

Programme VTT Chartreuse Printemps 2024

Version 00

SEANCES DU MERCREDI					
N°	Date	Lieu	Thème	A prévoir / infos	Moniteur
	G1:13h30/15h30 G2 : 15h30/17h30				
1	20/03/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Reprise / Constitution des groupes/ 6 vérifications sécu / Prise en main du vélo / Evaluation initiale		Richard FERGE
2	27/03/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	ANNULEE pour des questions de confort & sécurités / météo capricieuse		Richard FERGE
3	03/04/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Frein d'urgence/ Doser son freinage/ Rouler droit/ effectuer un virage de base/ Explorer l'espace du vélo/ connaitre les panneaux routiers		Richard FERGE
4	10/04/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Enlever des appuis/ Pédalé freiné/ changé les vitesses / Descentes		Richard FERGE
-	17/04/2024		VACANCES DE PÂQUES - Pas de séance		
-	24/04/2024		VACANCES DE PÂQUES - Pas de séance		
5	01/05/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Randonnée		Richard FERGE
-	08/05/2024		FERIE (WE ANSCENSION) - Pas de séance		
6	15/05/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Régler son VTT / Démontage des roues / La crevaison		Richard FERGE
7	22/05/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Le pierrier / Le surplace / La descente en marche		Richard FERGE
8	29/05/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Orientation / Porter son vélo / Le virage de descente		Richard FERGE
9	05/06/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Le devers / Le dérapage / Le cabrage / Monter une bute		Richard FERGE
10	12/06/2024	Miribel-les-Echelles - Camping "Le Balcon de Chartreuse"	Randonnée / Orientation situation réelle		Richard FERGE
11	19/06/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Révisions de l'ensemble des objectifs		Richard FERGE
12	26/06/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Test des acquis		Richard FERGE
13	03/07/2024	Miribel-les-Echelles - Stade de foot de Saint-Roch	Randonnée		Richard FERGE
14	06/07/2024	Départ : Saint-Pierre de Chartreuse - Combe de l'Ours Arrivée : Saint-Pierre de Chartreuse - La Diat	Matinée Club - 9h00/12h30 Pic-nic / Apéro avec les parents à La Diat à la fin de la séance		Educateurs club
SEANCES DU SAMEDI					
N°	Date	Lieu	Thème principal	A prévoir / infos	Moniteur
	G1:9/11h G2 : 11h/13h				
1	16/03/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Reprise / Vérification des VTT / Parcours technique / Constitution des groupes		Cyrille GAUTHIER
2	23/03/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Position de base / Freinage		Cyrille GAUTHIER
3	30/03/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Virage à plat / relevé		Cyrille GAUTHIER
4	06/04/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Franchissement		Cyrille GAUTHIER
5	13/04/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Biathlon		Cyrille GAUTHIER
-	20/04/2024		VACANCES DE PÂQUES - Pas de séance		
-	27/04/2024		VACANCES DE PÂQUES - Pas de séance		
6	04/05/2024	Col des Mille Martyrs	Orientation guidage		Richard FERGE
-	11/05/2024		FERIE (WE ANSCENSION) - Pas de séance		
7	18/05/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Lecture terrain / Sortir d'un virage rapidement		Educateurs club (à définir)
8	25/05/2024	Saint-Pierre de Chartreuse - La Diat	Pump Track		Cyrille GAUTHIER
9	01/06/2024	Col des Mille Martyrs	Course d'orientation		Richard FERGE
10	08/06/2024	Col des Mille Martyrs	Enduro		Cyrille GAUTHIER
11	15/06/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Cyclo-cross		Cyrille GAUTHIER
12	22/06/2024	Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Montée technique		Richard FERGE
13	29/06/2024	Départ : Col des Mille Martyrs Arrivée : Saint-Joseph de Rivière - Plan d'eau	Rando demi-journée, les deux groupes de 9h à 13h		Cyrille GAUTHIER
14	06/07/2024	Départ : Saint-Pierre de Chartreuse - Combe de l'Ours Arrivée : Saint-Pierre de Chartreuse - La Diat	Matinée Club - 9h00/12h30 Pic-nic / Apéro avec les parents à La Diat à la fin de la séance		Educateurs club