



Découvrez plus de nature par un sport individuel que l'on pratique en groupe. Ambiance assurée.



*Les terres noires - « Quel saut !!!! »
Rassurez vous, ce n'est pas toujours comme ça.*

Je débute

J'ai un minimum de conditions physiques. Afin d'atteindre un niveau correct (qui me permet de commencer à prendre du plaisir), il est indispensable de rouler une fois par semaine. Quelques sorties sont proposées durant l'année. Mais le CAF de Haute Provence permet surtout de rencontrer d'autres VTTistes avec qui je pourrai rouler.

Je suis autonome

Je sors avec d'autres adhérents dans le cadre de sorties organisées au pied levé selon les niveaux. Je peux participer à des rencontres (sans compétitions) organisées par d'autres associations.



Organisation de l'activité

Il s'agit de randonnées en VTT proposées en moyenne montagne.

Vous pouvez apporter vos idées de sortie, le but étant de partager un moment convivial tout en pédalant dans un cadre souvent fabuleux..

Encadrement

Pour les sorties programmées, il n'y a pas d'encadrement spécifique mais il y a toujours des pratiquants expérimentés qui veillent à la bonne marche du groupe, à indiquer l'itinéraire et à assurer le bon déroulement de la sortie su départ à l'arrivée.

Infos pratiques

Lieux des sorties

Les sorties sont organisées dans les environs de Digne: sur des sentiers tracés avec 4 à 500m de dénivelé minimum avec des descentes plus ou moins techniques

La sortie proprement dite

Le départ est toujours groupé

Lors de la rando, on part ensemble et on arrive ensemble.

Matériel

Il n'y a pas de prêt de matériel.

Il est conseillé voire obligatoire de s'équiper du matériel suivant :

- Casque
- Gants
- Paire de lunette (pour les branches)
- Gourde ou Camel Back
- Nécessaire de réparation
- Veste coupe vent
- Barres de céréales
- Et bien sûr, un VELO (digne de ce nom)

Contacts

Jean Simon PAGES : le vendredi de 18 à 19h30 au 04 92 31 07 07

Trouver l'info

Après des responsables de l'activité

Sur le site:

<http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>

Au secrétariat les vendredis soir

S'inscrire à une sortie

Pour des infos complémentaires pour la sortie qui vous intéresse soit :

Aux horaires d'ouverture, vous rencontrez l'organisateur de la sortie qui pourra ainsi vous donner toutes les précisions sur le lieu, le point de rencontre et les horaires.

Vous téléphonez à l'organisateur 1 semaine ou quelques jours avant.

Pour les sorties programmées, l'inscription est obligatoire sur le cahier spécifique à la permanence ou par mail