**Programme 2 Jours VTT supplémentaires**

**Matin** : 9h00/12h00

**Après-midi** : 13h00/16h00

Attention : les horaires peuvent évoluer en fonction du nombre de participants et des consignes sanitaires en vigueur.

**Jour 1 :** Journée au Bike Park de Saint Vincent de Mercuze

-Apprentissage des points de vérification sécuritaire du matériel

-Evaluation initiale

-Jeux éducatif à vélo autour de 3 thèmes : Equilibre, Conduite, Propulsion

-Travail sur la gestion d’équilibre en vélo

-Concevoir et suivre une trajectoire

-Varier sa vitesse

-Franchissement d’obstacles (sauts, Bunny Hop, allégement de roues…)

-Surplace

-Maniabilité en terrain varié

**Jour 2 :** (Lieu à définir)

-Randonnée a profil descendant de type enduro

-Rouler en groupe

-Utiliser le relief du terrain

-Evoluer dans un parcours routier et respecter les règles de conduite

-Notion de mécanique de terrain

Pour groupe Adulte :

-Virage en épingle

-Descente de marche (cassure, rupture de pente)

-Déplacement de roues

-Ancrer son vélo dans un virage (notion d’incliner son vélo)