

ECOLE CYCLO VTT - VC FIDELIO MANOM

Documents nécessaires :

- Pour les 3 séances d'essai gratuites :

- Autorisation parentale
- Certificat médical
- Fiche sanitaire de liaison

- Pour l'Inscription:

- Formulaire d' « Adhésion et licence »
- Règlement intérieur signé

Matériel

Obligatoire

- Equipement du cycliste :

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

- Équipement du vélo:

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

Conseillé:

- des gants adaptés au climat,
- des lunettes,
- 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)

Les horaires

Accueil : 13h45

Départ : 14h

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

fermeture de l'école : 16h30 ou 17h

Lieu d'accueil le samedi : suivant calendrier

- Ecole Moselly Manom Grand'Rue (à côté de la mairie)
- Ecole Jules Ferry rue de Touraine à Uckange (une fois par mois)