

FICHE TECHNIQUE - CONTENU DES ATELIERS

Atelier : VTT par André Genin – Vecteur Montagne

Lieu de pratique
Lac des Ecoles - 74260 Les Gets
Animateur(s) et rôles
Moniteur de VTT – encadrement d'une séance de VTT
Nombre de participants
10 personnes par groupe
Descriptif court de l'atelier
Vivre une séance de VTT
Objectifs pédagogiques de l'atelier
-progresser dans sa pratique du Vtt (technique) -prendre confiance et se dépasser -se faire plaisir en sécurité
Déroulé détaillé de l'atelier
-réglage des EPI (casques) et vérification des vtt -réglage et prise en main des vtt (passage des vitesses et choix des développements) -échauffement « ludique » -parcours d'évaluation des niveaux des pratiquants -Educatifs adaptés à différents niveaux de pratiques : -éducatif sur le freinage et la position de base (le cavalier) : duel de précision, la course de lenteur -parcours d'application -éducatif sur les techniques de franchissement de petits obstacles (racines, marches, troncs d'arbres) : allègement, cabrage -parcours d'application -éducatif sur l'équilibre : lâché d'appui, le pédalé -freiné, le carré magique (duel d'équilibre) -parcours d'application -éducatif sur les techniques de montée raide : danseuse, bec de selle
Bilan de la séance
Notions transmises liées au savoir-faire et savoir-faire relatif à :
<ul style="list-style-type: none">• l'autonomie : Vérifier et régler son matériel Adapter la technique au terrain Gérer son effort Gérer ses émotions
<ul style="list-style-type: none">• l'environnement/le milieu : Adapter la technique et le parcours au milieu Identifier les lieux adaptés à la pratique Cohabiter avec les autres pratiquants

• **le collectif :**

Se déplacer en groupe en respectant des règles
S'entraider, se motiver et se dépasser

Ressources complémentaires à mentionner :

Matériel à prévoir :