



## OBJECTIF :

# SECTION FEMININE

- Développer le VTT pour les féminines afin découvrir ou progresser dans ce sport mixte, une femme peut très bien apprécier et progresser en VTT et c'est cela que je continue à promouvoir depuis + de 5 ans.
- Découvrir ou améliorer ses capacités : pour cela il suffit d'avoir un peu de temps libre (ou de se l'accorder), d'avoir un VTT en bon état (et casque obligatoire), de ne pas avoir peur de quelques cailloux ni d'un peu de boue (suivant la saison) et d'aimer la nature.

## DESCRIPTION SECTION :

- Je suis animatrice/initiatrice formée FFCT et propose des sorties spéciales féminines en semaine l'après-midi. Le niveau est en fonction des personnes présentes. Tracé de 25km avec un terrain assez plat à 30-35km avec un dénivelé + important (D+500m ou plus pour les + averties).  
Chaque semaine nous roulons en petit groupe : jour en fonction de nos dispo (on fonctionne avec 1 calendrier doodle), on roule sur les chemins et sentiers autour de : Montauban, Septfonds, Caussade, Cayriech, St Antonin, Montech, Montricoux, St Etienne de Tulmont... Je prépare un tracé (j'essaie d'éviter les passages sur le 'goudron' et j'utilise le GPS qui est bien pratique). L'horaire des sorties est en fonction du timing de chacune ! Les randos semaine sont affichées sur le calendrier des randos du club site internet (lieu et horaire du rdv non indiqués, ceci afin de préserver notre sécurité). **PS : les messieurs licenciés du club qui désirent nous accompagner sont bien sûr acceptés lors de ces sorties.**
- Lors de nos randos vtt si besoin différents points sont abordés au fur et à mesure du parcours et des nécessités : réglage de la selle, utilisation des vitesses, position à adopter (côtes et descentes). J'adapte la sortie en fonction du niveau des présentes.
- Toute féminine non licenciée peut venir rouler avec nous afin de découvrir nos sorties et sera couverte par l'assurance du club à raison de 3 sorties découvertes.
- Autres randos du club : le week-end (samedi ou dimanche) niveau : 'vert' facile au niveau bleu, rouge et noir + sportif. Week-end et raid de 2 à 4 jours. Calendrier et infos sur notre site : <http://www.vttloisir-montalbanais.com>. Certaines féminines participent bien sûr aux autres randos du club ainsi qu'au week-end et raid.

## TEMOIGNAGE :

- En 2013, Chloé a rejoint la section féminine. Elle désirait comme moi se défouler ! Au fur et à mesure d'autres sont venues nous rejoindre. Depuis nous sommes 15 'nanas' **GENIAL !** (soit 25% de l'effectif du club)