



STAGE DE PILOTAGE FFCT

- Echauffement (hors vélo) 15mn
- Roulage pour continuer l'échauffement (Ex : tour de lac) 15 mn
- Evaluation du niveau et des difficultés de chacun (exercices maniabilités faciles) 15mn
- Retour sur les bases du pilotage Vtt 15 mn
- Exercices plus compliqués avec corrections à chaque passage 1h30mn

« Comprendre et apprendre pour être efficace »

Thèmes abordés :

- *Equilibre à basse vitesse
 - *Virage à plat en pente et en dévers
 - * Freinage (toutes circonstances)
 - * Montée raide (adhérence)
 - * Descente engagée
 - * Franchissement sur plat, en montée, en descente
 - *Saut
- (Possibilité d'insister sur certains thèmes souhaités)

- Retour sur la séance : Avis de chacun ! 30mn
- Fin de stage