



# 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.*