

STAGE D'ÉTÉ VTT LES EXPLORATEURS BIKERS1

Destiné au G1 et G2 du mercredi (et aux extérieures).

Le 6/7/8/9/10 Juillet

Horaire: 9h-16h30 (accueil possible à partir de 8h30)

Lieu:

- Premier Jour: Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau
- Deuxième journée: Col de la Placette
- Troisième journée : (randonnée & détente) lieu de départ à définir
- Quatrième journée: Miribel-les-Echelles - Camping "Le Balcon de Chartreuse"
- Cinquième journée: Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau

Jour 1 : Lundi 6 juillet - "Les Explorateurs à VTT"

- **9h00 - 9h30 : Accueil et Préparation**
 - Accueil des enfants et des parents.
 - Présentation du stage, des moniteurs et du programme de la semaine.
 - Vérification du matériel VTT (freins, pneus, selle) et réglages si besoin.
 - Rappel des règles de sécurité de base à VTT (casque, regarder devant soi, freiner progressivement).
- **9h30 - 11h00 : Parcours Ludique d'Initiation**
 - **Ateliers "Je maîtrise mon VTT" :**
 - Slalom (entre des cônes, branches).
 - Freinage d'urgence contrôlé.
 - Passage de petits obstacles (branches au sol, racines).
 - Monter/descendre de vélo facilement.
 - Jeu du "Suiveur" : les enfants suivent le moniteur en imitant ses gestes.
- **11h00 - 12h00 : Première Balade Douce "La Chasse aux Trésors de la Forêt"**
 - Petite boucle facile sur chemin large et plat.
 - Arrêts fréquents pour observer la nature (feuilles, insectes, fleurs).
 - Chasse aux trésors : trouver des éléments de la nature (une plume, une pierre bizarre, une feuille de chêne) en les identifiant grâce à une liste ou des photos données par le moniteur.
- **12h00 - 13h30 : Pique-nique et Détente**
 - Repas tiré du sac dans un coin agréable et ombragé.
 - Temps libre pour les jeux calmes (lecture, dessins, histoires).
- **13h30 - 15h00 : Jeux de Maniabilité et Coordination**
 - **Parcours "Le Circuit des Défis" :** enchaînement de virages serrés, passages étroits (entre deux arbres), petites montées et descentes.
 - Jeu du "1, 2, 3 Soleil" à VTT.
 - "Le facteur" : distribuer des "lettres" (petits objets) à des points précis sur le parcours.
- **15h00 - 16h00 : Atelier "Mon VTT : Je m'en occupe !"**
 - Apprendre à mettre son casque correctement.
 - Vérifier la pression des pneus (explication simple).

- Nettoyer rapidement son vélo (brosse, chiffon).
 - Petite histoire ou jeu de société sur le thème du vélo.
 - **16h00 - 16h30 : Bilan de la journée et départ**
 - Retour au point de départ.
 - Débriefing ludique : "Qu'est-ce que j'ai préféré aujourd'hui ?"
 - Goûter.
-

Jour 2 : Mardi 7 juillet - "Les Aventuriers des Chemins"

- **9h00 - 9h30 : Accueil et Échauffement**
 - Échauffement musculaire doux et dynamique (articulations, étirements).
 - Petit rappel des règles de sécurité d'hier.
 - **9h30 - 11h30 : Balade "Le Circuit des Cabanes et des Mystères"**
 - Parcours un peu plus long et varié, avec de légères montées et descentes.
 - Arrêts pour chercher des "cabanes" ou des rochers avec des formes amusantes.
 - Découverte des traces d'animaux (si possible).
 - Atelier "lecture de carte simplifiée" : montrer une carte très basique du parcours et expliquer les symboles.
 - **11h30 - 12h00 : Atelier "Je gère ma vitesse"**
 - Apprendre à freiner progressivement en descente.
 - Utilisation des vitesses (explication simple et pratique sur terrain plat).
 - **12h00 - 13h30 : Pique-nique et Détente**
 - Repas tiré du sac.
 - Temps de repos, jeux de rôle ou lecture.
 - **13h30 - 15h00 : Jeux Techniques et Ludiques**
 - **Jeu du "Relais VTT"** : parcours avec différentes étapes à franchir en équipe.
 - **Atelier "Franchir les petits obstacles"** : apprendre à passer des racines, petites pierres, en soulevant légèrement la roue avant.
 - **Jeu du "Limbo VTT"** (passer sous une barre basse).
 - **15h00 - 16h00 : Découverte de la Faune et de la Flore (sans VTT)**
 - Petite marche à pied pour observer les arbres, les fleurs, les insectes spécifiques à la Chartreuse.
 - Utilisation d'une loupe pour observer les détails.
 - Sensibilisation à la protection de l'environnement montagnard.
 - **16h00 - 16h30 : Bilan de la journée et départ**
 - Retour au point de départ.
 - Goûter.
-

Jour 3 : Mercredi 8 juillet – "Rando et détente"

- **9h00 - 9h30 : Accueil et Préparation**
 - **9H30 – 16H30 : Randonnée, des découvertes, des jeux sportifs en équipe, de la prévention, de la relaxation...**
-

Jour 4 : Jeudi 9 juillet - "Les Maîtres du Dénivelé"

- **9h00 - 9h30 : Accueil et Réveil Musculaire**
 - Échauffement spécifique pour les jambes (moulinets, petits sauts).
 - Rappel sur la gestion des vitesses.
 - **9h30 - 11h30 : Balade "À la Conquête du Sommet (ou presque) !"**
 - Choix d'un itinéraire avec une montée douce et continue, récompensée par une belle vue.
 - Apprentissage des bonnes positions pour monter (assis, debout, bien respirer).
 - Descente contrôlée, avec utilisation des freins.
 - Arrêt au "sommet" pour admirer le paysage et faire des photos.
 - **11h30 - 12h00 : Atelier "Les Virages serrés"**
 - Apprendre à prendre un virage serré en douceur et avec équilibre.
 - Exercices sur terrain plat puis en légère pente.
 - **12h00 - 13h30 : Pique-nique et Détente**
 - Repas tiré du sac, avec une vue panoramique si possible.
 - Temps libre pour les jeux de groupe ou le repos.
 - **13h30 - 15h00 : Parcours "Le Labyrinthe VTT"**
 - Mise en place d'un parcours avec des portes, des passages étroits, des virages enchaînés, des montées/descentes courtes.
 - Les enfants doivent mémoriser le parcours et le réaliser.
 - Possibilité de faire un petit "challenge" amical.
 - **15h00 - 16h00 : Atelier "La Chaîne et les Pneus"**
 - Explication simple du fonctionnement de la chaîne et des vitesses.
 - Comment regonfler un pneu avec une petite pompe (démonstration).
 - Explication simple de la réparation d'une crevaison (juste la théorie et l'utilité d'un kit).
 - **16h00 - 16h30 : Bilan de la journée et départ**
 - Retour au point de départ.
 - Goûter.
-

Jour 5 : Vendredi 10 juillet - "Les Champions de la Chartreuse"

- **9h00 - 9h30 : Accueil et Préparation Mentale**
 - Échauffement ludique : "Chasse aux sorcières à vélo" (se déplacer en faisant des cercles, des zigzags).
 - Rappel des points clés appris durant la semaine.
 - **9h30 - 11h30 : Grande Balade "L'Expédition Finale"**
 - Parcours choisi pour mettre en pratique toutes les compétences acquises : montées, descentes, virages, passages d'obstacles légers.
 - Une boucle plus longue et variée, avec un objectif symbolique (un beau point de vue, un lac, un site particulier).
 - Les enfants participent au choix de l'itinéraire (simple "on va à droite ou à gauche ?").
 - **11h30 - 12h00 : Atelier "L'Équilibre à VTT"**
 - Rester le plus longtemps possible immobile sur son vélo.
 - Rouler très lentement en ligne droite.
 - Slalom très serré à basse vitesse.
 - **12h00 - 13h30 : Pique-nique et Détente**
 - Repas festif (chacun ramène une petite spécialité à partager s'il le souhaite).
 - Jeux libres, discussions.
 - **13h30 - 15h00 : La "Chartreuse VTT Challenge" (non compétitif)**
 - Mise en place d'un petit parcours chronométré (individuel ou par équipe) sans esprit de compétition, juste pour le plaisir de se dépasser :
 - Un petit slalom.
 - Une courte montée.
 - Un passage de "pont" (deux planches posées au sol).
 - Un freinage précis.
 - Chaque enfant est applaudi pour sa participation.
 - **15h00 - 16h00 : Remise des Diplômes et Collation Festiv**
 - Chaque enfant reçoit un "Diplôme du Jeune VTTiste Chartrousin" ou "Certificat de Maîtrise des Chemins de Chartreuse".
 - Photo de groupe.
 - Goûter d'adieu avec boissons et quelques douceurs.
 - Moment d'échange sur les meilleurs souvenirs du stage.
 - **16h00 - 16h30 : Départ**
-