

## Programme VTT Chartreuse Automne 2024

Version 00

SEANCES DU MERCREDI							
N°	G1:13h15/15h15	G2 : 15h30/17h30	Date	Lieu	Thème	A prévoir / infos	Moniteur
1			11/09/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Reprise en douceur, revoir les fondamentaux / Révisions des panneaux routiers / Connaître le vocabulaire du vélo / Evaluation groupes / Ajustement des groupes de niveau / Jeux	Imperméable	Richard FERGE
2			18/09/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Randonnée Via Chartreuse / Rouler longtemps, réguler sa vitesse (accélérer et ralentir ) pour rouler en groupe / Se doubler / Concentration & respiration / Rouler en tenant compte des autres usagers	Imperméable	Richard FERGE
3			25/09/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Plateau «la Grotte» : Démarrer vite et ralentir / S'adapter à la pente et utiliser ses vitesses (manipuler) / Franchir des obstacles / Jeux	Imperméable	Richard FERGE
4			02/10/2024	Miribel-les-Echelles - Camping "Le Balcon de Chartreuse"	Circuit VTT situation réelle	Imperméable	Richard FERGE
5			09/10/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Plateau «la Grotte» : Travail sur la position de base / Pédales-freiner/ Equilibre / Jeux	Imperméable	Richard FERGE
6			16/10/2024	Saint-Pierre de Chartreuse - La Diat	Initiation BMX (pumtrack)	Imperméable	Richard FERGE
-			23/10/2024		VACANCES DE TOUSSAINT - Pas de séance		
-			30/10/2024		VACANCES DE TOUSSAINT - Pas de séance		
7			06/11/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Plateau «la Grotte» : Montée raide / Descente raide / Dérapiage / Jeux	Imperméable	Richard FERGE
8			13/11/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Plateau «la Grotte» : Initiation Cyclo-Cross / Portage vélo / Descente en marche / Jeux	Imperméable	Richard FERGE

SEANCES DU SAMEDI							
N°	G1:8h45/10h45	G2 : 11h00/13h00	Date	Lieu	Thème principal	A prévoir / infos	Moniteur
1			14/09/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Reprise, vérification des vélos, constitution des groupes	Imperméable	Cyrille GAUTHIER
2			21/09/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Position de base, freinage et trajectoire	Imperméable	Cyrille GAUTHIER
3			28/09/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Etre mobile sur son vélo	Imperméable	Cyrille GAUTHIER
4			05/10/2024	Miribel-les-Echelles - Camping "Le Balcon de Chartreuse"	Circuit VTT, temps de référence	Imperméable	Cyrille GAUTHIER
5			12/10/2024	Saint-Pierre de Chartreuse - La Diat	Pump-track	Imperméable	Cyrille GAUTHIER
6			19/10/2024	Saint-Julien de Ratz - Mairie	Cross-country	Imperméable	Cyrille GAUTHIER
-			26/10/2024		VACANCES DE TOUSSAINT - Pas de séance		
-			02/11/2024		VACANCES DE TOUSSAINT - Pas de séance		
7			09/11/2024	Col des Mille Martyrs / Miribel les Echelles	Enduro	Imperméable	Cyrille GAUTHIER
8			16/11/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Montée technique, franchissement	Imperméable	Cyrille GAUTHIER