



STAGE TECHNIQUE DE PERFECTIONNEMENT



Critères d'éligibilité

Savoir les appliquer (au moins partiellement) :

- Regarder loin devant, même dans les portions techniques
- Dissocier le vélo du pilote
- Descendre une marche à vitesse modérée avec réception simultanée des deux roues
- Faire un bunny hop (pas de critère de hauteur, simplement savoir faire décoller les deux roues sur un sol plat)

Déroulé

- Partage des attentes en début de session.
- Ateliers techniques : multiples passages en testant différentes trajectoires et techniques pour constater la différence.
- Challenges ludiques entre les participants.

Equipement

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



PROGRAMME

Identification des trajectoires optimisées : savoir lire le terrain pour aller chercher les passages les plus appropriés à la pratique en cours. Dans les portions techniques, la trajectoire à adopter est différente durant une sortie d'endurance par rapport à une sortie ludique et rapide.

Optimisation de l'effort dans les passages techniques : durant une sortie longue ou par temps humide, certains passages nécessitent l'application de techniques de pilotage permettant d'économiser l'énergie ou maintenir l'adhérence au sol.

Optimisation du passage de virages : même si la bonne trajectoire est prise, la position sur le vélo est essentielle pour réussir à passer efficacement un virage et conserver un maximum de vitesse.

Optimisation du contact ou survol d'obstacles : une bonne position augmente le niveau de confiance et permet de mieux gérer les obstacles (survol de racines, absorption de compressions, nose turn...)

Le programme peut être adapté en fonction des attentes des participants et du niveau du groupe.