



STAGE PILOTAGE TANDEM VTT



Critères d'éligibilité

Priorité donnée aux encadrants d'écoles FFVélo et aux licenciés avec un projet handisport.

Déroulé

- Partage des attentes en début de session.
- Présentation du matériel et du vocabulaire associé
- Prise en main de l'engin
- 10 clefs techniques de pilotage
- Pique-nique
- Randonnée avec défis ludiques entre les participants.

Equipement

- Tandem VTT (le codep44 peut mettre à disposition des tandems si besoin)
- Nécessaire de réparation
- Casque et gants
- De quoi s'hydrater...
- De bons abdos car nous allons bien rigoler...



PROGRAMME

Piloter un tandem ne se résume pas à la seule interaction du pilote et du vélo. Il faut pouvoir doser le cocktail avec de l'adresse, de la communication, de l'équilibre et de la complicité entre les trois éléments que sont le pilote, son stocker (copilote) et le tandem.

Nous travaillerons donc :

1. Le départ « cool »
2. Le départ « rapide »
3. Le passage de virages
4. Le franchissement d'obstacles
5. La descente
6. S'éjecter en route
7. Remonter en route
8. L'épingle en descente
9. L'épingle en montée
10. Les grimpettes

Nous irons mettre en application l'après midi sur les chemins du sillon de Bretagne !

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