

# Programme VTT Chartreuse Printemps 2022

Section Samedi Saint Joseph			Referent: Lionel 06 78 15 82 38		
G1:13h30/15h30 G215h30/17h30					
Date	Lieu	Thème principal	A prévoir / infos	Moniteur	Effectif par groupe
12/03/2022	Saint Joseph	reprise en douceur	gant, vetement chaud	Lionel/JP	
19/03/2022	Saint Joseph	Randonnée endurance		Lionel/David.	
26/03/2022	Saint Joseph	Maniabilité fine et Franchissement		Lionel/JP	
02/04/2022	Terrain trial Crossey	Mania/trial		Lionel/Julien Annulé	
09/04/2022	Saint Joseph	Trajectoire/Chrono en descente		Lio+Julien	
07/05/2022	Saint Joseph	Randonnée endurance		Lionel+Julien	
14/05/2022	Terrain trial Crossey	Mania trial		Lionel+Julien	
21/05/2022	Saint Joseph	Rando/entretien bike parc	Après midi club entier. Info groupe par mail	Lionel +Julien +JP+Manon	
04/06/2022	Saint Joseph	Endurance		Lionel+Julien	
11/06/2022	Saint Joseph	Entraînement/prépa biker		Lionel+ Julien	
18/06/2022	SPC Combe de l'ours	test Bikers et Gachettes	protection /Tous le club. info par mail	Lionel+ 3	
25/06/2022	Col des mille martyrs	Grpe 1:Rando //Grpe 2 Rando descendante	ATTENTION :Grpe 2 à récupérer à Saint Joseph	Lionel+ Julien	
02/07/2022	Départ Col de Porte/ arrivée Bike parc la Diat	Enduro+	horaires :Grpe1 : 13h30....15h20 // Grpe 2 : 15h40 .....17h30	Lionel+ 1	

Section Mercredi Saint Joseph			Referent Jean Pascal: 06 12 11 33 88		
G1:13h30/15h30 G215h30/17h30					
Date	Lieu	Thème	A prévoir / infos	Moniteur	Effectif par groupe
16/03/2022	Saint Joseph	Rappel des bases du VTT en Rando		Lionel + JP	
23/03/2022	Saint Joseph	Passage des vitesses		JP + David	
30/03/2022	Saint Joseph	montées raides , descentes raides et contrôle du freinage		JP + David	
06/04/2022	Saint Joseph	Franchissement		Lionel+David	
13/04/2022	Col des mille martyrs	Grpe 1:Rando //Grpe 2 Rando descendante	ATTENTION :Grpe 2 à récupérer à Miribel les Echelles (Eglise)	JP + LIO	
04/05/2022	Saint Joseph	Mania au bike Park		Lionel+David	
11/05/2022	Saint Joseph	Challenges physique et Technique		David+Manon	
21/05/2022	Saint Joseph	Rando/entretien bike parc	Après midi club entier. Info groupe par mail	Lionel +Julien +JP+Manon	
25/05/2022	Les Echelles	Rando		JP + David	
01/06/2022	Saint Joseph	le Pédaler / Freiner		JP +Lionel + IFV	
08/06/2022	Terrain trial Crossey	Mania / Trial	horaires :Grpe1 : 13h30....15h20 // Grpe 2 : 15h40 .....17h30	JP + Lionel + IFV	
15/06/2022	Saint Joseph	Préparation au passage des diplômes BIKERS		JP + David+ IFV	
22/06/2022	Col des mille martyrs	Grpe 1:Rando //Grpe 2 Rando descendante	ATTENTION :Grpe 2 à récupérer à Miribel les Echelles (Eglise)	JP + David+ IFV	
29/06/2022	Saint Joseph	Jeu à VTT		JP + David	

Section Samedi Saint Pierre de Chartreuse			Referent: Lionel 06 78 15 82 38		
G1: 9h/10h15 G2:10h15/12h15					
Date	Lieu	Thème	A prévoir / infos	Moniteur	Effectif par groupe
12/03/2022	SPC la Diat	reprise en douceur. Motricité adérence et freinage sur neige !	Vêtement chaud, Gants	Lionel	
19/03/2022	SPC la Diat	G1: Motricité, Changement vitesse G2:Randonnée		Lionel	
26/03/2022	SPC la Diat	G1: Randonnée/securité routière G2:Maniabilité fine		Lionel	
02/04/2022	SPC la Diat	Franchissement		Lionel annulé	
09/04/2022		Motricité, Tonicité, pump track		Lionel	
07/05/2022	SPC La Dait	G1: securité routière G2:Enduro		Lionel	
14/05/2022	SPC la Diat	G1: freinage et descente G2: rando		Lionel	
21/05/2022	Bike Park Saint Joseph de Riviere	atelier, jeux	Après midi club. Info groupe par mail	Lionel	
04/06/2022	Col de porte	G1 Maniabilité en Foret, G2 Descente		Lionel	
11/06/2022	SPC la Diat	Prepa Biker		Lionel	
18/06/2022	SPC Combe de l'ours	test Bikers et Gachettes	club entier en après midi	Lionel+3	
25/06/2022	SPC la Diat	Biatlon Sarbacane+ Orientation		Lionel	
02/07/2022	SDaint Hugues	Randonnée		Lionel	