

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 |
|------------------------|---|----------------------------|---|--|--|
| 17/11/2018 | XC Foncier | BOUSSAY – complexe sportif | Garder une FC faible Apprendre à descendre et remonter du vélo | Répéter les passages techniques | Educateurs : Léa, René, Marco, Aurélien Parents : le maximum de parents |
| | Section trial - 14h15 | CUGAND – Grenotière | Positionnement sur le vélo | Pédaler – freiner - équilibre | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
| 24/11/2018 | XC Foncier et force | CUGAND – complexe sportif | Garder une FC faible – technique du bunny up | Augmenter l'obstacle – courses par équipe avec obstacles et franchissements | Educateurs : Freddy, René, Jérôme, Eric, Aurélien Parents : le maximum de parents |
| | Section trial – 14h15 | CUGAND – complexe sportif | Equilibre - franchissements | Déplacement latéral – roue avant arrière - tour de pédales – zone 4 à 6 portes | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
| 01/12/2018 à 11 heures | <p>Cet entraînement s'adresse aux benjamins 2, minimes et cadets : Coaching sportif encadré par Etienne MORIN (éducateur sportif) : gainage et étirements. Prévoyez un tapis de sol, serviette et baskets avec des vêtements appropriés à des exercices en salle. Un mail sera adressé pour indiquer le lieu. Prévoyez votre pique-nique et la tenue de descente pour l'entraînement de l'après-midi CET ENTRAINEMENT EST OBLIGATOIRE POUR LES CATEGORIES CONCERNEES</p> | | | | |
| 01/12/2018 | DH Technique Des virages | CLISSON – Fief Bignon | Entrée et sortie des virages – Appuis et positionnement | Exercices avec des coupelles et des plots | Educateurs : Léa, René, Thomas, Eric, Aurélien Parents : le maximum de parents |
| | Section trial – 14h15 | CLISSON – Fief Bignon | Déplacements – Equilibre sur obstacles | Batons – plots – zone 4 à 6 portes | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| 08/12/2018 | XC – 13 :30 | CLISSON – Fief Bignon | Biathlon (De Benjamin à Juniors) | Biathlon (VTT + TIR) | Educateurs : Léa, René, Thomas, Freddy, Aurélien Parents : le maximum de parents |
| | XC – 14 :15 | | Jeux d’adresse (Poussins et Pupilles) | Jeux d’adresse | |
| | Section trial – 9h30 | CUGAND – La Grenotière | Roue arrière – Equilibre | Equilibre sur troncs – tour de pédales – franchissements – zone 5 à 6 portes | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
| 15/12/2018 | XC Foncier – Force | TIFFAUGES – Parking à l’entrée de Tiffauges en venant de la route de 13 Septiers | Côtes plus ou moins dures – descentes techniques - | Single track – anticipation des vitesses – relais par équipes | Educateurs : Léa, René, Marco, Aurélien Parents : le maximum de parents |
| | Section trial – 9h30 | CUGAND – terrain d’Elie | Enchaînements Franchissements | Tour de pédales – zone 4 à 6 portes | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
| 22/12/2018 A 11heures | <p>Cet entraînement s’adresse aux benjamins 2, minimes et les cadets : Coaching sportif encadré par Etienne MORIN (éducateur sportif) : gainage et étirements. Prévoyez un tapis de sol, serviette et baskets avec des vêtements appropriés à des exercices en salle. Un mail sera adressé pour indiquer le lieu. Prévoyez votre pique-nique et la tenue de descente pour l’entraînement de l’après-midi Cet ENTRAÎNEMENT EST OBLIGATOIRE POUR LES CATEGORIES CONCERNEES</p> | | | | |
| 22/12/2018 | TRIAL | CLISSON – parc Henri IV | Equilibre – enchaînements – règlement TRJV | Déplacements roue avant arrière – zone avec 6 portes dans les 2 sens - chrono | Educateurs : Freddy, Marco, Aurélien, Jérôme, Thomas, Eric, René Parents : le maximum de parents |
| | Section trial 14h15 | CLISSON – parc Henri IV | Briefing sur les techniques acquises – Enchaînements | Zones avec 5 à 7 portes - chrono | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
|  | | | | | |

| | | | | | |
|------------|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| 05/01/2019 | XC | CUGAND – complexe sportif | Force | Se concentrer sur sa force et sa fréquence de pédalage. Mettre des plots dans la côte pour annoncer un changement de braquet | Educateurs : Léa, Freddy, Marco, Aurélien, René Parents : le maximum de parents |
| | Section trial 14h15 | CUGAND – complexe sportif | Déplacements roue avant roue arrière | Gainage, échauffement sur le vélo et assouplissement. Exercices avec des batons et palettes. Zone 5 à 7 portes en 2'30 | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
| 12/01/2019 | XC | CLISSON – Fief Bignon | Chrono | chrono | Educateurs : René, Eric, Marco, Aurélien, Léa Parents : le maximum de parents |
| | Section trial 9h30 | CUGAND – La Grenotière | Application du règlement CIRO | Footing, gainage. Zone tracée avec 5 à 7 portes en 2' | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
| 19/01/2019 | DH | BARBECHAT – Site du Perthuis Churin | Technique bosses | Absorber les bosses. Interdiction de pédaler | Educateurs : Léa, Freddy, Thomas, René, Aurélien Parents : le maximum de parents |
| | Section trial 9h30 | CUGAND – Terrain d'Elie | Roue arrière - planté | Roue arrière - planté | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |
| 26/01/2019 | XC | CUGAND – carrière à cailles | Force – | circuits et distances conditions TRJV | Educateurs : René, Eric, Marco, Aurélien Parents : le maximum de parents |
| | Section trial 14h15 | CUGAND – Terrain d'Elie | A définir | A définir | Educateurs : Marco, Timothé, Valentin, Elie |

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