

# Projet d'Activité – Balades VTT

Association Les Petits Poulets – 30150 Roquemaure

## 1. Description générale

Lieu : Sentiers et chemins autour de Roquemaure et communes voisines.

Périodicité / durée : 2 sorties par an, sur une journée complète.

Départ : Roquemaure à 9h30.

Retour : vers 16h30.

Public : Adultes, jeunes accompagnés, amis – activité réservée aux adhérents.

Encadrement : Patrick et Christian (bénévoles de l'association).

Sécurité / Assurance : Activité couverte par le contrat MACIF – n° 18181260.

## 2. Objectif général

Proposer deux balades VTT annuelles conviviales et sportives, accessibles à tous les adhérents disposant de leur matériel, pour allier activité physique, plaisir de la nature et partage collectif.

## 3. Objectifs complémentaires

- Découverte des paysages et chemins locaux.
- Convivialité : partager un moment sportif entre amis et familles.
- Santé : favoriser la pratique d'une activité physique régulière.
- Autonomie : apprendre à s'équiper et entretenir son vélo (casque, rustine, réparations simples).
- Partage : terminer la sortie autour d'un repas convivial (pique-nique).

## 4. Déroulement de l'activité

- Départ de Roquemaure à 9h30.
- Accueil des participants : appel, vérification du matériel (vélo, casque, rustine).
- Présentation du parcours : distance, sécurité, rythme.
- Balade VTT le matin (maximum 30 km, parcours adaptés et sans grandes difficultés techniques).
- Pause pique-nique conviviale à mi-journée, chaque participant apporte son repas.
- Après-midi : reprise de la balade vélo sur le parcours défini, avec arrêts photos, rafraîchissements, petites réparations si besoin.
- Retour prévu à Roquemaure vers 16h30.
- Effectif prévu : 15 à 25 participants.

## 5. Organisation & sécurité

- Encadrement assuré par Patrick et Christian.

- Casque obligatoire pour tous les participants.
- Chaque participant doit apporter son vélo, son casque et une rustine (kit de réparation basique).
- Respect du code de la route et des consignes de sécurité sur les chemins.
- Trousse de secours et téléphone portable à disposition.
- Pas de mineurs non accompagnés.

## **6. Moyens matériels**

- Vélo personnel des participants.
- Casque obligatoire.
- Rustine (kit de réparation individuel).
- Trousse de premiers secours.
- Pique-nique apporté par chaque participant.

## **7. Moyens humains**

- Encadrement assuré par Patrick et Christian.
- Rôle : préparation du parcours, accompagnement, sécurité et animation de la sortie.

## **8. Moyens financiers**

- Aucun frais spécifique lié à l'activité.
- Chaque participant apporte son repas et son matériel.
- Activité réservée aux adhérents.

## **9. Contact & mentions**

Association Les Petits Poulets

SIRET : 920 471 901 00016

Contact : 07 55 55 15 54 – lespetitspoulets.asso@gmail.com

Activité réservée aux adhérents de l'association.