

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

Rappel : les entraînements du samedi permettent d'acquérir les techniques permettant de préparer aux compétitions mais nécessitent de compléter par au moins un ou plusieurs entraînements dans la semaine en fonction de sa catégorie

Dates	Discipline Thème	Lieu	Objectifs	Exercices	Encadrants
13/04/2019	Trial	CUGAND – complexe sportif			Educateurs : Léa, René, Freddy, Aurélien, Thomas Parents : le maximum de parents
14/04/2019	CIRO VTT – LE MANS Championnat régional (compétition trial ouverte aux trialistes et XC)				
20/04/2019	XC	CLISSON – Fief Bignon	Force - Intensité	Relance en haut d'une côte	Educateurs : René, Léa, Marco Parents : le maximum de parents
	Section trial – 9h 30	CUGAND – Terrain à Elie	Equilibre - franchissements	Déplacement latéral – roue avant arrière - tour de pédales – zone 6 portes	Educateurs :
27/04/2019	Section trial – 9h 30	CLISSON – parc Henri IV	Déplacements – Equilibre sur obstacles	Bâtons – plots – zone 6 portes	Educateurs :
28/04/2019	TRJV – SAINT HILAIRE DE RIEZ XC – Trial				
04/05/2019	DH	CLISSON – Fief Bignon			Educateurs : René, Léa, Aurélien, Thomas Parents : le maximum de parents
05/05/2019	CIRO VTT – LA ROCHE SUR YON (compétition trial ouverte aux trialistes et XC)				
11/05/2019	XC	TIFFAUGES -			Educateurs : Freddy, Léa, René, Aurélien, Marco Parents : le maximum de parents
	Section trial 9h30	CUGAND – La Grenotière			Educateurs :

18/05/2019	XC	CLISSON – Fief Bignon			Educateurs : Léa, René, Aurélien, Marco Parents : le maximum de parents
	Section trial 9h30	CUGAND – parc Henri IV	Roue arrière - planté	Roue arrière - planté	Educateurs :
25/05/2019	Section trial 9h 30	CUGAND – Terrain d'Elie	A définir	A définir	Educateurs :
26/05/2019	TRJV – COSSE LE VIVIEN XC – Trial				
01/06/2019	Trial	CLISSON - Parc Henri IV			Educateurs : Léa, René, Aurélien, Marco Parents : le maximum de parents
	Section trial – 14h30	CLISSON – Parc Henri IV			Educateurs :
08/06/2019	XC	CLISSON – Fief Bignon			Educateurs : Freddy, Léa, René, Marco Parents : le maximum de parents
	Section trial – 9h30	CUGAND – La Grenotière			Educateurs :
17/06/2019	TRJV – CHAUCHE XC – Trial				
	CIRO VTT – CERNY (compétition trial ouverte aux trialistes et XC)				

XC: cross-country

DH: descente

TR: trial

CO: course orientation