

# Stage VTT Ados — vacances de la Toussaint 2026

Du lundi 19 au mercredi 21 octobre 2026

## 1. PRÉSENTATION DU STAGE

- **Dates & horaires** : du lundi 19 au mercredi 21 octobre 2026, de 14h00 à 17h00 (3 demi-journées).
- **Encadrement** : Pierre Miklic, Moniteur Expert des Sports Cyclistes.
- **Lieu et heure de rendez-vous** : Maison des Sportifs, avenue du 8 mai 1945, 13850 Gréasque. RDV à 13h45.
- **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<br>Lundi 19<br>oct.    | Posture, équilibre & sécurité            | <b>M-Check complet du VTT</b> : vérification des freins, de la pression des pneus et de la hauteur de selle.<br><b>Techniques de pilotage</b> : position d'attaque, travail de l'équilibre à basse vitesse, apprentissage du freinage dissocié.<br><b>Mise en pratique</b> : parcours d'application technique. |
| Jour 2<br>Mardi 20<br>oct.    | Trajectoires, fluidité & franchissements | <b>Pilotage avancé</b> : placement du regard, gestion des virages à plat et relevés, passage de racines et de marches.<br><b>Atelier mécanique</b> : gestion des pannes courantes (réparation de crevaison, saut de chaîne).<br><b>Liaisons techniques</b> : parcours avec options de difficulté adaptées.     |
| Jour 3<br>Mercredi<br>21 oct. | Autonomie, parcours guidé & challenge    | <b>Randonnée technique</b> : gestion du braquet en montée, pilotage continu et fluide en descente.<br><b>Animation</b> : mini-challenge d'habileté.<br><b>Clôture</b> : bilan individuel des progrès et goûter convivial offert aux participants.                                                              |

## 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 en-cas pour la pause de mi-séance ;
  - 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 3 demi-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 dimanche 11 octobre 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 :  
pierre.miklic13@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 du 19 au 21 octobre 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 :