Programme VTT Chartreuse Automne 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
10/09/2022	Saint Joseph	Reprise en douceur, roulage et maniabilité		Lionel	G1:13 G2: 7
17/09/2022	Saint Joseph	Equilibration Descente et trajectoire		Lionel	G1:15 G2: 7
24/09/2022	Saint Joseph	Rando Enduro		Lionel	
01/10/2022	Snt Pierre de Chartreuse la Diat	Entrainement XCE XC PumpTrack	Un seul créneau 13h30/17h pour les 2 groupes. prévoir gouter	lio+Steven	
08/10/2022	Zone Trial de Crossey	Maniabilité et open free		Lionel	
15/10/2022	Saint Joseph	Rando endurance		Lionel	
22/10/2022	Saint Joseph	Rando	Un seul créneau 13h30/17h pour les 2 groupes. prévoir gouter	JP+Steven	

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
07/09/2022	St Joseph de Rivière	séance d'essaie 1 (Evaluation générale: Mania , Rando et jeux)	RDV au City stade de St Joseph	LIO / JP	G1:14//G2:16
14/09/2022	St Joseph de Rivière	séance d'essaie 2 : la gestion du changement des vitesses sur terrain plat	RDV au City stade de St Joseph	LIO / JP	G1:13//G2:13
21/09/2022	Miribel les Echelles (Camping)	G1: mania en forêt // G2 :gestion des vitesses et de la vitesse en rando (prépa TDJV)	attention : RDV au Camping de Miribel les Echelles	JP / Julien schmitt	G1:14//G2:17
28/09/2022	St Joseph de Rivière (Bike parc)	G1: contrôle du freinage // G2: contrôle du freinage en descente raide	RDV au City stade de St Joseph	Julien + Steven	
05/10/2022	St joseph de Rivière	le pédalé/freiné + le changement de vitesses	RDV au City stade de St Joseph	LIO / JP	
12/10/2022	St joseph de Rivière	passage d'un obstacle ,petite butte, sans élan (mettre les watts sur deux ,trois tours de pédales)	RDV au City stade de St Joseph	LIO / JP	
19/10/2022	La Diat	passage Biker		LIO / JP + Steven	

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
10/09/2022	Saint Pierre de Chartreuse	Seance essai roulage +maniabilité		LIO	G1:6G2:3
17/09/2022	Saint Pierre de Chartreuse	G1: Changement Vitesse G2: Rando mania en foret		Lio	G1:9 G2:8
~~24/09/2022~~	~~Saint Pierre de Chartreuse~~	~~G1: Freinage G2:Descente raide~~		~~Lio~~	
01/10/2022	Saint Pierre de Chartreuse	Entrainement XC XCE +pump track	Un seul créneau 9h/12h pour les 2 groupes Prévoir Gouter	Lio+Steven	
08/10/2022	Col de Porte	G1:Maniabilité en foret G2: free ride		Lio	
15/10/2022	Saint Laurent du Pont Stade Boursier	Rando	Un seul créneau 9h/12h pour les 2 groupes. Prévoir Gouter	Lio+Steven	
22/10/2022	Saint Pierre de Chartreuse	EquilibrationJeu en équipeChallenge pump track		Steven	