

## Programme VTT Chartreuse Automne 2023

Section Samedi Saint Pierre de Chartreuse			Referent: Lionel Lardic 06 78 15 82 38 Moniteur MCF Chartreuse
Date	Thème principal	Activité principale	A prévoir / infos
G1: 9h/10h30 G2:10h30/12h30			
16/09/2023	Reprise et reprise des fondamentaux VTT	ateliers et jeux	La Diat
23/09/2023	Equilibration, Motricité, Freinage.	Parcour de maniabilité	La Diat
30/09/2023	Sécurité routière,cohésion de groupe	rando	G1 et G2 matinée complète de 9h à 12h30. Saint Laurent du Pont.
07/10/2023	Maniabilité, Passage obstacle	trial, Open free	La Diat
14/10/2023	G1: Passage de vitesse, Freinage. G2:Trajectoire en descente, passage technique	G1: Rando+ atelier G2:Enduro, freeride	Col de Porte
21/10/2023	G1:Biker G2: Gachette	G1:Atelier evaluation G2: Chrono en descente	Saint Pierre de Chartreuse. Les Essarts
11/11/2023	Motricité, passage de vitesse	Cross country	uniquement G1 de 13h30 à 17h30.Les Echelles
18/11/2023	Endurance, gestion de l'effort, trajectoire	Enduro	uniquement G2 de 13h30 à 17h30. Les Echelles
25/11/2023	Maniabilité en Forêt	Parcours Forestier	Lieu selon météo