

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