



STAGE PILOTAGE VTT DEBUTANT



Critères d'éligibilité

Être licencié FF Vélo, pratiquer le VTT.

Être motivé pour :

- Augmenter ses performances sur tout type de terrain.
- Rouler en sécurité en s'adaptant à toutes les situations.
- Augmenter le plaisir en profitant des sensations et gagner en confiance.

Déroulé

- Partage des attentes en début de session.
- Ateliers techniques : mise en pratique des postures et techniques de manières progressives.
- Challenges ludiques entre les participants.

Equipement

- VTT propre et en parfait état de fonctionnement.
- Nécessaire de réparation en sortie.
- Casque et gants (lunettes, genouillères, coudières et dorsale optionnelles).
- Pédales correspondant à la pratique habituelle.



PROGRAMME

Apprentissage des fondamentaux : position sur le VTT, se dissocier de la machine, acquérir le « pédaler freiner », transfert de masse.

Ateliers de franchissement : mise en application des techniques précédentes : franchissement de fossé, de rondins, montée de talus, descente de marches, montée, virage large...

Les différences de niveau des participants seront prises en compte, et le programme sera adapté en fonction des attentes.