



Vélo de Montagne

FICHE TECHNIQUE 2018-2019 Module "initiation VTT printemps 2019" Module "perfectionnement VTT printemps 2019"

1. OBJET DU MODULE

Vous avez plus de 18 ans, vous aimeriez découvrir le VTT ou vous êtes débutants.
Vous voulez démarrer sur de bonnes bases techniques, être bien conseillé.
L'objectif du module est d'acquérir les bases du pilotage et pouvoir et sillonner les chemins en confiance.

2. DEROULEMENT ET EQUIPEMENT

Le cycle est de 3 séances qui se déroulent autour de Grenoble

- 2 séances atelier pilotage en fin de journée de 2h00 de 18h à 20h
- 1 sortie d'application d'environ 3h le dimanche de 9h à midi

Déroulement des séances :

En partant pour une petite randonnée facile, ponctuée de zones spécifiques pour aborder les thèmes sous forme d'exercices ludiques et progressifs.

Programme des séances : en fonction de l'évolution du groupe, les thèmes susceptibles d'être modifiés :

- | | |
|---|---------------------------|
| • Le matériel et l'équipement | • Le freinage |
| • La position de base | • Adopter la bonne allure |
| • Les vitesses | • Descendre une marche |
| • Changer ses appuis | • Cabrage roue avant |
| • Changer de direction en fonction de l'information | |

Le matériel :

Type de vélo nécessaire : VTT révisé et en bon état, équipé d'une fourche télescopique (suspension avant). Amortisseur arrière facultatif.

Équipement individuel nécessaire :

- | | |
|---|---------------------------------|
| • Casque en bon état et homologué (sans chocs et de moins de 5 ans) | • Vêtements de sport |
| • Sac à dos avec eau et petit ravitaillement | • Chaussures de sport fermées |
| • 1 chambre à air (à la taille de vos roues) | • Gants |
| | • Lunettes de soleil conseillée |

3. CALENDRIER/ENCADREMENT

Les formations sont assurées par des professionnels, brevetés d'Etat, moniteurs vtt, et des cadres bénévoles fédéraux

- Le **cycle initiation** : 14/05 et 21/05 de 18h à 20h et la sortie d'application le 26/05 de 9h à 12h
- Le **cycle perfectionnement** : 05/06 et 12/06 de 18h à 20h et la sortie d'application le 16/06 de 9h à 12h

4. INSCRIPTIONS ET TARIF

Inscriptions et renseignements :

A la permanence ou vtt@gemsa.fr avant le 10 mai 19.
Il faut être adhérent GEMSA et avoir souscrit une assurance.

Contribution :

70€ le module de 3 séances, à payer à l'inscription sur le site <https://www.helloasso.com/associations/gemsa/evenements/paiement-formation-gemsa> ou par chèques à libellé à l'ordre de GEMSA.

Effectif :

- Le nombre de places est limité pour un module efficace.
- Le minimum étant de 4 et le maximum de 8 personnes.
- Inscrivez-vous au plus tôt.