



# PROGRAMME ÉCOLE BMX/VTT FREESTYLE

Durant l'année, nos adhérents bénéficieront d'un programme diversifié, encadrés par des professionnels, favorisant ainsi une bonne évolution globale, le tout dans une ambiance très conviviale !

## ENTRAÎNEMENTS TECHNIQUE GÉNÉRALE

VTT ou BMX sur la terre ferme ! Bac à mousse, rezi, bosses de dirt...

## ENTRAÎNEMENT SUR BIG AIR BAG

Coussin d'air géant permettant la réalisation de sauts ou de figures dans des conditions sécurisées.

## CONDITION PHYSIQUE

Renforcement musculaire abdominaux, gainage, étirements, course à pied...

## SOPHROLOGIE / GESTION DU STRESS / CONFIANCE EN SOI

Dans les diverses disciplines du VTT, nous devons parfois avoir à gérer des situations de stress afin de passer certains paliers de progression. A travers certaines situations, nous serons amenés à effectuer un travail sur la gestion du stress, des émotions ainsi que sur la confiance en soi. Les moniteurs apporteront des outils importants pour améliorer ces points qui peuvent être déterminants dans la bonne évolution du pratiquant. Ceci favorisera la progression de chacun.

## ATELIERS DIVERS

Trampoline/slackline/Trampo Bike...

## CONSTRUCTION DE MODULES VÉLO

Durant l'année, nous mettrons en place un atelier pour apprendre à construire divers modules de VTT. Nous réaliserons ensemble la construction d'une structure que l'on testera ensuite.



- Au printemps, nous organiserons des sorties en minibus sur des spots aux alentours de Langlade.
- D'ici fin septembre, nous construirons une nouvelle ligne de Dirt.

