



# PROGRAMME ÉCOLE VTT ENDURO BIKE PARK

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 !

## TECHNIQUE DE PILOTAGE

Virage en épingle, virage relevé, appréhender un devers, des descentes plus ou moins raides, travail sur tout type de sauts, variations des terrains...

## ENDURANCE

On travaillera également la partie cardio car outre la partie ludique, technique et fun nous oublierons pas le côté sportif très important pour la condition physique le développement des certaines valeur notamment le goût de l'effort, la persévérance et la détermination.

## BIKE PARK

Des séances techniques seront effectuées au bike park Fun Ride 30, notamment sur la zone de VTT Trial, la pump track, bac à mousse, sauts débutants/confirmés, trampoline géant, travail en équilibre sur Slackline...

## SOPHROLOGIE / GESTION DU STRESS / CONFIANCE EN SOIT

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 seront amenés à effectuer un travail sur la gestion du stress, des émotions ainsi que sur la confiance en soit. 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.

## 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.

## NAVETTE VTT ENDURO/DESCENTE

Pendant l'année, nous organiserons durant une séance une sortie navette VTT Descente. Les pratiquants seront remontés en haut des pistes en minibus, afin de profiter à 100% des descentes.

