



# **ECOLE CYCLO VTT - VC FIDELIO MANOM**    mäj 09/2021

Contact: **Phillippe PIERSON** tél: 06 37 19 11 32 - @ : [fidelio.manom@gmail.com](mailto:fidelio.manom@gmail.com)

## **Documents nécessaires :**

\*disponibles : <https://www.fideliomanom.fr/page/1283922-documents-adhesion>

### **Pour les 3 séances d'essai gratuites avant adhésion :**

- Autorisation parentale\*
- Certificat médical de moins de 1 ans
- Fiche sanitaire de liaison\*

### **Pour l'inscription ou renouvellement de la licence en fin d'année:**

Voir sur : <https://www.fideliomanom.fr/page/1283922-documents-adhesion>

## **Matériel nécessaire**

### - Equipement du cycliste :

- **1 casque** ,
- des lunettes
- gilet fluo
- tenue vestimentaire adaptée aux conditions climatiques + coupe-vent, gants
- bidon sur le vélo ou dans un petit sac à dos
- barre de céréale ou autre

### - Équipement du vélo:

- **vélo en bon état, réglé et graissé**
- Lumières avant et arrière
- Catadioptrés
- sonnette ou autre avertisseur

### - Accessoires

- chambre à air + rustines et colle ou 2 chambres à air
- 2 ou 3 démonte pneu
- 1 pompe
- 1 câble de dérailleur,
- 1 câble de frein (sauf pour freins à disques)
- 1 dérive chaîne

## **Les horaires**

Accueil : à partir de 13h30    Départ : 14h

Retour : 16h en hiver, 16h30 le reste de l'année

Fermeture de l'école : 16h30 en hiver ou 17h en été

**Lieu d'accueil le samedi** : Ecole Moselly Manom Grand'Rue (à côté de la mairie)  
Ou lieu délocalisé