



Calendrier prévisionnel des randos Enfants, Débutants et Confirmés 2023-2024

Organisateurs pour le CSL:

Sylvain SINGEOT 06 22 52 79 39
Aurélien SEUNES
Pascal REMUSAN

épaulés du soutien fidèle de :

Alain MICHAUX
Cédric LEBARZ
Ludovic VASSEUR
Aurélien REMUSAN
Marc LEMETAYER
Fanny SEUNES

Dates des sorties	Mois	Les Aventuriers	Les Tranquillous	Les Enragés
		Rando enfants (à partir de 8 ans)	Ados et adultes débutants (ados à partir de 12 ans)	Ados et adultes confirmés (ados à partir de 14 ans)
	Septembre	24	24	17
	Octobre	15	15	8
	Novembre	26	26	12
	Décembre	10	10	3
	Janvier	14	14	7
	Février	4	4	4
	Mars	17	17	3
	Avril	28	28	28
	Mai	26	26	5
	12 Mai	Randonnées des 4 Jours de Bullion		
	Juin	2	2	9
	Juin - l'Extra BBQ	30	30	30

POURQUOI?	<p>Découvrir et redécouvrir notre région dans un cadre convivial et sportif</p> <p>Pratiquer une activité physique complète dans la mesure de ses capacités dans une démarche de progression</p> <p>Intégrer un groupe pour plus de fun et réduire les risques inhérents à la randonnée en solitaire</p> <p>Faire bénéficier aux plus jeunes des plaisirs du VTT encadrés par des guides expérimentés</p> <p>Gagner en autonomie et partager les bonnes pratiques de l'entretien et de la réparation de son vélo</p> <p>Profiter de conseils techniques pour améliorer sa position, gagner en endurance, et rester sur le vélo</p> <p>Tous bénévoles, les encadrants font vivre les plaisirs du VTT. La cotisation couvre l'assurance souscrite par le CSL ainsi qu'une participation à l'achat de matériel (rustines, chambres à air, attache-rapides, ...), une pause à mi-parcours où l'on vous offre une barre de céréales le temps de souffler, en fin d'année, une randonnée familiale achevée autour d'un repas champêtre (apéritif offert)</p>
------------------	--

POUR QUI?	<p>Enfants (à partir de 8 ans minimum pour les enfants déjà à l'aise à vélo)</p> <p>Groupe spécifique pour cette tranche d'âge, fonction du nombre de participants</p> <p>Débutants ou jeunes confirmés, de 15 à 25 km selon la météo et aléas</p> <p>2 encadrants minimum</p> <p>Ados-Adultes débutants (12 ans minimum)</p> <p>Rythme plus sportif mais dans un esprit de détente et de découverte, de 20 à 35 km</p> <p>2 encadrants minimum</p> <p>Ados et Adultes confirmés (14 ans minimum)</p> <p>Rythme soutenu, pratiques sur tous les terrains que la région nous offre, de 30 à 45 km</p> <p>1 encadrant minimum</p>
------------------	--

OU ÇA?	Lieu de RDV: Devant les marches de la salle Paragot de Bullion à 9h00 pile (8h50 à la première sortie)
---------------	--

AVEC QUOI?	<p>Un VTT en bon état et à votre taille (la batterie rechargée s'il est électrique)</p> <p>Casque obligatoire, gants conseillés, sac à dos léger avec un vêtement de pluie, de l'eau (gourde)</p> <p>Certificat médical récent, feuille d'inscription et chèque(s) au plus tard à la sortie d'octobre</p> <p>Cours d'essai gratuit en Septembre</p> <p>Tout intéressé dont le dossier ne serait pas complet à la sortie d'octobre pourront se voir refuser le départ</p>
-------------------	--

DERNIERE CHOSE	Même très court, un sms est toujours apprécié en cas d'absence, pour nous éviter à tous d'attendre
-----------------------	--