

## Programme VTT Automne 2023

Section Mercredi Saint Joseph			Referent Jean Pascal Fiore 06 12 11 33 88 Moniteur MCF Chartreuse
G1:13h30/15h30 G2:15h30/17h30			
Date	Thème principal	Activité principale	A prévoir / infos
13/09/2023	Reprise en douceur	rando	St Joseph de Rivière
20/09/2023	technique et maniabilité. Freinage dans la pente	VTT en descente	St Joseph de Rivière
27/09/2023	Technique rando en descente	Rando descendante	ATTENTION uniquement G2 de 13h30 à 17h30 RDV La Ruchère ,arrivée St Joseph
04/10/2023	Savoir Rouler à vélo Bloc 2*	Circuit routier et évaluation Bloc 2	St Laurent du Pont Stade Charles BOURSIER
11/10/2023	Pédalé/freiné passages techniques à l'enroulé	Atelier	bike parc St Joseph
18/10/2023	Maniabilité, Passage obstacle	Open free, Trial	TSF (CREPS) VOIRON
08/11/23	Savoir Rouler à vélo Bloc 3*	Circulation routière	St Laurent du Pont Stade Charles BOURSIER
15/11/2023	Savoir Rouler à vélo Bloc 3*	Circulation routière et évaluation Bloc 3	St Laurent du Pont Stade Charles BOURSIER
22/11/2023	Technique rando terrains variés	Rando	ATTENTION uniquement G1 de 13h30 à 17h30 RDV Miribel camping
29/11/2023	Maniabilité en forêt	Parcours en Forêt + challenge technique	col des 1000 martyrs

\*SRAV: Savoir Rouler a Vélo Plus d'info:<https://www.sports.gouv.fr/presentation-du-dispositif-611>

Les Moniteurs MCF Chartreuse sont référencés au dispositif SRAV national et formés dans le cadre du programme "génération velo"