



Chers parents, chers Super Bikers,

Le compte à rebours débute à l'instant pour le **stager VTT** qui aura lieu **vendredi 10 au dimanche 12 février inclus**. Ce stage est réservé uniquement au jeune vététiste confirmé car la région est particulièrement « accidentée » Il se déroulera en internat à l'auberge des Chenets à Tournavaux (Monthermé- Ardennes françaises- site remarquable pour la pratique du VTT !!!) Les stagiaires seront encadrés par 4 moniteurs brevetés. Nous aurons la visite d'autres moniteurs VTT. Ce séjour servira non seulement de perfectionnement technique et physique pour les plus grands et les plus jeunes mais également de **modules de formation FCWB obligatoires pour les plus jeunes**
Voici ci dessous le **timing des 3 jours** :

Vendredi 10 RDV à l'école de Soumoy à 18h . Départ vers 18h30 (nous devons sans doute compter sur certains parents pour le trajet)

Samedi 11 dominante descentes techniques !!!! (A connaître absolument !!!) Nous partirons en rando toute la journée, et nous jouerons à saute mouton sur les vallées de la Meuse et de la Semoy. Retour 16h00, goûter, douche détente et souper à 19h. Les soirées seront consacrées à la projection de films VTT et jeux de société autour du feu de bois!

Dimanche 12 Matinée rando fun (Free Ride) sur Roc La Tour et Linchamps
Après midi : Décrassage le long de la Semoy, remise en ordre de l'auberge, lavage des vélos etc....
Reprise des enfants par les parents à 16h00 à Tournavaux ou 18h00 Soumoy.

Possibilité de modifier le programme en fonction du temps.

REPLISSONS LE SAC (Surtout des vêtements pour lutter contre le froid et la pluie !!!)

- Si possible 2 à 3 tenues complètes (maillots longues manches, cuissards longs, vestes de pluie, polar, K-way etc.)
- Plusieurs paires de gants longs et chaussettes bien chaudes et éventuellement 2^{ème} paire de chaussures VTT
- Casque, lunettes et surtout buff, bandana ou autres protections contre le froid pour la tête.
- Petit sac à dos ou Camel back + 2 bidons
- **Multi outils, nécessaire de réparation, chambres à air, pompe**
- Barres énergétiques, barres de céréales et autres biscuits énergétiques.
- Nécessaire de toilette+ **essuies de bain**, sandales ou pantoufles, slips pyjama chaussettes
- Vêtements de rechange. Pour le soir, training ou jeans, t shirt, sweat ou pull, basket,
- Mutuelle en ordre, carte SIS+ 2 vignettes, Papiers d'identité. Licence si licencié FCWB
- Sacs poubelles ou autres pour ranger vêtements sales.
- **Sac de couchage (Pas de matelas pneumatique ou lit de camp)**

Logement en auberge comprenant les nuitées, déjeuners, goûters, repas complets le soir, casse-croûte du midi.
Encadrement des stagiaires : 2 groupes de niveau systématiquement, matériel vidéo, etc. **Prix :80€**

Nom du stagiaire : Licence FCWB : oui/ non

Prénom :

Rue : N°

Code postal : Localité :

Date de naissance du stagiaire :

Votre N° de téléphone :

Adresse Mail :

Nom et Prénom du responsable légal :

Signature :

Inscription **uniquement et obligatoirement** via le talon ci-dessus Attention : places limitées (**19 maximum !!**) clôture des inscriptions dès le quota atteint. Ne traînez pas !!! Possibilité de payer via le compte du club DEXIA 068-8910829-48