

Stage VTT Ados — vacances de Noël 2026

Samedi 19 et dimanche 20 décembre 2026

1. PRÉSENTATION DU STAGE

- **Dates & horaires** : samedi 19 et dimanche 20 décembre 2026, de 11h00 à 16h00 (2 journées).
- **Encadrement** : Pierre Miklic, Moniteur Expert des Sports Cyclistes.
- **Lieu et heure de rendez-vous** : Maison d'esport de Gréasque. RDV à 10h45.
- **Public & jauge** : ados de 12 à 16 ans. Groupe limité à 12 participants. Nota : le stage sera validé à partir de 8 inscriptions minimum.

2. PROGRAMME TECHNIQUE & PÉDAGOGIQUE

Jour	Thématique	Contenu du programme
Jour 1 Samedi 19 déc.	Posture, équilibre & sécurité	M-Check complet du VTT : vérification des freins, de la pression des pneus et de la hauteur de selle. Techniques de pilotage : position d'attaque, travail de l'équilibre à basse vitesse, apprentissage du freinage dissocié. Mise en pratique : parcours d'application technique.
Jour 2 Dimanche 20 déc.	Trajectoires, franchissements & autonomie	Pilotage avancé : placement du regard, virages à plat et relevés, passage de racines et de marches. Atelier mécanique : gestion des pannes courantes (réparation de crevaillon, saut de chaîne). Clôture : mini-challenge d'habileté et bilan individuel des progrès.

3. MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- **Vélo** : VTT en parfait état de fonctionnement (freins révisés, dérailleur réglé, pneus gonflés).
- **Protection** : casque homologué, ajusté et attaché, ainsi que des gants (complets ou mitaines).
- **Sac à dos comprenant** :
 - une réserve d'eau suffisante (gourde ou poche à eau) ;
 - un pique-nique et des en-cas (journée de 11h à 16h) ;
 - une chambre à air neuve adaptée au diamètre exact des roues du VTT.

4. INFORMATIONS PRATIQUES & MODALITÉS DE RÈGLEMENT

- **Tarif** : 95 € par personne pour l'ensemble des 2 journées.
- **Validation du stage** : le maintien du stage sera confirmé dès que le quota minimal de 8 inscrits aura été atteint.
- **Modalités de paiement** : le règlement de 95 € s'effectuera par virement bancaire ou Wero, uniquement après réception du mail de confirmation du stage (envoyé dès validation du nombre minimal de

participants).

- **Période de pré-inscription** : les pré-inscriptions sont ouvertes à compter de ce jour jusqu'au vendredi 11 décembre 2026 inclus. Passé cette date, aucune inscription ne pourra être acceptée afin d'assurer la coordination organisationnelle avec le moniteur.

Fiche de pré-inscription

Document à compléter et à remettre à l'encadrement, ou à renvoyer par mail à l'adresse suivante : pierremiklic13@gmail.com

Renseignements participant

Nom et prénom du jeune :

Date de naissance :

(âge : ____ ans)

Niveau / groupe habituel au club :

Renseignements responsable légal

Nom et prénom du responsable :

Téléphone portable (joignable pendant le stage) :

Adresse e-mail (pour confirmation et transmission du RIB) :

Adresse postale :

Informations médicales & urgence

Traitement médical ou allergies particulières : NON OUI

Si OUI, préciser :

Personne à contacter en cas d'urgence (si différente du responsable légal) :

Nom et prénom :

Téléphone :

Engagement & autorisations

☐ Je confirme la pré-inscription de mon enfant au stage VTT Ados les 19 et 20 décembre 2026.

☐ J'autorise l'encadrement à prendre toutes les mesures médicales d'urgence nécessaires en cas d'accident.

Droit à l'image :

☐ J'autorise la prise de photos/vidéos de mon enfant dans le cadre du stage VTT Ados encadré par Pierre Miklic Pro Coaching.

☐ Je n'autorise pas la prise de photos/vidéos.

Fait à :

le :

Signature du responsable légal :
