

**Stagiaire :**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

**Coordonnées titulaire :**

Nom : ..... Prénom : .....

Rue.....Localité : .....

Adresse mail pour correspondance : .....

Numéro de téléphone d'urgence : 1...

2..

**Saison 2020**  
**les mercredis de 14h00 à 16h00**  
**Dates des sorties : [www.raidbocq.be](http://www.raidbocq.be)**

Sites de rassemblement : Merci de préciser le site :

<b>Namur :</b> Centre sportif Saint Berthuin	<b>Arbre :</b> Rue du Normond 3 à 5170 Arbre	<b>Godinne :</b> Collège de Godinne
Infos : 0475 98 76 45		

Utilisation image:

Par cette inscription, j'autorise l'organisateur à utiliser des images de mon enfant à des fins de communication (site internet, Facebook, dépliants, etc...)

Vos coordonnées (Nom, Prénom, adresses, GSM et mail) seront transmises à nos sponsors.

Assurance contractée par l'organisateur :

Protection juridique, invalidité permanente, frais médicaux, assurance RC.

Fiche santé :

Poids : ..... Taille : ..... Groupe Sanguin si possible: .....

Vacciné contre le tétanos : Oui / Non - Date : .....

Allergies alimentaires : Oui / Non - Préciser :

Difficultés respiratoires et/ou insuffisance cardiaque : Oui / Non à préciser .....Autres : .....

Paiement: Tarifs et réduction en annexe

Num de compte **BE59 0688 9882 1326** de l'asbl Raid Bocq

Communication : **ACADEMY NOM PRENOM**

Autorisation parentale :

Le stagiaire qui vient / retourne seul au cours de VTT doit obligatoirement avoir une autorisation parentale écrite à remettre lors du premier cours.

Sponsoring:

Etes-vous intéressé de devenir sponsor de notre asbl : Oui / Non

Merci à toutes et à tous pour votre confiance.

L'équipe Raid Bocq Academy

**J'ai lu attentivement les 10 règles du Bikers responsable en annexe**

**Signature du titulaire**

**Signature du stagiaire**



**G : 0475 98 76 45 Rue de Besinne 109 à 5170 Arbre**

Il est important d'arriver à l'heure, soit au minimum 10 minutes avant le début de la séance.  
La séance commence à l'heure annoncée (ce n'est donc pas l'heure à laquelle il faut arriver).

Nous mettons un accent particulier sur le **respect des règles** de l'activité, **des consignes données par le moniteur** ainsi que **l'entraide avec les autres**.

T-shirt technique obligatoire\* à ajouter au prix de l'inscription : 15€  
\* (Sauf pour ceux qui ont un maillot Raid Bocq)

Taille/A/B

8 ans 38/55 cm  
12 ans 42/60 cm  
16 ans 46/65cm  
S 48/69 cm  
M 51/71 cm  
L 54/72 cm



Merci de préciser la taille : .....

Tarifs et réductions

10 séances: 70 € (de mars à +/- fin mai) ou de (de septembre à +/- fin novembre)  
20 séances: 120 € (de mars à +/- fin mai) et de (de septembre à +/- fin novembre)  
1 séance : 10 €  
1<sup>er</sup> essais : Gratuit

Réductions pour 20 séances:	Réductions pour 10 séances:
- 10 € pour le 2ème enfant, (Total inscription : 230€)	- 5 € pour le 2ème enfant, (Total inscription : 135€)
- 20 € pour le 3ème enfant. (Total inscription : 340€)	- 10 € pour le 3ème enfant. (Total inscription : 200€)
Enfants d'une même famille	



G : 0475 98 76 45 Rue de Besinne 109 à 5170 Arbre

## Les 10 règles du Bikers responsable

### **1/ Sur une route (avec voitures) je sers toujours ma droite**

Sur une route empruntée par des voitures, toujours tenir sa droite surtout à l'entrée d'un virage (sur petite route "déserte" chaque stage l'effet groupe fait que on discute avec son copain donc le groupe occupe toute la chaussée).  
Et l'approche d'un virage est le moment le plus dangereux car les voitures nous voient au tout dernier instant.

!! Cela ne veut pas dire rouler trop près des bordures car cela risque de nous faire tomber.

### **2/ A chaque croisement de chemin j'attends le groupe**

Si je suis perdu, j'attends mon moniteur sans chercher à le retrouver (car sinon je m'éloigne et je me perds encore plus)

### **3/ Pour aller vite il faut de bons freins**

On peut rouler vite dans une descente seulement si on s'assure d'être en sécurité : mes freins fonctionnent-ils suffisamment ? suis-je assez sûr de mes capacités techniques ? ne suis-je pas trop près des autres ?

### **4/ Quand je dépasse, j'avertis où je passe**

Par exemple, "je passe à droite"

### **5/ Je me concentre sur le chemin et je regarde plus loin**

Quand j'entends qq'un qui va me dépasser (et qui vient donc de l'arrière) je ne me retourne jamais et j'essaie de ne pas changer de direction brusquement.

Afin de ne pas être surpris, j'analyse le chemin 10m en avant (on ne regarde pas le chemin juste devant sa roue sinon on n'a pas le temps de réagir)

### **6/ Je règle mon casque correctement**

Je vérifie le bon état et le bon positionnement de mon casque : lanière serrée / pas trop vers l'avant / pas trop vers l'arrière / pas trop petit / pas trop grand

### **7/ Quand je tourne j'utilise mon bras et mes yeux**

Quand je tourne sur une route empruntée par une voiture : 1/ je montre à l'avance que je vais tourner en tendant mon bras !! et !! 2/ avant de changer de direction je regarde vers l'arrière si aucune voiture/vélo n'est en train de me dépasser

### **8/ Je réfléchis aux dangers que je peux rencontrer**

Sur un chemin mixte comme un ravel, halage, etc. là où on peut croiser des vélos, des chiens, des piétons, je roule prudemment (pas d'accélération, de sprints, dépassements limités)

### **9/ Je protège mes yeux**

A vélo les yeux sont parfois en danger : cailloux, boues, pierres projetées, mouche peut vite déstabiliser et faire chuter

### **10/ J'apprends à me prendre en charge**

Je prévois toujours avant chaque sortie : chambre à air de secours / pompe / clés minute (j'ai appris à réparer une crevaison) / au moins 1L d'eau.



G : 0475 98 76 45 Rue de Besinne 109 à 5170 Arbre