http://vttfunclub.fr/spip.php?article1632

Stage d'Automne

- Ecole Française de Cyclisme Infos -

Date de mise en ligne : jeudi 16 octobre 2014

Copyright © Vtt Fun Club - Tous droits réservés

Nous organisons un stage "club" à l'intention des jeunes licenciés des **catégories pupilles, benjamins, minimes à cadets débutants** trois jours
le lundi 27/10 , mardi 28/10 et mercredi 29/10/2014
Stage pris en charge par le Club. Horaires de 9h à 17h
PRENDRE UN PIQUE-NIQUE pour chaque jour, avec BIDON d'EAU, barres de céréales ou friandises

Programme :
lundi : rendez-vous au stade Roger Bambuck de VILLERS-les-NANCY pour
atelier mécanique, course d'orientation vtt : théorie, positionnement de départ, lecture de carte, zone trial (PRENDRE VELO DE TRIAL pour ceux qui en ont, nous prêterons un vélo à ceux qui n'en ont pas+ protège-tibias) et prendre vélo normal pour découvrir l'entraînement sur route
Pour le trial, vous pouvez acheter des protège-tibias de foot (8 Euros chez Decathlon) utiles pour toute la saison

mardi : rendez vous sur la zone de loisirs de LUDRES (à côté des terrains de foot) - BMX - circuits CROSS-COUNTRY, maniabilité avec parcours chronométré

mercredi : rendez vous à FAULX sur la piste de DESCENTE (prendre protections obligatoires : casque intégral, dorsale, jambières, gants longs- vêtements longs : pas une parcelle de peau ne doit apparaître - nous prêtons le matériel mais il faut absolument que les gamins prennent un sweet assez large pour se porter sur la dorsale afin de ne pas l'abîmer) : travail par segments et manche chronométrée en situation réelle.
Nous accueillerons volontiers quelques adultes pour encadrer, baliser sur la piste de DH -

Inscription auprès de Benoit. vttfunclub@wanadoo.fr

NOUS SIGNALER LORS DE L'INSCRIPTION que vous manquez de matériel.
Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions. tél. 03 83 41 04 53

VOIR LE REPORTAGE DE 2013 EN CLIQUANT ICI

Copyright © Vtt Fun Club