

Stagiaire :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Coordonnées titulaire :

Nom :Prénom :

Rue.....Localité :

Adresse mail pour correspondance :

Numéro de téléphone d'urgence : 1...

2..

Stage VTT 2020:
Du 13 au 17 avril* - Du 6 au 10 juillet* - Du 24 au 28 août*
Au collège de Godinne en juillet
Au collège de Burnot en août

* Biffer les mentions inutiles

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.

Tarifs et réductions :

STAGES Pâques

80 € pour les membres du Raid Bocq - 100€ non membres

STAGES Juillet - Août

90 € pour les membres du Raid Bocq - 110€ non membres

Membre du Raid Bocq : inscrit à l'académie du mercredi ou au Team

Réductions :

1. Pour les enfants d'une même famille
- 10 € pour le 2ème enfant,
- 20 € pour le 3ème enfant.
2. - 15€ par jour si remboursement pour arrêt du stage

Paiement :

BE59 0688 9882 1326

RAID BOCQ asbl

Rue de Besinne 109

5170 Arbre

Communication: **Pâques***, **Juillet***, **Août* + Nom et Prénom**

** Biffer les mentions inutiles*

Merci de respecté la communication, c'est important pour notre organisation

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

Fait à :, le2020

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

Signature du titulaire	Signature du stagiaire
------------------------	------------------------

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 :

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



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'essaye 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