



[www.veloclubvevey.ch](http://www.veloclubvevey.ch)

Vevey, le 9 mars 2023

Chers membres de l'école du cyclisme du Vélo Club Vevey,  
Chers parents,

Nous espérons que vous allez toutes et tous bien et que vous avez déjà pu effectuer quelques sorties à vélo. Comme convenu, nous revenons vers vous avec des informations relatives à notre école du cyclisme.

Après plusieurs séances d'échanges, nos moniteurs et notre comité ont décidé d'unir leurs forces avec l'Association VTT Riviera (AVR). En effet, plutôt que de maintenir notre entraînement VTT du mercredi avec une participation relativement faible, nous pensons que nous pourrions offrir un meilleur cadre en organisant un entraînement commun avec l'AVR. Ainsi, l'organisation pour l'année 2023 est la suivante :

5-10 ans : Ecole de cyclisme

- 10-20 ans : Enduro / Descente (DH) -> AVR
- 10-20 ans : Cross-Country (XC) -> VCV

Notre groupe habituel sera donc transféré dans le groupe 10-20 ans XC dont les moniteurs seront ceux du Vélo Club Vevey (VCV). Les autres groupes sont gérés par l'AVR.

### HORAIRES ET LIEUX DES ENTRAINEMENTS

Judi 18h15-19h30 | Parking des Motalles aux Pléiades (possibilité de monter en train)

### CALENDRIER

Avril 6, 27  
Mai 4, 11, 25  
Juin 1, 8, 15, 22, 29  
Août 24, 31  
Sept 7, 14, 21, 28  
Oct 5, (12 réserve)

La première séance du 6 avril sera dédiée à l'enclassement des participants afin d'avoir des groupes homogènes pour la suite de la saison. L'âge n'est pas le seul critère, le niveau technique et le comportement général seront aussi pris en compte.

En plus de ces activités, des entraînements en VTT (cross-country) ou en cyclocross seront proposées les mercredis après-midi dans la région de Vevey / La Tour-de-Peilz

durant les mois d'octobre à décembre. Le programme définitif sera disponible à la rentrée d'août 2023.

Chaque membre de l'école du cyclisme reste membre de « son » club (VCV ou AVR). La cotisation annuelle du VCV reste inchangée à CHF 60.-.

## MATERIEL

Obligatoire :

- Casque
- Gants
- Pompe à main (ou cartouche de gaz)
- Chambre à air
- Gourde
- Genouillères légères (pédalage compatibles) pour le groupe DH

Facultatif mais recommandé :

- Dorsale pour le groupe DH

VTT en parfait état (taille adaptée, vitesses et freins réglés, pneus gonflés et béquille enlevée -> danger de blessure). Les participants avec un vélo défectueux, inadapté ou sans le matériel précité ne pourront pas participer au cours pour une question de sécurité.

Pensez également à un équipement adapté en fonction des conditions météo. Nous nous entraînons par tous les temps, en principe seul un avis de danger émis par MétéoSuisse annule un entraînement. Il n'y a pas de mauvaise météo, seulement un mauvais équipement !

## SECURITE

La sécurité de l'activité dépend du comportement respectueux des participants envers ses camarades et à l'égard des moniteurs. En cas de manquements répétés aux règles de sécurité (mise en danger de sa propre sécurité et/ou celle des autres), aux règles de vie commune, telles que le respect d'autrui, du matériel ou de la nature, si le jeune perturbe les séances par son comportement (non-respect des consignes, tricherie, mauvaise volonté ...), l'encadrement prend des mesures adaptées qui peuvent aller jusqu'à l'exclusion temporaire ou définitive.

Le VCV et l'AVR adhère pleinement à la charte d'éthique du sport de Jeunesse et Sport :

- Traiter toutes les personnes de manière égale.
- Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social.
- Renforcer le partage des responsabilités.
- Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener.
- Eduquer à une attitude sociale juste et à un comportement responsable envers l'environnement.
- S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement sexuel.
- S'opposer au dopage et à la drogue.
- Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport.
- S'opposer à toute forme de corruption.

La pratique du VTT repose sur des relations harmonieuses avec l'environnement (naturel, culturel et social) dans lequel elle s'insère. Nous appliquons sans réserve le code suivant :



NOUS VOUS SOUHAITONS UNE MAGNIFIQUE SAISON !

En restant à votre disposition pour toute question, nous vous transmettons, nos sincères remerciements et salutations sportives.

Le comité et les moniteurs du  
Vélo Club Vevey