

STAGE VTT LAC PALADRU du 22 au 24 Avril

Destiné au Groupe 2 (de 10 à 13 ans), gardé le 25/04 en cas d'une annulation des trois jours.

Trois journées complètes pour progresser et s'amuser en VTT. Un beau moment d'échanges, de rires et de progression pour vivre sa passion du vélo en toute sécurité et prendre plaisir dans les descentes et les montés.

Le pique-nique est tiré du sac à dos et de multiples pauses sont réalisées dans le courant de la journée.

- Lieu : alentours du Lac de Paladru
- 9h30-16h30 (accueil possible à partir de 8h30) voir pour les licenciés transport
- Minimum : 8 (pour réalisation du stage / Maximum : 10 enfants
- Tarif licenciés VTT Chartreuse : **80€**
- Tarif extérieur : **130€**

Au programme : suivant la météo

- Développer les compétences techniques en VTT (équilibre, maniabilité, freinage, passage d'obstacles).
- Apprendre les bases de la mécanique vélo (réparations simples, entretien).
- Sensibiliser à la sécurité et à l'environnement.
- Encourager l'esprit d'équipe et la convivialité.
- Découvrir la région à travers des parcours variés et ludiques.

Jour 1 : Initiation et fondamentaux

- **Matin : RENDEZ VOUS PARKING DE LA PLAGES - CHARAVINES**
 - Accueil des participants et présentation du stage.
 - Vérification des vélos et réglages personnalisés.
 - Atelier technique : position de base, équilibre, freinage et maniabilité sur un terrain plat.
 - Jeux ludiques pour renforcer les acquis (slalom, parcours d'obstacles faciles).
- **Après-midi :**
 - Première sortie sur un parcours facile en forêt (chemins larges et peu accidentés).
 - Exercices pratiques : montées et descentes douces, virages larges.
 - Jeu d'orientation : lecture de carte simplifiée et utilisation de boussole.

Jour 2 : Perfectionnement et mécanique

- **Matin : RENDEZ VOUS PARKING DU MUSEE DE PALADRU**
 - Atelier technique : passage d'obstacles (racines, petites marches), gestion des vitesses.
 - Exercices pratiques : parcours technique avec différents types d'obstacles.
 - Initiation à la mécanique vélo : réparations de base (crevaisson, réglage des freins), entretien courant.
- **Après-midi :**
 - Randonnée à VTT sur un parcours plus varié (chemins forestiers, sentiers ludiques).
 - Jeu de piste à VTT : recherche d'indices et énigmes le long du parcours.
 - Atelier environnement : sensibilisation à la faune et la flore locales, respect des sentiers.

Jour 3 : Aventure et autonomie

- **Matin : RENDEZ VOUS PARKING DE LA PLAGE - CHARAVINES**
 - Sortie VTT sur un parcours en montagne (chemins avec dénivelé modéré).
 - Exercices pratiques : montées techniques, descentes contrôlées, franchissement d'obstacles naturels.
 - Atelier sécurité : gestion des risques, premiers secours en VTT.
- **Après-midi :**
 - Grande randonnée à VTT : application des techniques apprises sur un parcours plus long.
 - Jeu d'orientation : lecture de carte détaillée et utilisation de boussole sur un parcours balisé.
 - Bilan du stage : remise de diplômes, photos de groupe, échanges sur les expériences vécues.