



Classe sport VTT

Objectif : Acquérir un savoir-faire collectif et individuel adapté à la pratique du Vélo Tout Terrain. Découvrir et comprendre les réalités naturelles et humaines d'un pays montagnard.

Programme type sur 5 séances

Encadrées par une équipe de moniteurs cyclistes diplômés d'état, c'est la garantie d'un enseignement basé sur une connaissance et une expérience du terrain. Ils vous emmèneront au cœur des sites privilégiés du Champsaur. La formule stage de 2 à 4 séances est un moyen ludique de pratiquer l'activité dans son ensemble. Suivi et progression adaptés à l'âge et au niveau des enfants.

Les séances et leurs contenus sont fonctions de la durée du séjour et des souhaits des enseignants.

Première et deuxième séances

- Découverte de l'activité (anatomie du vélo) et de l'espace d'évolution (milieu montagnard)
- Analyse des manques physiques et techniques
- Découverte des principes éducatifs de base : équilibre / trajectoire / propulsion

Troisième séance

- Evolution sur parcours de maniabilité, approche du trial
- Apprendre à maîtriser les différents équilibres (latéral, longitudinal et vertical)
- Découverte de l'espace d'évolution (milieu montagnard : géologie et végétation ...)



Quatrième séance

- Evolution sur parcours de Cross-country, suivant un parcours adapté
- Apprendre à maîtriser sa propulsion (adhérence, motricité, changement de vitesse)
- Découverte de l'espace d'évolution (milieu montagnard : faune et parc National des Ecrins...)

Cinquième séance

- Evolution sur parcours de descente, suivant un itinéraire adapté
- Apprendre à maîtriser sa conduite (freinage, trajectoire, sécurité)
- Découverte de l'espace d'évolution (milieu montagnard : lecture de paysage ...)

Attestation de niveau : A la fin du séjour une attestation de suivi de stage sera remise à chaque enfant

Pour agrémenter votre séjour au centre : Animateur BAFA, Sorties environnement dans le Parc National des Ecrins, nombreuses visites pédagogiques et intervenants...



Tél : 04 92 50 67 15

Mail : info@alpesdecouverte.com