

## Programme de l'école VTT, VS Clissonnais

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

**A l'attention des 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	Encadrant
05/10/2019	<b>XC</b>	CLISSON Terrain VSC	Evaluation des groupes	Equilibre – Franchissements Passages techniques Montée d'une côte	<b>Educateurs :</b> <b>Parents :</b> le maximum de parents
06/10/2019	<b>CIRO VTT – HILLION</b> <b>Finale Coupe interrégionale</b> <b>(compétition trial ouverte aux trialistes et XC)</b>				
12/10/2019	<b>Trial</b>	CUGAND complexe sportif	Pédaler – freiner Position sur le vélo Equilibre	Plôts Déplacer les roues à l'arrêt Réglage de la selle Pression des pneus Descendre d'un rocher	<b>Educateurs :</b> Marco, Freddy, Aurélien, Anthony + les trialistes
19/10/2019	<b>XC</b>	CLISSON – Fief Bignon	Position sur le vélo Monter et descendre du vélo Gérer les changements de vitesses Aborder un virage	Réglages avec un éducateur Relais à deux Circuits avec une montée + relance après un virage	<b>Educateurs :</b> René, Aurélien, Anthony, Tony, <b>Parents :</b> le maximum de parents
26/10/2019	<b>Trial</b>	CLISSON Parc Henri IV	Equilibre et déplacement de la roue avant Franchissement d'un obstacle en enroulé	Bâtons + plôts Obstacles à franchir en effectuant le pédaler freiner Définir le pied d'appui Petit parcours avec 6 portes	<b>Educateurs :</b> Marco, René, Freddy, Aurélien, Anthony <b>Parents :</b> le maximum de parents
09/11/2019	<b>Bike and run</b>	CUGAND complexe sportif	Equipe de deux Monter et descendre du vélo Passage du vélo 50 % VTT 50 % trail	Circuits tracés dans les côteaux de la Palaise et carrière à caillies Courses relais en fin d'entraînement	<b>Educateurs :</b> Aurélien, Freddy, Anthony, Marco <b>Parents :</b> le maximum de parents
16/11/2019	<b>Trial</b>	CLISSON – Terrain du VSC	Equilibre Déplacements roue avant et roue arrière Pédaler -Freiner	Bâtons + plots Passage de palettes et poutres Passage d'un talus en descendant Jeux en fin d'entraînement (ramassage d'une gourde, rondes...)	<b>Educateurs :</b> René, Aurélien, Freddy, Anthony, Marco <b>Parents :</b> le maximum de parents

**XC:** cross-country

**DH:** descente

**TR:** trial

**CO:** course orientation