



# Programme stage VTTe adultes saison 2023-2024

**Objectifs** : donner aux stagiaires tous les outils pour évoluer sereinement en toute circonstance et en autonomie. A l'issue du stage, chacun sera en mesure d'intégrer un groupe de CAPVTT.

**Durée** : 10 séances le samedi après-midi de 14h à 17h du 16/09 au 25/11/2023

**Conditions** : Stage gratuit, réservé aux adultes. Inscription au club et licence obligatoires.

## PILOTAGE : les fondamentaux

- prise en main du vélo
  - se positionner par rapport au vélo, à l'arrêt puis en courant
  - conduire son vélo à côté, en patinette debout, en patinette en équilibre
  - position sur le vélo : régler la hauteur de selle, recul de selle, longueur de potence
  - propulsion, suivi de trajectoires (lignes, puis courbes)
- descente/remontée de vélo à la volée pour franchir un obstacle (style Cyclo-Cross)
- adapter son braquet : le changement de vitesse
  - rapport terrain/vitesse
  - respect de la ligne de chaîne
  - que faire en situation : plat, montée, descente, descente puis montée, montée puis plat, plat puis montée, enchaînement de virages, descentes cassantes (éviter le saut de chaîne), relancer
  - anticiper le changement de braquet en fonction du terrain
- positionnement des pédales : technique du contrepoids, utilisation des cale-pieds ou cales automatiques
- freinage
  - répartition et dosage AV/AR
  - freiner sans déraper / en gardant l'adhérence
- portage / pousser aide à la marche
- technique de courbe, pilotage, suivi de trajectoire, anticipation
- travail de la motricité dans une pente raide, sur sol herbeux, boueux ou pierreux
- monter : positions danseuse, assis, locomotive, etc.
- descendre : positions assis, reculé
- dérapages : le cornering, position du pied, contrôle
- technique du dévers : progresser rectilignement sur un dévers herbeux, puis caillouteux/glissant, puis en montant
- descente de marches
- franchissement d'obstacles, de trous, de ruisseaux

## EQUILIBRE ET DEPLACEMENTS spécifiques

- équilibre : statique et dynamique
- slalom
- soulevé de roues : AV puis AR, puis les 2 (Bunny up)
- manoeuvrer sur place : rotation, déplacements depuis un équilibre
- sautilllements : sur 2 roues
- wheeling
- sauts

## MECANIQUE

- anatomie du VTT : connaissance des principales pièces le constituant
- démontage roue - changer une chambre à air - poser une rustine
- entretien courant : lavage, lubrification, serrages et contrôles, réglages de base
- réglage du vélo : hauteur de selle, hauteur de guidon, recul de selle
- la boîte à outils nécessaire
  - outillage de base
  - outillage pour travaux plus complexes
- pédales : démontage, graissage, changement
- régler les freins, changer les plaquettes
- réparer et changer une chaîne (utilisation du dérive-chaîne)
- réglage des dérailleurs
- changer les câbles selle, dérailleur
- changement des dérailleurs
- moyeux : contrôle, démontage, graissage, réglage
- pédalier : contrôle, démontage des plateaux et des manivelles
- jeu de direction et potence : réglage, démontage, graissage
- roue libre : démontage, contrôle, graissage, changement
- dévoiler une roue
- astuces de réparation (que faire sans outils)
- spécificités VTT électrique : moteur, capteur, batterie ...

## DIVERS

- comportement : code du vététiste (les 11 commandements).
- gérer les matériels : choisir ses pneus et la pression de gonflage, choisir ses plaquettes, types de cadres, types de fourches, etc.
- s'alimenter et s'hydrater : les règles élémentaires
- s'habiller : lutter contre le froid, la pluie ou la chaleur, se protéger, transporter
- préparer une rando : (météo, circuit, outillage, temps, difficultés, sécurité, ..) GPS (stage complémentaire)
- règles de sécurité
  - protection du vététiste (les protections)
  - maîtrise de l'environnement
  - contrôle du matériel
  - que faire en cas de "petits bobos"
- écologie : les espèces végétales, animales, le respect de la nature



**Entraîneur expert FFC :**

ALLAIX Daniel

**Animateurs FFC :**

D'ANNUNZIO Franck

DANIEL Christine