

# Programme VTT Automne 2023

Section Samedi Saint Joseph			
			Referent: Lionel Lardic 06 78 15 82 38 Moniteur MCF Chartreuse
G1:13h30/15h30 G2:15h30/17h30			
Date	Thème principal	Activité principale	A prévoir / infos
16/09/2023	Reprise et fondamentaux du VTT	Atelier jeux	Saint Joseph
23/09/2023	Endurance, cohésion de groupe	rando	Saint Joseph
30/09/2023	Endurance, Relance +Trajectoire en Descente	Enduro. Ateliers sections variées	Saint Joseph
07/10/2023	Maniabilité, Passage obstacle	trial, Open free	Saint Joseph
14/10/2023	Equilibration positionnement sur le Velo	Enduro. Ateliers sections descendantes	Col des Milles Martyrs
21/10/2023	Performance en descente	Chrono en descente, passage de Gachette	Groupe 1 et 2: après midi complète. Saint Pierre de Chartreuse Les Essarts
11/11/2023	Endurance, motricité, gestion de l'effort	Cross country	uniquement G1 de 13h30 à 17h30. Les Echelles
18/11/2023	Endurance, motricité, gestion de l'effort	Cross country	uniquement G2 de 13h30 à 17h30. Les Echelles
25/11/2023	Maniabilité en forêt	Parcours en Forêt + challenge technique	Saint Joseph