

Contacts utiles :

- Président : Patrick Valade tél : 07 78 02 20 81
- Secrétaire : Laure Besancenot tél : 06 74 70 40 53
- Entraîneur : Marc Morotti tél : 06 70 41 46 37
- Entraîneur : Corentin Castel tél : 07 89 84 66 96

Informations sur le fonctionnement du club disponibles sur le site

<http://www.pac-avallon.fr>

Informations sur le fonctionnement du comité de Bourgogne Franche Comté :

<http://www.ffc-bfc.fr>

ou cliquer sur le lien sur notre site.

Licence :

Notre club est affilié à la fédération Française de Cyclisme, le prix de la licence est déterminé par cette organisme. Nous reversons la part licence au comité de Bourgogne. La part cotisation permet au club de fonctionner et ainsi rémunérer les entraîneurs du mercredi.

Attention **l'original** du certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclisme en compétition est obligatoire, la première année au minimum. (compétitions en FFC)

Pour cette nouvelle saison, le club s'affilie à la fédération UFOLEP, ainsi vous pouvez choisir de prendre cette licence : compétitions de cross country plus proche et d'un niveau moins élevé.

Vous pouvez également prendre les 2 licences.

Précisons importantes : Cette année le comité départemental FFC va relancer 2 ou 3 compétitions de niveau départemental et permettre ainsi à nos jeunes coureurs de découvrir la compétition. Pour participer aux compétitions FFC il faut une licence de cette fédération idem pour l'UFOLEP! Notre école est labélisée FFC.

Groupes et horaires du mercredi : Les 2 premières séances offertes pour essai (mise en place des groupes)

13h45 - 15h15 : groupe confirmé - loisir avec **Marc RDV Bois dieu**

14h00 - 15h00 : groupe débutant 4 à 7 ans avec **Corentin**

14h00 - 15h00 : Débutants à partir de 7 ans avec **Adrien**

15h15 - 16h45 : groupe confirmé-compétition avec **Marc RDV bois dieu**

15h- 16h00 : Jeunes confirmés avec **Adrien**

Quelques Samedi : 10h - 12h entraînement pour les jeunes et rando pour les autres...

Documents à rendre au plus vite :

- Charte du pratiquant signé
- Fiche de renseignements interne au club
- Demande de licence FFC (disponible courant septembre), ou UFOLEP ou les 2
- Certificat médical ou attestation sur l'honneur à partir de la deuxième année
- Demande de maillots du club.



Tarification 2018 - 2019 (à titre d'informations pour l'année suivante)

Quelle licence, pourquoi, pour qui ?

Licence fédérale

	VTT	ROUTE	VTT UFOLEP	UFOLEP ET FFC
PASS CYCLISME	A PARTIR DE 19 ans CM obligatoire	A PARTIR DE 19 ans CM obligatoire		
PASS CYCLO SPORTIVE 56€		A Partir de 17 ans CM obligatoire épreuves de masse		
PASS SPORT NATURE 56€	A Partir de 17 ans CM obligatoire épreuves de masse			
PASS LOISIR 46€	Pratiques individuelles et familiales, Randos VTT			
Compétition				
Junior 17 - 18 ans	87 €			
Jeunes 6 à 16ans	51 €		48 €	99 €
Encadrement				
Dirigeants	63 €			

Cette part est entièrement reversé à la fédération.

Part club : FFC ou UFOLEP

La cotisation est la part qui reste au club pour aider à son fonctionnement et en particulier elle permet de rémunérer les entraîneurs.

	1er	2ème de la même famille	3ème de la même famille
Adulte	35 €	25 €	5 €
Jeune école de Vélo jusqu'à cadet	65 €	50 €	5 €
1 adulte 1 enfant école de Vélo	75 € (65€ et 10€)		
Forfait famille (4) dont deux enfants en école de Vélo	115 €		

Pourquoi se licencier dans un club :

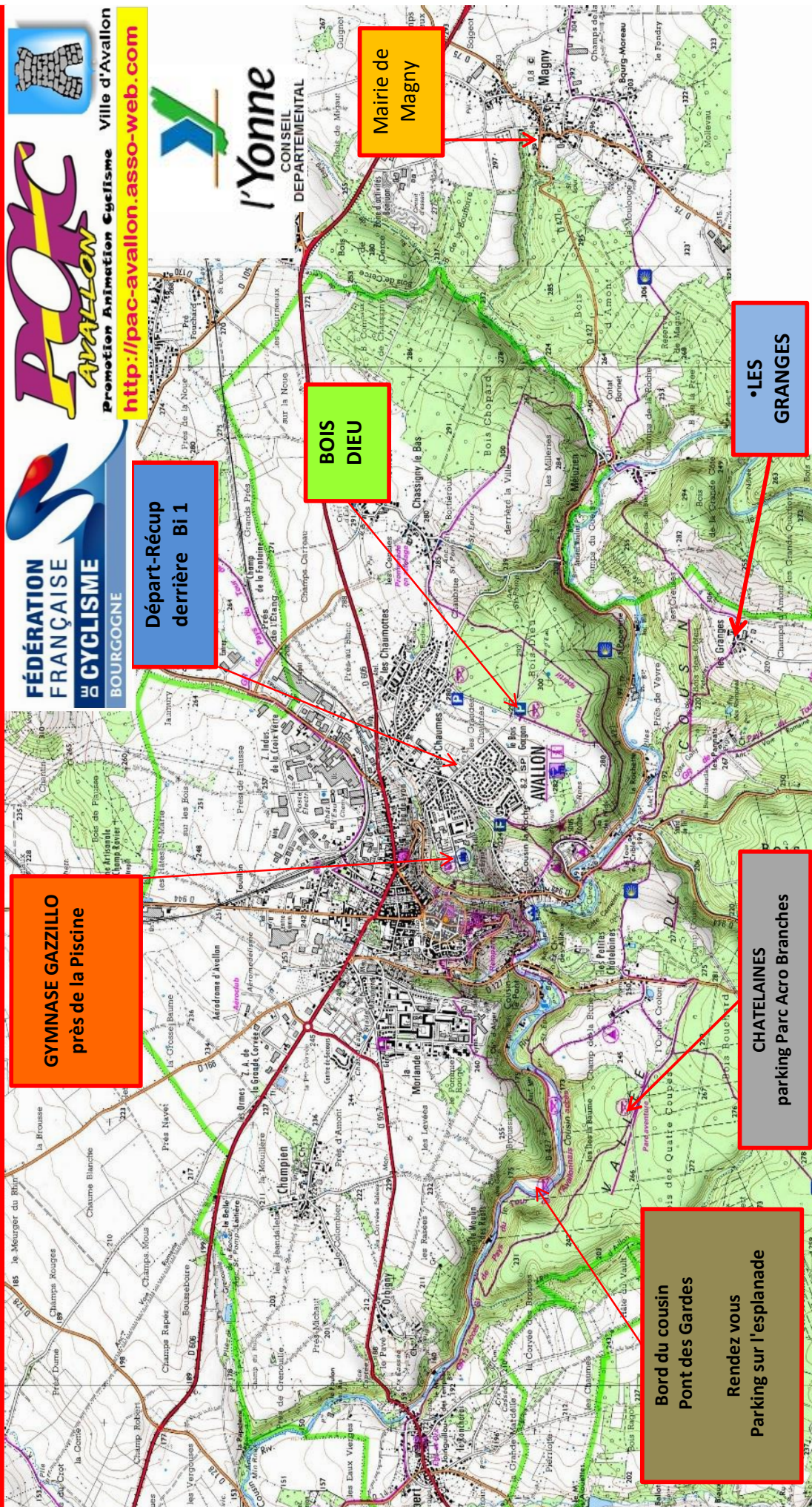
- *Tu peux pratiquer toute l'année.*
- *Tu es encadré par des moniteurs diplômés dans une école labélisée FFC, garantissant une progression de qualité.*
- *Tu roules avec un moniteur, qui te donne des conseils pour progresser.*
- *Tu apprends à maîtriser de mieux en mieux ton vélo, à passer tes vitesses, à tourner, à sauter, descendre vite en le contrôlant, bref tu deviens un bon pilote de vélo et tu prends de plus en plus de plaisir.*
- *Tu roules avec des amis dans une ambiance agréable.*
- *Tu participes à des randos organisées en profitant de déplacements en communs (la licence facilite l'engagement sur les épreuves).*
- *Tu participes à des compétitions pour apprendre à te concentrer, te dépasser et mettre en pratique ce que tu apprends avec l'école de Vélo.*
- *Tu retrouves les membres du club pour des moments festifs ponctuels.*
- *Tu participes et tu aides aux diverses organisations du club.*
- *Tu bénéficies des offres des partenaires du club (Cycles Villebenoit, Cycles Cottin)*
- **Nous contacter pour connaître les offres privilégiées auprès des partenaires FFC.**

Plan des lieux de pratique et de rendez-vous



FÉDÉRATION FRANÇAISE de CYCLISME
BOURGOGNE

PAC-AVALLON
Promotion Animation Cyclisme Ville d'Avallon
<http://pac-avallon.asso-web.com>



Il s'agit là des principaux lieux de pratique autour d'Avallon. Pour certaines séances se déroulant parfois plus loin (St Brisson-Le Breuil, St Père...) et pour les départs groupés de compétitions un lieu de rendez est donné derrière Bi 1 les Chaumes Avallon

En cas de problème, retard vous pouvez contacter le responsable de séance .

ECOLE DE VTT 2019-2020

CHARTRE DU PRATIQUANT

L'Ecole de vélo du PAC mise en place depuis quelques années essaie d'améliorer à chaque nouvelle rentrée son fonctionnement.

De son côté le club s'engage à:

- 1/ Mettre en place des séances de qualité grâce à l'intervention d'un enseignant brevet d'état
- 2/ Offrir une qualité optimale d'encadrement et de sécurité (moniteurs qualifiés)
- 3/ De présenter **un calendrier des rendez-vous**, afin de permettre aux parents d'anticiper les déplacements sur les différents lieux de pratique, dont la variété se veut importante dans la progression des apprentissages.

Les Educateurs s'engagent à informer par courriel 48h à l'avance tout changement ou annulation.

Ainsi il semble important que chacun est à l'esprit les obligations suivantes:

1/ Afin de limiter les pertes de temps en début de séances liées au bricolage des vélos et d'assurer une pratique de l'activité en toute sécurité, **les Educateurs se réservent le droit de refuser un enfant en début de séance si son vélo ne répond pas aux normes de sécurité et de fonctionnement.**

2/ Chaque enfants devra être muni d'un nécessaire (minimum) de réparation:

- 1 Chambre à air (non percée)
- 1 Boîte de rustine et colle
- 2 démontes pneus

3/ Chaque enfants devra être muni d'un moyen de s'hydrater ainsi que d'une ou deux barres de céréales.

Voici quelques recommandations qui ne sont pas insurmontables et permettront de rendre ce rendez-vous du mercredi encore agréable pour les enfants et l'encadrement.

Merci de bien vouloir remplir et signer le coupon ci-dessous, confirmant la prise de connaissance de ses nouvelles modalités de fonctionnement.

Le Bureau du PAC

Les Educateurs

PAC_ECOLE DE VELO 2019-2020 CHARTE DU PRATIQUANT

Je soussigné(e) responsable légal de l'enfant

reconnait avoir pris connaissance des modalités de fonctionnement de l'école de vélo du PAC Avallon et m'engage à les respecter.

Signature



Profil de l'adhérent

NOM _____ Prénom _____
Date de naissance _____
Adresse _____
Tel domicile _____
Tel portable _____
Adresse mail @ _____

Adhésion PAC (1)

De Junior à Master : 1^{er} cotisant = 35€ / 25€ à partir du 2^o cotisant
De Poussin à Cadet : 1^{er} cotisant = 65€ / 50€ à partir du 2^o cotisant

Licence FFC et ou UFOLEP (2)

FFC (voir catégorie) : _____ €
ou UFOLEP : 46 €
FFC et UFOLEP jeunes : 96 €

Attention, nous préconisons la licence FFC, nous sommes au départ un club labélisé FFC. Nous ouvrons à l'UFOLEP pour permettre à certains de participer aux compétitions des 2 fédérations et à d'autres participer à des compétitions plus proches...

Total Cotisation

TOTAL A REGLER A L'ORDRE DU PAC Avallon

Adhésion (1)+ Licence (2) : _____ €
Votre cotisation peut être réglée en plusieurs fois, Indiquez les dates

Autorisation d'hospitalisation (personne mineur)

Je soussigné, Nom _____ Prénom _____
Père /mère /représentant légal de _____

AUTORISE * **N'AUTORISE PAS***
le responsable du PAC à faire procéder à toute intervention et à l'hospitalisation jugée nécessaire par le médecin régulateur.

Dans le cas où je n'accorde pas cette autorisation, je dégage les organisateurs et animateurs du PAC de toute responsabilité en cas de non prise en charge par les secours.
Fait à _____ le _____

(*) rayer la mention inutile **SIGNATURE** Responsable légal



Droit à l'image

J'autorise * ou je n'autorise pas* le PAC Avallon à diffuser des photographies ou vidéos de ma personne sur le site web du PAC .
Le club s'engage à ne publier aucune image portant atteinte à la dignité des personnes, à leur vie privée et leur réputation

Signature (responsable légal pour les mineurs)

(*) rayer la mention inutile

Commande maillot 2019 2020 A Faire avant le 27/11 merci

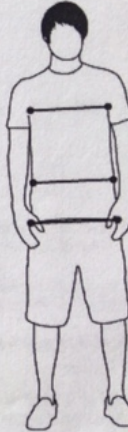
	36,00 €	43,00 €	43,00 €	46€20	11€00	77,00 €	30,00 €	total
NOM	Maillot Manche Courte	Maillot Manche longue	Cuissard Court	Collant échauffement	Manchette	Veste Hiver	Sweat orange	

Pour la commande de maillots, merci de remplir ce tableau en mettant la taille demandée et le prix dans la case correspondant, vous pouvez consulter le guide des tailles à la suite du document. Merci d'envoyer en premier par mail votre commande

Une précision importante : il faut minimum 5 commandes du même produit pour pouvoir le commander.

La date limite de retour des commandes est fixée au : 27/11, la commande sera alors effective,

Tailles Adultes									
	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
Poitrine	78-82	83-88	89-94	95-100	101-106	107-112	113-118	119-122	123-128
Ceinture	71-72	73-78	79-84	85-90	91-96	97-102	103-108	109-113	114-120
Hanches	80-84	85-90	91-96	97-102	103-108	109-114	115-120	121-125	126-130
Tailles	168	170	174	178	182	184	186	186	186
Poids	58	64	68	74	78	86	90	96	100



Tailles Enfants									
Tailles en cm →	116	122	128	134	140	146	152	158	164 XXS
Poitrine	60	62	65	69	72	75	78	81	84
Hanches	66	68	70	72	75	79	81	84	87

