

INFORMATIONS RAPTORS 1-2-3

UN CLUB FÉDÉRÉ

Le club des **Véloraptors du GPAT** est fier d'être **membre officiel** de la **Fédération Québécoise des Sports Cyclistes (FQSC)** et de **Cyclisme Canada**.

LICENCE OBLIGATOIRE (*Le changement de type de licence est possible à tout moment.*)

Elle couvre les activités avec le club **ET** vos sorties personnelles à vélo. Avant le **1er cours**, chaque participant doit avoir une **licence FQSC** :

- **Licence récréative** (*aucune compétitions*) [Cliquez ici](#)
 - **Licence compétitive**: 2 options possibles s'offrent à vous soit [annuelle](#) soit [événementielle](#) qui sera à acheter pour chaque course pour les enfants du club ayant une licence récréative.
-

COMMUNICATION INTERNE

MonClubSportif:

1. Téléchargez l'application sur votre cellulaire.
2. Inscrivez-vous à la réception de l'invitation.
3. À chaque séance, quelques minutes avant le début du cours, veuillez indiquer la présence de votre enfant. Vous pouvez signaler les absences ou les retards dès que vous en avez connaissance. Vous pourrez modifier cette information en tout temps.
4. L'entraîneur-chef et la superviseure communiqueront uniquement sur cette plateforme.

Questions administratives : reception@gpat.ca – 450-471-1933 poste 0

UNE SAISON, TROIS SESSIONS

- **Groupe récréatif (Raptor 1-2-3)**: 3 sessions de 10 semaines (Printemps, Été, Automne)
 - **Groupe sportif (Raptor 4 et RaceRaptor)**: 3 sessions (Hivernale, Estivale et Automnale) 50 semaines d'entraînements multisports. (Vélo de montagne, ski de fond pas de patins, course à pieds...)
-

UNE ÉQUIPE ENCADRANTE FORMÉE

Neuf instructeurs/entraîneurs formés et passionnés travaillent sous la houlette d'une superviseur et d'un **entraîneur-chef**.

Le programme a été conçu avec l'aide de notre **directeur technique**, pour un enseignement optimal.

TEST D'ÉVALUATION

Pour les nouveaux membres, des **TESTS** seront réalisés **le samedi 11 avril entre 9h et 12h**. Anciens membres, si vous aviez un doute sur le niveau de votre enfant, n'hésitez pas à venir le faire évaluer cette journée-là.

SOIRÉE D'INFORMATION

Le **mercredi 15 avril à 17h30**, retrouvons-nous chez notre partenaire MANGIAMO. Pour des questions de logistique du restaurant, nous vous demandons de réserver votre table pour manger, directement en ligne: [ICI](#) **AVANT LE 10 AVRIL**. Lors de votre réservation, mentionnez que vous êtes aux Véloraptors.

Si vous ne souhaitez pas manger, aucune réservation n'est nécessaire. Vous pourrez assister à la présentation, qui débutera à 18 h, en restant debout.

Menu adultes ou enfants 12 ans et plus à 25\$ (soupe ou dessert avec un repas) et menu bambino 11 ans et moins à 12\$

SÉANCES SANS PARENTS

Pour favoriser un bon lien entre l'enfant et son instructeur ainsi que le meilleur apprentissage possible, **les parents ne sont pas admis dans les groupes.**

IMPLICATION DES PARENTS

En tant qu'OBNL, nous avons besoin de votre aide de temps à autre. Durant les **Mercredis de Terrebonne**, nous apprécions grandement votre collaboration (Ex: Aide pour distribuer les vélotrotteurs dans le circuit Loopidoo, contrôler l'accès au circuit U9).

DISTRIBUTION DES CHANDAILS

La date vous sera transmise ultérieurement sur MonClubSportif.

ÉQUIPEMENT REQUIS

Vélo en bon état (*idéalement vérifié par un mécanicien*) – **Obligatoire**

Casque en bon état et bien ajusté – **Obligatoire**

Gants à doigts longs – *Fortement conseillés*

AIDE ENTRETIEN VÉLO

1. **Freins: 2 freins manettes obligatoires.** Important Le réglage de la vis de rapprochement du levier par rapport à la longueur de doigts de votre enfant.
2. **Hauteur de selle:** à la hauteur de la hanche. Il ne doit pas avoir la jambe tendue lorsque la pédale est en bas.
3. **Chaîne:** lubrifiée
4. **Dérailleur:** Pour les raptors 2 et 3, vérifiez que les vitesses passent bien.

NOUVEAU

Le P'tit Atelier est là pour vous servir. Vous avez manqué l'offre du mois de mars, pas de problème, nous offrons pour le vélo de votre enfant un **30% sur la main d'œuvre et sur nos 3 forfaits** durant tout le mois d'avril.

Vous avez d'autres vélos dans votre famille, et aimeriez que notre mécanicien expert (plus de 25 années d'expérience) prenne soin de votre monture, alors nous vous offrons un 15% sur toutes les pièces. Les places pour les diagnostics sont limitées. Réservez votre rendez-vous et soyez prêt pour la saison : [CLIC](#)