés du Massif d'Uchaux » : [www.ldmu.fr](http://www.ldmu.fr)**

De nombreuses rubriques sont disponibles sur le blog, telles que :

- Formulaire d'inscription en ligne
- Formulaires d'inscription au séjour ou à la randonnée...
- Présentation de l'école
- Règlement intérieur de l'école et du club
- Organigramme
- Trombinoscopes
- Calendrier des prochains entraînements
- Boutique : tenues et goodies
- Vente de tenues soldées ou d'occasion
- Petites Annonces (VTT, pièces, accessoires et habillement vélo uniquement)
- Liens utiles
- Albums photos et vidéos
- Articles réguliers sur les activités de l'école
- Informations urgentes
- Et beaucoup d'autres choses...

**Contact :**

Mail général du club : [club@ldmu.fr](mailto:club@ldmu.fr)

Le président du club : Gérard Leroy – [president@ldmu.fr](mailto:president@ldmu.fr) – 06 30 45 34 79

Le vice-président du club : Frédéric Algado – [vicepresident@ldmu.fr](mailto:vicepresident@ldmu.fr)

Les secrétaires du club : Béatrix Esposito et Pierre Magnet - [secetaire@ldmu.fr](mailto:secetaire@ldmu.fr)

Les trésoriers du club : Patrice Mahé et Joël Bousquet – [tresorier@ldmu.fr](mailto:tresorier@ldmu.fr)

Le responsable des tenues : Joël Bousquet - [tenues@ldmu.fr](mailto:tenues@ldmu.fr)

La responsable de l'école VTT : Béatrix Esposito : [ecoleVTT@ldmu.fr](mailto:ecoleVTT@ldmu.fr)