

Programme de l'école VTT, VS Clissonnais

Entraînement 14h30 à 16h30-17h - Rassemblement 14h15

Les éducateurs : pour le bon déroulement des entraînements, prévoyez de vous faire remplacer si vous ne pouvez pas être présent

Distances facultatives par catégorie pour le XC en tenant compte du thème et du dénivelé des circuits empruntés :

Cadets : 35-40 km

Minimes : 25-30 km

Benjamins : 20-25 km

Pupilles : 10-15 km

Poussins : 5 km

Dates	Discipline	Thème	Lieu	Encadrants
13/01/2018	XC	Force – Intensité	Champ de Foire – CLISSON	Educateurs : Tony, René, Léa Parents : Aurélien, Romuald, Franck, Anthony, Jacky
	GALETTE DES ROIS 😊			
	Section trial - 14h15	Gainage – Franchissements Planté - Roue avant	Champ de Foire – CLISSON	Educateurs : Marco, Samuel
20/01/2018	DH	Départs – Relances	Fief Bignon – CLISSON	Educateurs : Léa, René, Eric, Marco Parents : Aurélien, Antoine, Lionel, Olivier, Jacky
	Section trial – 14h15	Franchissements – bâton – tours de pédale – gainage	Fief Bignon – CLISSON	Educateurs : Emeric, Valentin
27/01/2018	XC	Force – Intensité Atelier mécanique	Salle de sports – MONNIERES	Educateurs : Freddy, René, Tony, Léa, Parents : Aurélien, Anthony, Romuald Cosmin
	Section trial – 9h30	Gainage – cavaliers crochetés	Grenotière – CUGAND	Educateurs : Marco, Samuel
03/02/2018	TR	Gainage – Exercices physiques sur le parking - Déplacement latéral - Equilibre sur la roue avant	RDV : Champ de Foire- CLISSON. Pratique du trial au Parc Henri 4	Educateurs : René, Léa, Eric, Christophe Parents : Antoine, Cosmin, Aurélien, Patrice
	Section trial – 14h15	Gainage - Descente d'un rocher – Déplacements - Planté	RDV : Champ de Foire – CLISSON. Pratique du trial au parc Henri 4 et château	Educateurs : Emeric, Valentin

10/02/2018	XC	Force – Intensité	Salle de sports – BOUSSAY	Educateurs : Léa, René, Freddy Parents : Jacky, Stéphane, Aurélien, Vincent, Isa, Mattéo
	Section trial – 9h30	Gainage	Terrain Elie – CUGAND Ou salle de sports – CUGAND	Educateurs : Marco, Samuel.
17/02/2018	DH	Virage – relance – Franchissements – Obstacles	Fief Bignon – CLISSON	Educateurs : Tony, René, Léa, Eric Christophe Parents : Antoine, Aurélien, Anthony
	Section trial 09h30		Henry IV – CLISSON	Educateur : Elie
24/02/2018	XC	Poussins – Benjamins 1 exclusivement	Salle de sports – CUGAND	Educateurs : Marco, Tony Parents : Isa
	Section trial 14h15		Salle de sports – CUGAND	Educateur : Elie
24/02/2018- 25/02/2018	Stage de Pouzauges – A partir de benjamins 2 jusqu'à juniors			
03/03/2018	XC	A voir en fonction du nombre de pilotes	Fief Bignon – CLISSON	Educateurs : René, Léa et + Parents : Toutes les bonnes volontés
03/03/2018- 04/03/2018	Stage section trial A voir en fonction des disponibilités d'Alex Rudeau Date qui pourrait être avancée au 24 et 25/02 ?			
10/03/2018- 11/03/2018	La Tivoliennne – Rando du club (voir pour l'accompagnement des jeunes le dimanche matin en remplacement de l'entraînement du samedi)			

XC: cross-country **DH:** descente **TR:** trial **CO:** course orientation