



Fédération Française de Cyclotourisme Ligue Côte d'Azur

Stage Maniabilité Route et VTT

Date : 24 et 25 septembre 2011

Samedi 24 ouvert à tous les licenciés, Dimanche 25 réservé en priorité aux encadrants diplômés

Lieu : Château de Berne, 83510 Lorgues

Horaire : de 9h00 à 17h00

Prix : 50€ par stagiaire et par jour (repas de midi inclus)

Nombre de stagiaires : minimum 10 pour la route et 10 pour le vtt, maximum 20 par catégorie

Encadrement : Moniteurs route et vtt, MCF, Trialiste.

Objectif :

Le stage s'adresse à tous les cyclotouristes qui souhaitent progresser techniquement, devenir conseillers techniques dans leurs clubs ou tout simplement se sentir plus à l'aise sur leurs vélos. Il est particulièrement intéressant pour les encadrants fédéraux.

Programme :

- positions sur le vélo (position de pédalage, appui sur l'avant et l'arrière, appui latéral en virages et en dévers)
- équilibre statique et dynamique (recherche de l'équilibre statique, exercices d'équilibre dynamique)
- propulsion et pédalage (pédaler « rond », cadence de pédalage, recherche du meilleur braquet, « pédaler freiné »)
- freinage (répartition avant arrière du freinage, freiner droit, en virage, freinage d'urgence)
- trajectoire (comportement du vélo en fonction des trajectoires, recherche de la meilleure trajectoire, exercices de dissociation)
- pédaler en groupe (rappel des règles de circulation et comportement en groupe, rattraper une perte d'équilibre, exercices à plusieurs)
- maniabilité (lever de roue avant, lever de roue arrière, saut)
- modifications du terrain

Déroulement des séances :

Tous ces thèmes seront abordés sous forme d'exercices pratiques (utiles pour soi même mais aussi pour pratiquer dans une école cyclo pour enfants ou adultes).

Une partie des exercices seront séparés route/vtt (Le Château de Berne dispose d'un bike-park très intéressant pour le perfectionnement en vtt).

Les exercices seront adaptés au niveau des stagiaires. Le dimanche sera réservé à des cyclistes expérimentés.

Renseignements et inscription :

Antoine Spriet, Délégué régional à la formation
3 avenue Jean Jaurès, 83460 Les Arcs sur Argens

spriet.antoine@wanadoo.fr

06 03 905 905

www.ffctcotedazurformation.fr (bulletin d'inscription)