

Programme VTT Chartreuse Automne 2025

Version 00

SEANCES DU MERCREDI		Moniteur : Richard FERGÉ (06 95 71 44 14)		
N°	G1:13h15/15h15	G2 : 15h30/17h30		
	Date	Lieu de rendez-vous	Thème	A prévoir / infos
1	10/09/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Reprise en douceur / Vérification des vélos / Révision des fondamentaux / Connaître le vocabulaire du vélo / Evaluation groupes / Ajustement des groupes de niveau / Jeux	Richard FERGÉ
2	17/09/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Via Chartreuse / Utiliser ses vitesses / Réguler sa vitesses / Se doubler / Connaître 4 panneaux routiers / Rouler en tenant compte des autres usagers	Julien CERO
3	24/09/2025	Saint-Pierre de Chartreuse - La Diat	Initiation pumtrack (BMX)	Stéphane RIBAS
4	01/10/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Plateau «La Grotte» : Travail sur la position de base / Pédaler-freiner / Equilibre / Jeux	Richard FERGÉ
5	08/10/2025	Miribel-les-Echelles - Camping "Le Balcon de Chartreuse"	Circuit VTT situation réelle	Richard FERGÉ
6	15/10/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Plateau «La Grotte» : Montée raide / Descente raide / Dérapage / Jeux	Richard FERGÉ
-	22/10/2025		VACANCES DE LA TOUSSAINT- Pas de séance	
-	29/10/2025		VACANCES DE LA TOUSSAINT- Pas de séance	
7	05/11/2025	Col de la Placette	Circuit VTT situation réelle	Richard FERGÉ
8	12/11/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Plateau «La Grotte» : Initiation Cyclo-Cross / Portage vélo / Descente en marche / Jeux	Richard FERGÉ
SEANCES DU SAMEDI		Moniteur : Cyrille GAUTHIER (06 88 09 59 80)		
N°	G1:8h45/10h45	G2 : 11h00/13h00		
	Date	Lieu de rendez-vous	Thème principal	A prévoir / infos
1	13/09/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Reprise / Vérification des vélos / Révision des bases	Cyrille GAUTHIER
2	20/09/2025	Saint-Pierre de Chartreuse - La Combe de l'Ours	Repérage, entraînement en vue du TDJV	Cyrille GAUTHIER
3	27/09/2025	Saint-Nicolas-de-Macherin - Eglise	Pump-Track	Cyrille GAUTHIER
4	04/10/2025	Saint-Julien-de Ratz - Mairie	Crosscountry	Cyrille GAUTHIER
5	11/10/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Cyclocross	Cyrille GAUTHIER
6	18/10/2025	Saint-Christophe-sur-Guiers - Eglise	Montée technique et franchissement	Cyrille GAUTHIER
-	25/10/2025		VACANCES DE LA TOUSSAINT- Pas de séance	
-	01/11/2025		VACANCES DE LA TOUSSAINT- Pas de séance	
7	08/11/2025	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Biathlon	Cyrille GAUTHIER
8	15/11/2025	Col des Mille Martyrs / Miribel les Echelles	Rando descendante	Cyrille GAUTHIER