



# Stage CYCLO-CROSS

Mardi 24 et mercredi 25 octobre 2023

Salagou - Parking des Vailhés

Organisé par le **VELO CLUB LODEVOIS**

Afin de s'initier et de se perfectionner au **CYCLO-CROSS**

Nous proposons aux catégories U13 -U15 -U17 un stage avec un moniteur diplômé BEESAC.

Le stage est ouvert à tous les licenciés FFC. Le nombre de places est limité à 12/jours.

**PRIX:**

- Licenciés du VCLODEVOIS 30€ la journée
- Licenciés FFC autres clubs 40 € la journée

## Programme:

### **Mardi 24:**

9h30: Accueil, ateliers techniques  
12h30: Repas tiré du sac  
13h30: Atelier techniques, jeux de courses  
16h30: Fin du stage

### **Mercredi 25:**

9h30: Accueil, ateliers techniques  
12h30: Repas tiré du sac  
13h30: Atelier techniques, jeux de courses  
16h30: Fin du stage

## Matériels nécessaires:

- ✓ Cyclo-cross révisé en parfait état (VTT admis)
- ✓ Equipements de protection : casque, gants !
- ✓ Sac à dos : matériel de réparation (pompe, chambre à air...), repas tiré du sac, boissons, en-cas...
- ✓ Vêtements adaptés au froid et la pluie, vêtements de rechange

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné :  
Souhaite inscrire :  
Au stage de **CYCLO-CROSS** au Salagou-Vailhés 24 et/ou 25 octobre 2023.

Organisé par le **VELO CLUB LODEVOIS**.

Je reconnais avoir pris connaissance des informations relatives au stage. J'autorise les responsables du stage à prendre toutes les mesures nécessaires en cas d'accident, notamment la prise en charge par les services de secours et une éventuelle hospitalisation.

### **Cocher vos présences:**

- mardi 24
- mercredi 25

Bulletin d'inscription à compléter et à retourner avec le chèque à l'ordre de Vélo Club Lodévois chez:

VCLODEVOIS  
Zuger Sylvio, 17 rue Georges Thary, 34800 Clermont l'Hérault.

Délai retour avant le **lundi 16 octobre 2023**

Nom:  
Prénom:  
Catégorie 2024:  
Club:  
N° licence:  
Mail:  
Tel:  
Signature:

VELO CLUB LODEVOIS  
Contact:  
[velodevois@gmail.com](mailto:velodevois@gmail.com)  
vclodevois.com  
Tel: 06 78 44 86 71

