



Pour les anciens, renouvellements de licences et inscriptions à partir du premier aout.

L'école Vtt du mercredi et du samedi, les sorties du dimanche c'est tout ce qui fait que l'on a envie de se lever, même les jours où il pleut, vente ou neige. Durant ces brèves demi-journées les participants découvrent la pratique du Vtt en groupe au travers d'un sport qui nécessite autant de qualités morales que physiques. Une *approche ludique et proche de la nature* du Vtt est notre marque de fabrique. Si le mercredi est réservé aux plus jeunes, le samedi et le dimanche les plus âgés et plus "affûtés" sont pris en charge afin d'approcher une *pratique plus technique et plus sportive du Vtt* ("sportive" n'étant pas là synonyme de compétition).

Les écoles Vtt du mercredi et du samedi après-midi, créées en 1991, sont encadrées par des éducateurs Vtt, titulaires des diplômes de la FFC et de l'UFOLEP A chaque instant, toute l'équipe d'encadrement garde comme objectif la découverte, le plaisir de rouler, dans une bonne ambiance.

Ecole Vtt du mercredi : nouveaux inscriptions à partir du premier mercredi de septembre. de 7 à 12 ans (13 ans débutants) nouveaux : possibilité de faire trois séances d'essai.

Les enfants sont accueillis au "Gîte des Crapauds" à Lessy de 13 h 30 à 17 h 00 VTT puis goûter.

Départ à 14 h donc arriver **AU MOINS 15 MINUTES AVANT.**

Renseignements Ecole Vtt du mercredi : Pascal 03.87.32.57.67 (après 17 h 00).

Groupes constitués (age/niveau) 7 à 13 ans.

Groupe Blanc : 7 - 8 ans (6 ans si au niveau après essai, et avis des éducateurs) : Théo, Jean Claude,

Groupe Orange : 9 - 10 ans (11 ans débutants) : Pascal, Hervé, Evelyne,

Groupe Vert : 11 - 12 ans (13 ans débutants) : Pierre, Gilles,

possibilité pour les 12-13 ans confirmés ce groupe de venir aussi le samedi.

Ecole Vtt du samedi : nouveaux inscriptions à partir du premier samedi de septembre.

Les jeunes et adolescents **de 13 à 18 ans** "Gîte des Crapauds" de 13 h 45 à 17 h 00.

Départ à 14 h donc arriver **AU MOINS 15 MINUTES AVANT.**

Ecole Vtt du samedi :

- Groupe 15-18 ans confirmés.

- Groupe jeunes 14-17 ans.

ces deux groupes n'étant pas formels mais plutôt orientés âges / niveaux

Educateurs : Anthony, Guillaume, Arthur, Hugo, Ben, Greg ...

- Groupe Adultes et jeunes 12-13 ans non confirmés ou débutants : Pascal 03.87.32.57.67.

Activités adultes du Samedi :

- Groupes Adultes confirmés : Phil, Riton, Joris, Fab ...

- Groupe Rando Adultes : Bertrand, Thierry, Fab, Gilou...

- Groupe marcheurs : Nico, ...

ATTENTION : Il n'y a pas Ecole Vtt du mercredi et du samedi pendant les vacances scolaires !

Activités Adultes du dimanche : Vtt.

"Le Gîte des Crapauds" à Lessy est ouvert le dimanche de 08 h 45 à 13 h 00.

Sorties "Club", "club house", R.D.V à partir de 08 h 45, *Départs groupés à 9 h 00 :*

- Groupes XC-Rando Sportive -Enduro.

- Groupes Rando Adultes.

- Groupe marcheurs : Nico, ...

Après chaque sortie tout le monde se retrouve au "Gîte" (Bar, Club-House).

Activités Adultes du Lundi : Musculation, Prépa physique...

Gymnase de Châtel-st-Germain le lundi de 19 à 21 h.

Site d'activités de l'association : Gîte des Crapauds Lessy (route de Plappeville).

Secrétariat, Renseignements : Aventure Mont-Saint-Quentin

Gregory Sièja 12 rue de Châtel 57160 LESSY

06.33.68.54.25 gregsieja@gmail.com

Ecole Vtt du Mercredi : Pascal 03.87.32.57.67 .

Sur le Web : <http://www.amsq.fr>

