

Programme formation VTT

| La Formation conduite par Yvon durand reprend les principaux points que celle dispensée aux formateurs, Elle aura lieu en exterieure avec base de replis en cas de mauvais temps, | |
|---|--|
| THEMES TECHNIQUES | ELEMENTS A TRAITER |
| Une salle est prevue pour lecafé d'accueil et pour le repas de midi si besoin | |
| Préambule : Rappel de la position de base (VTT et route), la préparation du matériel (réglages) | Adaptation et réglages du vélo (selle, potence, frein, pneus, ...) / pilote Les 5 ou 4 appuis sur le vélo |
| a) L'équilibre dynamique utilisation de la vitesse ou du transfert des masses pour stabiliser le vélo ou le positionne | Association ou dissociation pilote / vélo Bassin sur la selle (route) ou perte de l'appui selle (VTT), Mobilité du corps, pression ou allègement (franchissements, virage, pentes, sauts, virages) |
| b) L'équilibre statique phase de repos et de préparation ou maîtrise d'un équilibre particulier | Appui des pieds sur les manivelles, Position et orientation de la roue avant Position du pilote |
| c) Le pédaler-freiner (VTT +) association de la propulsion et du freinage pour réguler la vitesse pour conserver la motricité dans les enchainements | Cycle de pédalage rond, fréquence de pédalage Braquet adapté Freinage léger, en continu Position du pilote (buste-bassin-épaules) |
| d) La propulsion conservation ou amélioration de la motricité en fonction du terrain | Position du pilote / braquet (assis, danseuse) Gainage + verrouillage des articulations Qualité du cycle et de la fréquence de pédalage |
| e) Le changement de vitesse adaptation du braquet en fonction de la puissance du pilote rapportée du terrain | Anticipation par rapport au terrain Cycle de pédalage fort et faible (passage de vitesse) Rapport 1 pour le franchissement VT |
| f) Le freinage réguler, abaisser la vitesse | % entre avant et arrière Position du pilote (bassin, pieds) S'arrêter, déraper |
| g) Le virage conduite de courbe | Types de virage (à plat, en dévers, en appui, en épingle, allongé) Visualisation des phases d'un virage (freinage + conduite + relance), l'anticipation du regard Trajectoire différenciée des roues (avant et arrière) Position du pilote, des manivelles (ancrage du vélo) |

Programme formation VTT

| | |
|--|--|
| h) La montée franchissement d'une pente montante | Adaptation du braquet (anticipation) Pédalage souple/force Position : danseuse, danseuse plaquée (bec de selle VTT) |
| i) La descente franchissement d'une pente descendante | Position de base, cavalier Mobilité du pilote Maîtrise du freinage sur l'avant |
| j) Le Wheeling (VTT+) déplacement sur une roue (éducatif à la montée ou descente de marche, cabrage) | Bassin sur la selle, bassin au-dessus de la selle Utilisation des freins Travail de la réchappe |
| k) Le franchissement d'obstacle cabrage, allègement | Enchaînement pression/ allègement Cabrage avec appui pédale Franchissement de marche vers le haut, vers le bas (déplacement du vélo sous le pilote) Rôle du pied fort / pied inverse |
| l) Le franchissement sauté franchissement avec une phase aérienne | Roues simultanées (pression + allègement), roues dissociées, bunny-up Position des manivelles, mouvement du pilote |
| m) Les pivots (avant/arrière VTT +) déplacement autour d'un point fixe du pneu au sol | Utilisation du frein avant et arrière Mobilité du pilote, bascule des épaules sur l'avant ou l'arrière Allègement et pression, dissociation des gestes (soulever-pivoter-poser) |
| n) L'avalement franchissement de bosse en gardant le contact avec le sol | Dissociation pilote/vélo (flexion-extension-flexion) Position de base + vitesse Pompage |
| o) Le dévers (VTT +) franchissement de terrain en pente en biais | Terrain en montée, descente, virage Inclinaison du vélo/pilote, position des manivelles vitesse de franchissement |
| p) Le poussage ou portage (VTT +) franchissement d'une zone à pied | montée ou descente Descente ou montée sur le vélo Place du vélo (épaule, sur une ou deux roues) |
| q) Le traçage de zone technique association, enchaînement de gestes techniques | Mise en situation sur un espace restreint qui permet de retrouver tous les gestes techniques fondamentaux |